

**PERBEDAAN TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL SISWA YANG
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DAN NON
OLAHRAGA DI SMA NEGERI 2 WONOSOBO**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh :
Alfarobbi Bantolo
16601241130

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN & REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

PERBEDAAN TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DAN NON OLAHRAGA DI SMA NEGERI 2 WONOSOBO

Oleh:
Alfarobbi Bantolo
16601241130

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecerdasan emosional siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan non olahraga di SMA N 2 Wonosobo.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMA N 2 Wonosobo yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan non olahraga. Sampel dalam penelitian ini adalah 60 siswa aktif ekstrakurikuler olahraga dan 61 siswa aktif ekstrakurikuler non olahraga yang diambil menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket dengan menggunakan metode survei. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-*t*.

Berdasarkan hasil uji statistik variabel diperoleh nilai uji-*t* antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga memiliki nilai *t*-hitung 8.215, *t*-tabel 1.657 dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, karena *t*-hitung lebih besar dari *t*-tabel maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, ada perbedaan yang signifikan antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan non olahraga.

Kata kunci: *Kecerdasan Emosional, Siswa Aktif Ekstrakurikuler Olahraga, Siswa Aktif Ekstrakurikuler Non Olahraga.*

**DIFFERENCES IN EMOTIONAL INTELLIGENCE LEVEL OF
STUDENTS WHO PARTICIPATED IN SPORTS AND NON
SPORTS EXTRACURRICULAR ACTIVITIES
IN SENIOR HIGH SCHOOL 2 WONOSOBO**

By:

**Alfarobbi Bantolo
16601241130**

ABSTRACT

This research aimed to determine the differences in the level of emotional intelligence between students who participated in sports extracurricular activities and students who participated in non-sports extracurricular activities at SMA N 2 Wonosobo.

This research was a descriptive comparative research. The subject in this research were all students of class X and XI SMA N 2 Wonosobo who participated in sports and non-sports extracurricular activities. The sample in this research were 60 students who were actively participated in sports extracurricular activities and 61 students who were actively participated in non-sports extracurricular activities. The sampling technique in this research used non probability sampling. The instrument used in this research was a questionnaire using a survey method. The data analysis in this research used t-test.

Based on the results of the variable statistical test, it was obtained that the t-test value between students who took part in sports extracurricular activities and students who took part in non-sports extracurricular activities had a t-count value of 8.215, t-table 1.657 and a significance value of $0.000 < 0.05$. The t-count was greater than the t-table, , than H_0 is rejected and H_a is accepted. So, there is a significant difference between students active in sports and non sports extracurricular activities.

Keywords: *Emotional Intelligence, Students who Active in Sport Extracurricular, Students who Active in Non-Sports Extracurricular.*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alfarobbi Bantolo

NIM : 16601241130

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekresasi

Judul TAS : Perbedaan Tingkat Kecerdasan Emosional Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga dan Non Olahraga Di SMA Negeri 2 Wonosobo

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 18 Juli 2020

Yang Menyatakan,



Alfarobbi Bantolo

NIM.16601241130

LEMBAR PERSETUJUAN

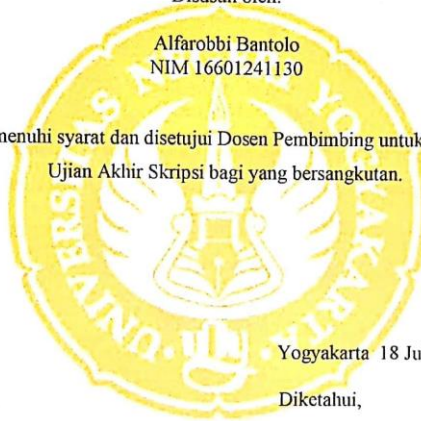
Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PERBEDAAN TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL SISWA YANG
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DAN NON
OLAHRAGA DI SMA N 2 WONOSOBO**

Disusun oleh:

Alfarobbi Bantolo
NIM 16601241130

Telah memenuhi syarat dan disetujui Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.



Yogyakarta 18 Juli 2020

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.
NIP. 196107311990011001

Diketahui,
Dosen Pembimbing TAS

Dr. Dimyati, M.Si.
NIP. 19670127199203100

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PERBEDAAN TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL SISWA YANG
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DAN NON
OLAHRAGA DI SMA N 2 WONOSOBO**

Disusun oleh:

Alfarobbi Bantolo
NIM 16601241130

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal, 10 Agustus 2020

TIM PENGUJI		
Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Dimiyati, M.Si. Ketua Penguji/Pembimbing		9/8/20
Drs. Joko Purwanto, M.Pd. Sekretaris Penguji		8/8/20
Dr. Komarudin, S.Pd., M.A. Penguji I (Utama)		8/8/20

Yogyakarta, September 2020
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NID 19650301 199001 1 001

MOTTO

1. Menjadi orang berhasil bisa diraih dengan berusaha serta doa. Berusaha untuk mengukur seberapa kuat kita menjalaninya sedangkan doa mengukur keikhlasan kita dalam berusaha. (Penulis)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karyaku ini untuk orang yang kusayangi kedua orang tuaku Bapak Sutanto Hari Widyatmoko dan Ibu Yupi Aning Gunanti serta kedua kakek dan nenekku Eyang Siwil Hartoyo dan Eyang Surati, karena telah meluangkan waktu, pikiran, materi, doa dan kasih sayang yang tak terhingga untuk puteramu ini, dan terima kasih banyak atas segala dukungan dari teman-teman sejawat karena sudah membantu saya dalam menyelesaikan tugas akhir ini sampai dengan selesai.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Perbedaan Tingkat Kecerdasan Emosional Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga dan Non Olahraga di SMA N 2 Wonosobo” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Dimyati, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
3. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
4. Ibu Indah Nurhayati S.Pd., M.Si., selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Wonosobo yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Para guru dan staf di SMA N 2 Wonosobo yang telah memberi bantuan guna memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Sahabat dan orang terkasih yang selalu bersabar, mendukung, berdoa dan meluangkan waktunya untuk menemani dalam penyusunan tugas akhir skripsi.
7. Teman-teman seperjuangan PJKR D 2016 yang telah memberikan dorongan motivasi dan selalu memberikan canda tawa.

8. Semua pihak secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terimakasih bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 18 Juli 2020

Penulis,



Alfarobbi Bantolo
NIM.16601241130

X

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 GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I. PENDAHULUAN

A.....	Latar
Belakang Masalah	1
B.....	Ident
ifikasi Masalah	7
C.....	Batas
an Masalah.....	7
D.....	Rum
usan Masalah	7
E.....	Tuju
an Penelitian	8
F.....	Manf
aat Hasil Penelitian	8

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A.....	Desk
ripsi Teori	9
1.	Haki
kat Kecerdasan Intelektual	9
2.	Haki
kat Emosi	11
3.	Haki
kat Kecerdasan Emosional	14
4.	Kece
rdasan Emosional Olahraga Individu dan Beregu	20
5.	Haki
kat Ekstrakurikuler	23
6.	Jenis
-Jenis Ekstrakurikuler do SMA N 2 Wonosobo	25

7.	Hubu
ngan Olahraga dengan Kecerdasan Emosional	26
B.	Penel
itian yang Relevan	30
C.	Kera
ngka Berpikir	32
D.	Hipot
esis	33

BAB III. METODE PENELITIAN

A.	Jenis
Penelitian	34
B.	Tem
pat dan Waktu Penelitian	34
C.	Popu
lasi dan Sampel Penelitian	34
D.	Defin
isi Operasional Variabel Penelitian	35
E.	Tekn
ik dan Instrumen Pengumpulan Data	36
F.	Valid
itas dan Reliabilitas	39
G.	Tekn
ik Analisis Data	41

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A.	Hasil
Penelitian	44
1.	Desk
ripsi Data Hasil Penelitian	44
2.	Hasil
Uji Prasyarat	47
3.	Hasil
Uji Hipotesis	48
B.	Pemb
ahasan	52
C.	Keter
batasan Hasil Penelitian	55

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A.	Kesi
mpulan	57
B.	Impli
kasi	57
C.	Saran
-Saran	58

DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	64

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang Kecerdasan Emosional Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga dan Non Olahraga.....	45
Gambar 2. Diagram Batang Kecerdasan Emosional Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga dan Non Olahraga Berdasarkan Faktor	31

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Sampel Penelitian	35
Tabel 2. Skor Alternatif Jawaban	36
Tabel 3. Kisi-kisi Angket Penelitian Kecerdasan Emosional	38
Tabel 4. Hasil Uji Validitas Instrumen.....	39
Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas	41
Tabel 6. Norma Penilaian	41
Tabel 7. Deskriptif Statistik Kecerdasan Emosional Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga dan Non Olahraga	44
Tabel 8. Norma Penilaian Kecerdasan Emosional Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga dan Non Olahraga	45
Tabel 9. Deskriptif Statistik Kecerdasan Emosional Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga dan Non Olahraga Berdasarkan Faktor	46
Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	47
Tabel 11. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas.....	48
Tabel 12. Hasil Analisis Uji-t Kecerdasan Emosional Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga dan Non Olahraga	49
Tabel 13. Hasil Analisis Uji-t Kecerdasan Emosional Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga dan Non Olahraga Berdasarkan Faktor	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	65
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SMA Negeri 2 Wonosobo	66
Lampiran 3. Kartu Bimbingan	67
Lampiran 4. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	68
Lampiran 5. Uji Normalitas dan Homogenitas	70
Lampiran 6. Tabel r.....	71
Lampiran 7. Norma Penilaian	72
Lampiran 8. Lampiran Uji-t	73
Lampiran 9. Tabel t.....	76
Lampiran 10. Data Penelitian.....	77
Lampiran 11. Angket Penelitian	83
Lampiran 12. Deskriptif Statistik.....	85
Lampiran 13. Dokumentasi.....	87

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya manusia dapat belajar dari apa yang ia lihat di sekitarnya, mulai dari yang sederhana hingga sesuatu yang lebih kompleks. Proses belajar dapat dilakukan melalui jalur formal atau non formal. Pembelajaran formal adalah kegiatan belajar yang dilakukan melalui suatu instansi yang formal, yaitu sekolah, sedangkan jalur non formal dilakukan melalui jalur pendidikan di luar sekolah. Slameto (2010: 2) menyatakan bahwa belajar adalah sesuatu proses usaha yang dilakukan untuk memperoleh sesuatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Belajar akan menghasilkan perubahan-perubahan dalam diri seseorang.

Dalam kegiatan pembelajaran secara umum siswa dituntut untuk memiliki pengetahuan yang luas, dalam hal ini kecerdasan intelektual atau *IQ*. Akan tetapi dalam kehidupan sehari-hari akan banyak timbul masalah yang tidak dapat diselesaikan dengan hanya mengandalkan kemampuan *IQ* saja. Kehidupan manusia tidak selamanya berjalan dengan lurus, tenang, penuh kegembiraan dan kebahagiaan. Berbagai masalah yang timbul dalam kehidupan siswa akan menimbulkan keadaan yang tidak seimbang ataupun tekanan psikologis dalam diri seorang siswa.

Seseorang pasti akan berupaya untuk mengatasi masalah yang ada. Untuk mengatasi masalah tersebut maka diperlukannya kecerdasan emosional atau *EQ*

untuk mengatasi segala masalah yang dihadapinya. Fakta mengatakan bahwa kecerdasan emosional selama ini kurang diperhatikan. Orang-orang terus meyakini bahwa kecerdasan intelegensi (*IQ*) masih menjadi ukuran standar kecerdasan dan kesuksesan seseorang, padahal pada kenyataannya kesuksesan seseorang tidak ditentukan dengan hanya kemampuan intelektualnya saja. Menurut Goleman (2000: 44) kecerdasan intelektual (*IQ*) hanya menyumbang 20% bagi kesuksesan, sedangkan 80% adalah sumbangan faktor kekuatan-kekuatan yang lain, diantaranya adalah kecerdasan emosional seperti memotivasi diri sendiri, mengatur suasana hati, mengatasi putus asa, pandai bersosialisasi serta mudah bekerja sama.

Seseorang yang memiliki *IQ* tinggi namun taraf kecerdasan emosionalnya rendah maka cenderung akan terlihat sebagai orang yang keras kepala, sulit bergaul, mudah frustrasi, tidak mudah percaya dengan orang lain, tidak peka dengan kondisi lingkungan dan cenderung putus asa apabila mengalami stres. Kondisi sebaliknya, dialami oleh orang-orang yang memiliki taraf *IQ* rata-rata namun memiliki kecerdasan emosional tinggi.

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 emosional rendah dapat berdampak buruk bagi pencapaian hasil belajarnya serta hubungan pergaulannya

dengan teman maupun guru, dikarenakan kurang mampu mengelola emosinya dengan baik.

Hal ini dikarenakan masa remaja khususnya saat berada di bangku SMA adalah masa yang menyenangkan dan masa untuk mencari jati diri bagi setiap individu. Biasanya pada masa tersebut seseorang atau siswa akan melakukan berbagai kegiatan diantaranya mengeksplorasi diri, meningkatkan potensi diri untuk menemukan jati diri yang kelak berguna ketika sudah tumbuh dewasa. Banyak kegiatan yang sering dilakukan seharian bahkan dari hari Senin hingga hari Sabtu yaitu bersekolah. Oleh karena itu siswa memerlukan kegiatan lain yang dapat menghilangkan rasa bosan, malas dan penat setelah seharian belajar sekaligus menyalurkan hobi mereka. Kegiatan tersebut berupa kegiatan ekstrakurikuler.

Kecerdasan emosional pada dasarnya dapat diasah dengan mengikuti kegiatan yang positif. Kegiatan di masa remaja sering hanya berkisar pada kegiatan sekolah dan seputar usaha menyelesaikan urusan di rumah, selain kegiatan tersebut remaja memiliki banyak waktu luang. Banyaknya waktu luang yang tidak termanfaatkan serta kecerdasan emosional yang kurang maka menjadi salah satu alasan mengapa saat ini banyak terjadi tawuran, klitih, pemakaian narkoba dan kenalakan remaja yang termasuk dalam tindak kriminal. Untuk memanfaatkan waktu luang tersebut sekolah memiliki program kegiatan yang dapat menyalurkan bakat dan minat siswa.

Kegiatan tersebut adalah ekstrakurikuler, ekstrakurikuler merupakan salah satu solusi untuk mengurangi keresahan tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh

Mahoney (2006: 82) pada siswa-siswa di Amerika menunjukkan hasil bahwa siswa yang dapat memanfaatkan waktu luangnya dengan hal-hal positif antara sepuluh sampai dua puluh jam setiap minggu, memiliki kecerdasan emosional yang positif serta terhindar dari ancaman kenakalan remaja seperti yang dijelaskan diatas.

Pengertian di atas didukung oleh hasil penelitian Ashron (2009: 83) menyatakan siswa yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler mempunyai sifat dorongan berprestasi tinggi, kemampuan bersaing, kemampuan beradaptasi dan disiplin yang tinggi. Melalui kegiatan ekstrakurikuler juga, siswa diajarkan keterampilan teknis, disiplin, kerja sama, kepemimpinan dan nilai-nilai lain yang bermanfaat bagi perkembangan remaja.

SMA N 2 Wonosobo sendiri terdapat kegiatan selain kegiatan intrakurikuler yaitu kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah SMA N 2 Wonosobo dibagi menjadi dua yaitu kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non olahraga. Ekstrakurikuler olahraga di SMA N 2 Wonosobo terdiri dari atletik, voli, basket, taekwondo dan sepak bola sedangkan ekstrakurikuler non olahraga terdiri dari rohis, PMR, katoda, sastrawiji, *cinema*, *teather*, tari, dan paduan suara. Fasilitas untuk kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA N 2 Wonosobo terbilang cukup lengkap dan sesuai dengan standar yang ada.

Berkaitan dengan ekstrakurikuler yang banyak memberi dampak positif terhadap siswa, masih banyak siswa yang belum memanfaatkan waktu luang dengan bijak setelah kegiatan belajar mengajar selesai. Terdapat banyak siswa

ketika jam kegiatan belajar mengajar selesai tidak langsung pulang ke rumah masing-masing, sehingga mengakibatkan siswa berkumpul dan dapat melakukan hal-hal yang negatif seperti mencorat-corek tembok, merokok, tawuran dan meminum minuman keras.

Salah satu dampak negatif dari kurangnya kecerdasan emosional yang sudah terjadi selain siswa merokok ialah tawuran. Tawuran kecil terjadi setelah pertandingan sepak bola antar kelas yang diawali dengan saling ejek antar supporter kelas antara kelas XII IPS 3 dan XI IPA 5 sehingga mengakibatkan pertandingan pada hari berikutnya ditunda oleh pihak sekolah dan memanggil siswa yang terlibat dalam tawuran. Kejadian tersebut terjadi pada tahun 2017.

Selain tawuran, kejadian yang diakibatkan kurangnya kecerdasan emosional yaitu perundungan. Perundungan dilakukan oleh beberapa siswa terhadap salah satu siswa lainnya di SMA N 2 Wonosobo, kejadian tersebut terjadi pada tahun 2018. Mengakibatkan orang tua masing-masing siswa dipanggil oleh pihak sekolah untuk menyelesaikan masalah tersebut. Dengan dibantu pihak sekolah masing-masing orang tua bersepakat untuk berdamai dan mendidik anaknya menjadi anak atau siswa yang bertanggung jawab dan memiliki rasa empati kepada teman lainnya.

Hal ini disebabkan tidak lepas dari kurangnya siswa memanfaatkan waktu luang untuk melakukan hal yang positif. Menurut data di SMA Negeri 2 Wonosobo siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga atau siswa yang mengikuti ekstrakurikuler wajib saja jumlahnya lebih banyak daripada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Hal ini terjadi karena jumlah siswa

perempuan lebih banyak daripada jumlah siswa laki – laki sehingga tidak banyak diantara siswa perempuan yang tertarik dengan aktivitas fisik seperti olahraga. Ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Wonosobo sendiri tidak lepas dari nilai – nilai yang berorientasi pendidikan dalam kegiatannya. Ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 2 Wonosobo juga menekankan pada emosi siswa sehingga diharapkan melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga ini dapat menekan angka terjadinya kegiatan negatif yang dilakukan siswa tersebut.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga banyak sekali hal – hal yang bisa dikembangkan terutama dalam olahraga beregu seperti sepak bola, basket dan voli. Olahraga beregu diharapkan dapat menyumbangkan kecerdasan emosional karena di dalamnya terkandung nilai sportivitas, semangat, kerja sama, pantang menyerah dan juga memahami karakter teman. Perbedaan jenis kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti, maka masing-masing siswa memiliki karakter yang berbeda. Perbedaan ini juga akan memberikan perbedaan tingkat kecerdasan emosional di setiap individunya. Apakah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga memiliki kecerdasan emosional lebih tinggi daripada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga, apa justru sebaliknya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga memiliki tingkat kecerdasan emosional lebih tinggi daripada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Perbedaan Tingkat Kecerdasan Emosional Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga dengan Ekstrakurikuler Non Olahraga di SMA N 2 Wonosobo”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Belum diketahuinya tingkat kecerdasan emosional siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga.
2. Belum diketahuinya tingkat kecerdasan emosional siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler non olahraga.
3. Banyaknya waktu luang yang belum dimanfaatkan oleh siswa SMA Negeri 2 Wonosobo secara efektif di luar jam kegiatan belajar mengajar untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.
4. Ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 2 Wonosobo belum dimanfaatkan secara maksimal oleh siswa untuk mengembangkan kecerdasan emosional.

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan yang terkait dengan kecerdasan emosional sangat luas. Oleh sebab itu, agar pembahasan menjadi lebih terarah dan lebih fokus dengan mempertimbangkan segala keterbatasan dana, waktu dan kemampuan peneliti, maka objek dari penelitian ini dibatasi pada perbedaan tingkat kecerdasan emosional siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler non olahraga di SMA N 2 Wonosobo.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah yang diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : “Adakah perbedaan tingkat kecerdasan emosional siswa yang mengikuti kegiatan

ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler non olahraga di SMA N 2 Wonosobo?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecerdasan emosional siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler non olahraga di SMA N 2 Wonosobo.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis
 - a. Dapat mengetahui perbedaan tingkat kecerdasan emosional siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga di SMA N 2 Wonosobo.
2. Secara praktis
 - a. Bagi sekolah, dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan kualitas peserta didik.
 - b. Bagi guru, data yang diperoleh digunakan dalam mengevaluasi peserta didik terhadap pembelajaran.
 - c. Bagi peserta didik, dapat digunakan sebagai tolak ukur dalam mengetahui kemampuannya sendiri

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kecerdasan Intelektual

a. Pengertian Kecerdasan Intelektual

Intelektual dalam kamus besar Bahasa Indonesia berarti cerdas, berakal dan berpikiran jernih berdasarkan ilmu pengetahuan (Depdikbud, 2000: 220). Kehidupan sehari-hari orang bekerja, pasti berfikir menggunakan pikiran inteleknya. Cepat tidaknya dan terpecahkan atau tidaknya suatu masalah tergantung pada kemampuan intelegensinya. Menurut Judge dalam Dwijayanti (2009: 57) mengatakan bahwa kecerdasan intelektual adalah kemampuan yang dibutuhkan untuk melakukan berbagai aktivitas mental berfikir, menalar dan memecahkan masalah. Menurut Anastasi dalam Trihandini (2005: 23) menyatakan bahwa *IQ* dapat mengukur kecepatan kita untuk mempelajari hal-hal baru, memusatkan perhatian pada aneka tugas dan latihan, menyimpan dan mengingat kembali informasi objektif, terlibat dalam proses berfikir, bekerja dengan angka, berfikir abstrak dan analisis serta memecahkan masalah dan menerapkan pengetahuan yang ada sebelumnya.

Dari beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan intelektual merupakan kemampuan seseorang untuk menerima suatu pengetahuan yang baru serta menguasai dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

b. Komponen-komponen Kecerdasan Intelektual

Komponen-komponen kecerdasan intelektual menurut Stenberg dalam Dwijayanti (2009: 58) adalah sebagai berikut:

- 1) Kemampuan Memecahkan Masalah
Kemampuan memecahkan masalah yaitu mampu menunjukkan pengetahuan mengenai masalah yang dihadapi, mengambil keputusan tepat, menyelesaikan masalah secara optimal, menunjukkan pikiran jernih.
- 2) Inteligensi Verbal
Inteligensi verbal yaitu kosa kata baik, membaca dengan penuh pemahaman, ingin tahu secara intelektual, menunjukkan keingintahuan.
- 3) Inteligensi Praktis
Inteligensi praktis yaitu tahu situasi, tahu cara mencapai tujuan, sadar terhadap dunia sekeliling, menunjukkan minat terhadap dunia luar

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Intelektual (*IQ*)

Menurut Purwanto (2003: 55-56) menyatakan bahwa faktor kecerdasan intelektual manusia dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu sebagai berikut:

- 1) Pembawaan
Pembawaan ditentukan sifat-sifat dan ciri-ciri yang dibawa sejak lahir, yakni dapat tidaknya memecahkan suatu soal, pertama-tama ditentukan oleh pembawaan diri sendiri.
- 2) Kematangan
Setiap organ di dalam tubuh manusia mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Setiap organ (fisik maupun psikis) dapat dikatakan telah matang jika sudah mencapai kesanggupan menjalankan fungsinya masing-masing. Anak-anak tidak dapat memecahkan soal-soal tertentu, karena soal tersebut terlalu sukar. Organ-organ tubuhnya masih belum matang untuk mengerjakan soal tersebut. Kematangan berhubungan erat dengan umur.
- 3) Pembentukan
Pembentukan ialah segala keadaan di luar diri seseorang yang mempengaruhi perkembangan inteligensi. Dapat dibedakan dengan sengaja (seperti yang dilakukan di sekolah) dan pembentukan tidak sengaja.
- 4) Minat dan pembawaan yang khas
Minat mengarahkan perbuatan kepada suatu tujuan dan merupakan dorongan bagi kegiatan tersebut. Dalam diri manusia berinteraksi dengan dunia luar. Motif menggunakan dan menyelidiki dunia luar

(*manipulate and exploring motives*). Dari manipulasi dan eksplorasi yang dilakukan terhadap dunia luar, akan timbul minat terhadap sesuatu. Yang menarik minat seseorang mendorongnya untuk berbuat lebih giat dan lebih baik.

5) Kebebasan

Kebebasan berarti bahwa manusia dapat memilih metode-metode yang tertentu dalam memecahkan masalah-masalah

Kecerdasan emosi amatlah penting dimiliki oleh setiap individu. Sejak kecil lingkungan keluarga berperan penting dalam membentuk kecerdasan emosi seorang individu, utamanya adalah orang tua. Orang tua diharapkan mampu melatih anaknya belajar menerapkan emosi dalam kehidupannya dengan tepat dan diajarkan pula mengendalikan serta pematangan emosi sejak dini agar tidak berakibat fatal nantinya.

2. Hakikat Emosi

a. Pengertian Emosi

Emosi berasal dari bahasa Latin, yaitu *emovere*, yang mempunyai makna bergerak jauh. Arti kata ini menunjukkan bahwa ada keinginan untuk bertindak menjadi hal mutlak yang ada dalam emosi. Emosi adalah suatu gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap, dan tingkah laku, serta dapat berupa dalam bentuk ekspresi tertentu (Darwis dalam Adam, 2012 : 31). Emosi adalah sesuatu yang menambah suasana hidup individu lebih “berperasaan”. Keadaan emosi dapat memberikan pengaruh besar pada tingkat energi individu, rasa marah dapat menguras tenaga dan akan sering membuang begitu banyak tenaga ketika emosi itu meninggi. Kemarahan, dendam, kecemasan, ketakutan dan berbagai perasaan (emosi) negatif lainnya dapat

menciptakan lubang besar dalam tampungan energi yang dapat dengan cepat menguras daya hidup seorang individu.

Prezz (Tangkudung, 2018: 231) mengungkapkan arti emosi adalah suatu reaksi tubuh dalam menghadapi sesuatu. Sifat dan intensitas emosi terkait erat dengan aktivitas kognitif sebagai hasil dari persepsi terhadap situasi. Emosi diartikan sebagai impuls yang muncul akibat dari suatu rangsangan dari dalam maupun dari luar. Emosi bermacam-macam, seperti emosi sedih, emosi marah, emosi bahagia, dan bentuk emosi lainnya. Emosi dalam bahasa awamnya seringkali dipakai untuk mendeskripsikan kemarahan saja, namun sebenarnya emosi memiliki arti yang lebih luas dan mewakili banyak macam perasaan. Emosi berkaitan dengan psikologi seseorang dan suasana hati yang sedang berlangsung. Emosi dapat dikeluarkan berupa perilaku tertentu. Perasaan dan perilaku saling terhubung dengan emosi. Emosi berarti isi hati yang dituangkan dalam ekspresi fisik.

Emosi merupakan akumulasi dari perasaan. Emosi digambarkan seperti setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, nafsu, serta setiap keadaan mental yang hebat dan meluap luap. Emosi juga dapat didefinisikan ke dalam beberapa bentuk seperti amarah, takut, sedih, cinta, malu, terkejut dan jengkel (Rinanda & Haryanta, 2017). Secara umum, individu dapat menghubungkan bagaimana cara merasa dengan aspek-aspek tertentu seperti perubahan *mood*, fluktuasi, hormon, dan yang lebih khusus kejadian-kejadian eksternal. Bahkan, perasaan-perasaan yang ‘dramatik’ seperti kebosanan, acuh tak acuh, tidak mau tahu dan serampangan, pelan-pelan akan menyedot habis energi yang dimiliki. Sebaliknya,

perasaan-perasaan lainnya seperti sayang, suka, cinta, bahagia, gembira, senang, dapat memperkuat dan mengembangkan sistem energi (Komarudin, 2016: 37).

Emosi merupakan reaksi yang ditimbulkan oleh rangsangan yang berasal dari luar dan dalam diri individu, sehingga mendorong individu tersebut melakukan tindakan seperti persepsi individu, sikap, tingkah laku dan berupa dalam ekspresi tertentu. Perasaan-perasaan negatif seperti acuh tak acuh, bosan, tidak mau tahu dan serampangan dapat menguras energi dalam diri seseorang. Sebaliknya, apabila perasaan-perasaan positif dapat memperkuat dan mengembangkan sistem energi dalam diri seseorang.

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, sedih atau benci. Goleman dalam Prasetyo (2016: 10) 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, mengasihi diri, kesedihan, ditolak, dan depresi berat;
- 3) Rasa takut: takut, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, khawatir, waspada, tidak senang, ngeri, 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, dan benci;
- 8) Malu: rasa bersalah, malu hati, kesal hati, sesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.

Seperti yang telah diuraikan diatas, bahwa semua emosi menurut Goleman pada dasarnya merupakan dorongan untuk bertindak. Jadi, berbagai macam emosi itu mendorong individu untuk memberikan respon atau bahkan bertindak laku terhadap rangsangan 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 pikiran, nilai dan kelangsungan hidup kita. Tetapi, 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 (Goleman dalam Prasetyo, 2016 : 9).

Menurut semua uraian di atas dapat disimpulkan bahwa emosi merupakan warna afektif yang terdapat dalam setiap keadaan atau perilaku individu. Warna afektif adalah perasaan-perasaan yang dialami ketika menghadapi suatu situasi tertentu, dengan bentuk-bentuk sebagai berikut: amarah, kesedihan, gembira, takut, terkejut, panik, cinta, dan malu. Semua emosi ini merupakan suatu bentuk dorongan untuk bertindak, jadi berbagai macam emosi tersebut akan mendorong individu untuk memberikan respon dari rangsangan yang ada.

3. Hakikat Kecerdasan Emosional

a. Pengertian Kecerdasan Emosional

Amaryllia (2009: 28) menjelaskan bahwa, kecerdasan emosi itu sendiri terdiri dari atas dua kata, yaitu kecerdasan dan emosi. Kecerdasan itu sendiri

bermula pada pikiran yang ada pada manusia merupakan kombinasi antara kemampuan berfikir (kemampuan kognitif), kemampuan terhadap *affection* (kemampuan pengendalian secara emosi), dan unsur motivasi (atau *conation*). Pemahaman mengenai kecerdasan itu sendiri berkaitan dengan unsur kognitif yang berkaitan dengan daya ingat, *reasoning* (mencari unsur sebab sebab akibat), *judgement* (proses pengambilan keputusan), dan pemahaman abstraksi.

Menurut Ahmadi (2009: 176) Intelegensi (kecerdasan pikiran), dengan intelegensi fungsi pikir dapat digunakan dengan cepat dan tepat untuk mengatasi suatu situasi untuk memecahkan suatu masalah. Situasi kecerdasan pikir dan sifat-sifat perbuatan cerdas (intelegen) merupakan kata lain dari intelegensi. Intelegensi pada umumnya dapat dilihat dari kesanggupan bersikap dan berbuat cepat dengan situasi yang sedang berubah, dengan keadaan di luar dirinya yang biasa maupun yang baru. Jadi, perbuatan cerdas dicirikan dengan adanya kesanggupan bereaksi terhadap situasi dengan kelakuan baru sesuai dengan keadaan baru. Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Oleh karena itu peranan lingkungan terutama orang tua pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional.

Kecerdasan emosional disebut dengan “*street smart* (pintar)”, atau kemampuan khusus yang disebut dengan “akal sehat”. Kecerdasan emosional berkaitan dengan kemampuan membaca lingkungan sosial, juga terkait dengan kemampuan memahami secara spontan apa yang diinginkan dan dibutuhkan orang lain. Terkait juga kelebihan dan kekurangan kemampuan membaca situasi,

kemampuan untuk menjadi orang yang menyenangkan sehingga kehadirannya didambakan oleh orang lain. Oleh karena itu, semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang, semakin besar kemampuan untuk sukses sebagai pekerja, orang tua, manager, pelajar, dan sebagainya (Daud, 2012: 2470).

Pendapat yang dikemukakan oleh Goleman dalam Prasetyo (2016: 11) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional atau *Emotional Intelligence (EI)* merujuk pada kemampuan mengenali perasaan sendiri atau perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain. Sebuah pendapat lain mengenai kecerdasan emosional diajukan oleh Bar-On seorang ahli psikologi Israel, menjelaskan bahwa kecerdasan emosional sebagai serangkaian kemampuan pribadi, emosi dan sosial yang dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk berhasil dalam mengatasi tekanan.

Kecerdasan emosional adalah kekuatan dibalik kemampuan intelektual. Ia merupakan dasar-dasar pembentuk emosi yang mencakup keterampilan-keterampilan untuk menunda kepuasan dan mengendalikan impuls – impuls, tetap optimis jika berhadapan dengan kemalangan dan ketidakpastian, menyalurkan emosi-emosi yang kuat secara efektif, mampu memotivasi dan menjaga semangat disiplin diri dalam usaha mencapai tujuan-tujuan, menangani kelemahan-kelemahan, menunjukkan rasa empati kepada orang lain dan membangun kesadaran diri dan pemahaman pribadi (Patton, 2002: 98).

Nurnaningsih (2011: 38) menyatakan bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk menggunakan emosi secara efektif dalam mengelola diri

sendiri dan mempengaruhi hubungan dengan orang lain secara positif dan diukur dari *self awareness*, *self management* yaitu merupakan kemampuan menangani emosinya sendiri, *motivation* adalah kemampuan menggunakan hasrat untuk setiap saat membangkitkan semangat dan tenaga, *empathy* merupakan kemampuan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, *relationship management* merupakan kemampuan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain.

Kecerdasan itu sendiri bermula pada pikiran yang ada pada manusia merupakan kombinasi antara kemampuan berfikir dan unsur motivasi. Jadi, perbuatan cerdas dicirikan dengan adanya kesanggupan bereaksi terhadap situasi dengan kelakuan baru sesuai dengan keadaan baru. Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, berubah-ubah setiap saat. Oleh karena itu, semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang semakin besar kemampuan untuk sukses sebagai pekerja, orang tua, manager, pelajar dan sebagainya. Kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan mengenali perasaan sendiri atau perasaan orang lain, kemampuan motivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain.

b. Unsur-Unsur Kecerdasan Emosional

Menurut Goleman (2002: 512) kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan intelegensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselaran emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expressions*) melalui keterampilan

kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Daniel Goleman mengatakan bahwa kecerdasan emosi bukan berarti memberikan kebebasan kepada perasaan untuk berkuasa melainkan mengelola perasaan sedemikian rupa sehingga terekspresikan secara tepat dan efektif. Adapun unsur dalam kecerdasan emosi adalah:

1) Mengenali Emosi Diri

Kesadaran diri mengenali perasaan waktu perasaan itu terjadi, dan kemampuan mengenali emosi diri ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional. Ahli psikologi menyebut kesadaran ini sebagai *metamood* yaitu kesadaran diri seseorang akan emosinya sendiri. Banyak ahli yang percaya bahwa kesadaran diri dapat dilatih sejak usia dini. Karena melatih anak untuk mampu menganalisa perasaan yang dirasakannya dan mengenali penyebab terjadinya perasaan yang dirasakannya dan mengenali penyebab terjadinya perasaan merupakan langkah penting untuk meningkatkan kecerdasan emosional.

2) Mengelola Emosi

Mengelola emosi atau menangani perasaan agar perasaan dapat diungkapkan dengan tepat. Kemampuan mengelola emosi disini merupakan kemampuan untuk mengendalikan perasaan diri sendiri sehingga tidak menolak dan akhirnya dapat mempengaruhi perilakunya secara wajar.

3) Memotivasi Diri Sendiri

Menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan merupakan hal yang penting dalam kaitannya untuk memberikan perhatian, memotivasi diri sendiri, menguasai diri sendiri dan berkreasi. Orang yang memiliki kemampuan ini cenderung lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang sedang mereka kerjakan.

4) Mengenali Emosi Orang Lain

Mengenali emosi orang lain adalah kemampuan untuk membaca perasaan orang lain yang nampak melalui isyarat yang ditangkap. Ciri orang yang mampu mengenali 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 isyarat yang diinginkan oleh orang lain.

5) Membina Hubungan

Membina hubungan dengan orang lain merupakan keterampilan untuk berhubungan dengan orang lain adalah suatu kecakapan emosional yang mendukung keberhasilan dalam bergaul dengan orang lain. Keterampilan membina hubungan merupakan keterampilan yang akan menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan. Individu

yang mempunyai keterampilan ini akan sukses dibidang apapun yang berhubungan dengan interaksi orang lain.

Menurut Goleman dalam Prasetyo (2016: 13). Kecerdasan emosi dan sosial dibagi menjadi lima aspek yang dijelaskan sebagai berikut :

- 1) Kesadaran diri : Mengetahui apa yang dirasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk membantu dalam pengambilan keputusan diri sendiri. Mempunyai tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri sendiri dan kepercayaan diri yang kuat.
- 2) Pengaturan diri : Menangani emosi diri sedemikian sehingga berdampak positif dalam pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, mengembalikan kembali dari tekanan emosi.
- 3) Motivasi : Menggunakan hasrat kita yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun diri untuk menuju tujuan, membantu kita mengambil inisiatif dalam bertindak sangat efektif, dan untuk bertahan menghadapi suatu kegagalan dan frustrasi.
- 4) Empati : Merasakan yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami pandangan mereka, menumbuhkan hubungan saling, percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang.
- 5) Keterampilan sosial : Menangani emosi dengan baik ketika hubungan dengan orang lain dan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi lancar, menggunakan keterampilan-keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, dan untuk bekerja sama dan bekerja dalam tim.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi dan sosial memiliki aspek-aspek yang saling berhubungan dan mendorong manusia untuk memahami diri sendiri maupun orang lain.

c. Ciri-Ciri Kecerdasan Emosional

Tridhonanto (2010: 42-43) menyatakan bahwa 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 menyamut tantangan yang menghadang.
- 9) Mampu berekspresi dengan kreatif dan inisiatif serta berbahasa lancar.
- 10) Menyukai pengalaman 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 mempunyai kecerdasan emosional yang baik adalah remaja yang dapat mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan mampu membina hubungan yang baik dengan orang lain.

4. Kecerdasan Emosional Olahraga Individu dan Beregu

Perilaku atlet pada setiap cabang olahraga, memiliki pola yang berbedabeda, khususnya pola atlet dari cabang olahraga beregu yang sangat berbeda dengan atlet yang berasal dari cabang olahraga individu. Murdiansyah (2015: 136) menjelaskan perilaku atlet di lapangan berdasarkan jenis cabang olahraganya, yaitu: (1) Atlet dari cabang olahraga beregu. Atlet ini memiliki kriteria seperti, lebih senang berkumpul bersama teman-teman se timnya sekedar untuk berbincang atau bercanda. Selain itu dalam memanfaatkan waktu istirahatnya pun atlet ini akan lebih senang berkumpul bersama teman diluar wisma, memanfaatkan teman untuk tetap berada di dalam teritori kelompoknya. (2) Atlet dari cabang olahraga individu. Atlet ini cenderung menutup diri, bahkan senang berada di dalam ruangan tertutup daripada berada di lingkungan di luar wisma bersama teman-teman sesama atlet. Setelah berlatih atlet ini akan segera

memasuki wilayah privasi mereka seperti ruang tidur bahkan sangat jarang bergaul dengan teman di sekitarnya.

Kelompok adalah dua atau lebih individu yang memiliki motivasi, saling berinteraksi, tiap orang menyadari keanggotaannya dalam kelompok dan keberadaan orang lain serta setiap anggota menyadari saling ketergantungan dalam mencapai tujuan bersama (Maksum, 2007: 41). Individu yang tergabung dalam suatu kelompok sangat boleh jadi bertingkah laku berbeda dengan ketika individu tersebut sendiri. Tingkah laku sebuah kelompok sangat berbeda dari jumlah total tingkah laku individu yang membentuk kelompok tersebut. Kelompok memiliki pikiran, gagasan, dan kehendak sendiri yang tidak sama dengan yang ada pada pribadi (Maksum, 2007: 41). Aktivitas olahraga yang dengan nilai-nilainya dapat mempengaruhi sistem nilai yang dimiliki individu. Sistem nilai yang dimiliki individu mempengaruhi kepribadian, dan kepribadian selanjutnya mempengaruhi tingkah laku (Maksum, 2007: 27).

Penelitian yang dilakukan Schure, Asley, dan Joy (Dimiyati, Herwin, & Hastuti, 2013: 145) menunjukkan dengan jelas bahwa profil kepribadian atlet olahraga tim berbeda dengan atlet olahraga individual, dan antara atlet yang bermain dalam olahraga tim yang bersifat interaksi langsung (contoh bola basket) dan interaksi tidak langsung (contoh bola voli). Secara umum para atlet olahraga tim memiliki karakter lebih cemas, dependen, terbuka, dan waspada, tetapi kurang sensitif dan imajinatif dibandingkan para atlet cabang olahraga individual. Para atlet olahraga yang bersifat interaksi langsung (misalnya sepakbola), mereka lebih independen dan tidak egois dibandingkan dengan para atlet dari cabang olahraga

yang bersifat interaksi tidak langsung (misalnya bola voli). Berbagai literatur menunjukkan bahwa para atlet dari satu cabang olahraga berbeda karakter dan tipe kepribadiannya dibandingkan dengan para atlet dari cabang olahraga lainnya (Dimiyati, Herwin, & Hastuti, 2013: 145).

Kajbafnezhad, et.al (2011), menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara keduanya kelompok (individu dan tim olahraga) sehubungan dengan keseluruhan kecerdasan emosional. Apabila dilihat berdasarkan pengaruh masing-masing aspek kecerdasan emosional pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler baik jenis olahraga beregu maupun perorangan yang lebih dominan ditunjukkan pada aspek penyesuaian diri dan aspek suasana hati umum. Sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh Goleman (2005) bahwa suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik. Seseorang yang pandai menyesuaikan diri dengan suasana hati orang lain atau dapat berempati, orang tersebut akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial.

Hasil penelitian Tresnadiani & Wardani (2020) bahwa tingkat kecerdasan emosional siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan termasuk kedalam kategori sedang dan tidak terdapat perbedaan pada siswa berdasarkan jenis olahraga, sedangkan berdasarkan jenis kelamin terdapat perbedaan tingkat kecerdasan emosional dengan siswa putri memiliki kemampuan yang lebih tinggi daripada siswa putra

Hurlock (2008: 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 (2008: 20) mengatakan bahwa olahraga seperti bulu tangkis, tenis, tenis meja, bolavoli dan basket dapat mengembangkan kecerdasan emosi. Sharon dan Kassin (dalam Gunarsa, 2008: 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.

5. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah salah satu kegiatan pendidikan yang dilaksanakan diluar jam mata pelajaran. Kegiatan tersebut secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang mampu dan memiliki kewenangan di sekolah atau madrasah. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa, mengetahui bakat siswa, dan minat siswa.

Salah satu cara yang dapat ditempuh oleh sekolah adalah dengan menambah waktu di luar jam pelajaran intrakurikuler yaitu dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler di sore hari. Kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan oleh sekolah sangat beragam, hal tersebut dikarenakan sangat disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan dari berbagai pihak sekolah seperti sekolah, guru, siswa atau peserta didik maupun pihak komite sekolah. Melalui kegiatan ekstrakurikuler siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuannya, kegiatan ekstrakurikuler juga dapat dimanfaatkan sebagai upaya untuk melakukan pemantauan dan pengembangan bakat, pembinaan, pemantapan

prestasi dan pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa, yang meliputi: kerjasama, saling menghargai, sportivitas, semangat dan percaya diri (Nurchahyo, 2016: 103)

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pembelajaran biasa. Sebagai upaya untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional dalam rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya. Kegiatan ekstrakurikuler diusahakan berhubungan dengan kegiatan/program kurikuler seperti mengembangkan pengetahuan, atau dapat juga kegiatan ekstrakurikuler yang mengarah pengembangan minat dan bakat siswa, pelaksanaannya tidak terbatas hanya di lingkungan sekolah, akan tetapi juga dapat di luar sekolah (Santoso, 2016: 87)

Dapat disimpulkan dari penjelasan di atas bahwa sangat penting untuk siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, karena siswa mendapatkan pengalaman baru yang berguna untuk masa yang akan datang selain itu siswa dapat menjalin hubungan yang baik dengan teman-temannya.

b. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler

Sebagai salah satu pembinaan siswa, ekstrakurikuler menurut Depdikbud yang dikutip oleh Aziz (2013: 1-8) mempunyai peranan sebagai berikut :

- 1) Mengembangkan sensitivitas peserta didik dalam melihat persoalan-persoalan sosial dan keagamaan sehingga menjadi insan yang proaktif terhadap persoalan sosial dan keagamaan.
- 2) Memberi peluang peserta didik agar memiliki kemampuan untuk komunikasi (*human relation*) dengan baik secara verbal non verbal
- 3) Disamping berorientasi kepada mata pelajaran yang diprogramkan, banyak kegiatan ekstrakurikuler yang diarahkan untuk membina serta meningkatkan bakat, minat, dan keterampilan. Pembina ekstrakurikuler tentunya juga berpengaruh besar dalam membentuk karakter-karakter yang diinginkan oleh pihak sekolah. Hasil yang diharapkan kegiatan ini adalah tidak lain untuk memacu siswa ke arah kemampuan sendiri, percaya diri dan kreatif.

Wahyudi (2009: 40) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, menyalurkan minat dan bakat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Di dalam kegiatannya para siswa dapat memilih cabang olahraga yang diminatinya seperti bola voli, bola basket, sepak bola, pencak silat, bulu tangkis, atletik dan lain-lain. Melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga di samping siswa memperdalam dan memperluas pengetahuan, juga dapat dimanfaatkan sebagai upaya untuk melakukan pembinaan, pemantapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa, yang meliputi: kerjasama, saling menghargai, sportivitas, semangat dan percaya diri (Nurchahyo, 2013: 102).

6. Jenis-Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA N 2 Wonosobo

Setiap sekolah memiliki tujuan dan target dari kegiatan ekstrakurikuler yang berbeda antara sekolah satu dengan yang lainnya. Suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuannya, kegiatan tersebut akan sia-sia. Jenis-jenis kegiatan ekstrakurikuler di SMA N 2 Wonosobo yaitu:

- a. Ekstrakurikuler Wajib : Pramuka
- b. Ekstrakurikuler Pilihan : Olahraga (Sepak bola, Bola basket, Bola voli, Taekwondo dan Atletik), Non Olahraga (Rohis, PMR, Katoda, Sastrawiji, Cinema, Teather, Tari dan Paduan suara).

Seperti penjelasan di atas bahwa kegiatan ekstrakurikuler di sekolah ada dua jenis yaitu kegaitan ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non olahraga. Adanya jenis-jenis ekstrakurikuler yang terdapat di dalam sekolah maka

siswa berhak memilih kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai kemampuan, minat, dan bakat siswa itu sendiri.

7. Hubungan Olahraga dengan Kecerdasan Emosional

Manusia terdiri dari kesatuan jiwa dan raga yang artinya, bagian yang satu dengan yang lainnya saling mempengaruhi, pengaruh yang dirasakan oleh jiwa maka akan berpengaruh juga terhadap raga, begitupun dalam melakukan aktivitas olahraga yang melakukan gerakan-gerakan fisik tidak mungkin menghindari diri dari pengaruh mental (Komarudin dalam Al Faruq, 2016: 18). Kecerdasan emosional merupakan kecerdasan yang dapat dilatih dalam berbagai cara, salah satunya dengan kegiatan olahraga. Dengan olahraga dapat meningkatkan rasa percaya diri, kontrol diri anda, harga diri anda, dan menciptakan tubuh yang positif (Rice dalam Khoirurah, 2016: 28).

Menurut Prastiyo (2013: 18) aktivitas jasmani atau olahraga merupakan salah satu cara untuk mencapai kesehatan jasmani untuk tercapainya kebugaran jasmani. Kegiatan fisik yang dilakukan manusia untuk menciptakan kesehatan mental, emosional dan spiritual. Aktivitas jasmani dalam hal ini bisa dilakukan dalam berbagai macam kegiatan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani atau aktivitas olahraga. Unsur kesenangan dan kesegaran diharapkan mampu memberikan dampak positif, sehingga mampu mengontrol kondisi mental, emosional, dan spritiual negatif yang berpotensi mengganggu setiap aktivitas sehari-hari.

Aktivitas jasmani merupakan suatu proses aktivitas fisik, permainan, dan olahraga sebagai sarana untuk mencapai kebugaran. Menekankan pada aktivitas

fisik yang mengembangkan fitness, fungsi organ tubuh, *control neuron-muscular*, kekuatan intelektual dan pengendalian emosi (Simanjuntak dalam Kusnaedi, 2018: 8). Menurut penelitian Tomporowski dalam Nasihin (2019: 6) olahraga mampu meningkatkan fungsi mental. Sehingga seseorang akan semakin mudah melakukan konsentrasi, pikiran menjadi sangat kreatif, dan mudah mengingat sesuatu serta mudah memahami permasalahan yang ada. Olahraga juga dapat meningkatkan rasa percaya diri, kontrol diri, harga diri, dan menciptakan citra tubuh yang positif.

Menurut Goleman dalam Kusnaedi (2018: 13) bahwa fisik adalah bagian yang mempunyai pengaruh terhadap kecerdasan emosional, misalnya dengan melakukan gerakan fisik, aktivitas fisik berkaitan erat dengan pengaruh mental dan emosional. Fisik yang berpengaruh terhadap emosional diantaranya yaitu terletak pada anatomi saraf emosi dan otak yang digunakan untuk berfikir yaitu korteks, sebagai bagian yang berada di otak untuk mengatur emosi yaitu sistem limbic.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Li dalam Kusnaedi (2018: 15) terdapat hubungan yang signifikan antara kegiatan fisik, kecerdasan emosional dan kesehatan dengan nilai taraf signifikansi sebesar 0,932 dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dapat dinyatakan bahwa melakukan aktivitas fisik dapat mempengaruhi kesehatan fisik, psikologi dan emosional. Siswa yang suka dengan olahraga dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga mempunyai hubungan dengan kecerdasan emosional. Hal ini disebabkan karena siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga mempunyai waktu lebih banyak untuk melakukan

aktivitas fisik dibandingkan dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga.

Menurut Hurlock dalam Prasetyo (2016: 18) menjelaskan 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 Gunarsa (2004: 20) mengatakan bahwa olahraga seperti bulu tangkis, tenis meja, voli dan basket dapat mengembangkan kecerdasan emosi.

Manusia terdiri dari kesatuan jiwa dan raga yang artinya, bagian yang satu dengan yang lainnya saling mempengaruhi. Kecerdasan emosional merupakan kecerdasan yang dapat dilatih dengan berbagai cara salah satunya dengan olahraga. Unsur kesenangan dan kesegaran diharapkan mampu memberikan dampak positif, sehingga mampu mengontrol kondisi mental, emosional dan spiritual. Aktivitas jasmani atau olahraga dapat meningkatkan fungsi mental sehingga seseorang dapat semakin mudah melakukan konsentrasi, pikirannya menjadi kreatif dan mudah mengingat sesuatu. Olahraga juga dapat meningkatkan rasa percaya diri, kontrol diri, harga diri dan menciptakan citra tubuh yang positif.

Kecerdasan emosional mampu melatih kemampuan atlet, yaitu kemampuan untuk mengelola perasaannya, kemampuan untuk memotivasi dirinya sendiri, kesanggupan mengendalikan dorongan dan mampu berempati dan bekerja sama dengan orang lain. Seperti yang dikemukakan Goleman (Tangkudung, 2018: 238), yang menyatakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan memantau

dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain serta menggunakan perasaan-perasaan tersebut untuk memandu pikiran dan tindakan, sehingga kecerdasan emosi sangat diperlukan untuk sukses dalam belajar dan bekerja sehingga dapat menghasilkan prestasi yang baik. Ketika seorang atlet mampu mengatasi emosinya maka tingkat cedera yang terjadi pun juga sedikit kemungkinannya. Biasanya dalam suatu *event* pertandingan baik tingkat provinsi, nasional maupun internasional ada suatu tim psikologi yang akan memotivasi atlet untuk menurunkan tingkat emosi yang berlebihan. Yaitu biasa nya dengan metode “Relaksasi Napas Dalam” Teknik relaksasi napas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi napas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah.

Emosi atau perasaan atlet perlu mendapatkan perhatian khusus dalam olahraga, karena emosi atlet di samping mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan (akal dan kehendak), juga mempengaruhi terhadap peningkatan atau merosotnya prestasi atlet. Emosi dapat berpengaruh terhadap penampilan atlet, seperti dijelaskan Gropper (Permadi, 2016: 137), konsisten atau kemantapan penampilan merupakan hasil dari konsistensi emosional. Pemain yang keadaan emosinya tidak stabil selama permainan akan mendapati bahwa penampilan mereka juga tidak stabil. Semakin naik turun keadaan emosi pemain selama permainan, semakin

kecil kemungkinan tingkat penampilan mereka dapat distabilkan pada kemampuan puncaknya.

Menurut uraian di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga dapat berpengaruh dalam kecerdasan emosional individu. Hal ini disebabkan karena olahraga merupakan kegiatan fisik yang membuat bugar tubuh manusia, selain itu olahraga juga memberikan unsur kesenangan sehingga menyebabkan seseorang dapat berfikir secara positif, kreatif, mudah mengingat sesuatu, mengontrol diri dan menghargai diri sendiri.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian perbedaan tingkat kecerdasan emosional siswa yang sering melakukan olahraga dengan siswa yang tidak sering melakukan olahraga yang pernah dilakukan adalah:

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Yudistira Galih Ramadhan (2014) yang berjudul Perbedaan Tingkat Kecerdasan Emosional Antara Siswa Aktif Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga dengan Siswa Yang Tidak Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Kelas X SMA N 2 Playen Gunungkidul. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif dengan menggunakan instrumen angket dan metodenya ialah metode survei. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang saya lakukan adalah objek yang diteliti. Penelitian ini meneliti tentang perbedaan tingkat kecerdasan emosional antara siswa aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga kelas X SMA N 2 Playen Gunungkidul, sedangkan penulis akan meneliti tentang perbedaan

tingkat kecerdasan emosional siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga di SMA N 2 Wonosobo.

- b. Penelitian yang dilakukan oleh Saif Fathan Al Faruq (2019) yang berjudul Perbedaan Tingkat Kecerdasan Emosional Siswa Kelas Khusus Olahraga dengan Siswa Reguler di SMP N 13 Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif dengan menggunakan instrumen penelitian Dion Prasetyo (2015) tentang tingkat kecerdasan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga 26 pertanyaan yang meliputi aspek mengenali emosi, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang saya lakukan adalah objek yang diteliti, penelitian ini meneliti perbedaan tingkat kecerdasan emosional siswa kelas khusus olahraga dengan siswa reguler di SMP N 13 Yogyakarta, sedangkan penulis meneliti tentang perbedaan tingkat kecerdasan emosional siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga di SMA N 2 Wonosobo.

Beberapa penelitian diatas membuktikan bahwa penelitian yang dilakukan oleh penulis benar-benar orisinil dan bukan hasil dari plagiat penelitian yang sebelumnya, karena subjek dan objek penelitian yang berbeda dengan penelitian sebelumnya.

C. Kerangka Berpikir

Kecerdasan intelektual merupakan salah satu aspek yang masih menjadi tolak ukur kesuksesan seseorang, tetapi jika ada seseorang dengan kecerdasan intelektual yang tinggi belum tentu meraih kesuksesan, karena tidak memiliki kecerdasan emosional yang tinggi pula. Kecerdasan emosional memiliki faktor – faktor yang dapat membantu seseorang dalam mencapai kesuksesannya seperti : mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan dengan orang lain.

Kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor penting pengendali peran seseorang dalam kehidupan sehari-hari dan pendidikannya di sekolah. Kecerdasan emosional dapat mempengaruhi *mood* belajar bagi siswa, karena apabila siswa tidak dapat mengelola emosi dirinya sendiri maka dapat mengganggu aktivitas yang biasanya dilakukan siswa. Apabila siswa dapat menguasai kecerdasan emosional tersebut dengan sempurna, maka stabilitas emosi ketika dalam keadaan tertekan dapat dijadikan motivasi untuk membalikkan keadaan ke arah yang positif.

Ekstrakurikuler merupakan wadah yang dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan kecerdasan emosional siswa karena dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler siswa dapat memilih kegiatan yang sesuai dengan minat, bakat dan kemampuan siswa itu sendiri tanpa ada paksaan dari luar diri sendiri, dengan begitu siswa mendapatkan nilai-nilai positif yang dapat diambil oleh siswa yang mengikutinya. Oleh sebab itu peneliti ingin mengetahui perbedaan tingkat

kecerdasan emosional siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler non olahraga.

D. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka dan landasan teori yang telah penulis paparkan di atas, maka diperoleh hipotesis sebagai berikut:

Ho : tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kecerdasan emosional siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler non olahraga

Ha : ada perbedaan yang signifikan tingkat kecerdasan emosional siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler non olahraga

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif. Sugiyono (2013: 3) menyatakan penelitian komparatif adalah penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket tertutup.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SMA Negeri 2 Wonosobo yang beralamat di Jl. Banyumas No.KM 5, Banaran, Kalierang, Kec. Selomerto, Kabupaten Wonosobo, Jawa Tengah 56361. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni sampai Juli 2020.

C. Populasi dan Subjek Penelitian

1. Populasi

Menurut Arikunto (2013: 173) “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sugiyono (2015: 135) mendefinisikan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga berjumlah 135 dan non olahraga yang berjumlah 345 orang.

2. Sampel

Sugiyono (2015: 136) mendefinisikan sampel adalah sebagian dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *Non probability sampling* adalah teknik yang setiap anggota populasi memiliki peluang nol untuk dipilih menjadi sampel. Teknik yang digunakan yaitu *accidental sampling*, artinya bahwa pengambilan sampel berdasarkan pada kenyataan bahwa sampel kebetulan muncul. Rincian sampel pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Sampel Penelitian

No	Ekstra Olahraga	Σ	No	Non Olahraga	Σ
1	Atletik	10	1	PMR	9
2	Taekwondo	5	2	Seni Tari	6
3	Sepakbola	20	3	Rohis	10
4	Bola Basket	15	4	Pramuka	5
5	Bola Voli	10	5	Katoda	3
				Paduan Suara	5
				<i>Cinematography</i>	5
				Karawitan	5
				Teater	3
				KIR	5
				PBB	5
Jumlah		60	Jumlah		61

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosional siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga. Definisi operasional variabel yaitu kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler olahraga dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga kelas X dan XI SMA N 2 Wonosobo untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang

lain dan kemampuan untuk membina hubungan dengan orang lain yang diukur menggunakan angket.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Arikunto (2010: 168), menyatakan bahwa angket tertutup 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 modifikasi skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban, seperti pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Skor Alternatif Jawaban

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

Peneliti dalam penelitian ini menggunakan instrumen dari penelitian Yudistira Galih Ramadhan (2014) tentang perbedaan kecerdasan emosional antara siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga kelas X di SMA N 2 Playen Gunungkidul dengan menggunakan angket kecerdasan emosional yang terdiri dari 38 pertanyaan yang meliputi aspek mengenali emosi, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan dengan orang lain, yang memiliki nilai validitas sebesar 0,873 dan reliabilitas *alpha cronbach* sebesar

0,893. Apabila dikonsultasikan terhadap harga indeks koefisien reliabilitas, akan didapatkan bahwa instrumen ini memiliki interpretasi “Sangat Tinggi”. Oleh karena itu, instrumen ini dapat digunakan dalam penelitian dengan 38 butir soal valid.

Alasan peneliti menggunakan instrumen dari penelitian Yudistira Galih Ramadhan yang meneliti di SMA N 2 Playen Gunungkidul karena SMA N 2 Playen Gunungkidul dengan SMA N 2 Wonosobo memiliki karakteristik yang sama yaitu jarak SMA N 2 Playen Gunungkidul dengan pusat pemerintahan kabupaten Gunungkidul berjarak kurang lebih 4 km begitupun dengan jarak SMA N 2 Wonosobo dengan pusat pemerintahan kabupaten Wonosobo berjarak kurang lebih 4 km. Selain itu juga kedua sekolah tersebut berada di lokasi yang strategis karena berada di dekat jalan raya yang menghubungkan antar kabupaten. SMA N 2 Wonosobo dan SMA N 2 Playen sama-sama memiliki kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan non olahraga. Jadi, kedua sekolah memiliki karakteristik yang sama ditinjau dari lokasi sekolah yang dekat dengan jalan raya, sehingga dapat dijangkau dengan kendaraan pribadi maupun kendaraan umum dan jarak dari sekolah sampai ke pusat pemerintahan tidak terlalu jauh hanya kurang kurang lebih 4 km dari sekolah sampai pusat pemerintahan.

Tabel kisi-kisi angket yang digunakan untuk penelitian tersebut bisa dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Kisi-kisi Angket Penelitian Kecerdasan Emosional

Konstrak	Faktor	Nomor Item		Jumlah
		Positif	Negatif	
Kecerdasan Emosional	Mengenali Emosi Diri	1, 14	17, 22, 28, 35	6
	Mengelola Emosi	2, 20, 32	4, 10, 38	6
	Memotivasi Emosi Diri Sendiri	3, 7, 15, 21, 25, 33	5, 11, 18, 23, 29, 36	12
	Mengenali Emosi Orang Lain	8, 16, 26, 34	12, 30, 37	7
	Membina Hubungan	9, 27	6, 13, 19, 24, 31	7
Jumlah		17	21	38

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Peneliti meminta surat izin dan koordinasi.
2. Peneliti mencari data siswa ekstrakurikuler yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non olahraga di SMA Negeri 2 Wonosobo, kemudian peneliti menyebarkan angket kepada responden.
3. Saat pengisian kuisisioner peneliti selalu menegaskan bahwa penelitian ini bukan tes jadi tidak berpengaruh terhadap nilai, sehingga peserta didik diharapkan mengisi jawaban dengan sejujur-jujurnya.
4. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
5. Setelah memperoleh data penelitian data diolah menggunakan analisis statistik kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

F. Validitas dan Reliabilitas

Penelitian ini tidak menggunakan uji coba instrumen, karena dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah teknik *one shoot*. Pendapat Ghazali (2011: 48), “*One shoot* atau pengukuran sekali saja, pengukurannya hanya sekali dan kemudian hasilnya dibandingkan dengan pernyataan lain atau mengukur jawaban antar pernyataan.” Hasil analisis sebagai berikut:

1. Uji Validitas

Pendapat Arikunto (2010: 96) bahwa “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Nilai r_{xy} yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* ($df = n-1$) pada pada taraf signifikansi 0,05 (Ananda & Fadli, 2018: 122). Jika $r_{xy} > r_{tab}$ maka item tersebut dinyatakan valid. Perhitungannya menggunakan SPSS 20. Hasil uji validitas instrumen pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Validitas Instrumen

Butir	r hitung	r tabel (df 120;5%)	Keterangan
01	0,515	0,177	Valid
02	0,216	0,177	Valid
03	0,362	0,177	Valid
04	0,635	0,177	Valid
05	0,498	0,177	Valid
06	0,746	0,177	Valid
07	0,543	0,177	Valid
08	0,555	0,177	Valid
09	0,605	0,177	Valid
10	0,369	0,177	Valid
11	0,645	0,177	Valid
12	0,591	0,177	Valid
13	0,643	0,177	Valid
14	0,590	0,177	Valid
15	0,266	0,177	Valid
16	0,499	0,177	Valid
17	0,641	0,177	Valid

Lanjutan Tabel 4. Hasil Uji Validitas Instrumen			
18	0,738	0,177	Valid
19	0,538	0,177	Valid
20	0,481	0,177	Valid
21	0,659	0,177	Valid
22	0,635	0,177	Valid
23	0,522	0,177	Valid
24	0,228	0,177	Valid
25	0,346	0,177	Valid
26	0,283	0,177	Valid
27	0,581	0,177	Valid
28	0,222	0,177	Valid
29	0,483	0,177	Valid
30	0,392	0,177	Valid
31	0,362	0,177	Valid
32	0,245	0,177	Valid
33	0,258	0,177	Valid
34	0,357	0,177	Valid
35	0,240	0,177	Valid
36	0,208	0,177	Valid
37	0,272	0,177	Valid
38	0,342	0,177	Valid

Berdasarkan hasil analisis, menunjukkan bahwa dari 38 butir semua butir valid. Hal tersebut dikarenakan $r_{hitung} > r_{tabel} (0,177)$.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2010: 41). Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sah saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2010: 47). Berdasarkan hasil analisis, hasil uji reliabilitas instrumen pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,893	38

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian.

Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

1. Statistik Deskriptif

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 persentase.

Rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009: 40):

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

Keterangan:

P = persentase yang dicari (frekuensi relatif)

F = frekuensi

N = jumlah responden

(Sumber: Sudijono, 2009: 40)

Widoyoko (2011: 238) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) ideal pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$M_i + 1,5 SD_i \leq X \leq ST$	Sangat Baik
2	$M_i \leq X \leq M_i + 1,5 SD_i$	Baik
3	$M_i - 1,5 SD_i \leq X \leq M_i$	Kurang
4	$SR \leq X \leq M_i - 1,5 SD_i$	Sangat Kurang

(Sumber: Widoyoko, 2011: 238)

Keterangan ;

Mi (X) : Rerata atau Mean ideal

$$\frac{1}{2} ST + SR$$

SDi (s) : Standar Deviasi Ideal

$$\frac{1}{6} ST - SR$$

ST : Skor tertinggi ideal

SR : Skor terendah ideal

2. Uji Prasyarat

Analisis yang akan digunakan yaitu analisis statistik inferensial dengan menggunakan uji t (*independent sample test*). Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai $p > 0,05$ maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p < 0,05$ maka data tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data kelompok 1 dan kelompok 2 dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *anova test*,

jika hasil analisis menunjukkan nilai $p >$ dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p <$ dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen.

3. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16. Ananda & Fadhli (2018: 281) menyatakan *test t* atau *t-test* adalah teknik analisa statistik yang dapat dipergunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua mean sampel atau tidak. Membandingkan dua mean sampel dapat dibedakan menjadi dua yaitu:

- b. Membandingkan dua mean dari satu kelompok sampel
- c. Membandingkan dua mean dari dua kelompok sampel

Dalam penelitian ini, uji t/t tes digunakan untuk membandingkan *mean* antara kelompok 1 (peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga) dan kelompok 2 (peserta didik yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga). Apabila nilai $t_{hitung} <$ dari t_{tabel} , maka H_a ditolak, jika $t_{hitung} >$ besar dibanding t_{tabel} maka H_a diterima. Menurut Sugiyono (2013: 122) rumus uji-t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

Keterangan:

\bar{x}_1 : rata-rata sampel 1

\bar{x}_2 : rata-rata sampel 2

s_1 : simpangan baku sampel 1

s_2 : simpangan baku sampel 2

s_1^2 : varians sampel 1

s_2^2 : varians sampel 2

r : korelasi antara dua sampel

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data tentang perbedaan tingkat kecerdasan emosional siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler non olahraga di SMA N 2 Wonosobo, yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 38 butir. Hasil analisis dijelaskan sebagai berikut:

a. Perbedaan Kecerdasan Emosional

Deskriptif statistik data hasil penelitian perbedaan tingkat kecerdasan emosional siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler non olahraga di SMA N 2 Wonosobo selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Deskriptif Statistik Kecerdasan Emosional Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga dan Non Olahraga

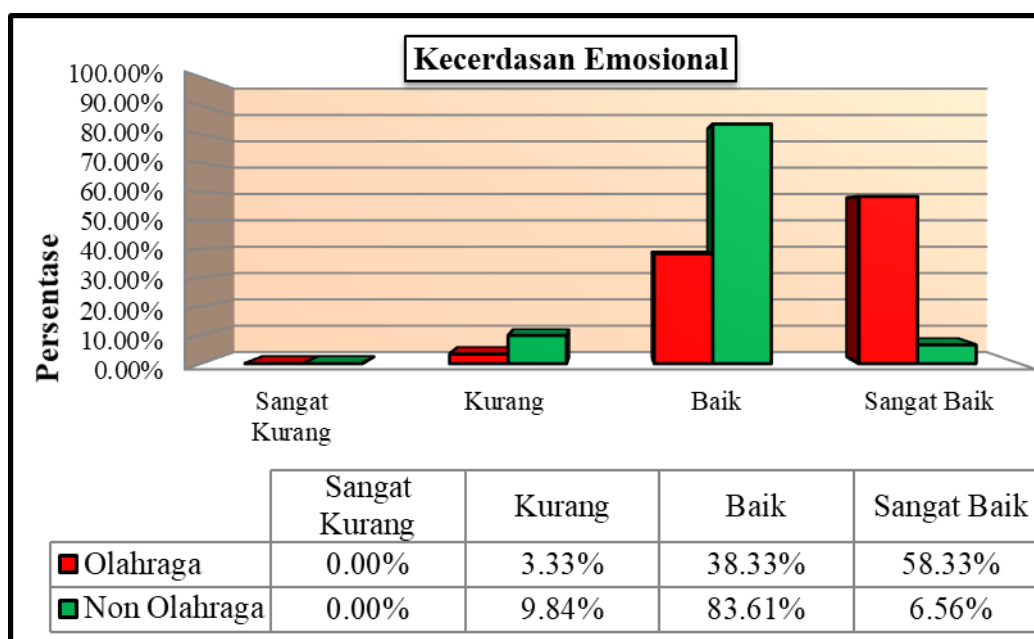
Statistik	Kecerdasan Emosional	
	Ekstrakurikuler Olahraga	Ekstrakurikuler Non Olahraga
<i>N</i>	60	61
<i>Mean</i>	122.95	108.08
<i>Median</i>	124.50	107.00
<i>Mode</i>	117.00 ^a	105.00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	10.32	9.58
<i>Minimum</i>	89.00	85.00
<i>Maximum</i>	137.00	132.00
<i>Sum</i>	7377.00	6593.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, perbedaan tingkat kecerdasan emosional siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler non olahraga di SMA N 2 Wonosobo disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Norma Penilaian Kecerdasan Emosional Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga dan Non Olahraga

No	Interval	Kategori	Olahraga		Non Olahraga	
			F	%	F	%
1	$123,5 \leq X \leq 152$	Sangat Baik	35	58.33%	4	6.56%
2	$95 < X \leq 123,5$	Baik	23	38.33%	51	83.61%
3	$66,5 < X \leq 95$	Kurang	2	3.33%	6	9.84%
4	$38 < X \leq 66,5$	Sangat Kurang	0	0.00%	0	0.00%
Jumlah			60	100%	61	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 8 tersebut di atas, perbedaan tingkat kecerdasan emosional siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler non olahraga di SMA N 2 Wonosobo dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Kecerdasan Emosional Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga dan Non Olahraga

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA N 2 Wonosobo berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 33,33% (2 siswa), “baik” sebesar 38,33% (23 siswa), dan “sangat baik” sebesar 58,33% (35 siswa). Siswa ekstrakurikuler non olahraga berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 9,84% (6 siswa), “baik” sebesar 83,61% (51 siswa), dan “sangat baik” sebesar 6,56% (4 siswa).

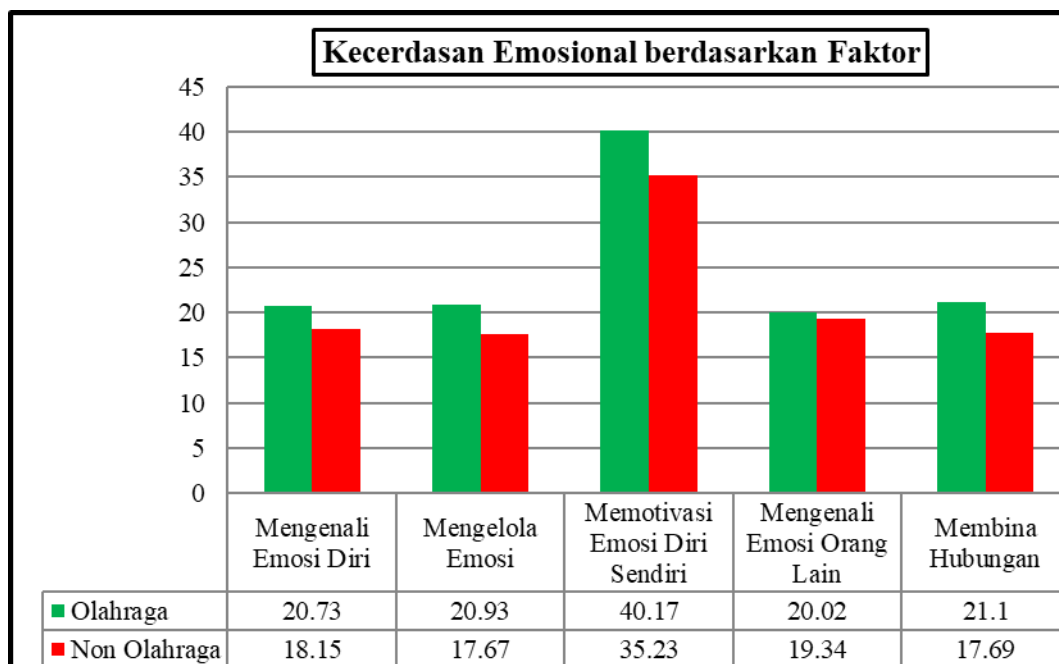
b. Kecerdasan Emosional Berdasarkan Faktor

Deskriptif statistik data hasil penelitian perbedaan tingkat kecerdasan emosional siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler non olahraga di SMA N 2 Wonosobo berdasarkan faktor selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Deskriptif Statistik Kecerdasan Emosional Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga dan Non Olahraga Berdasarkan Faktor

Faktor	Ekstrakurikuler	N	Mean	Std. Deviation
Mengenali Emosi Diri	Olahraga	60	20.73	2.00
	Non Olahraga	61	18.15	2.51
Mengelola Emosi	Olahraga	60	20.93	2.69
	Non Olahraga	61	17.67	2.14
Memotivasi Emosi Diri Sendiri	Olahraga	60	40.17	4.45
	Non Olahraga	61	35.23	3.90
Mengenali Emosi Orang Lain	Olahraga	60	20.02	3.50
	Non Olahraga	61	19.34	3.86
Membina Hubungan	Olahraga	60	21.10	2.86
	Non Olahraga	61	17.69	2.88

Berdasarkan pada tabel 9 tersebut di atas, perbedaan tingkat kecerdasan emosional siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler non olahraga di SMA N 2 Wonosobo berdasarkan faktor dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Kecerdasan Emosional Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga dan Non Olahraga Berdasarkan Faktor

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Hasilnya disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	Olahraga	Non Olahraga	sig	Keterangan
Kecerdasan Emosional	0,222	0,639	0,05	Normal

Dari hasil tabel 10 di atas dapat dilihat bahwa kecerdasan emosional siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler non olahraga memiliki p (Sig.) > 0.05 , maka berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 65.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Ekstrakurikuler	df₁	df₂	Sig,	Keterangan
Olahraga dan Non Olahraga	1	119	0.630	Homogen

Dari tabel 11 di atas dapat dilihat kecerdasan emosional siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler non olahraga memiliki nilai p (Sig.) $> 0,05$, sehingga data bersifat homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 65.

3. Hasil Uji Hipotesis

a. Perbedaan Kecerdasan Emosional Secara Keseluruhan

Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “Ada perbedaan yang signifikan tingkat kecerdasan emosional siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler non olahraga di SMA Negeri 2 Wonosobo”. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika

nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Hasil Analisis Uji-t Kecerdasan Emosional Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga dan Non Olahraga

Kecerdasan Emosional	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>			
		t_{ht}	t_{tb} (df 119;5%)	Sig.	Selisih
Ekstrakurikuler Olahraga	122,95	8,215	1,657	0,000	14,87
Ekstrakurikuler Non Olahraga	108,08				

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 8,215 dan t_{tabel} (df 119;5%) 1,657 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 8,215 $>$ t_{tabel} 1,657, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil analisis tersebut, hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada perbedaan yang signifikan tingkat kecerdasan emosional siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler non olahraga di SMA Negeri 2 Wonosobo”, **diterima**. Selisih kecerdasan emosional siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler non olahraga sebesar 14,87. Artinya bahwa kecerdasan emosional siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga lebih baik daripada siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

b. Perbedaan Kecerdasan Emosional berdasarkan Faktor

Analisis uji t perbedaan tingkat kecerdasan emosional siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti

kegiatan ekstrakurikuler non olahraga di SMA N 2 Wonosobo berdasarkan faktor disajikan pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Hasil Analisis Uji-t Kecerdasan Emosional Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga dan Non Olahraga Berdasarkan Faktor

Faktor	Ekstrakurikuler	Mean	<i>t-test for Equality of means</i>			
			t _{ht}	t _{tb}	Sig.	Selisih
Mengenali Emosi Diri	Olahraga	20.73	6,264	1,657	0,000	2,59
	Non Olahraga	18.15				
Mengelola Emosi	Olahraga	20.93	7,378	1,657	0,000	3,26
	Non Olahraga	17.67				
Memotivasi Emosi Diri Sendiri	Olahraga	40.17	6,496	1,657	0,000	4,94
	Non Olahraga	35.23				
Mengenali Emosi Orang Lain	Olahraga	20.02	1,004	1,657	0,317	0,67
	Non Olahraga	19.34				
Membina Hubungan	Olahraga	21.10	6,536	1,657	0,000	3,41
	Non Olahraga	17.69				

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 13 di atas, dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Ada perbedaan yang signifikan tingkat kecerdasan emosional siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler non olahraga di SMA Negeri 2 Wonosobo berdasarkan faktor mengenali emosi diri, karena $t_{hitung} 6,264 > t_{tabel} 1,657$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Faktor mengenali emosi diri peserta ekstrakurikuler olahraga lebih baik daripada ekstrakurikuler non olahraga.
- 2) Ada perbedaan yang signifikan tingkat kecerdasan emosional siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler non olahraga di SMA Negeri 2 Wonosobo berdasarkan faktor mengelola emosi, karena $t_{hitung} 7,378 > t_{tabel} 1,657$, dan

nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Faktor mengelola emosi peserta ekstrakurikuler olahraga lebih baik daripada ekstrakurikuler non olahraga.

- 3) Ada perbedaan yang signifikan tingkat kecerdasan emosional siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler non olahraga di SMA Negeri 2 Wonosobo berdasarkan faktor memotivasi emosi diri sendiri, karena $t_{hitung} 6,496 > t_{tabel} 1,657$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Faktor memotivasi emosi diri sendiri peserta ekstrakurikuler olahraga lebih baik daripada ekstrakurikuler non olahraga.
- 4) Tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kecerdasan emosional siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler non olahraga di SMA Negeri 2 Wonosobo berdasarkan faktor mengenali emosi orang lain, karena $t_{hitung} 1,004 < t_{tabel} 1,657$, dan nilai signifikansi $0,317 > 0,05$. Faktor mengenali emosi orang lain peserta ekstrakurikuler olahraga tidak ada perbedaan dengan ekstrakurikuler non olahraga.
- 5) Ada perbedaan yang signifikan tingkat kecerdasan emosional siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler non olahraga di SMA Negeri 2 Wonosobo berdasarkan faktor membina hubungan, karena $t_{hitung} 6,536 > t_{tabel} 1,657$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Faktor membina hubungan peserta ekstrakurikuler olahraga lebih baik daripada ekstrakurikuler non olahraga.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecerdasan emosional siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler non olahraga di SMA Negeri 2 Wonosobo. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang signifikan tingkat kecerdasan emosional siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler non olahraga di SMA Negeri 2 Wonosobo, dengan $t_{hitung} 8,215 > t_{tabel} 1,657$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Kecerdasan emosional siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga lebih baik daripada siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga, dengan selisih rata-rata sebesar 14,87. Penelitian yang dilakukan oleh Mahoney (2006) pada siswa-siswa di Amerika menunjukkan hasil bahwa siswa yang dapat memanfaatkan waktu luangnya dengan hal-hal positif antara sepuluh sampai dua puluh jam setiap minggu, memiliki kecerdasan emosional yang positif serta terhindar dari ancaman kenakalan remaja seperti penggunaan rokok, ganja, dan alkohol.

Kecerdasan emosional merupakan suatu kemampuan untuk memotivasi diri, mengendalikan perasaan dan dorongan hati menjaga agar stres tidak mematikan kemampuan berpikir, berempati dan mengaplikasikan kecerdasan emosi secara efektif (Fazari, et.al, 2017). Kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap kesuksesan seseorang. Seperti disebutkan oleh Goleman (2005) dan Rupande (2015), menunjukkan fakta bahwa kecerdasan emosional menyumbang 80% keberhasilan pembelajaran individu,

tetapi kecerdasan intelegensi (*IQ*) tinggi juga membuat prestasi akademik menjadi kenyataan. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan intelegensi tidak selalu dapat memperkirakan prestasi belajar seseorang dan bukan satu-satunya faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan seseorang. Pada dasarnya kecerdasan emosional dapat dibentuk dan dikembangkan melalui pendidikan berupa pelatihan dan pengalaman yang positif. Seperti yang dikemukakan oleh Amado-Alonso, et.al (2019) bahwa pentingnya membentuk siswa agar dapat mengatur dan mengelola emosi dengan lebih baik dengan mempromosikan pelatihan olahraga dalam pendidikan di sekolah.

Selain itu, Sudani & Budzynska (2015), menyebutkan bahwa partisipasi aktif dalam aktivitas fisik dan olahraga menjadi sarana melatih keterampilan dalam kehidupan dan meningkatkan cara mengatasi atau pengalihan pada orientasi tugas sosial serta kecerdasan emosional. Oleh karena itu, pendidikan jasmani di sekolah merupakan salah satu upaya dalam membentuk dan mengembangkan kecerdasan emosional siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan pendidikan intrakurikuler sebagai upaya memfasilitasi siswa mengembangkan bakat, minat, menambah pengalaman, membentuk kemampuan sosial sehingga terhindar dari aktifitas-aktifitas yang mengarah kepada kenakalan. Sejalan dengan hasil penelitian Agustin, et.al (2019), siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah dapat mempengaruhi perubahan perilaku yang lebih positif, salah satunya kecerdasan emosional. Semakin tinggi kemampuan tersebut maka semakin mengurangi perilaku siswa yang menjurus ke arah negatif, seperti mengurangi tingkat

penggunaan alkohol, mengurangi ketidakhadiran di sekolah, dan meningkatkan rasa kepemilikan terhadap sekolahnya. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan pada waktu setelah jam sekolah usai bermanfaat bagi perkembangan siswa dengan mengajarkan siswa keterampilan teknis, kompetitif, kerjasama, disiplin, kepemimpinan dan nilai-nilai lain. Jenis kegiatan ekstrakurikuler tersebut, salah satunya adalah ekstrakurikuler olahraga permainan seperti bola voli, futsal, sepak bola, bulutangkis, bola voli, dan lain sebagainya.

Aktivitas olahraga yang dilakukan pada waktu senggang secara signifikan berkorelasi positif dengan seluruh dimensi kecerdasan emosional (Singh, 2017; Riyanto & Mudiyan, 2019). Aktivitas olahraga permainan tersebut dapat dikategorikan berdasarkan partisipasi kelompok, yaitu olahraga beregu seperti bola voli, sepak bola, futsal dan lain sebagainya. Menurut hasil penelitian Soflu, et.al (2011) terdapat perbedaan tingkat kecerdasan emosional yang signifikan antara atlet individu dan tim. Menurut Hapsari (2010) kegiatan ekstrakurikuler dapat meningkatkan keterampilan interpersonal remaja. Melalui kegiatan ekstrakurikuler remaja menjalin hubungan interpersonal dengan teman sebaya anggota ekstrakurikuler yang diikuti, senior dan pembina ekstrakurikuler. Remaja yang memiliki kompetensi interpersonal rendah, afiliasi dengan peer dalam kegiatan ekstrakurikuler dapat meningkatkan penerimaan sosial dan popularitas, menurunkan alienasi sosial, mengembangkan identitas sosial, dan menurunkan perilaku antisosial.

Berdasarkan perkembangan manusia, nilai kecerdasan emosional setiap orang sangat dipengaruhi oleh lingkungan sehingga dapat berubah-ubah atau

bersifat tidak menetap sesuai kondisi yang dialaminya. Menurut Goleman (dalam Tarmidi, 2012), menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang terdiri dari (i) faktor internal, yang berasal dari diri sendiri yang mencakup struktur dari otak manusia (ii) faktor eksternal yang berasal dari luar diri yang mencakup faktor keluarga dan non keluarga. Pada dasarnya kecerdasan emosional dapat dibentuk dan dikembangkan melalui kegiatan positif salah satunya melalui pendidikan berupa pembelajaran dan pengalaman. Didukung dengan hasil penelitian Li, Lu, & Wang (2009) bahwa “...*participation in PA might be an effective way to improve the physical, psychological, as well as emotional health of college students. Thus, the importance of increasing exercise participation at the college level should be reinforced and implemented*”. Sama halnya dengan Stein & Book (2000), bahwa melalui pelatihan, pendidikan dan pengalaman dapat membangun semua indikator yang mengacu pada pembentukan maupun peningkatan kecerdasan emosional.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian angket. Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.

2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran angket penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.
3. Penulis tidak melakukan uji coba instrumen penelitian tetapi hanya mengadopsi instrumen penelitian tersebut dari penelitian yang sudah ada.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat kecerdasan emosional siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan non olahraga di SMA Negeri 2 Wonosobo.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Siswa untuk lebih mempertahankan dan meningkatkan kecerdasan emosionalnya.
2. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang perbedaan tingkat kecerdasan emosional siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler non olahraga di SMA N 2 Wonosobo.
3. Bagi pembina ekstrakurikuler baik ekstrakurikuler olahraga maupun non olahraga agar dalam pelaksanaan kegiatan dapat lebih memperhatikan faktor emosional peserta didik, sehingga mutu dan kualitas peserta didik dapat lebih berkembang dan mencapai hasil yang maksimal.

C. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Kegiatan ekstrakurikuler baik ekstrakurikuler olahraga maupun non olahraga 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. 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. Peneliti lain jika ingin melakukan penelitian sejenis agar lebih memperhatikan keadaan siswa dan lebih memperketat sangat pengambilan data.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, N. M, Ma'mun, A., & Juliantine, T. (2019). pengaruh aktivitas olahraga terhadap emotional intelligence siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Olahraga*. 4(20). 10-20
- Ahmadi, A. (2009). *Psikologi Umum*. Jakarta: Rieneke Cipta
- Al Faruq Saif, F. (2019). *Perbedaan tingkat kecerdasan emosional siswa kelas khusus olahraga dengan siswa reguler di SMP N 13 Yogyakarta*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Amado-Alonso, D., Leon-del-Barco, B., Mendo-Lazaro, S., Sanchez-Miguel, P.A., & Gallego, D., I. (2019). Emotional intelligence and the practice of organized physical-sport activity in children. *Sustainability*. 11(2), 1-1.
- Ananda, R & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara .
- Ashron. L. J. (2009). *The Impact of extracurricular participation of first year collage experience* (Terjemahan). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Aziz N. (2014). *Tingkat keterampilan bermain sepakakraw peserta ekstrakurikuler sepakakraw di SD Negeri 1 Blambangan Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Daud, F. (2012). *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, Vol 19, nomor 2.
- Depdikbud. (2000). *Perpustakaan perguruan tinggi: buku pedoman*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional RI.
- Dimyati, Herwin, & Hastuti, T.A. (2013). Karakteristik psikologis atlet di pusat pendidikan dan latihan pelajar (PPLP). *Jurnal Psikologi*, Volume 40, No. 2, 143-158.
- Dwijayanti, P. (2009). *Pengaruh kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, dan kecerdasan sosial terhadap pemahaman akuntansi*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Yogyakarta, UPN Veteran.

- Fazari, M, Damayanti, I, & Rahayu, N.I. (2017). Hubungan kecerdasan intelektual (*iq*) dan kecerdasan emosional (*eq*) dengan keterampilan bermain dalam cabang olahraga bulu tangkis. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, Vol.02 No.01, Halaman 33-37
- Goleman, D. (2000). *Emotional intelligence* (Terjemahan). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- _____. (2005). *Emotional intelligence* (Terjemahan). Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Bunga rampai psikologi perkembangan dari anak sampai usia lanjut*. Jakarta: BPK.
- Hapsari, U. (2010). Hubungan antara minat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan intense delinkuensi remaja pada siswa SMK di kota Semarang. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 6(7).
- Inriyani, Y., Wahjoedi, W., & Sudarmiati, S. (2017). Pengaruh kegiatan ekstrakurikuler terhadap prestasi belajar IPS melalui motivasi belajar. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 2(7), 955-962.
- Ilyas, S. R. (2017). Perbedaan kecerdasan emosional dan hasil belajar biologi siswa antara yang diajar melalui model pembelajaran berbasis proyek dengan model pembelajaran langsung, *Jurnal Biotek*, VOL. V No 1, 106.
- Kajbafnezhad, H., Ahadi, H., Heidarie, A. R., Askari, P., & Enayati, M. (2011). Difference between team and individual sports with respect to psychological skills, overall emotional intelligence and athletic success motivation in Shiraz City Athletes. *J. Basic. Appl. Sci. Res.* 1904-1909.
- Khoirurah, A. (2016). *Pengaruh program spiritual building terhadap tingkat stres janda (program pelatihan membaca dan memahami kandungan Dzikir Al Ma'tsurat)*. Tesis magister, Universitas Gadjah Mada.
- Komarudin. (2016). Membentuk kematangan emosi dan kekuatan berpikir positif pada remaja melalui pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 37-38
- Kusnaedi, R. (2018). *Tingkat aktivitas jasmani terhadap kecerdasan emosional pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang*. Skripsi sarjana, Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Lestari, R. Y. (2016). *Jurnal Peran Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Mengembangkan Watak Kewarganegaraan Peserta Didik*, 136-152.

- Li, G. S.-F., Lu, F. J., & Wang, A., H.,-H. (2009). Exploring the relationships of physical activity, emotional intelligence and health in Taiwan College Students . *J Exerc Sci Fit*. 4(4), 55–63.
- Mahoney. (2006). *On The second wave of historical sociology* (Terjemahan). Bandung: Sinar Bandung.
- Nasihin, G. T. A. (2019). *Pengaruh circuit training aerobik terhadap peningkatan aksi reaksi*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Bandung, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nurcahyo, F. (2013). Pengelolaan dan pengembangan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA/MAN/Sederajat se-Kabupaten Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 9, Nomor 2.
- Nurcahyo F. dan H. A. Hermawan. (2016). Pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD/MI/Sederajat Di Wilayah Kerja Kabupaten Kulonprogo Yogyakarta Tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 94.
- Nurdin. (2009). *Jurnal Administrasi Pendidikan* vol. IX No 1 April.
- Permadi, A.A. (2016). Pengaruh model latihan fisik dan kecerdasan emosi terhadap keterampilan sepakbola. *Edusentris, Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, Vol. 3 No. 2.
- Prasetyo, D. (2016). *Tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA N 1 Jetis Bantul*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta..
- Prastiyo, N. A., & Maksum, A. (2013). *Korelasi antara aktivitas olahraga dengan tingkat stres yang dialami siswa kelas xi jurusan busana butik SMK N 8 Surabaya, I* , 234-239.
- Purwanto, N. (2002). *Prinsip-prinsip teknik evaluasi pengajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ramadhan Yudhistira, G. (2014). *Perbedaan kecerdasan emosional antara siswa aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga kelas X SMA N 2 Playen Gunungkidul*. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rinanda & Haryanta. (2018). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan agresivitas pada atlet futsal. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, Volume 3, No. 1, 2017: 37-44.


- Riyanto, P., & Mudiyan, D. (2019). Pengaruh aktivitas fisik terhadap peningkatan kecerdasan emosi siswa. *Journal Sport Area*. 4(2), 339-347.
- Rupande, Gift. (2015). The impact of emotional intelligence on student learning. *International Journal of Managerial Studies and Research*. Vol: 3, issue 9, pp: 133-136 .
- Saeful. (2014). *Pengaruh latihan multiball terhadap kemampuan ketepatan forehand drive pada mahasiswa UKM Tennis Meja UNY*. Skripsi: UNY.
- Santoso N. dan A. F. Pambudi. (2016). Survei manajemen program ekstrakurikuler olahraga di SMA sebagai faktor pendukung olahraga prestasi di Kabupaten Klaten. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 86.
- Singh, H. (2017). Relationship between leisure-time physical activity and emotional intelligence in female university students: a correlational study. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(3), 40-55.
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor – faktor yang mempengaruhi*. Jakarta: Rineke Cipta.
- Soflu, H, G., Esfahani, N., & Assadi, H. (2011). The comparison of emotional intelligence and psychological skills and their relationship with Experience Among Individual and Team Athlete in Superior League. *Social and Behavioral Sciences*. 15(2), 2394-2400.
- Stein, S., J., & Book, H. E. (2000). *Ledakan EQ: 15 prinsip dasar kecerdasan emosional meraih sukses*. Toronto: Kaifa.
- Sudani, A., A., D. A., & Budzynska, K. (2015). Emotional Intelligence, Physical Activity and Coping with Stress in Adolescents. *International Journal of Science Culture and Sport*. 3(2), 100-110.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tarmidi. (2012). Perbedaan kecerdasan emosional siswa ditinjau dari jenis kegiatan ekstrakurikuler. *Psikologia-Online*, 7(2), 81-92.
- Tridhonanto Al. (2010). *Meraih sukses dengan kecerdasan emosional*. Jakarta: Elex Media Komputindo.

- Trihandini. (2005). Analisis pengaruh kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, dan kecerdasan spiritual terhadap kinerja karyawan (Studi Kasus di Hotel Horison Semarang). *Thesis* Magister, tidak diterbitkan Semarang, UNDIP.
- Tresnadiani, D & Wardani, F.K. (2020). Perbedaan tingkat kecerdasan emosional siswa berdasarkan kegiatan ekstrakurikuler olahraga permainan. Gelanggang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Volume 3, Nomor 2.
- Wahyudi, A. (2009). Upaya pembina dalam menangani kedisiplinan siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA se-Kota Bandung. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1.
- Widoyoko, E.P. (2011). *Penilaian hasil pembelajaran di sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

SURAT IZIN PENELITIAN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 256/UN34.16/PT.01.04/2020 5 Juni 2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian


Yth. Kepala SMA N 2 Wonosobo, Selomerto, Wonosobo

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Alfrobby Bantolo
NIM	: 16601241130
Program Studi	: Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: PERBEDAAN TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAAHRAHA DENGAN SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER NON OLAAHRAHA DI SMA N 2 WONOSOBO
Waktu Penelitian	: 8 Juni - 13 Juli 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.




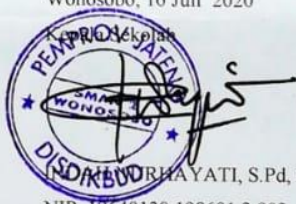
Wakil Dekan Bidang Akademik,
Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd., M.Kes.
NIP 19720310 199903 1 002

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

1 of 1 12/06/2020, 14:49

Lampiran 2.Surat Keterangan Penelitian dari SMA Negeri 2 Wonosobo

	<p style="text-align: center;">PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2 WONOSOBO</p> <p style="text-align: center;"><small>Jalan Banyumas Kilometer 5 Selomerto Wonosobo Kode Pos 56361 Telepon 0286-322614 Website : www.sma2wonosobo.sch.id Surat Elektronik sma2wonosobo@yahoo.co.id</small></p>
<p style="text-align: center;"><u>SURAT KETERANGAN</u> Nomor : 421.4 / 435 / 2020</p>	
<p>Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMA Negeri 2 Wonosobo Kecamatan Selomerto Kabupaten Wonosobo menerangkan bahwa :</p>	
Nama	: ALFAROBBI BANTOLO
NIM	: 16601241130
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan
Jenjang Pendidikan	: S. 1
Instansi / Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Instansi	: Jl. Colombo No 1 Yogyakarta
Alamat Rumah	: Sitiung Sumberan Barat Rt 07 / RW 02 Wonosobo Barat Wonosobo.
<p>Yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 2 Wonosobo waktu penelitian tanggal 8 Juni s.d 13 Juli 2020 dengan judul “ PERBEDAAN TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DENGAN SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER NON OLAHRAGA DI SMA NEGERI 2 WONOSOBO “</p> <p>Demikian surat keterangan ini agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>	
<p style="text-align: right;">Wonosobo, 16 Juli 2020</p> <div style="text-align: right;"> KEPALA SEKOLAH DISDARBUD RUKHAYATI, S.Pd, M Si NIP. 19640130 198601 2 003</div>	

Lampiran 3. Kartu Bimbingan

Lampiran 3. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Alfarobbi Bantolo
 NIM : 16601241130
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Pembimbing : Dr. Dimyati, M.Si.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	03-02-2020	Konsultasi judul	
2.	20-02-2020	Konsultasi BAB I	
3.	25-02-2020	Revisi BAB I	
4.	03-03-2020	Konsultasi BAB II dan III	
5.	20-04-2020	Revisi BAB II dan III	
6.	10-05-2020	Konsultasi BAB I, II, dan III	
7.	30-05-2020	Revisi BAB I, II, dan III	
8.	07-07-2020	Konsultasi BAB I, II, III, IV, dan V	
9.	14-07-2020	Revisi BAB I, II, III, IV, dan V	

Ketua Jurusan POR,



Dr. Jaka Sunardi, M.kes.
 NIP. 19610731 199001 1 001



Lampiran 4. Uji Validitas dan Reliabilitas

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	227.5124	599.085	.515	.729
VAR00002	227.7521	607.205	.216	.733
VAR00003	227.7686	602.146	.362	.731
VAR00004	227.6116	597.840	.635	.728
VAR00005	227.8017	601.210	.498	.730
VAR00006	227.5785	592.863	.746	.726
VAR00007	227.6612	598.626	.543	.729
VAR00008	227.6612	595.209	.555	.728
VAR00009	227.5868	597.144	.605	.728
VAR00010	227.9339	602.062	.369	.731
VAR00011	227.6364	594.383	.645	.727
VAR00012	227.6860	594.184	.591	.727
VAR00013	227.5041	595.035	.643	.727
VAR00014	227.5372	594.351	.590	.727
VAR00015	227.9174	606.093	.266	.733
VAR00016	227.7851	598.603	.499	.729
VAR00017	227.6281	598.352	.641	.729
VAR00018	227.6033	593.858	.738	.727
VAR00019	227.7355	596.629	.538	.728
VAR00020	227.7190	598.687	.481	.729
VAR00021	227.7355	595.346	.659	.727
VAR00022	227.8595	589.805	.635	.725
VAR00023	227.9752	595.958	.522	.728
VAR00024	228.2314	608.713	.228	.734
VAR00025	228.1405	604.372	.346	.732
VAR00026	228.3140	606.417	.283	.733
VAR00027	228.0496	590.348	.581	.725
VAR00028	228.1983	611.310	.222	.735
VAR00029	228.1405	595.572	.483	.728

VAR00030	227.8595	599.838	.392	.730
VAR00031	227.9835	598.533	.362	.730
VAR00032	228.3802	606.571	.245	.733
VAR00033	228.1240	604.460	.258	.732
VAR00034	228.3388	612.926	.357	.736
VAR00035	228.1488	606.161	.240	.733
VAR00036	228.1653	606.839	.208	.733
VAR00037	227.9421	603.622	.272	.732
VAR00038	227.8843	609.320	.342	.735
Total	115.4545	153.983	1.000	.893

Keterangan: butir valid jika r hitung > r tabel (df n-2 = 120) = 0,177

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.893	38

Lampiran 5. Uji Normalitas dan Homogenitas

NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Ekstrakurikuler Olahraga	Ekstrakurikuler Non Olahraga
N		60	61
Normal Parameters ^a	Mean	122.9500	108.0820
	Std. Deviation	10.32099	9.58001
Most Extreme Differences	Absolute	.135	.095
	Positive	.087	.070
	Negative	-.135	-.095
Kolmogorov-Smirnov Z		1.048	.743
Asymp. Sig. (2-tailed)		.222	.639
a. Test distribution is Normal.			

HOMOGENITAS

Test of Homogeneity of Variances

Kecerdasan Emosional

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.234	1	119	.630

Lampiran 6. Tabel r

df = (N-2)	Tingkat signifikansi untuk uji satu arah				
	0.05	0.025	0.01	0.005	0.0005
	Tingkat signifikansi untuk uji dua arah				
	0.1	0.05	0.02	0.01	0.001
101	0.1630	0.1937	0.2290	0.2528	0.3196
102	0.1622	0.1927	0.2279	0.2515	0.3181
103	0.1614	0.1918	0.2268	0.2504	0.3166
104	0.1606	0.1909	0.2257	0.2492	0.3152
105	0.1599	0.1900	0.2247	0.2480	0.3137
106	0.1591	0.1891	0.2236	0.2469	0.3123
107	0.1584	0.1882	0.2226	0.2458	0.3109
108	0.1576	0.1874	0.2216	0.2446	0.3095
109	0.1569	0.1865	0.2206	0.2436	0.3082
110	0.1562	0.1857	0.2196	0.2425	0.3068
111	0.1555	0.1848	0.2186	0.2414	0.3055
112	0.1548	0.1840	0.2177	0.2403	0.3042
113	0.1541	0.1832	0.2167	0.2393	0.3029
114	0.1535	0.1824	0.2158	0.2383	0.3016
115	0.1528	0.1816	0.2149	0.2373	0.3004
116	0.1522	0.1809	0.2139	0.2363	0.2991
117	0.1515	0.1801	0.2131	0.2353	0.2979
118	0.1509	0.1793	0.2122	0.2343	0.2967
119	0.1502	0.1786	0.2113	0.2333	0.2955
120	0.1496	0.1779	0.2104	0.2324	0.2943
121	0.1490	0.1771	0.2096	0.2315	0.2931
122	0.1484	0.1764	0.2087	0.2305	0.2920
123	0.1478	0.1757	0.2079	0.2296	0.2908
124	0.1472	0.1750	0.2071	0.2287	0.2897
125	0.1466	0.1743	0.2062	0.2278	0.2886
126	0.1460	0.1736	0.2054	0.2269	0.2875
127	0.1455	0.1729	0.2046	0.2260	0.2864
128	0.1449	0.1723	0.2039	0.2252	0.2853
129	0.1443	0.1716	0.2031	0.2243	0.2843
130	0.1438	0.1710	0.2023	0.2235	0.2832
131	0.1432	0.1703	0.2015	0.2226	0.2822
132	0.1427	0.1697	0.2008	0.2218	0.2811
133	0.1422	0.1690	0.2001	0.2210	0.2801
134	0.1416	0.1684	0.1993	0.2202	0.2791
135	0.1411	0.1678	0.1986	0.2194	0.2781

Lampiran 7. Norma Penilaian

Pedoman Konversi Skala PAP

No	Skor	Kategori
1.	$Mi + 1,5 SDi \leq X \leq ST$	Sangat Tinggi
2.	$Mi \leq X \leq Mi + 1,5 SDi$	Tinggi
3.	$Mi - 1,5 SDi \leq X \leq Mi$	Rendah
4.	$SR \leq X \leq Mi - 1,5 SDi$	Sangat Rendah

Keterangan ;

ST	: Skor tertinggi ideal $38 \times 4 = 152$
SR	: Skor terendah ideal $38 \times 1 = 38$
Mi (X)	: Rerata atau Mean ideal $\frac{1}{2} ST + SR$ $= \frac{1}{2} 152 + 38$ $= 95$
SDi (s)	: Standar Deviasi Ideal $\frac{1}{6} ST - SR$ $= \frac{1}{6} 152 - 38$ $= 19$
Sangat Baik	: $Mi + 1,5 SDi \leq X \leq ST$: $95 + (1,5 \times 19) \leq X \leq 152$: $123,5 \leq X \leq 152$
Baik	: $Mi \leq X \leq Mi + 1,5 SDi$: $95 \leq X \leq 95 + (1,5 \times 19)$: $95 \leq X \leq 123,5$
Kurang	: $Mi - 1,5 SDi \leq X \leq Mi$: $95 - (1,5 \times 19) \leq X \leq 95$: $66,5 \leq X \leq 95$
Sangat Kurang	: $SR \leq X \leq Mi - 1,5 SDi$: $38 \leq X \leq 95 - (1,5 \times 19)$: $38 \leq X \leq 66,5$

Lampiran 8. Lampiran Uji-t

Group Statistics

Kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kecerdasan Emosional	Ekstrakurikuler Olahraga	60	1.2295E2	10.32099	1.33243
	Ekstrakurikuler Non Olahraga	61	1.0808E2	9.58001	1.22659
Mengenali Emosi Diri	Ekstrakurikuler Olahraga	60	20.7333	1.99887	.25805
	Ekstrakurikuler Non Olahraga	61	18.1475	2.50889	.32123
Mengelola Emosi	Ekstrakurikuler Olahraga	60	20.9333	2.69253	.34760
	Ekstrakurikuler Non Olahraga	61	17.6721	2.14259	.27433
Memotivasi Emosi Diri Sendiri	Ekstrakurikuler Olahraga	60	40.1667	4.44997	.57449
	Ekstrakurikuler Non Olahraga	61	35.2295	3.89612	.49885
Mengenali Emosi Orang Lain	Ekstrakurikuler Olahraga	60	20.0167	3.50056	.45192
	Ekstrakurikuler Non Olahraga	61	19.3443	3.85524	.49361
Membina Hubungan	Ekstrakurikuler Olahraga	60	21.1000	2.85645	.36877
	Ekstrakurikuler Non Olahraga	61	17.6885	2.88410	.36927

Independent Samples Test

		Levene's Test for <i>E</i> Quality of Variances		t-test for <i>E</i> Quality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Kecerdasan Emosional	<i>E</i> Qual variances assumed	.234	.630	8.215	119	.000	14.86803	1.80993	11.28419	18.45188
	<i>E</i> Qual variances not assumed			8.210	118.023	.000	14.86803	1.81105	11.28166	18.45440
Mengenali Emosi Diri	<i>E</i> Qual variances assumed	7.569	.007	6.264	119	.000	2.58579	.41281	1.76838	3.40320
	<i>E</i> Qual variances not assumed			6.276	114.103	.000	2.58579	.41204	1.76954	3.40204
Mengelola Emosi	<i>E</i> Qual variances assumed	4.621	.034	7.378	119	.000	3.26120	.44199	2.38602	4.13638
	<i>E</i> Qual variances not assumed			7.365	112.477	.000	3.26120	.44282	2.38386	4.13855
Memotivasi Emosi Diri Sendiri	<i>E</i> Qual variances assumed	1.447	.231	6.496	119	.000	4.93716	.76001	3.43227	6.44205
	<i>E</i> Qual variances not assumed			6.489	116.427	.000	4.93716	.76085	3.43027	6.44405

Mengenali Emosi Orang Lain	<i>EQual</i> variances assumed	1.309	.255	1.004	119	.317	.67240	.66978	-.65383	1.99863
	<i>EQual</i> variances not assumed			1.005	118.250	.317	.67240	.66924	-.65285	1.99766
Membina Hubungan	<i>EQual</i> variances assumed	.189	.665	6.536	119	.000	3.41148	.52191	2.37803	4.44492
	<i>EQual</i> variances not assumed			6.537	118.994	.000	3.41148	.52187	2.37812	4.44483

Lampiran 9. Tabel t



Titik Persentase Distribusi t (df = 81 –120)

Pr df	0.25 0.50	0.10 0.20	0.05 0.10	0.025 0.050	0.01 0.02	0.005 0.010	0.001 0.002
81	0.67753	1.29209	1.66388	1.98969	2.37327	2.63790	3.19392
82	0.67749	1.29196	1.66365	1.98932	2.37269	2.63712	3.19262
83	0.67746	1.29183	1.66342	1.98896	2.37212	2.63637	3.19135
84	0.67742	1.29171	1.66320	1.98861	2.37156	2.63563	3.19011
85	0.67739	1.29159	1.66298	1.98827	2.37102	2.63491	3.18890
86	0.67735	1.29147	1.66277	1.98793	2.37049	2.63421	3.18772
87	0.67732	1.29136	1.66256	1.98761	2.36998	2.63353	3.18657
88	0.67729	1.29125	1.66235	1.98729	2.36947	2.63286	3.18544
89	0.67726	1.29114	1.66216	1.98698	2.36898	2.63220	3.18434
90	0.67723	1.29103	1.66196	1.98667	2.36850	2.63157	3.18327
91	0.67720	1.29092	1.66177	1.98638	2.36803	2.63094	3.18222
92	0.67717	1.29082	1.66159	1.98609	2.36757	2.63033	3.18119
93	0.67714	1.29072	1.66140	1.98580	2.36712	2.62973	3.18019
94	0.67711	1.29062	1.66123	1.98552	2.36667	2.62915	3.17921
95	0.67708	1.29053	1.66105	1.98525	2.36624	2.62858	3.17825
96	0.67705	1.29043	1.66088	1.98498	2.36582	2.62802	3.17731
97	0.67703	1.29034	1.66071	1.98472	2.36541	2.62747	3.17639
98	0.67700	1.29025	1.66055	1.98447	2.36500	2.62693	3.17549
99	0.67698	1.29016	1.66039	1.98422	2.36461	2.62641	3.17460
100	0.67695	1.29007	1.66023	1.98397	2.36422	2.62589	3.17374
101	0.67693	1.28999	1.66008	1.98373	2.36384	2.62539	3.17289
102	0.67690	1.28991	1.65993	1.98350	2.36346	2.62489	3.17206
103	0.67688	1.28982	1.65978	1.98326	2.36310	2.62441	3.17125
104	0.67686	1.28974	1.65964	1.98304	2.36274	2.62393	3.17045
105	0.67683	1.28967	1.65950	1.98282	2.36239	2.62347	3.16967
106	0.67681	1.28959	1.65936	1.98260	2.36204	2.62301	3.16890
107	0.67679	1.28951	1.65922	1.98238	2.36170	2.62256	3.16815
108	0.67677	1.28944	1.65909	1.98217	2.36137	2.62212	3.16741
109	0.67675	1.28937	1.65895	1.98197	2.36105	2.62169	3.16669
110	0.67673	1.28930	1.65882	1.98177	2.36073	2.62126	3.16598
111	0.67671	1.28922	1.65870	1.98157	2.36041	2.62085	3.16528
112	0.67669	1.28916	1.65857	1.98137	2.36010	2.62044	3.16460
113	0.67667	1.28909	1.65845	1.98118	2.35980	2.62004	3.16392
114	0.67665	1.28902	1.65833	1.98099	2.35950	2.61964	3.16326
115	0.67663	1.28896	1.65821	1.98081	2.35921	2.61926	3.16262
116	0.67661	1.28889	1.65810	1.98063	2.35892	2.61888	3.16198
117	0.67659	1.28883	1.65798	1.98045	2.35864	2.61850	3.16135
118	0.67657	1.28877	1.65787	1.98027	2.35837	2.61814	3.16074
119	0.67656	1.28871	1.65776	1.98010	2.35809	2.61778	3.16013
120	0.67654	1.28865	1.65765	1.97993	2.35782	2.61742	3.15954

Lampiran 10. Data Penelitian

KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA

No	Mengenal Emosi Diri						Mengelola Emosi						Memotivasi Emosi Diri Sendiri												Mengenal Emosi Orang Lain							Membina Hubungan							Σ
	6 BUTIR						6 BUTIR						12 BUTIR												7 BUTIR							7 BUTIR							
1	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	126				
2	4	3	3	4	3	3	3	4	4	2	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	117					
3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	121					
4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	125				
5	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	4	3	111			
6	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	1	2	2	3	3	4	3	108		
7	4	4	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	3	115		
8	4	4	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	4	124	
9	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	4	118	
10	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	4	125	
11	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	125	
12	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	117	
13	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	2	2	3	4	3	3	3	4	4	120
14	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	117	
15	4	4	3	3	3	3	2	4	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	117		
16	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	119	
17	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	114	

18	3	3	4	2	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	1	2	2	3	3	3	4	3	109	
19	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	3	117	
20	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	3	4	123	
21	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	4	122	
22	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	124	
23	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	133
24	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	123
25	4	3	4	3	3	4	4	4	4	5	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	2	2	3	4	3	3	3	4	4	128	
26	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	4	4	4	4	4	126	
27	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	1	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	110
28	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	4	126
29	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	2	2	1	1	2	2	3	1	1	3	3	3	3	4	3	111
30	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	1	4	3	3	3	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	4	4	110
31	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	2	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	4	125	
32	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	129	
33	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	137	
34	3	3	4	4	3	4	3	4	4	2	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	124
35	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	137	
36	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	2	2	3	4	4	4	4	133	
37	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	1	2	3	3	3	135	
38	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	2	2	4	4	3	2	2	2	3	3	4	130	
39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	109	

40	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	89		
41	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	134	
42	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	4	135		
43	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	2	3	2	3	3	132		
44	4	4	2	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	2	4	4	4	4	3	4	2	3	3	3	3	132	
45	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	3	2	3	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4	3	4	4	4	4	2	4	2	3	3	3	4	130
46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	2	3	3	132	
47	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	1	2	3	2	3	136	
48	4	3	4	3	4	4	2	3	4	3	4	3	4	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	2	2	4	4	3	2	2	2	3	3	3	124		
49	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	123			
50	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	1	2	2	2	2	134		
51	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	1	2	3	3	2	134	
52	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	2	2	4	4	3	2	2	2	3	3	3	132		
53	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	110			
54	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	4	2	89	
55	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	3	2	2	2	131		
56	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	2	3	2	3	2	132		
57	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	2	3	2	3	2	131		
58	4	4	2	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	2	4	4	4	3	4	2	3	1	2	2	128		
59	4	3	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4	3	4	4	4	2	4	2	3	1	1	1	1	124	
60	4	3	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	125	

KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA EKSTRAKURIKULER NON OLAHRAGA

No	Mengenal Emosi Diri						Mengelola Emosi						Memotivasi Emosi Diri Sendiri												Mengenal Emosi Orang Lain							Membina Hubungan							Σ	
	6 BUTIR						6 BUTIR						12 BUTIR												7 BUTIR							7 BUTIR								
1	4	3	3	3	3	2	3	4	3	1	1	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96	
2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	3	2	2	1	3	3	3	109	
3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	2	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	2	2	2	3	3	3	109	
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	2	1	2	1	2	2	104	
5	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	4	4	1	3	3	3	1	3	114	
6	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	1	117	
7	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	3	3	117	
8	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	2	2	2	2	2	2	119	
9	4	4	3	3	3	4	4	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	1	1	3	3	3	2	1	3	3	1	3	3	1	3	2	3	3	3	110	
10	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	3	1	3	3	101	
11	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	2	1	3	1	2	2	3	3	3	110	
12	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	1	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	3	1	3	2	4	3	3	2	122	
13	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	3	3	2	2	2	2	2	117	
14	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	3	3	2	1	1	3	2	107	
15	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	4	4	3	3	1	2	3	3	3	112	
16	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	4	3	3	3	3	3	4	4	4	1	2	2	1	3	3	3	110	
17	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	3	3	3	117	
18	3	4	4	3	3	4	4	2	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	1	2	1	2	2	115

19	2	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	3	1	1	3	3	3	1	3	98
20	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	3	1	1	3	3	3	3	3	1	111
21	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	113
22	3	3	2	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	2	3	2	2	2	2	2	2	112
23	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	1	3	1	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	4	4	3	3	1	3	2	3	3	3	106
24	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	3	1	2	4	4	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	1	2	3	1	3	3	116
25	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	1	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	1	3	1	2	2	3	3	3	114
26	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	3	1	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	1	1	3	2	4	3	3	2	116
27	4	4	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	1	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	107
28	4	4	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	1	1	3	2	107
29	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	2	1	1	3	3	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	94
30	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	109
31	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	2	3	2	1	1	1	2	2	1	1	3	4	4	2	3	2	92
32	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1	1	1	2	1	1	3	3	2	2	1	1	4	3	3	4	90
33	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1	2	2	3	3	3	2	4	2	3	2	3	96
34	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	1	3	96
35	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	4	4	3	4	3	3	107
36	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	107
37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	123
38	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	4	3	3	4	3	3	105
39	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	2	3	4	2	3	3	2	4	3	3	1	1	2	103
40	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	4	4	2	3	2	4	105

41	4	3	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	2	4	2	4	3	4	4	4	2	3	2	2	3	2	4	128		
42	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	4	102		
43	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	104	
44	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	2	4	3	3	124	
45	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	4	102	
46	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	2	3	4	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	105	
47	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	105	
48	4	3	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4	3	4	4	4	2	3	3	3	1	1	2	125	
49	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	2	2	4	4	3	3	3	3	3	2	4	132	
50	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	1	2	2	3	2	1	3	3	2	4	87	
51	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	4	106
52	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	105	
53	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	4	4	106	
54	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	2	3	4	2	3	3	2	4	3	3	3	3	4	109	
55	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	4	4	2	3	3	4	106	
56	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	85	
57	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	2	2	3	2	106	
58	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	2	1	1	1	102	
59	3	4	4	3	3	4	4	2	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	1	2	1	2	2	115
60	2	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	3	1	1	3	3	1	1	2	95	
61	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	3	1	1	3	3	3	3	3	1	111

Lampiran 11. Angket Penelitian

**PERBEDAAN TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL SISWA YANG
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DENGAN
EKSTRAKURIKULER NON OLAHRAGA
DI SMA N 2 WONOSOBO**

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Kelas :

Petunjuk Pengisian

Berikut ini adalah sejumlah pertanyaan dan pada setiap pertanyaan terdapat empat pilihan jawaban. Berikan tanda (√) pada kotak pilihan yang Anda anggap paling sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya pada diri Anda.

Pilihan jawabannya adalah

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Dalam skala ini tidak ada jawabannya yang salah, semua jawaban yang Anda pilih adalah benar, asalkan Anda menjawabnya dengan jujur. Kerahasiaan identitas dan jawaban Anda dijamin oleh peneliti. Oleh karena itu, usaha agar jangan sampai ada nomor yang terlewat untuk dijawab.

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya tahu persis hal – hal yang menyebabkan saya malas belajar				
2	Saya tetap belajar walau tidak ada ulangan				
3	Saya berusaha masuk 10 besar setiap semester				
4	Saya sering terlambat datang ke sekolah				
5	Saya tidak mempunyai target yang tinggi dalam belajar				
6	Saya tidak disukai oleh teman saya				
7	Saya mempunyai target yang tinggi dalam belajar				
8	Saya menghormati pendapat orang lain				
9	Saya selalu menyapa bapak guru bila bertemu dengan mereka				
10	Saya merasa perlu membalas ejekan teman kepada saya				

11	Saya enggan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di luar sekolah				
12	Saya merasa bahagia melihat teman yang tidak saya sukai sedih				
13	Saya kesulitan mengajak bermain teman yang baru saya kenal				
14	Saya sadar bahwa perasaan malu untuk bertanya dapat mengganggu kesulitan saya dalam belajar				
15	Saya akan terus berusaha mendapat nilai – nilai yang terbaik di antara teman – teman sekelas				
16	Saya dapat menerima pikiran orang lain meskipun berbeda dengan pemikiran saya				
17	Saya tidak sedih bila kehilangan barang kesayangan saya				
18	Biarlah prestasi belajar saya buruk, karena memang saya tidak pandai				
19	Bila memasuki lingkungan baru, saya merasa harus memakai sepatu dan tas baru juga				
20	Saya selalu berkonsentrasi mendengarkan penjelasan guru di kelas				
21	Saya percaya dengan cita – cita saya meski orang lain tidak memahaminya				
22	Saya tidak merasa cemas bila saya tidak belajar untuk ulangan				
23	Saya belajar jika hanya ada ujian				
24	Saya lebih suka mengerjakan tugas sendiri daripada berdiskusi dengan teman				
25	Saya bertekad mencapai target belajar yang sudah saya tetapkan				
26	Saya akan ikut prihatin bila ada teman yang terkena musibah				
27	Saya akan bersikap baik pada teman yang menemui saya				
28	Saya merasa tidak mampu melakukan hal yang baru				
29	Saya tidak memiliki cita – cita untuk masa depan saya				
30	Saya sulit memahami pemikiran orang lain yang berbeda dengan pemikiran saya				
31	Saya merasa acuh tak acuh bila mendengar pengumuman kegiatan gotong royong membersihkan lingkungan di sekitar rumah saya				
32	Saya menahan kepuasan pribadi demi suatu yang lebih besar				
33	Saya menyadari kekurangan saya di sekolah dan berusaha memperbaiki dengan belajar lebih giat				
34	Saya merasa bahagia bila teman saya berprestasi				
35	Saya merasa tidak kecewa ketika mendapat hasil ulangan sekolah yang jelek				
36	Saya malas membantu urusan orang tua karena sibuk dengan urusan saya sendiri				
37	Saya merasa jenuh mendengar keluhan teman saya				
38	Saya enggan membantu teman saya yang sedang dalam				

	kesusahan				
--	-----------	--	--	--	--

Lampiran 12. Deskriptif Statistik

Statistics			
		Ekstrakurikuler Olahraga	Ekstrakurikuler Non Olahraga
N	Valid	60	61
	Missing	1	0
Mean		122.95	108.08
Median		124.50	107.00
Mode		117.00 ^a	105.00 ^a
Std. Deviation		10.32	9.58
Minimum		89.00	85.00
Maximum		137.00	132.00
Sum		7377.00	6593.00

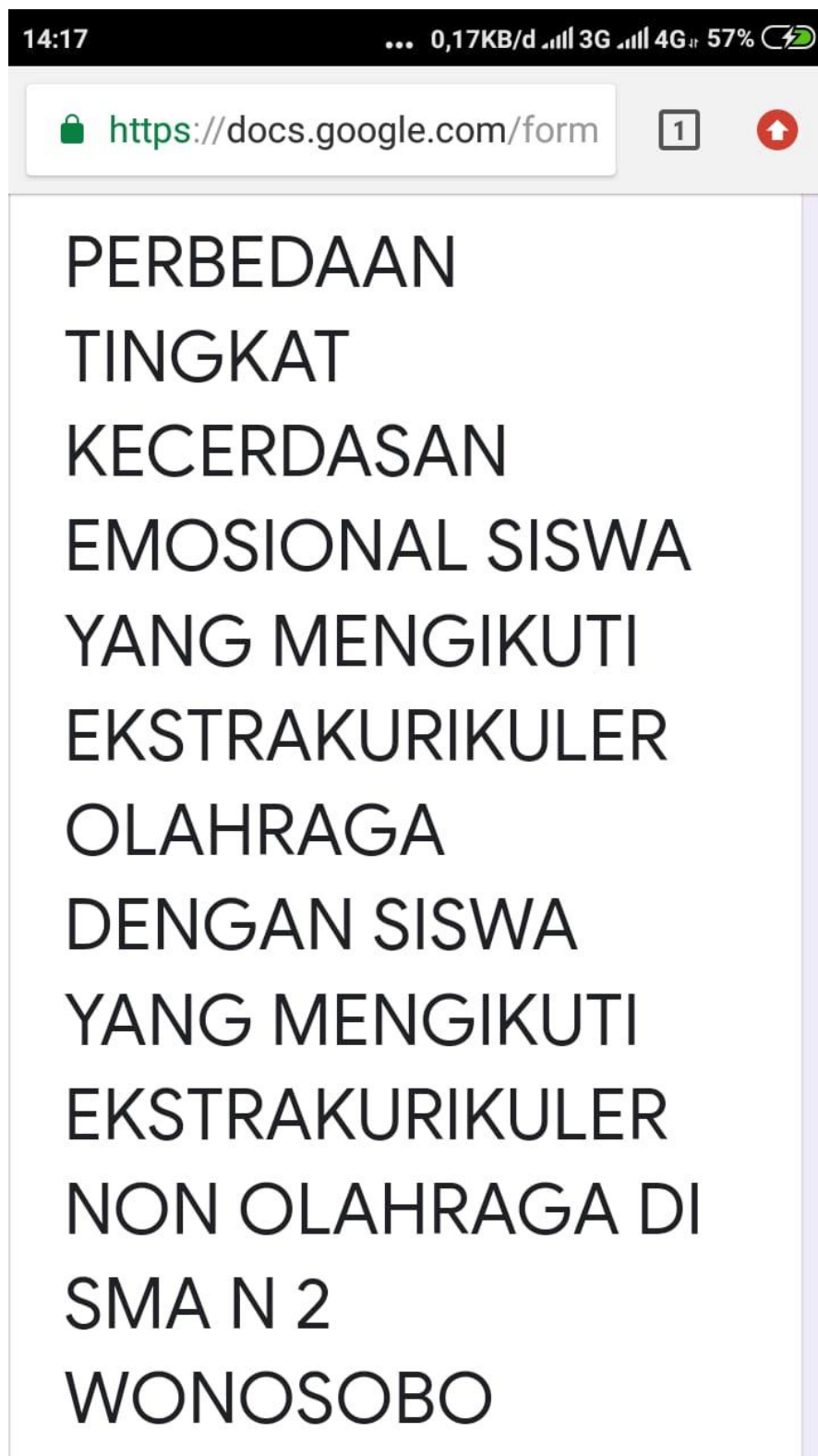
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Ekstrakurikuler Olahraga					
		FrEQuency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	89	2	3.3	3.3	3.3
	108	1	1.6	1.7	5.0
	109	2	3.3	3.3	8.3
	110	3	4.9	5.0	13.3
	111	2	3.3	3.3	16.7
	114	1	1.6	1.7	18.3
	115	1	1.6	1.7	20.0
	117	5	8.2	8.3	28.3
	118	1	1.6	1.7	30.0
	119	1	1.6	1.7	31.7
	120	1	1.6	1.7	33.3
	121	1	1.6	1.7	35.0
	122	1	1.6	1.7	36.7
	123	3	4.9	5.0	41.7
	124	5	8.2	8.3	50.0
	125	5	8.2	8.3	58.3
	126	3	4.9	5.0	63.3
	128	2	3.3	3.3	66.7
	129	1	1.6	1.7	68.3
	130	2	3.3	3.3	71.7
	131	2	3.3	3.3	75.0
	132	5	8.2	8.3	83.3
	133	2	3.3	3.3	86.7
	134	3	4.9	5.0	91.7
	135	2	3.3	3.3	95.0
	136	1	1.6	1.7	96.7

	137	2	3.3	3.3	100.0
	Total	60	98.4	100.0	
Missing	System	1	1.6		
Total		61	100.0		

Ekstrakurikuler Non Olahraga

		FrEQuency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	85	1	1.6	1.6	1.6
	87	1	1.6	1.6	3.3
	90	1	1.6	1.6	4.9
	92	1	1.6	1.6	6.6
	94	1	1.6	1.6	8.2
	95	1	1.6	1.6	9.8
	96	3	4.9	4.9	14.8
	98	1	1.6	1.6	16.4
	101	1	1.6	1.6	18.0
	102	3	4.9	4.9	23.0
	103	1	1.6	1.6	24.6
	104	2	3.3	3.3	27.9
	105	5	8.2	8.2	36.1
	106	5	8.2	8.2	44.3
	107	5	8.2	8.2	52.5
	109	4	6.6	6.6	59.0
	110	3	4.9	4.9	63.9
	111	2	3.3	3.3	67.2
	112	2	3.3	3.3	70.5
	113	1	1.6	1.6	72.1
	114	2	3.3	3.3	75.4
	115	2	3.3	3.3	78.7
	116	2	3.3	3.3	82.0
	117	4	6.6	6.6	88.5
	119	1	1.6	1.6	90.2
	122	1	1.6	1.6	91.8
	123	1	1.6	1.6	93.4
	124	1	1.6	1.6	95.1
	125	1	1.6	1.6	96.7
	128	1	1.6	1.6	98.4
	132	1	1.6	1.6	100.0
Total		61	100.0	100.0	



A. Pemahaman Angket Penelitian

Dengan Hormat,

Perkenankanlah saya Alfarobbi Bantolo meminta kesediaan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga di SMA N 2 Wonosobo untuk berpartisipasi dalam mengisi dan menjawab seluruh pertanyaan yang ada dalam soal ini. Penelitian ini digunakan untuk menyusun tugas akhir skripsi dengan judul "PERBEDAAN TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DENGAN SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER NON OLAHRAGA DI SMA N 2 WONOSOBO" Dengan ini, diharapkan para responden dapat memberikan jawaban dengan sungguh-sungguh demi membantu penelitian ini. Atas waktu kesediaan teman-teman dalam mengisi dan menjawab seluruh pertanyaan yang ada pada angket ini, saya ucapkan terima kasih. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

B. Petunjuk Pengisian Soal

1. Bacalah setiap butir, seluruh alternatif jawaban
2. Pilih salah satu alternatif jawaban sesuai dengan pengetahuan anda
3. Mohon setiap butir alternatif jawaban diisi semua jangan sampai ada yang terlewatkan, sesuai dengan pengetahuan anda sesungguhnya

14:16

... 0,13KB/d 3G 4G 57% 

Nama Lengkap *

Arvito Yan Andana

Ekstrakurikuler Yang Diikuti *

Bola voli

Kelas *

☒ X

☐ XI

Jenis Kelamin *

☐ P

14:17

... 2,40KB/d 3G 4G 57% 

Nama Lengkap *

Dias Ayu Kihara

Ekstrakurikuler Yang Diikuti *

Paduan suara

Kelas *

☐ X

☒ XI

Jenis Kelamin *

☒ P

☐ L

Saya berusaha masuk 10 besar setiap semester *

- ☐ SS
- ☒ S
- ☐ TS
- ☐ STS

Saya sering terlambat datang ke sekolah *

- ☐ SS
- ☐ S
- ☒ TS
- ☐ STS



Saya tidak mempunyai target yang tinggi
dalam belajar *

- ☐ SS
- ☐ S
- ☒ TS
- ☐ STS

Saya tidak disukai oleh teman saya *

- ☐ SS
- ☐ S
- ☒ TS
- ☐ STS



Saya mempunyai target yang tinggi dalam belajar *

- ☐ SS
- ☒ S
- ☐ TS
- ☐ STS

Saya menghormati pendapat orang lain *

- ☐ SS
- ☒ S
- ☐ TS
- ☐ STS



Saya selalu menyapa bapak guru bila bertemu dengan mereka *

- ☐ SS
- ☒ S
- ☐ TS
- ☐ STS

Saya merasa perlu membalas ejekan teman kepada saya *

- ☒ SS
- ☐ S
- ☐ TS
- ☐ STS



Saya tahu persis hal – hal yang
menyebabkan saya malas belajar *

- ☐ SS
- ☒ S
- ☐ TS
- ☐ STS

Saya tetap belajar walau tidak ada ulangan
*

- ☐ SS
- ☐ S
- ☒ TS
- ☐ STS



Saya kesulitan mengajak bermain teman yang baru saya kenal *

- ☐ SS
- ☐ S
- ☒ TS
- ☐ STS

Saya sadar bahwa perasaan malu untuk bertanya dapat mengganggu kesulitan saya dalam belajar *

- ☒ SS
- ☐ S
- ☐ TS
- ☐ STS



Saya enggan mengikuti kegiatan
ekstrakurikuler di luar sekolah *

- ☐ SS
- ☐ S
- ☒ TS
- ☐ STS

Saya merasa bahagia melihat teman yang
tidak saya sukai sedih *

- ☐ SS
- ☐ S
- ☒ TS
- ☐ STS



Saya tidak sedih bila kehilangan barang kesayangan saya *

- ☐ SS
- ☐ S
- ☐ TS
- ☒ STS

Biarlah prestasi belajar saya buruk, karena memang saya tidak pandai *

- ☐ SS
- ☐ S
- ☒ TS
- ☐ STS



Bila memasuki lingkungan baru, saya
merasa harus memakai sepatu dan tas
baru juga *

- ☐ SS
- ☐ S
- ☐ TS
- ☒ STS

Saya selalu berkonsentrasi mendengarkan
penjelasan guru di kelas *

- ☐ SS
- ☐ S
- ☒ TS

Saya akan terus berusaha mendapat nilai –
nilai yang terbaik di antara teman – teman
sekelas *

☐ SS

☒ S

☐ TS

☐ STS

Saya dapat menerima pikiran orang lain
meskipun berbeda dengan pemikiran saya

*

☐ SS

☒ S

☐ TS



Saya belajar jika hanya ada ujian *

- ☒ SS
- ☐ S
- ☐ TS
- ☐ STS

Saya lebih suka mengerjakan tugas sendiri daripada berdiskusi dengan teman *

- ☐ SS
- ☐ S
- ☐ TS
- ☒ STS



Saya bertekad mencapai target belajar
yang sudah saya tetapkan *

- ☐ SS
- ☒ S
- ☐ TS
- ☐ STS

Saya akan ikut prihatin bila ada teman
yang terkena musibah *

- ☒ SS
- ☐ S
- ☐ TS
- ☐ STS



Saya akan bersikap baik pada teman yang menemui saya *

- ☒ SS
- ☐ S
- ☐ TS
- ☐ STS

Saya merasa tidak mampu melakukan hal yang baru *

- ☐ SS
- ☐ S
- ☐ TS
- ☒ STS



Saya tidak memiliki cita – cita untuk masa depan saya *

- ☐ SS
- ☐ S
- ☐ TS
- ☒ STS

Saya sulit memahami pemikiran orang lain yang berbeda dengan pemikiran saya *

- ☒ SS
- ☐ S
- ☐ TS
- ☐ STS



Saya percaya dengan cita – cita saya
meski orang lain tidak memahaminya *

- ☒ SS
- ☐ S
- ☐ TS
- ☐ STS

Saya tidak merasa cemas bila saya tidak
belajar untuk ulangan *

- ☐ SS
- ☐ S
- ☐ TS
- ☒ STS



Saya menyadari kekurangan saya di sekolah dan berusaha memperbaiki dengan belajar lebih giat *

☐ SS

☒ S

☐ TS

☐ STS

Saya merasa bahagia bila teman saya berprestasi *

☒ SS

☐ S

☐ TS



Saya merasa tidak kecewa ketika
mendapat hasil ulangan sekolah yang jelek

*

- ☐ SS
- ☐ S
- ☐ TS
- ☒ STS

Saya malas membantu urusan orang tua
karena sibuk dengan urusan saya sendiri *

- ☐ SS
- ☐ S
- ☐ TS
- ☒ STS



Saya merasa acuh tak acuh bila
mendengar pengumuman kegiatan
gotong royong membersihkan lingkungan
di sekitar rumah saya *

- ☐ SS
- ☐ S
- ☐ TS
- ☒ STS

Saya menahan kepuasan pribadi demi
suatu yang lebih besar *

- ☒ SS
- ☐ S
- ☐ TS



Saya merasa jenuh mendengar keluhan
kesah teman saya *

- ☐ SS
- ☐ S
- ☐ TS
- ☒ STS

Saya enggan membantu teman saya yang
sedang dalam kesusahan *

- ☐ SS
- ☐ S
- ☐ TS
- ☒ STS

