

**HUBUNGAN ANTARA KESEGERAN JASMANI, KECERDASAN
INTERPERSONAL, DAN KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP
HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN
KESEHATAN (PJOK) PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII
DI SMP NEGERI 6 YOGYAKARTA**

TESIS



**Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Magister Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani**

**Oleh:
AULIA RAMA SUKMAJATI
NIM 22633251004**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

**HUBUNGAN ANTARA KESEGERAN JASMANI, KECERDASAN
INTERPERSONAL, DAN KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP
HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN
KESEHATAN (PJOK) PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII
DI SMP NEGERI 6 YOGYAKARTA**

Oleh:
AULIA RAMA SUKMAJATI
NIM 22633251004

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk (1) Mengetahui hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta. (2) Mengetahui hubungan kecerdasan interpersonal terhadap hasil belajar PJOK pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta. (3) Mengetahui hubungan kecerdasan emosional terhadap hasil belajar PJOK pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta. (4) Mengetahui hubungan antara kesegaran jasmani, kecerdasan interpersonal, dan kecerdasan emosional terhadap hasil belajar PJOK pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan korelasional. Populasi dalam penelitian adalah peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta yang berjumlah 224 peserta didik. Teknik pengambilan sampel menggunakan Rumus Slovin dengan pendekatan *simple random sampling*, berjumlah 147 peserta didik. Instrumen kesegaran jasmani menggunakan TKSI Fase D, kecerdasan interpersonal dan kecerdasan emosional menggunakan angket, serta hasil belajar PJOK menggunakan raport. Analisis data yaitu uji regresi berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta, dengan, *p-value* $0,000 < 0,05$ dan sumbangan sebesar 20,83%. (2) Ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan interpersonal terhadap hasil belajar PJOK peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta, dengan, *p-value* $0,030 < 0,05$ dan sumbangan sebesar 4,57%. (3) Ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional terhadap hasil belajar PJOK peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta, dengan, *p-value* $0,011 < 0,05$ dan sumbangan sebesar 12,10%. (4) Ada hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani, kecerdasan interpersonal, dan kecerdasan emosional terhadap hasil belajar PJOK peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta, dengan, *p-value* $0,000 < 0,05$ dan sumbangan sebesar 37,50%.

Kata kunci: *kesegaran jasmani, kecerdasan interpersonal, kecerdasan emosional, hasil belajar PJOK*

CORRELATION BETWEEN PHYSICAL FITNESS, INTERPERSONAL INTELLIGENCE, AND EMOTIONAL INTELLIGENCE TOWARD THE LEARNING OUTCOMES OF PHYSICAL EDUCATION FOR EIGHT GRADE STUDENTS AT SMP NEGERI 6 YOGYAKARTA

By:

AULIA RAMA SUKMAJATI

NIM 22633251004

ABSTRACT

The objectives of this research are (1) to determine the correlation between physical fitness and the academic performance in Physical Education of eighth-grade students at SMP Negeri 6 Yogyakarta (Yogyakarta 6 Junior High School), (2) to investigate the correlation between interpersonal intelligence and the academic achievements in Physical Education of eighth-grade students at SMP Negeri 6 Yogyakarta, (3) to investigate the correlation between emotional intelligence and the academic performance in Physical Education of eighth-grade students at SMP Negeri 6 Yogyakarta, (4) to determine the correlation between physical fitness, interpersonal intelligence, and emotional intelligence towards the academic performance in Physical Education of eighth-grade students at SMP Negeri 6 Yogyakarta.

This research employed a descriptive quantitative design, focusing on establishing correlations between variables. The research population consisted of 224 students in the eighth grade at SMP Negeri 6 Yogyakarta. The sample procedure employed the Slovin Formula in conjunction with a basic random sampling method, resulting in a total of 147 students. The physical fitness instrument utilized TKSI Phase D, assessed interpersonal intelligence and emotional intelligence through a questionnaire, and evaluated Physical Education learning outcomes using report cards. Data analysis involved conducting a multiple regression test.

The findings indicate a strong correlation between physical fitness and the academic performance of eighth-grade students in the Physical Education class at SMP Negeri 6 Yogyakarta. The statistical analysis obtains a p-value of 0.000, which is less than the significance level of 0.05, suggesting a significant correlation. Furthermore, physical fitness is shown to contribute 20.83% to the learning outcomes of the students. (2) A strong correlation exists between interpersonal intelligence and the learning outcomes of Physical Education class for eighth grade students at SMP Negeri 6 Yogyakarta. This correlation is statistically significant, with a p-value of 0.030, which is less than the threshold of 0.05. Interpersonal intelligence contributes at 4.57% to the overall learning outcomes. (3) A noteworthy correlation exists between emotional intelligence and the learning outcomes of Physical Education class for eighth grade students at SMP Negeri 6 Yogyakarta. This correlation is supported by a p-value of 0.011, which is less than the significance level of 0.05. Additionally, emotional intelligence contributes at 12.10% to the overall learning outcomes. (4) A strong correlation exists between physical fitness, interpersonal intelligence, and emotional intelligence and the learning outcomes of Physical Education for eighth grade students at SMP Negeri 6 Yogyakarta. The p-value is at 0.000, which is less than 0.05, indicating statistical significance. These factors contribute to 37.50% of the learning outcomes.

Keywords: *physical fitness, interpersonal intelligence, emotional intelligence, physical education learning outcomes*

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA KESEGERAN JASMANI, KECERDASAN INTERPERSONAL, DAN KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 6 YOGYAKARTA

TESIS

**AULIA RAMA SUKMAJATI
NIM 22633251004**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 19 Juli 2021

Koordinator Magister Pendidikan
Jasmani



Dr. Drs. Amat Komari, M.Si.
NIP 196204221990011001

Dosen Pembimbing,



Dr. Drs. Amat Komari, M.Si.
NIP 196204221990011001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama mahasiswa : Aulia Rama Sukmajati

Nomor mahasiswa : 22633251004

Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani

Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

menyatakan bahwa Tesis 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 telah lazim.

Yogyakarta, 19 Juli 2024

Aulia Rama Sukmajati
NIM 22633251004

LEMBAR PENGESAHAN

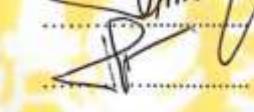
HUBUNGAN ANTARA KESEGERAN JASMANI, KECERDASAN INTERPERSONAL, DAN KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 6 YOGYAKARTA

TESIS

AULIA RAMA SUKMAJATI
NIM 22633251004

Telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 29 Juli 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd. (Ketua/Pengaji)		07-08-2024
Dr. Sujarwo, M.Or. (Sekretaris/Pengaji)		07/8 - 2024
Dr. Farida Mulyaningsih, M.Kes. (Pengaji I)		06/8 - 2024
Dr. Drs. Amat Komari, M.Si (Pengaji II/Pembimbing)		07/8-2024

Yogyakarta, 8 Agustus 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or.

NIP 197702182008011002

HALAMAN MOTTO

“Pendidikan adalah senjata paling ampuh yang dapat Anda gunakan untuk mengubah dunia.” – Nelson Mandela

“Jangan pernah menyerah pada mimpimu, impian dapat menjadi kenyataan jika Anda mempercayainya dengan sepenuh hati.” – Walt Disney

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur kepada Alah SWT, saya persembahkan karya ini kepada :

1. Kedua orang tua saya, Bapak dan Ibu. Orang Tua hebat yang selalu menjadi penyemangat saya sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia, dan tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta. Terima kasih selalu berjuang dan selalu berdoa untuk anakmu ini.
2. Untuk saudara yang selalu membantu dan mendukung secara materi maupun dukungan moril dalam menyelesaikan proses studi saya, mudah-mudahan semuanya selalu dalam ridho dan rahmat Allah SWT.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas kasih dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tesis dapat terselesaikan dengan baik. Tesis yang berjudul “Hubungan antara Kesegaran Jasmani, Kecerdasan Interpersonal, dan Kecerdasan Emosional terhadap Hasil Belajar PJOK pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta“ ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tesis ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tesis.
2. Bapak Dr. Drs. Amat Komari, M.Si., Koordinator Magister Pendidikan Jasmani dan selaku Pembimbing Tesis beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesaiannya Tesis ini.
3. Bapak Dr. Sujarwo, M.Or., Sekretaris, Ibu Dr. Farida Mulyaningsih, M.Kes., Pengaji, dan Ibu Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd., Ketua/Pengaji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tesis ini.

4. Ibu Dwi Isnawati, S.Pd., Kepala Sekolah, Guru, dan Peserta didik di SMP Negeri 6 Yogyakarta yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tesis ini.
5. Teman teman selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
6. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tesis ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tesis ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 19. Juli 2024
Penulis,



Aulia Rama Sukmajati
NIM 22633251004

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Batasan Masalah.....	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	12
F. Manfaat Penelitian	12
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	14
1. Hakikat Hasil Belajar	14
2. Hakikat Pembelajaran PJOK	26
3. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	34
4. Kecerdasan Interpersonal	61
5. Kecerdasan Emosi	71
6. Karakteristik Peserta Didik SMP.....	81
7. Hubungan Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar PJOK	84
8. Hubungan Kecerdasan Interpersonal terhadap Hasil Belajar PJOK.....	87
9. Hubungan Kecerdasan Emosional terhadap Hasil Belajar PJOK.....	88
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	92
C. Kerangka Pikir.....	98
D. Hipotesis Penelitian	101
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	103
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	103
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	104
D. Definisi Operasional Variabel	106
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	108
F. Validitas dan Reliabilitas	114

G. Teknik Analisis Data	117
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	122
1. Hasil Analisis Deskriptif	122
2. Hasil Uji Prasyarat.....	128
3. Hasil Uji Hipotesis	131
4. Hasil Uji Determinasi	134
B. Pembahasan	135
C. Keterbatasan Penelitian	149
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	150
B. Implikasi	150
C. Saran.....	151
DAFTAR PUSTAKA.....	153
LAMPIRAN	165

DAFTAR TABEL

	Halaman	
Tabel 1.	Populasi Kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta	104
Tabel 2.	Sampel Kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta	106
Tabel 3.	Skor Pernyataan Kuesioner	109
Tabel 4.	Kisi-Kisi Instrumen Kecerdasan Interpersonal	110
Tabel 5.	Kisi-Kisi Instrumen Kecerdasan Emosional	110
Tabel 6.	Norma Norma <i>Hand and Eye Coordination</i>	111
Tabel 7.	Norma Norma <i>Sit Up</i>	112
Tabel 8.	Norma Norma <i>Standing Broad Jump</i>	112
Tabel 9.	Norma Norma <i>T Test</i>	113
Tabel 10.	Norma Norma <i>MFT/Bleep Test/Beep Test</i>	114
Tabel 11.	Hasil Uji Validitas Instrumen.....	116
Tabel 12.	Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	117
Tabel 13.	Norma Penilaian.....	117
Tabel 14.	Deskriptif Statistik Kesegaran Jasmani.....	123
Tabel 15.	Norma Penilaian Kesegaran Jasmani	123
Tabel 16.	Deskriptif Statistik Kecerdasan Interpersonal.....	124
Tabel 17.	Norma Penilaian Kecerdasan Interpersonal	124
Tabel 18.	Deskriptif Statistik Kecerdasan Emosional.....	126
Tabel 19.	Norma Penilaian Kecerdasan Emosional	126
Tabel 20.	Deskriptif Statistik Hasil Belajar PJOK	127
Tabel 21.	Norma Penilaian Hasil Belajar PJOK	127
Tabel 22.	Hasil Uji Normalitas	129
Tabel 23.	Hasil Uji Linieritas	129
Tabel 24.	Hasil Uji Multikolinearitas.....	130
Tabel 25.	Hasil Analisis Uji Korelasi.....	132
Tabel 26.	Hasil Analisis Uji F (Simultan).....	133
Tabel 27.	Hasil Analisis Koefisien Determinasi	134
Tabel 28.	Hasil Analisis Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif.....	135

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.	Bagan Kerangka Berpikir.....
Gambar 2.	Desain Penelitian.....
Gambar 3.	Diagram Batang Kesegaran Jasmani.....
Gambar 4.	Diagram Batang Kecerdasan Interpersonal.....
Gambar 5.	Diagram Batang Kecerdasan Emosional.....
Gambar 6.	Diagram Batang Hasil Belajar PJOK.....

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1.	Surat Izin Penelitian
Lampiran 2.	Surat Keterangan Validasi
Lampiran 3.	Instrumen Penelitian.....
Lampiran 4.	Instrumen TKSI Fase D
Lampiran 5.	Data Uji Coba.....
Lampiran 6.	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....
Lampiran 7.	Data Kesegaran Jasmani
Lampiran 8.	Data Penelitian Kecerdasan Interpersonal
Lampiran 9.	Data Penelitian Kecerdasan Emosional
Lampiran 10.	Data Hasil Belajar PJOK.....
Lampiran 11.	Hasil Analisis Deskriptif Statistik.....
Lampiran 12.	Hasil Analisis Uji Normalitas
Lampiran 13.	Hasil Analisis Uji Linearitas
Lampiran 14.	Hasil Analisis Uji Multikolinearitas
Lampiran 15.	Hasil Analisis Uji Hipotesis
Lampiran 16.	Menghitung Norma
Lampiran 17.	Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif
Lampiran 18.	Tabel r
Lampiran 19.	Tabel Distribusi F.....
Lampiran 20.	Dokumentasi.....
Lampiran 21.	Dokumentasi Beep Tes
Lampiran 20.	Dokumentasi Tes Sit Up.....
	230

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu hal yang tidak asing lagi bagi semua orang. Terlebih lagi di era globalisasi yang dikenal dengan zaman kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi seperti sekarang ini. Berkembangnya IPTEK diikuti dengan berkembangnya pola pemikiran masyarakat. Perkembangan pemikiran masyarakat seperti sekarang ini, pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan, sebab persaingan untuk mempertahankan hidup semakin ketat dengan sulitnya lapangan kerja sebagai modal untuk mempertahankan hidup dan melanjutkan keturunan (Atiah, 2020, p. 2). Dahulu, pendidikan dianggap kurang penting karena tidak terlepas dengan kesulitan hidup, maka pada saat ini sesulit apapun hidup yang dihadapi, pendidikan tetap harus menjadi prioritas yang utama bagi semua orang khususnya bagi seluruh lapisan masyarakat Indonesia.

Perkembangan dan kemajuan suatu bangsa sangat dipengaruhi oleh mutu pendidikan. Pendidikan pada dasarnya adalah suatu proses untuk membantu manusia dalam mengembangkan dirinya, sehingga mampu menghadapi segala perubahan dan permasalahan yang dihadapi pada era globalisasi (Tolchah & Mu'ammar, 2019, p. 2). Hal ini sangat mungkin apabila setiap anggota masyarakat mendapatkan kesempatan untuk memperoleh pendidikan, maka kecerdasan dan kemampuannya dapat dikembangkan secara optimal. Sekolah merupakan sebuah wadah untuk

peserta didik menempuh pendidikan, salah satunya yaitu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

PJOK adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis serta bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, perceptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka pendidikan nasional (Walton-Fisette & Sutherland, 2018, p. 461). PJOK bukan hanya mengembangkan aspek jasmani saja melainkan juga mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan penalaran serta aspek afektif yang meliputi keterampilan sosial, karakter diri seperti kepedulian dan kemampuan kerjasama (Fizi, et al., 2023, p. 448). PJOK tidak hanya membentuk insan Indonesia sehat, namun juga cerdas dan berkepribadian atau berkarakter dengan harapan akan lahir generasi bangsa yang tumbuh dan berkembang dengan karakter yang memiliki moral berdasarkan nilai-nilai luhur bangsa dan agama (Triansyah, dkk., 2020, p. 146).

PJOK merupakan mata pelajaran yang penting, karena membantu mengembangkan peserta didik sebagai individu dan makhluk sosial agar tumbuh dan berkembang secara wajar (Jeong & So, 2020, p. 2). Hal ini dikarenakan pelaksanaannya mengutamakan aktivitas jasmani khususnya olahraga dan kebiasaan hidup sehat. Salah satu tujuan utama dari PJOK adalah untuk mendorong motivasi terhadap subjek untuk meningkatkan prestasi akademik atau latihan latihan fisik. Adanya PJOK, maka potensi diri dari seseorang akan dapat berkembang. Bukan hanya fisik semata yang

dibutuh untuk belajar PJOK, namun kemampuan inteligensi dan kognitif juga tidak luput dari objek PJOK (Quennerstedt, 2019, p. 611).

Peserta didik dengan mengikuti pembelajaran PJOK di samping menguasai berbagai teknik dasar cabang olahraga tertentu secara praktik, juga harus mampu menguasainya secara konseptual atau teoritis. Sikap-sikap sportivitas dan disiplin yang tinggi juga menjadi cerminan tersendiri dalam pembajaran PJOK. Belajar merupakan suatu proses perubahan dari tidak bisa menjadi bisa, dari tidak tahu menjadi tahu, proses-proses tersebut berjalan dengan berbagai bentuk kehidupan manusia dan berlangsung seumur hidup, sejak masih bayi hingga keliang lahat nanti. Salah satu pertanda bahwa seseorang telah belajar sesuatu adalah adanya perubahan tingkah laku dalam dirinya. Perubahan tersebut terjadi sebagai akibat interaksi dengan lingkungannya, tidak karena proses pertumbuhan fisik atau kedewasaan; tidak karena kelelahan, penyakit, atau pengaruh obat-obatan dan perubahannya bersifat permanen (Simanjuntak, 2018, p. 47).

Belajar mengandung dua pokok pengertian, yaitu proses dan hasil belajar. Proses belajar disini dapat dimaknai sebagai suatu kegiatan dan usaha untuk mencapai suatu perubahan tingkah laku yang positif, sedangkan perubahan tingkah laku tersebut merupakan hasil belajar. Prestasi belajar di sekolah pada umumnya diukur menggunakan seperangkat alat pengukuran yang disebut tes (Arfani, 2018, p. 2). Prestasi belajar diperoleh setelah dilakukan pengukuran menggunakan seperangkat tes yang kemudian dilakukan penskoran dan penilaian yang hasilnya dinyatakan dalam bentuk

angka ataupun simbol lainnya. Berdasarkan hasil *raport*, maka dapat dilihat tinggi rendahnya prestasi belajar peserta didik pada setiap bidang studi.

Prestasi belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor tersebut dapat digolongkan menjadi dua faktor yaitu faktor intern dan faktor ekstern. Faktor internal antara lain: faktor kematangan atau pertumbuhan fisik, kecerdasan (inteligensi), latihan, motivasi, dan faktor pribadi. Faktor eksternal antara lain faktor keluarga atau keadaan rumah tangga orang tua, guru, metode mengajarnya, media yang digunakan dalam proses belajar dan mengajar, lingkungan dan kesempatan yang tersedia, dan motivasi lingkungan (Mulia, dkk., 2021, p. 2). Hasil penelitian Destriana, dkk., (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar.

Kesegaran jasmani merupakan potensi yang sangat penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebih bahkan mampu melakukan aktivitas setelahnya. Melalui kegiatan fisik yang terarah dan dilakukan dengan kontinyu, maka akan menghasilkan dampak kesegaran jasmani dan kesehatan (Singh & Bhatti, 2020, p. 6). Kesegaran jasmani merupakan hasil kerja dari fungsi sistem tubuh yang mewujudkan peningkatan kualitas kehidupan dalam setiap aktivitas yang melibatkan fisik. Aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan dengan intens, maka akan berbanding lurus dengan tingkat kesegaran jasmaninya.

Aktivitas fisik mempunyai pengaruh terhadap *lobus frontalis* dimana terdapat pada suatu area di otak yang berfungsi sebagai konsentrasi mental

dan perencanaan yang kedua fungsi tersebut berdampak pada hasil berpikir dari otak. Aktivitas otak bekerja secara kimiawi, zat kimia saraf yang dapat dihasilkan apabila melakukan aktivitas fisik dapat memicu tubuh untuk menghasilkan beberapa zat neurotransmitter diantaranya *norepinefrin* dan *serotonin* yang berfungsi memperbaiki mood, motivasi dalam diri, kecemasan lebih rendah, percaya diri lebih tinggi, dan memperbaiki proses belajar (Ratey, 2018, p. 38). Aktivitas fisik yang terstruktur dapat meningkatkan aliran darah ke otak, sehingga nutrisi dan oksigen dapat tersalurkan dengan baik (Houdebine et al., 2017, p. 127). Kurangnya oksigen pada otak mengakibatkan disorientasi, kelelahan, gangguan konsentrasi, bingung, dan masalah pada daya ingat. Aktivitas fisik yang baik mengakibatkan tak mencapai kondisi homeostasis, keseimbangan nutrisi dan zat-zat kimia otak yang memungkinkan otak siap melakukan proses analisis dan belajar (Stern et al., 2019, p. 905).

Selain kesegaran jasmani, hasil belajar salah satunya dipengaruhi oleh kecerdasan. Kecerdasan secara garis besar dapat dibagi menjadi tujuh jenis kecerdasan, yaitu: kecerdasan linguistik, kecerdasan logis matematika, kecerdasan visual spasial, kecerdasan musical, kecerdasan kinestetik, kecerdasan interpersonal, kecerdasan intrapersonal (Darmawan & Hilmawan, 2020, p. 643; Maharani, et al., 2020, p. 303; Homone, 2020, p. 93). Dari beberapa kecerdasan tersebut, kecerdasan interpersonal sangat dibutuhkan karena mempengaruhi prestasi belajar.

Kecerdasan interpersonal sangat mempengaruhi terhadap kemampuan untuk memahami orang lain dan tampil dalam kemampuannya berinteraksi dengan baik dengan orang lain (Huerta, et al., 2021, p. 636). Kecerdasan interpersonal adalah kemampuan memahami dan berinteraksi dengan orang lain. Kecerdasan interpersonal adalah kemampuan seseorang melihat keluar terhadap perilaku seseorang, perasaan dan motivasi orang lain (Agnesiana, et al., 2023, p. 2). Kecerdasan interpersonal dikatakan sebagai kecerdasan sosial, kemampuan dan keterampilan seseorang dalam menciptakan relasi sosialnya sehingga kedua belah pihak berada dalam situasi menguntungkan. Kecerdasan interpersonal adalah kemampuan anak dalam berinteraksi dengan orang lain, mengerti perasaan dan tempramen orang lain, dan mampu bekerjasama dalam sebuah kelompok (Sutarna, 2019, p. 61). Kecerdasan ini adalah salah satu faktor dalam mempelajari PJOK selain IQ yang tinggi juga dibutuhkan kecerdasan ini untuk proses belajar PJOK.

Kecerdasan interpersonal merupakan bagian dari kecerdasan untuk mengamati, motivasi, dan perasaan orang lain. Peka pada ekspresi wajah, suara dan gerakan tubuh orang lain dan ia mampu memberikan respon secara efektif dalam berkomunikasi (Lagibu, dkk., 2018, p. 95). Kecerdasan ini juga mampu untuk masuk ke dalam diri orang lain, mengerti dunia orang lain, mengerti pandangan, sikap orang lain dan umumnya dapat memimpin kelompok. Kecerdasan interpersonal bertumpu pada kemampuan dalam menumbuhkan hati nurani, yakni dengan membangun moral seseorang, memberikan ajaran kebaikan untuk memperkuat hati nurani, dan membantu

seseorang untuk membedakan mana yang benar dan mana yang salah. Kecerdasan interpersonal dapat menumbuhkan pengendalian diri, yakni dengan memprioritaskan mana yang dianggap benar, selalu berupaya untuk menjadi motivator bagi dirinya sendiri, dan berpikir matang sebelum mengambil keputusan.

Selain kecerdasan interpersonal, aspek lainnya yaitu kecerdasan emosional. 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, p. 33). Kecerdasan emosional merupakan kemampuan emosi yang meliputi kemampuan untuk mengendalikan diri, memiliki daya tahan ketika menghadapi suatu masalah, mampu mengendalikan impuls, memotivasi diri, mampu mengatur suasana hati, kemampuan berempati dan membina hubungan dengan orang lain (Indriawati, 2018, p. 59). Kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap kesuksesan seseorang. Seperti disebutkan 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.

Kecerdasan emosional pada dasarnya dapat dibentuk dan dikembangkan melalui pendidikan berupa pelatihan dan pengalaman yang positif. Seperti yang dikemukakan oleh Amado-Alonso, et al., (2019) bahwa pentingnya membentuk peserta didik agar dapat mengatur dan mengelola emosi dengan lebih baik dengan mempromosikan pelatihan olahraga dalam pendidikan di sekolah. Selain itu, Sudani & Budzynska (2017, p. 98) 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, PJOK di sekolah merupakan salah satu upaya dalam membentuk dan mengembangkan kecerdasan emosional peserta didik. Luan & Blegur (2019, p. 196) menyatakan bahwa orang ber-IQ rendah lebih sukses dalam hidupan ketimbang orang dengan IQ tinggi. Perbedaan utama yang menyebabkan kesuksesannya ialah pada kecerdasan emosional, yang termasuk pengendalian diri, semangat, dan ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri.

Berdasarkan hasil observasi saat pembelajaran PJOK pada bulan Januari 2024 di SMP Negeri 6 Yogyakarta, menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik belum sepenuhnya memahami dirinya sendiri dan sebagian besar pula peserta didik kurang akrab dengan peserta didik lain yang berbeda kelas maupun sekelas dengannya. Peneliti melihat bahwa masih banyak peserta didik dengan keterampilan sosial kurang seimbang, sehingga sulit dibimbing dan diarahkan pada saat pembelajaran berlangsung. Hal ini

juga menyebabkan kemampuan bersosialisasi peserta didik menjadi rendah. Masalah lainnya ditemukan bahwa rendahnya kesegaran jasmani peserta didik. Guru PJOK menyatakan bahwa sering melihat peserta didik mengantuk saat pelajaran, terutama di jam akhir pelajaran. Saat mengikuti pembelajaran PJOK yang dilakukan di jam awal pelajaran, sebagian besar peserta didik tidak bersemangat karena masih mengantuk, cepat merasa lelah, bahkan sempat ada peserta didik yang tidak sampai selesai mengikuti pembelajaran PJOK karena sudah mengalami kelelahan.

Hasil wawancara dengan guru PJOK menyatakan bahwa masih ada beberapa peserta didik yang masih memiliki pemusatan perhatian kurang baik dan masih membutuhkan waktu relatif lama dalam proses pemecahan masalah yang dihadapi pada saat proses belajar mengajar. Kecerdasan emosional peserta didik diduga belum optimal, berdasarkan pengamatan peneliti keadaan emosional peserta didik masih labil, seperti kurang empati kepada orang lain, cenderung egois, dan sulit mengatur perasaan pada saat proses belajar mengajar berlangsung. Pembelajaran dikatakan berhasil dan berkualitas apabila sebagian besar (75%) peserta didik terlibat secara aktif, baik secara fisik, mental maupun sosial dalam proses pembelajaran, di samping itu juga menunjukkan kegairahan belajar yang tinggi, semangat belajar yang besar, dan rasa percaya pada diri sendiri. Kenyataanya, hasil belajar PJOK di SMP Negeri 6 Yogyakarta masih ada yang di bawah nilai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP). Hal ini dibuktikan masih ada 40,35% belum memenuhi nilai KKTP.

Paparan di atas tentunya menarik untuk dikaji dan diteliti lebih dalam, oleh karena itu, peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Kesegaran Jasmani, Kecerdasan Interpersonal, dan Kecerdasan Emosional terhadap Hasil Belajar PJOK pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, ada beberapa hal yang dapat diidentifikasi dari permasalahan tersebut yaitu:

1. Saat mengikuti pembelajaran PJOK yang dilakukan di jam awal pelajaran, sebagian besar peserta didik tidak bersemangat karena masih mengantuk, cepat merasa lelah, bahkan sempat ada peserta didik yang tidak sampai selesai mengikuti pembelajaran PJOK karena sudah mengalami kelelahan.
2. Sebagian besar peserta didik belum sepenuhnya memahami dirinya sendiri.
3. Sebagian besar pula peserta didik kurang akrab dengan peserta didik lain yang berbeda kelas maupun sekelas dengannya.
4. Masih banyak peserta didik dengan keterampilan sosial kurang seimbang, sehingga sulit dibimbing dan diarahkan pada saat pembelajaran berlangsung.
5. Keadaan emosional peserta didik masih labil, seperti kurang empati kepada orang lain, cenderung egois, dan sulit mengatur perasaan pada saat proses belajar mengajar berlangsung.

6. Hasil belajar PJOK di SMP Negeri 6 Yogyakarta masih ada yang di bawah nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).
7. Hubungan antara kesegaran jasmani, kecerdasan interpersonal, dan kecerdasan emosional terhadap hasil belajar PJOK pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta belum diketahui.

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas jelas bahwa permasalahan yang terkait sangat luas, maka peneliti akan memfokuskan pada masalah yang berkaitan dengan hubungan antara kesegaran jasmani, kecerdasan interpersonal, dan kecerdasan emosional terhadap hasil belajar PJOK pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka yang menjadi masalah pokok dalam penelitian adalah:

1. Adakah hubungan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta?
2. Adakah hubungan antara kecerdasan interpersonal terhadap hasil belajar PJOK pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta?
3. Adakah hubungan antara kecerdasan emosional terhadap hasil belajar PJOK pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta?
4. Adakah hubungan antara kesegaran jasmani, kecerdasan interpersonal, dan kecerdasan emosional terhadap hasil belajar PJOK pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sesuai dengan permasalahan yang ada, yaitu untuk:

1. Mengetahui hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta.
2. Mengetahui hubungan kecerdasan intrapersonal terhadap hasil belajar PJOK pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta.
3. Mengetahui hubungan kecerdasan emosional terhadap hasil belajar PJOK pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta.
4. Mengetahui hubungan antara kesegaran jasmani, kecerdasan interpersonal, dan kecerdasan emosional terhadap hasil belajar PJOK pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Secara teoritis, penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat memberikan sumbangsih perkembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai hubungan antara kesegaran jasmani, kecerdasan interpersonal, dan kecerdasan emosional terhadap hasil belajar PJOK pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta.

- b. Sebagai bahan acuan dan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.
2. Secara Praktis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang ilmu yang telah dipelajari selama studi dan pengalaman penulis dalam bidang PJOK.
 - b. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran dan informasi tentang hubungan antara kesegaran jasmani, kecerdasan interpersonal, dan kecerdasan emosional terhadap hasil belajar PJOK pada peserta didik.
 - c. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi, pembanding, dan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menambah wawasan atau variabel lain, sehingga berguna bagi yang membutuhkan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Hasil Belajar

a. Pengertian Belajar

Kegiatan belajar dalam suatu proses pendidikan merupakan kegiatan yang pokok, ada beberapa pendapat mengenai pengertian belajar. Kata kunci dari belajar adalah perubahan perilaku. Belajar adalah sebuah proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh sebuah perubahan tingkah laku yang menetap, baik yang dapat diamati maupun yang tidak dapat diamati secara langsung, yang terjadi sebagai suatu hasil latihan atau pengalaman dalam interaksinya dengan lingkungan (Akhiruddin dkk., 2020, p. 7).

Haryati (2017, p. 2) menyatakan bahwa belajar (*learning*) adalah proses perubahan yang relatif tetap dalam perilaku individu sebagai hasil dari pengalaman. Dalam pengertian ini memusatkan perhatian pada tiga hal yaitu: (1) bahwa belajar harus memungkinkan terjadinya perubahan perilaku individu; (2) bahwa perubahan itu harus merupakan buah dari pengalaman; (3) bahwa perubahan itu terjadi pada perilaku individu yang mungkin. Audie (2019, p. 586) menyatakan belajar adalah perubahan perilaku sebagai hasil dari

pengalaman. Belajar adalah untuk mendapatkan pengetahuan, pemahaman, atau penguasaan melalui pengalaman atau studi.

Olson & Ramirez (2020, p. 10) menyatakan bahwa belajar (*learning*) merupakan perubahan yang relatif permanen di dalam *behavioral potentially* (potensi behavioral) yang terjadi akibat dari *reinforced practice* (praktik yang diperkuat). Djamarudin & Wardana (2019, p. 3) mengemukakan definisi belajar dapat juga diartikan sebagai segala aktivitas psikis yang dilakukan oleh setiap individu sehingga tingkah laku berbeda antara sebelum dan sesudah belajar. Perubahan tingkah laku atau tanggapan, karena adanya pengalaman baru, memiliki kepandaian/ ilmu setelah belajar, dan aktivitas berlatih. Arti belajar adalah suatu proses perubahan kepribadian seseorang dimana perubahan tersebut dalam bentuk peningkatan kualitas perilaku, seperti peningkatan pengetahuan, keterampilan, daya pikir, pemahaman, sikap, dan berbagai kemampuan lainnya.

Pendapat Setiawan (2017, p. 3) bahwa belajar adalah suatu proses aktivitas mental yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang bersifat positif dan menetap relatif lama melalui latihan atau pengalaman yang menyangkut aspek kepribadian baik secara fisik ataupun psikis. Belajar menghasilkan perubahan dalam diri setiap individu, dan perubahan tersebut mempunyai nilai positif bagi dirinya. Tetapi tidak semua perubahan

bisa dikatakan sebagai belajar, sebagai contoh seseorang anak yang terjatuh dari pohon dan tangannya patah. Kondisi tersebut tidak bisa dikatakan sebagai proses belajar meskipun ada perubahan, karena perubahan tersebut bukan sebagai perilaku aktif dan menuju kepada perbuahan yang lebih baik.

Belajar adalah aktivitas kehidupan yang normal dan itu, sejak manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial, belajar adalah kegiatan sosial sebagai sosial partisipasi. Dari perspektif ini, disimpulkan bahwa sekarang sudah dilembagakan pengajaran dan pelatihan, berdasarkan gagasan proses individu dan terpisah dari sisa kegiatan sosial kita terancam menjadi sama sekali tidak relevan. Jika sebuah pandangan konstruktivis tentang pengetahuan kemudian dipertimbangkan dalam kombinasi dengan pentingnya bahasa, budaya dan komunikasi interpersonal dalam pengembangan proses psikologis yang lebih tinggi dan konsep kolaborasi dan kecerdasan kolektif, menjadi agak jelas bahwa arus praktik dominan pendidikan jarak jauh *online* tidak konsisten dengan pandangan ini karena mereka dibangun di sekitar gagasan pengiriman konten yang objektif dan studi individu dan perolehan pengetahuan (Parnawi, 2019, p. 18).

Belajar dimulai dengan adanya semangat, dorongan, dan upaya yang timbul dalam diri seseorang, sehingga orang itu melakukan kegiatan belajar, belajar yang dimaksud adalah perilaku

mengembangkan atau meningkatkan diri melalui proses penyesuaian tingkah laku. Dari pernyataan tersebut belajar merupakan hal yang sangat dekat dengan proses perkembangan seseorang. Suatu hal yang menjadi alat kontrol dalam mempercepat perkembangan tersebut yaitu sebuah motivasi ataupun stimulus. Motivasi ataupun stimulus yang dimaksud yaitu dapat berasal dari dalam ataupun luar individu. Dalam proses perkembangannya juga terdapat penyesuaian tingkah laku yang menjadi ciri utama perkembangan. Penyesuaian tingkah laku dapat terwujud karena kegiatan belajar, bukan sebuah akibat langsung dari pertumbuhan seseorang (Suardi, 2018, p. 21).

Djamaludin & Wardana (2019, p. 8-10) menjelaskan bahwa secara umum ada tiga tujuan belajar, yaitu:

1) Memperoleh pengetahuan

Hasil dari kegiatan belajar dapat ditandai dengan meningkatnya kemampuan berpikir seseorang. Jadi, selain memiliki pengetahuan baru, proses belajar juga akan membuat kemampuan berpikir seseorang menjadi lebih baik. Dalam hal ini, pengetahuan akan meningkatkan kemampuan berpikir seseorang, dan begitu juga sebaliknya kemampuan berpikir akan berkembang melalui ilmu pengetahuan yang dipelajari. Dengan kata lain, pengetahuan dan kemampuan berpikir merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan.

2) Menanamkan Konsep dan Keterampilan

Keterampilan yang dimiliki setiap individu adalah melalui proses belajar. Penanaman konsep membutuhkan keterampilan, baik itu keterampilan jasmani maupun rohani. Dalam hal ini, keterampilan jasmani adalah kemampuan individu dalam penampilan dan gerakan yang dapat diamati. Keterampilan ini berhubungan dengan hal teknis atau pengulangan. Sedangkan keterampilan rohani cenderung lebih kompleks, karena bersifat abstrak. Keterampilan ini berhubungan dengan penghayatan, cara berpikir, dan kreativitas dalam menyelesaikan masalah atau membuat suatu konsep.

3) Membentuk Sikap

Kegiatan belajar juga dapat membentuk sikap seseorang. Dalam hal ini, pembentukan sikap mental peserta didik akan sangat berhubungan dengan penanaman nilai-nilai, sehingga menumbuhkan kesadaran di dalam dirinya. Dalam proses menumbuhkan sikap mental, perilaku, dan pribadi anak didik, seorang guru harus melakukan pendekatan yang bijak dan hati-hati. Guru harus bisa menjadi contoh bagi anak didik dan memiliki kecakapan dalam memberikan motivasi dan mengarahkan berpikir.

Berdasarkan beberapa pendapat mengenai pengertian belajar, dapat disimpulkan bahwa pengertian belajar adalah suatu proses

yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang, perubahan sebagai hasil proses belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti perubahan pengetahuan, pemahaman, sikap, tingkah laku, kecakapan dan kebiasaan.

b. Hasil Belajar

Interaksi antara pendidik dengan peserta didik yang dilakukan secara sadar, terencana baik didalam maupun di luar ruangan untuk meningkatkan kemampuan peserta didik ditentukan oleh hasil belajar. Evaluasi hasil belajar merupakan proses untuk menentukan nilai belajar peserta didik melalui kegiatan penilaian dan/atau pengukuran hasil belajar. Tujuan utamanya adalah untuk mengetahui tingkat keberhasilan yang dicapai oleh peserta didik setelah mengikuti suatu kegiatan pembelajaran, dimana tingkat keberhasilan tersebut kemudian ditandai dengan skala nilai berupa huruf atau kata atau simbol (Akhiruddin, dkk., 2020, p. 185).

Hasil belajar merupakan dasar untuk mengukur dan melaporkan prestasi akademik peserta didik, serta merupakan kunci dalam mengembangkan desain pembelajaran selanjutnya yang lebih efektif yang memiliki keselarasan antara apa yang akan dipelajari peserta didik dan bagaimana mereka akan dinilai (Tethool, dkk., 2021, p. 124). Sebagai sebuah produk akhir dari proses pembelajaran, hasil belajar dinilai dapat menunjukkan apa yang telah peserta didik ketahui dan kembangkan. Hasil belajar adalah hasil

dari penyelesaian proses pembelajaran, dimana lewat pembelajaran peserta didik dapat mengetahui, mengerti, dan dapat menerapkan apa yang dipelajarinya. Hasil belajar juga merupakan laporan mengenai apa yang didapat pembelajar setelah selesai dari proses pembelajaran. Terdapat beberapa indikator yang digunakan dalam mengukur hasil belajar peserta didik. Pendapat yang paling terkemuka adalah yang disampaikan oleh Bloom yang membagi klasifikasi hasil belajar dalam tiga ranah, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik (Komalasari & Zulkifli, 2021, p. 441).

“Hasil belajar atau *achievement* merupakan realisasi atau pemekaran dari kemampuan-kemampuan atau kecakapan-kecakapan potensial (kapasitas) yang dimiliki seseorang” (Sardiman, 2018, p. 47). Penguasaan hasil belajar oleh seseorang dapat dilihat dari perilakunya, baik perilaku dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berpikir maupun keterampilan motorik. Lebih lanjut Sardiman (2018, p. 49) menyatakan pembelajaran dikatakan berhasil dengan baik didasarkan pada pengakuan bahwa belajar secara esensial merupakan proses yang bermakna, bukan sesuatu yang berlangsung secara mekanik belaka, tidak sekedar rutinisme.

Lebih lanjut, Akhiruddin, dkk., (2020, p. 186) menjelaskan bahwa evaluasi hasil belajar memiliki sasaran berupa ranah-ranah yang terkandung dalam tujuan. Ranah tujuan pendidikan berdasarkan hasil belajar peserta didik secara umum diklasifikasikan menjadi tiga

yakni: ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotorik. Hasil belajar akan tampak pada beberapa aspek antara lain: pengetahuan, pengertian, kebiasaan, keterampilan, apresiasi, emosional, hubungan sosial, jasmani, etis atau budi pekerti, dan sikap. Seseorang yang telah melakukan perbuatan belajar maka akan terlihat terjadinya perubahan dalam salah satu atau beberapa aspek tingkah laku sebagai akibat dari hasil belajar.

Akhiruddin, dkk., (2020, p. 186) menjelaskan tujuan ranah kognitif berhubungan dengan ingatan atau pengenalan terhadap pengetahuan dan informasi serta pengembangan keterampilan intelektual. Taksonomi tujuan ranah kognitif oleh Bloom mengemukakan adanya 6 kelas yaitu:

- 1) Pengetahuan, merupakan tingkat terendah tujuan ranah kognitif berupa pengenalan dan pengingatan kembali terhadap pengetahuan tentang fakta, istilah, dan prinsip-prinsip dalam bentuk seperti mempelajari. Dalam pengenalan peserta didik diminta untuk memilih salah satu dari dua atau lebih pilihan jawaban;
- 2) Pemahaman, berupa kemampuan memahami/mengerti tentang isi pelajaran yang dipelajari tanpa perlu menghubungkannya dengan isi pelajaran lainnya. Dalam pemahaman peserta didik diminta untuk membbuktikan bahwa ia memahami hubungan yang sederhana diantara fakta-fakta atau konsep;
- 3) Penggunaan/Penerapan, merupakan kemampuan menggunakan generalisasi atau abstraksi lainnya yang sesuai dalam situasi konkret dan atau situasi baru. Peserta didik dituntut memiliki kemampuan untuk menyeleksi atau memilih generalisasi/abstraksi tertentu secara tepat untuk diterapkan dalam suatu situasi baru dan menerapkannya secara benar;
- 4) Analisis, merupakan kemampuan menjabarkan isi pelajaran ke bagian-bagian yang menjadi unsur pokok. Peserta didik diminta untuk menganalisis hubungan atau situasi yang kompleks atau konsep-konsep dasar;

- 5) Sintesis, merupakan kemampuan menggabungkan unsur-unsur pokok ke dalam struktur yang baru. Dalam sintesis peserta didik diminta untuk melakukan generalisasi;
- 6) Evaluasi, merupakan kemampuan untuk menerapkan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki untuk menilai suatu kasus.

Akhiruddin, dkk., (2020, p. 187) menjelaskan tujuan ranah afektif berhubungan dengan hierarki perhatian, sikap, penghargaan, nilai, perasaan, dan emosi. Taksonomi tujuan ranah afektif sebagai berikut.

- 1) Menerima, berupa perhatian terhadap simuasi secara pasif yang meningkat secara lebih aktif. Peserta didik diminta menunjukkan kesadaran, kesediaan untuk menerima dan perhatian terkontrol/terpilih;
- 2) Merespons, merupakan kesempatan untuk menanggapi stimulan dan merasa terukat serta secara aktif memperhatikan. Peserta didik diminta untuk menunjukkan persetujuan, kesediaan dan kepuasan dalam merespons;
- 3) Menilai, merupakan kemampuan menilai gejala atau kegiatan, sehingga dengan sengaja merespon lebih lanjut untuk mencari jalan bagaimana dapat mengambil bagian atas apa yang terjadi. Peserta didik dituntut menunjukkan penerimaan terhadap nilai, kesukaran terhadap nilai, dan ketertarikan terhadap nilai;
- 4) Mengorganisasi, merupakan kemampuan untuk membentuk suatu sistem nilai bagi dirinya berdasarkan nilai-nilai yang dipercaya. Peserta didik diminta untuk mengorganisasi nilai-nilai ke suatu organisasi yang lebih besar.
- 5) Karakterisasi, merupakan kemampuan untuk mengkonseptualisasikan masing-masing nilai pada waktu merespons, dengan jalan mengidentifikasi karakteristik nilai atau membuat pertimbangan-pertimbangan. Peserta didik diminta untuk menunjukkan kemampuannya dalam menjelaskan, memberi batasan dan mempertimbangkan nilai-nilai yang direspon.

Akhiruddin, dkk., (2020, p. 188) menjelaskan tujuan ranah psikomotorik berhubungan dengan keterampilan motorik, manipulasi benda atau kegiatan yang memerlukan koordinasi saraf dan

koordinasi badan. Taksonomi ranah tujuan psikomotorik sebagai berikut.

- 1) Gerakan tubuh yang mencolok, merupakan kemampuan gerakan tubuh yang menekankan kepada kekuatan, kecepatan dan ketepatan tubuh yang mencolok. Peserta didik harus mampu menunjukkan gerakan yang menggunakan kekuatan tubuh, kecepatan tubuh, ketepatan posisi tubuh atau gerakan yang memerlukan kekuatan, kecepatan dan ketepatan gerak tubuh;
- 2) Ketepatan gerakan yang dikoordinasikan, merupakan keterampilan yang berhubungan dengan urutan atau pola dari gerakan yang dikoordinasikan biasanya berhubungan dengan gerakan mata, telinga dan badan. Peserta didik harus mampu menunjukkan gerakan-gerakan berdasarkan gerakan yang dicontohkan dan/atau gerakan yang diperintahkan secara lisan;
- 3) Perangkat komunikais nonverbal, merupakan kemampuan mengadakan komunikasi tanpa kata. Peserta didik diminta untuk menunjukkan kemampuan berkomunikasi menggunakan bantuan gerakan tubuh dengan atau tanpa menggunakan alat bantu. Komunikasi dilakukan dengan benar-benar tidak menggunakan bantuan kemampuan verbal;
- 4) Kemampuan berbicara, merupakan kemampuan yang berhubungan dengan komunikasi secara lisan. Peserta didik harus mampu menunjukkan kemahirannya memilih dan menggunakan kata atau kalimat, sehingga informasi, ide atau yang dikominikasikannya dapat diterima secara mudah oleh pendengarnya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik, setelah belajar orang akan memiliki keterampilan, sikap, dan nilai. Penilaian dalam pembelajaran yang dimaksudkan untuk mencapai tujuan pembelajaran dalam aspek afektif, kognitif, dan psikomotorik memiliki indikator pengukuran capaian pembelajaran yang berbeda-beda. Penilaian yang dilakukan akan menjadi acuan untuk mengukur capaian kompetensi, laporan kemajuan hasil belajar, dan

memperbaiki proses pembelajaran. Hal ini akan menjadi tolok ukur kesuksesan strategi pembelajaran yang diterapkan dinilai sesuai dan mencapai tujuan pembelajaran.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Hasil belajar yang tinggi merupakan salah satu indikator keberhasilan proses belajar. Nabillah & Abadi (2020, p. 2) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar meliputi faktor internal dan eksternal. Faktor internal bersumber dari dalam diri peserta didik, yang mempengaruhi kemampuan belajarnya. Faktor internal meliputi: kecerdasan, minat, motivasi, ketekunan, sikap, kebiasaan belajar, kondisi fisik dan kesehatan. faktor luar meliputi keluarga, sekolah dan masyarakat. Keadaan ekonomi, kasih sayang keluarga, pergaulan, kurikulum, guru, sarana dan prasarana, fasilitas, dan manajemen sekolah sangat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa.

Menurut Damayanti (2022, p. 99), ada tiga macam faktor yang mempengaruhi belajar, yaitu:

- 1) Faktor internal (faktor dari dalam siswa), yang meliputi keadaan/kondisi jasmani dan rohani siswa.
- 2) Faktor eksternal (faktor dari luar siswa), yang merupakan kondisi lingkungan di sekitar siswa.
- 3) Faktor pendekatan belajar (*approach to learning*), yang merupakan jenis upaya belajar siswa yang meliputi strategi dan metode yang digunakan siswa untuk melakukan kegiatan pembelajaran materimateri pelajaran.

Menurut Slameto (2017), faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar banyak jenisnya, tetapi dapat digolongkan menjadi dua, yaitu:

- 1) Faktor internal, yaitu faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar, faktor intern terdiri dari:
 - a) Faktor jasmaniah (kesehatan dan cacat tubuh)
 - b) Faktor psikologis (inteligensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan, dan kesiapan)
 - c) Faktor kelelahan (kelelahan jasmani dan kelelahan rohani)
- 2) Faktor eksternal, yaitu faktor dari luar individu. Faktor eksternal terdiri dari:
 - a) Faktor keluarga (cara orang tua mendidik, relasi antara anggota keluarga, suasana rumah, keadaan ekonomi keluarga, pengertian orang tua, dan latar belakang kebudayaan).
 - b) Faktor sekolah (metode mengajar guru, kurikulum, relasi guru dengan siswa, relasi siswa dengan siswa, disiplin sekolah, alat pelajaran, waktu sekolah, standar belajar diatas ukuran, keadaan gedung, metode belajar dan tugas rumah).
 - c) Faktor masyarakat (kegiatan siswa dalam masyarakat, mass media, teman bergaul, dan bentuk kehidupan masyarakat).

Berdasarkan teori-teori di atas dapat diambil kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar adalah: (1) Faktor internal (dalam diri siswa) yaitu faktor fisiologis (penglihatan, pendengaran, struktur tubuh, dan lain sebagainya), faktor psikologis (kecerdasan, kecakapan, sikap kebiasaan, minat, kebutuhan, motivasi, emosi, penyesuaian diri). (2) Faktor eksternal (luar diri siswa) yaitu lingkungan alam, lingkungan sosial ekonomi, lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, guru, metode mengajar kurikulum, program, mata pelajaran, serta sarana dan prasarana.

2. Hakikat Pembelajaran PJOK

a. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Akhiruddin, dkk., (2020, p. 12) menjelaskan bahwa pembelajaran adalah suatu usaha yang sengaja melibatkan dan menggunakan pengetahuan profesional yang dimiliki guru untuk mencapai tujuan kurikulum. Pembelajaran ini adalah suatu sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar peserta didik, yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang, disusun sedemikian rupa untuk mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar peserta didik yang bersifat internal.

Djamaludin & Wardana (2019, p. 14) menjelaskan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik.

Pembelajaran merupakan perpaduan dari dua aktivitas belajar dan mengajar. Aktivitas belajar secara metodologis cenderung lebih dominan pada peserta didik, sementara mengajar secara instruksional dilakukan oleh guru, jadi istilah pembelajaran adalah ringkasan dari

kata belajar dan mengajar. Pembelajaran adalah penyederhanaan dari kata belajar dan mengajar, proses belajar mengajar atau kegiatan belajar mengajar. Secara psikologis pengertian pembelajaran ialah suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku secara menyeluruh, sebagai hasil dari interaksi individu itu dengan lingkungannya (Setiawan, 2017, p. 20).

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik (Fathurrahman, 2017, p.16).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah memiliki hakikat perencanaan atau perancangan sebagai upaya untuk membelajarkan peserta didik, sehingga peserta didik akan mengalami perubahan dan hasil akhir dari proses suatu kegiatan pembelajaran akan tampak dalam penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang ditunjukkan dengan nilai tes serta untuk memperoleh nilai tersebut perlu dilakukan evaluasi.

b. Hakikat PJOK

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Iswanto (2017, p. 46) menyatakan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu pelajaran yang diajarkan di sekolah. Pada tingkat SD, SMP, dan SMA/sederajat. Mata pelajaran PJOK pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pelajaran PJOK khususnya di tingkat SMP, diharapkan mampu mengenalkan peserta didik dengan konsep- konsep penjas yang mengarahkan peserta didik agar memahami konsep tentang olahraga, kesehatan, dan prestasinya.

PJOK telah disajikan sebagai mata pelajaran di mana peserta didik dan guru dapat mengembangkan kesejahteraan emosional dan membangun pengalaman sosio-emosional yang positif (Gagnon, 2016, p. 22). PJOK merupakan mata pelajaran yang penting, karena membantu mengembangkan peserta didik sebagai individu dan makhluk sosial agar tumbuh dan berkembang secara wajar. Hal ini dikarenakan pelaksanaannya mengutamakan aktivitas jasmani khususnya olahraga dan kebiasaan hidup sehat. Dengan adanya

pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, maka potensi diri dari seseorang akan dapat berkembang (Utami & Purnomo, 2019, p. 11).

Quennerstedt (2019, p. 2) menegaskan perlu untuk menempatkan penekanan pada PJOK yaitu komponen fisik dan pendidikan. Dari perspektif ini, PJOK melibatkan kombinasi pengetahuan teoretis dan gerakan. Seperti yang ditegaskan bahwa PJOK memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk belajar melalui gerakan. PJOK merupakan proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematik melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan jasmani dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasaan serta perkembangan watak dan kepribadian dalam rangka pembentukan individu Indonesia yang berkualitas. PJOK adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan *holistic* dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Wicaksono, dkk, 2020, p. 11).

PJOK mewujudkan tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani atau fisik, sehingga bukan hanya mengembangkan aspek jasmani saja melainkan juga mengembangkan aspek kognitif yang meliputi kemampuan berpikir kritis dan penalaran serta aspek afektif yang meliputi keterampilan sosial, karakter diri seperti kepedulian dan kemampuan kerjasama. Ini berarti bahwa pendidikan jasmani

tidak hanya membentuk insan Indonesia sehat namun juga cerdas dan berkepribadian atau berkarakter dengan harapan akan lahir generasi bangsa yang tumbuh dan berkembang dengan karakter yang memiliki moral berdasarkan nilai-nilai luhur bangsa dan agama (Triansyah, dkk., 2020, p. 146).

PJOK adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematik bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, perceptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka pendidikan nasional (Walton-Fisette & Wuest, 2018, p. 12). PJOK menekankan pada keterampilan motorik dan aktivitas fisik sebagai ekspresi diri, dengan aktivitas fisik atau aktivitas gerak sejauh ini untuk tujuan, pengambilan keputusan dan sebagainya serta dapat dimodifikasi dalam pembelajaran (Knudson & Brusseau, 2021, p. 5). Pembelajaran PJOK merupakan salah satu cabang ilmu yang lebih maju menekankan penerapan aktivitas fisik dengan menggunakan olahraga sebagai medianya belajar untuk mencapai tujuan pendidikan (Nugroho, dkk., 2024, p. 32).

Espoz-Lazo et al., (2020, p. 192) menyatakan PJOK adalah model pedagogis di mana literasi fisik dapat dioperasionalkan dalam pembelajaran. Bukti substansial bahwa model tersebut memiliki fitur pedagogis berbeda yang berkontribusi pada atribut spesifik individu yang melek fisik dalam PJOK. PJOK adalah mata pelajaran yang

proses pembelajarannya lebih dominan dilaksanakan di luar kelas, sehingga anak akan lebih mudah untuk mempelajari banyak hal di lingkungannya, karena pada dasarnya tujuan PJOK tidak hanya mengembangkan kemampuan motorik anak saja melainkan juga mengembangkan aspek kognitif dan afektif (Kusriyanti & Sukoco, 2020, p. 35).

PJOK telah lama dikemukakan sebagai menyajikan peserta didik dengan niat belajar yang membantu peserta didik "mengenali" dan mengelola emosi mereka, membangun hubungan yang sehat, menetapkan tujuan positif, memenuhi kebutuhan pribadi dan kebutuhan sosial, membuat keputusan yang bertanggung jawab, dan memecahkan masalah" (Ciotto & Gagnon, 2018, p. 32). Kustiawan, dkk., (2019, p. 29) menyatakan bahwa PJOK bukan hanya merupakan bagian penting bagi kehidupan manusia saja. PJOK juga merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, melalui PJOK yang diarahkan dengan baik, anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya.

Program PJOK yang efektif membantu peserta didik untuk memahami dan menghargai nilai yang baik sebagai sarana untuk mencapai produktivitas terbesar, efektivitas, dan kebahagiaan.

Pendidikan Jasmani terkait langsung dengan persepsi positif peserta didik dan kebiasaan olahraga. Permainan dan olah raga merupakan aspek penting dari subyek (Alcala & Gario, 2017, p. 27). PJOK memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dan sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Tujuan dari PJOK adalah untuk meningkatkan taraf kesehatan anak yang baik dan tidak bisa disangkal pula ada yang mengatakan bahwa tujuan PJOK adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Dengan demikian proses pembelajaran PJOK dapat membentuk karakter yang kuat untuk peserta didik, baik fisik, mental maupun sosial, sehingga di kemudian hari diharapkan peserta didik memiliki budi pekerti yang baik, bermoral, serta mandiri dan bertanggung jawab (Mahardhika, dkk., 2018, p. 12).

PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang memiliki peranan dalam membina pertumbuhan fisik, pengembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penghayatan nilai-nilai serta pembentukan pola hidup yang sehat. Tujuan PJOK di sekolah dasar juga mempertimbangkan adanya tujuan pembelajaran, kemampuan peserta didik, metode pembelajaran, materi, sarana dan prasarana, serta aktivitas pembelajaran. Materi dalam PJOK mempunyai beberapa aspek di antaranya aspek permainan dan olahraga, aspek pengembangan, aspek uji diri/senam, aspek ritmik, aspek akuatik, aspek pendidikan

luar kelas, dan aspek kesehatan (Kurniawan & Suharjana, 2018, p. 31).

Pada hakikatnya PJOK adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental dan emosional (Wright & Richards, 2021, p. 21). Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses interaksi antara peserta didik dan lingkungan yang dikelola melalui PJOK secara sistematik untuk membentuk manusia seutuhnya, yaitu untuk mengembangkan aspek *physical*, *psychomotor*, *cognitif*, dan aspek affektif. Salah satu tujuan utama dari PJOK adalah untuk mendorong motivasi terhadap subjek untuk meningkatkan prestasi akademik atau latihan latihan fisik (Quintas-Hijós, et al., 2019, p. 20). Pembelajaran PJOK memiliki karakteristik yang berbeda jika dibandingkan dengan pembelajaran mata pelajaran yang lain. Hal ini dikarenakan, pembelajaran PJOK mengkombinasikan antara pembelajaran praktik dan teori (Ngatman, dkk., 2022, p. 144).

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa PJOK adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi selaras dan seimbang.

3. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari. Kesegaran jasmani berasal dari kata *physical fitness* yang merupakan salah satu aspek dari “kesegaran” yang menyeluruh (*total fitness*). Pranata (2022, p. 107) bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk mengisi waktu luang dan kegiatan-kegiatan yang bersifat mendadak. *Physical Fitness* selain diterjemahkan sebagai kesegaran jasmani, diterjemahkan pula dengan istilah-istilah lain misalnya, kesegaran jasmani, kesanggupan jasmani dan kesemaptaan jasmani. Istilah kesegaran jasmani dalam perkembangannya menjadi terjemahan yang paling popular bagi istilah *physical fitness*.

Maulana & Kiram (2019, p. 24) menyatakan kesegaran jasmani ditinjau dari ilmu faal merupakan “kemampuan kerja otot tergantung pada efisiensi sistem sirkulasi, yaitu sistem efisiensi peredaran darah yang dipompaan jantung keseluruhan pembuluh darah dalam tubuh. Henjilito (2019, p. 44) bahwa kesegaran jasmani lebih dititikberatkan pada *physiological fitness*; yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas- batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan

cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan lain.

Fahrizqi, dkk., (2020, p. 56) bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Kesegaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau tugas-tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya. Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit (Gumantan, 2020, p. 196).

Kesegaran jasmani adalah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu, oleh karena itu kesegaran jasmani bersifat relatif (*related*), artinya kesegaran jasmani tidak bebas tetapi bersifat terkait yaitu terkait secara anatomis dan/atau terkait secara fisiologis artinya fit (Parista, dkk., 2016, p. 138). Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari), tanpa

menimbulkan kelelahan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Apriani & Nirwandi, 2020, p. 33).

Bahari, dkk., (2020, p. 90) menyatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan salah satu indikator dari keberhasilan pembelajaran dalam pendidikan jasmani. Kesegaran jasmani menjadi kebutuhan manusia untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidup seseorang. Kemampuan tubuh seseorang untuk beradaptasi pada pembebasan dari aktivitas keseharian tanpa memberikan tingkat kelelahan yang berarti itulah yang dimaksud dengan kesegaran jasmani. Tingkat kesegaran jasmani yang baik akan menjadikan seorang peserta didik mampu bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat secara optimal dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari secara mudah, tanpa merasa lelah yang berarti, serta masih mempunyai cadangan tenaga (sisa) untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keadaan-keadaan mendadak (Bernhardin, 2021, p. 94). Kesegaran jasmani adalah suatu kondisi dimana tubuh mampu menerima beban fisik maupun psikis untuk menerima beban pelajaran, sehingga peserta didik bisa

mencapai prestasi yang lebih baik (Novero dkk., 2022, p. 107).

Seseorang dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas atau bahkan berhenti sebelum waktunya.

Pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan, daya tahan, dan konsentrasi tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, di mana orang yang kesegarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda, sehingga masing-masing akan mempunyai kesegaran jasmani yang berbeda pula.

b. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan pengertian yang kompleks, maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kesegaran jasmani yang saling berkait antara yang satu dengan yang lain. Masing-masing komponen memiliki ciri-ciri sendiri yang berfungsi pokok dalam kesegaran jasmaninya, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik pula. Mirfa'ani & Nurrochmah (2020, p. 239) komponen kesegaran jasmani terdiri atas delapan macam, yaitu: daya tahan jantung dan paru, kekuatan

otot, kelentukan, kecepatan, daya eksplosif, kelincahan, keseimbangan. Komponen kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu kesegaran kesehatan dan kesegaran keterampilan. Beberapa komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kondisi fisik, yaitu kekuatan, kelentukan, komposisi tubuh, daya tahan (kardiorespirasi dan otot), kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan reaksi (Yuliarto, 2021, p. 20)

Bafirman & Wahyuni (2019, p. 217) menyatakan bahwa ruang lingkup kesegaran jasmani, meliputi: kesegaran struktur organ tubuh (*Anatomical Fitness*), kesegaran fungsi organ-organ tubuh (*Physiological Fitness*), dan kesegaran psikhis (*Psychological Fitness*). Berdasarkan bagan komponen-komponen kesegaran jasmani, Bafirman & Wahyuni (2019, p. 219) menjelaskan sebagai berikut:

- 1) Kesegaran jasmani terkait dan dipengaruhi oleh keadaan proporsi tubuh, meliputi: keberadaan tulang, lemak, otot, keadaan tinggi dengan berat badan, dan lainnya. Keadaan proporsi tubuh yang ideal akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani seseorang, dan sebaliknya seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, akibat telah terbiasanya melakukan aktivitas latihan atau kegiatan olahraga, sehingga proporsi tubuh cenderung makin ideal. Pertumbuhan

dan kekuatan tulang lebih baik, ketebalan lemak lebih seimbang, kekuatan otot lebih meningkat, keadaan tinggi dengan berat lebih ideal, dan lainnya.

- 2) Keadaan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh kesegaran organik dan kesegaran dinamik. Kesegaran secara organik adalah kesegaran jasmani yang dipengaruhi oleh faktor bawaan atau keturunan, antara lain seperti: keadaan proporsi tubuh, bila orang tuanya gemuk, maka di antara anaknya juga gemuk. Keadaan tekanan darah, dan sebagainya.
- 3) Kesegaran jasmani secara dinamik berkaitan dengan kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan, dan kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan motorik. Maksud dari kesegaran secara dinamik, berarti sifat kesegaran jasmani tersebut adalah dinamis dan bukan statis. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terkait dengan daya tahan kardiovaskular, kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan motorik terkait dengan kelincahan, keseimbangan, koordinasi, waktu reaksi, kecepatan dan ketepatan. Berarti komponen-komponen kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, tujuan utama dari latihan fisik atau kegiatan olahraga yang dilakukan adalah olahraga kesegaran. Komponen-komponen kesegaran jasmani yang terkait dengan keterampilan

motorik tujuan utama dari latihan fisik atau kegiatan olahraga yang dilakukan adalah untuk meningkat prestasi pada cabang olahraga tertentu.

Kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen, Fikri (2018, p. 77) yaitu daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kekuatan otot (*muscle strength*), kelentukan (*flexibility*), komposisi tubuh (*body composition*), kecepatan gerak (*speed of movement*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi (*reaction time*) dan koordinasi (*coordination*). Komponen yang berhubungan dengan kesehatan diantaranya adalah: daya tahan jantung, daya tahan otot, kekuatan otot, daya ledak, dan kelentukan.

Komponen kesegaran jasmani terdiri dari dua hal, yaitu kesegaran jasmani berkaitan kesehatan dan kesegaran jasmani berkaitan dengan performa yaitu kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelincahan (*agility*), kelenturan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*). Keseluruhan komponen kesegaran ini akan dibahas secara singkat sebagai berikut: daya tahan sendiri terdiri dari daya tahan paru yaitu kemampuan paru dan jantung dalam menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama, sehingga otot mampu bertahan dalam menghadapi tekanan latihan, sedangkan daya tahan otot berkaitan kemampuan otot atau lebih dikenal dengan *muscle endurance* dalam

bertahan menghadapai beban latihan dan diukur dari pengulangan gerak atau kontraksi otot (Wibowo, dkk., 2020, p. 19).

Komponen-komponen kesegaran jasmani tersebut di atas akan diberikan pengertian masing-masing komponen sebagai berikut:

1) Kekuatan (*strength*)

Salah satu elemen penting dalam kesegaran fisik adalah kekuatan otot. Memiliki kekuatan otot prima merupakan dasar untuk sukses dalam olahraga dan optimalisasi kemampuan fisik lainnya.

Bafirman & Wahyuni (2019, p. 74) berpendapat bahwa kekuatan adalah menggunakan atau mengerahkan daya dalam mengatasi suatu tahanan atau hambatan tertentu. Aktivitas seorang atlet tidak bisa lepas dari penggerahan daya untuk mengatasi hambatan atau tahanan tertentu, mulai mengatasi beban tubuh, alat yang digunakan, serta hambatan yang berasal dari lingkungan atau alam. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Harsono (2017, p. 177) menyatakan bahwa kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan karena (1) kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik; (2) kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlet/ orang dari

kemungkinan cedera; dan (3) kekuatan dapat mendukung kemampuan kondisi fisik yang lebih efisien. Meskipun banyak aktivitas olahraga yang lebih memerlukan kelincahan, kelentukan atau fleksibilitas, kecepatan, daya ledak dan sebagainya, namun faktor-faktor tersebut tetap dikombinasikan dengan faktor kekuatan agar diperoleh hasil yang baik.

2) Daya tahan kardiorespirasi

Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik, merupakan salah satu komponen yang terpenting dari kesegaran jasmani. Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan (Bafirman & Wahyuni, 2019, p. 33). Daya tahan adalah kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut (Bellinger, 2020, p. 1059). Junresti & Murniati (2021, p. 291) bahwa daya tahan jantung dan paru-paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan kardiovaskular didefinisikan sebagai kemampuan paru, jantung dan pembuluh darah untuk menyampaikan sejumlah oksigen dan zat-zat gizi

kepada sel-sel untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik yang berlangsung dalam waktu yang cukup lama (Laukkanen & Kujala, 2018, p. 2293). Selama melakukan kegiatan fisik, sejumlah energi yang lebih besar diperlukan oleh tubuh. Sebagai akibatnya jantung, paru, dan pembuluh darah lebih banyak lagi menyampaikan oksigen kepada sel-sel untuk menyuplai kebutuhan energi yang diperlukan selama kegiatan tersebut berlangsung (Mirfa'ani & Nurrochmah, 2020, p. 139).

3) Daya tahan otot (*Muscular Power*)

Daya tahan otot merupakan kemampuan sekelompok otot untuk melakukan kontraksi secara berulang untuk menahan beban dalam waktu yang cukup lama (Purwaningtyas, dkk., 2021, p. 10). Daya tahan otot didefinisikan sebagai kemampuan kelompok otot untuk melakukan kontraksi berulang selama periode waktu yang cukup untuk menyebabkan kelelahan otot, atau untuk mempertahankan persentase tertentu dari kontraksi sukarela maksimum untuk periode waktu yang lama (Amrullah, 2021, p. 96). Pendapat Har & Sepriadi (2019, p. 44) bahwa daya ledak sering disebut sebagai kecepatan melakukan pekerjaan dan dihitung dengan mengalikan kekuatan dengan kecepatan. Daya ledak merupakan hasil kali dari dua komponen kondisi fisik, yaitu kekuatan dan kecepatan yang dirumuskan; $Power = Force (strength) \times Velocity (speed)$.

4) Kecepatan (*Speed*)

Fikri, dkk., (2021, p. 2), kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang seminimal mungkin. Kecepatan *sprint* adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin (Cahyono, 2021, p. 1). Kecepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor, sedangkan faktor tersebut tergantung dari jenis kecepatannya. Seperti: kecepatan reaksi dipengaruhi oleh susunan syaraf, daya orientasi situasi dan ketajaman pancaindra. Kecepatan bergerak ditentukan oleh faktor kekuatan otot, daya ledak, daya koordinasi gerakan, kelincahan, dan keseimbangan. Kecepatan *sprint* dipengaruhi oleh kekuatan otot dan persendian. Frekuensi rangsangan ditentukan oleh kemauan (*will power*), kebulatan tekad, mobilisasi syaraf, kecepatan kontraksi otot, tingkat otomasi gerak dan keadaan kualitas otot tertentu, seperti tenaga ledak (Bafirman & Wahyuni, 2019, p. 115).

5) Daya lentur (*Flexibility*)

Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya. Faktor utama kelentukan yaitu bentuk sendi. Kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Fleksibilitas merupakan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*) (Knudson, 2018, p. 212). Ita (2020, p. 148) menyatakan kelentukan merupakan salah satu komponen fisik yang dimiliki setiap orang untuk mewujudkan gerakan yang luwes, lancar dan tidak kaku, maka unsur kondisi fisik ini dikembangkan menjadi kemampuan gerak yang mendukung penguasaan kemampuan keterampilan olahraga. Kualitas kelentukan yang dimiliki setiap orang berbeda-beda, kelentukan yang baik memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk berkontraksi dengan melibatkan sistem lokomotor tubuh untuk berkerja sama dalam melakukan aktifitas gerak. Kelentukan sangat terkait dengan kemampuan ruang gerak sendi seperti pinggul pada saat menekuk, sendi bahu, tulang belakang, pergelangan kaki dan tangan.

6) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan dengan gerakan lainnya. *Agility* termasuk berlari dalam garis lurus dan / atau perubahan arah yang disengaja dengan cepat. Kelincahan didefinisikan sebagai keterampilan fisik yang memungkinkan individu untuk secara cepat dan efisien mengurangi kecepatan, mengubah arah, dan mempercepat dalam upaya untuk bereaksi secara tepat terhadap isyarat yang relevan dengan tugas (Acar & Eler, 2019, p. 74). Harsono (2017, p. 59) menjelaskan kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kelincahan diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan diantaranya sistem saraf pusat, kekuatan otot, bentuk, jenis serabut otot, struktur sendi, tingkat elastisitas otot, keluasan gerak sendi, koordinasi *intermuscular*, koordinasi *intramuscular*, kelelahan, jenis kelamin, dan suhu otot.

7) Koordinasi (*Coordination*)

Irianto (2018, p. 77) menyatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan dengan terampil. Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan cepat dan efisien. Koordinasi merupakan hubungan harmonis sebagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan (Arifandy, dkk., 2021, p. 224). Hasyim & Saharullah (2019, p. 46) menjelaskan bahwa koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerak yang selaras sesuai dengan tujuannya. Koordinasi pada prinsipnya pengaturan syaraf-syaraf pusat dan tepi secara harmonis dalam menggabungkan gerak-gerak otot sinergis dan antagonis harus selaras.

8) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot. Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh, sehingga tubuh tetap stabil dan terkendali. Keseimbangan ini terdiri atas keseimbangan statis (tubuh dalam posisi diam) dan keseimbangan dinamis (tubuh dalam posisi bergerak)

(Ahmad & Syafruddin, 2020, p. 43). Semua gerakan membutuhkan semacam keseimbangan statis, dari mana semua gerakan yang dikendalikan berasal dan dikelola melalui postur efektif dan kontraksi otot dan relaksasi. Mempertahankan keseimbangan saat tidak bergerak atau bergerak bisa dilakukan gerakan-gerakan yang bisa mempertahankan keseimbangan (Arifandy, dkk., 2021, p. 225).

9) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan suatu gerakan ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya”. Ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran tertentu (Prasetyo & Sahri, 2021, p. 51). Akurasi/ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk menentukan dan mengubah arah bola dengan tepat dan cepat, pada waktu bola sedang bergerak tanpa kehilangan arah, sehingga penempatan bola dan tujuan jatuhnya bola yang diharapkan. Akurasi yang baik akan memudahkan pemain untuk menentukan target sasaran dalam permainan futsal, baik mengoper bola maupun melakukan tendangan ke gawang untuk mencetak gol (Palmizal, 2020, p. 41).

10) Reaksi (*reaction*)

Kecepatan reaksi yaitu daya upaya yang berkaitan dengan rangsang dalam waktu relatif cepat. Kecepatan reaksi adalah waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan. karena melalui rangsangan (stimulus) reaksi tersebut mendapat sumber dari, p. pendengaran, pandangan (visual), rabaan maupun gabungan antara pendengaran dan rabaan (Pratiwi & Prayoga, 2019, p. 3).

Kecepatan reaksi merupakan kemampuan seseorang dalam merespon suatu untuk segera bertindak secepat mungkin dalam menanggapi rangsangan yang datang lewat indera syaraf.

Kecepatan reaksi adalah kapasitas awal pergerakan tubuh untuk menerima rangsangan secara tiba-tiba atau cepat (Al Fakhi & Barlian, 2019, p. 1337). Mustain & Akbar (2021, p. 139) bahwa kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk individu untuk menanggapi rangsangan optik (mata), taktil (kulit) dan akustik (telinga). *Output* dari kecepatan reaksi dapat diukur sebagai waktu reaksi. Jumlah rangsangan stimulus mempengaruhi waktu reaksi. Stimulus berupa lampu karena stimulus terhadap cahaya lebih cepat di terima oleh reseptor dari pada stimulus suara. *Output* dari kecepatan reaksi dapat diukur sebagai waktu reaksi. Waktu reaksi pilihan adalah interval terpendek yang dibutuhkan

untuk merespon stimulus yang disajikan sebagai alternatif dari sejumlah rangsangan lainnya.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa komponen kesegaran jasmani adalah unsur-unsur yang dimiliki oleh jasmani. Komponen-komponen tersebut bersifat saling melengkapi satu sama lain dan untuk meningkatkan kesegaran jasmani harus berlatih sesuai dengan komponen tersebut. Komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan yaitu daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas, sedangkan komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan di antaranya koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, power, dan waktu reaksi.

c. Manfaat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kesegaran yang baik tidak akan mudah lelah, sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan. Orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik berarti ia tidak gampang lelah dan capek. Seseorang akan mendapatkan tingkat kesegaran yang baik jika rutin melakukan aktivitas jasmani atau olahraga (Oktriani, dkk., 2019, p. 63).

Kesegaran jasmani bermanfaat untuk menciptakan citra penampilan tubuh yang baik dipandang, membangkitkan kesan

mampu melaksanakan tugas, percaya pada kemampuan diri serta dapat menjadikan peserta didik semakin cerdas dan cerah berfikir, serta siaga melaksanakan tugas (Kobawon, 2021, p. 42). Secara fisiologi olahraga seorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani yang baik apabila kondisi fisiknya mampu mengatasi keadaan lingkungan yang memerlukan kerja otot. Yusuf (2018, p. 3) menyatakan bahwa manfaat dari kesegaran jasmani meliputi:

- 1) **Fiologis**
Memperkuat sendi-sendi dan ligamen, meningkatkan kemampuan jantung dan paru, memperkuat otot-tubuh, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak tubuh, mengurangi kadang-kadang, mengurangi resiko terkena penyakit jantung koroner, memperlancar pertukaran gas.
- 2) **Psikologis**
Mengendurkan ketegangan mental, suasana hati senang, nyaman dan rasa terhibur.
- 3) **Sosial**
Meningkatkan kualitas dan kuantitas persahabatan dengan orang lain serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitar.
- 4) **Budaya atau Kultur**
Kebiasaan hidup sehat secara teratur dan terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga terpilih.

Kesegaran jasmani akan mengantarkan anak didik menuju kesiapan jasmani, mental dan emosional, kematangan psikologis dan fisik, serta mengantarkan anak untuk semangat belajar dan berlatih, sehingga akan tercapai prestasi belajar yang diharapkan. Manfaat kesegaran jasmani sangat banyak, maka semua individu diharapkan untuk bisa menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya. Tingkat kesegaran jasmani yang baik sebagai akibat latihan yang

teratur, dan dalam dosis rendah sampai sedang, akan berpengaruh terhadap fungsi-fungsi kognitif seperti kemampuan mengingat, memecahkan masalah angka-angka, dan kecermatan (Abdurrahim & Hariadi, 2018, p. 69).

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani bermanfaat sebagai pembangun kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan aerobik, meningkatkan fleksibilitas, membakar kalori, mengurangi stres serta meningkatkan gairah hidup. Penting bagi setiap individu mempunyai tingkat kesegaran jasmani untuk dapat melakukan aktivitas hidup secara maksimal.

d. Macam-Macam Tes Kesegaran Jasmani

Instrumen untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa tes kesegaran jasmani antara lain:

1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Kegunaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani (Depdiknas, 2010, p. 25). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan tes yang tergolong sederhana dan dilaksanakan berdasar tingkatan usia yaitu TKJI untuk anak umur 6-9 tahun, TKJI untuk anak umur 10-12 tahun, TKJI untuk anak umur 13-15 tahun, dan TKJI untuk anak umur 16-19 tahun

(Depdiknas, 2010, p. 25). Berikut ini akan dijelaskan tentang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), yaitu:

- a) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak laki-laki dan perempuan berupa serangkaian tes yang terdiri atas: Lari 30/40/50/60 meter, Gantung siku tekuk, Baring duduk 30/60 detik, Lari 600/1000/1200 meter
- b) Kegunaan dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani anak.
- c) Tes Kesegaran jasmani Indonesia ini memerlukan alat dan fasilitas yang diantaranya: (1) Lintas lari, atau lapangan yang datar dan tidak licin, (2) *Stopwatch*, (3) Bendera setar (kalau perlu), (4) Tiang pancang, (5) Nomor dada (kalau perlu), (6) Palang tunggal, (7) Papan berskala untuk loncat tegak, (8) Serbuk kapur, (9) Penghapus, (10) Formulir isian dan alat tulis, (11) Peluit (Depdiknas, 2010, p. 25).
- d) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan rangkaian tes, oleh karena itu semua item tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut: Pertama: lari 30/40/50/60 meter, Kedua: gantung siku tekuk, Ketiga: baring duduk 30/60 detik, Ke empat: loncat tegak, Kelima: lari 600/1000/1200 meter.

2) *Harvard Step Test*

Tes ini bertujuan untuk megukur fungsi kardiovaskuler dengan naik bangku Harvard. Hampir sama dengan *Step Test* dan *Kasch Pulse Recovery Test*. Tetapi *Harvard Step Test* lebih berat karena itu peserta tes harus betul-betul dalam keadaan sehat yang dinyatakan oleh dokter (Bafirman & Wahyuni, 2019, p. 57).

Prosedur pelaksanaan tes, yaitu:

- a) Tes ini dilakukan dengan mempergunaakan bangku Harvard dengan tinggi 19 inci untuk laki-laki dan 17 inci untuk perempuan dan harus ada *stopwatch*, metronom dan formulir serta alat tulis.
- b) Testi laki-laki dan perempuan umur 17-60 tahun.
- c) Harus berpakaian olahraga yang sesuai.
- d) Harus sudah makan, minimal 2-3 jam dan tidak boleh melakukan aktivitas fisik yang berat sebelum tesdimulai.
- e) Harus mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes.
- f) Harus melakukan pemanasan sebelum mulai tes.
- g) Tes berdiri menghadap bangku *Harvard* dalam keadaaan siap untuk melakukan tes.
- h) Setelah aba-aba “ya” testi mulai menaikkan kaki kanan pada bangku diikuti oleh kaki kiri dan diletakan di samping kaki kanan, kemudian turun mulai dari kaki kanan dan diikuti oleh kaki kiri, demikin seterusnya sesui dengan irama metronom yang telah diatur 120x permenit.
- i) Testi harus naik turun bangku selama 5 menit, kecuali bila meras lelah atau sesuatu yang tidak bisa terjadi, tes boleh dihentikan.
- j) Setelah selesai melakukan tes, testi disuruh duduk santai untuk melanjutkan diperiksa denyut nadinya.

3) *Multi Stage Fitness Test/Bleep Test*

Bafirman & Wahyuni (2019, p. 65-67) menyatakan bahwa pengukuran kesegaran jasmani melalui Lari Multitahap (*Multistage Fitness Test*), dalam pelaksanaannya perlu dipahami beberapa prosedur yang meliputi: beberapa tindakan,

pencegahan, perlengkapan tes, persiapan pelaksanaan tes, persiapan peserta tes, memulai pelaksanaan tes, setelah pelaksanaan tes dan saran untuk peserta tes. Pelaksanaan tes dapat dilakukan terhadap beberapa orang asal pengetahuan dapat mencatat setiap tahapan lari bolak-balik dengan cermat. Beberapa tindakan pencegahan, yaitu:

- a) Peserta tes yang dijadikan subjek haruslah mereka yang dalam kondisi sehat, dan yang kurang sehat sebaiknya dikonsultasi dengan dokter.
- b) Motivasi dan perhatian peserta tes perlu digugah, agar mereka melakukan tes dengan sungguh-sungguh, sehingga mereka akan berhenti ketika benar-benar tidak lagi dapat menyesuaikan dengan langkahnya dengan sinyal yang didiktekan lewat kaset.
- c) Perlengkapan Tes: Tempat tes dapat berupa halaman, lapangan atau tanah datar dan tidak licin yang panjangnya tidak kurang dari 22 meter dan lebar 1 sampai 1,5 meter, *tape recorder*, kaset panduan tes MFT, alat pengukur panjang, tanda batas jarak, *stop watch*.
- d) Persiapan Peserta Sebelum dan Sesudah Tes
 - (1) Sebelum melakukan tes: jangan makan selama dua jam sebelum mengikuti tes, pakai pakaian olahraga dan sepatu yang tidak licin, jangan melakukan latihan berat sebelum tes dan hindari udara lebab dan panas.
 - (2) Perlu disarankan agar peserta tes melakukan peregangan terutama untuk otot-otot tungkai sebelum melaksanakan tes. Disarankan juga untuk melakukan pemanasan secara umum, sehingga secara fisik dan mental siap melaksanakan tes.
 - (3) Setelah melakukan tes: lakukan pendinginan dengan berjalan-jalan dan melakukan peregangan.
- e) Pelaksanaan Tes
 - (1) Hidupkan *tape recorder* mulai dari awal pita kaset (pada kedua *side* sama) lalu ikuti petunjuk selanjutnya.
 - (2) Pada bagian permulaan, jarak antara dua sinyal “tut” memadai suatu interval satu menit yang terukur secara akurat.
 - (3) Selanjutnya terdengar penjelasan ringkas mengenai pelaksanaan tes yang mengantar pada penghitungan mundur selama lima detik menjelang dimulainya tes.

- (4) Setelah itu akan keluar sinyal “tut” tinggal pada beberapa interval yang teratur.
 - (5) Peserta tes diharapkan berusaha agar dapat sampai keujung yang berlawanan bertepatan dengan sinyal “tut” yang pertama berbunyi untuk kemudian berbalik dan berlari ke arah yang berlawanan.
 - (6) Selanjutnya setiap sinyal “tut” berbunyi maka peserta tes harus sudah sampai di salah satu ujung lintasan lari yang ditempuhnya.
 - (7) Setelah mencapai interval satu menit disebut level 1 yang terdiri dari 7 *shuttle*.
 - (8) Selanjutnya interval 1 menit akan kurang sehingga untuk menyelesaikan level berikutnya peserta tes harus lari lebih cepat.
 - (9) Setiap kali peserta tes menyelesaikan jarak 20 meter, posisi satu kaki tepat menginjak atau melewati batas 20 meter, selanjutnya berbalik dan menunggu sinyal berikutnya untuk melanjutkan lari ke arah yang berlawanan.
 - (10) Setiap peserta tes harus berusaha berlari selama mungkin, sesuai dengan kecepatan yang telah diatur. Jika tidak mampu, maka peserta harus berhenti/dihentikan dengan ketentuan: (1) Jika peserta tes gagal mencapai dua langkah atau kurang dari garis 20 meter setelah sinyal “tut” berbunyi, pengetes memberikan toleransi 1×20 meter, untuk memberikan kesempatan menyesuaikan kecepatannya. (2) Jika pada masa toleransi itu peserta tes gagal menyesuaikan kecepatannya, maka diberhentikan dari kecepatan tes.
- f) Menentukan Besarnya VO₂Maks
- (1) Penghitungan besarnya VO₂Maks dapat dihitung berdasarkan level (tingkatan) dan *shuttle* (balikan) yang dapat dicapai oleh peserta tes.
 - (2) Setelah didapat data mengenai level dan *shuttle* peserta tes, lalu dirujuk ke tabel VO₂Maks.

4) Lari 12 Menit

Melakukan lari 12 menit tidak boleh berhenti, akan tetapi jika lelah boleh diselingi dengan jalan. Jarak yang ditempuh selama 12 menit tadi diukur berapa kilometer yang ditempuh. Mengetahui seseorang dalam kategori baik atau sedang dapat

dilihat dalam daftar/tabel. Tabel tersebut dibagi menjadi kelompok umur, wanita atau pria dan kategori kesegaran jasmaninya dikategorikan menjadi lima kategori yaitu: sangat kurang, kurang, sedang, baik dan baik sekali (Bafirman & Wahyuni, 2019, p. 66).

5) Metode Balke (Lari 15 menit)

Bafirman & Wahyuni (2019, p. 68) menyatakan bahwa prosedur tes Balke sebagai berikut:

- a) Petugas; satu orang memberi aba-aba keberangkatan, satu orang pencatat waktu, dua orang pengukur jarak. Jumlah petugas disesuaikan dengan jumlah peserta tes
- b) Sarana: lintasan, *stop watch*, bendera star, nomor dada, formulis dan alat tulis, pengukur jarak (meteran)
- c) Persyaratan Pelaksanaan; sebaiknya pagi hari dan dilaksanakan tidak melewati pukul 11.00 siang, tes dilakukan dengan cara lari secepat mungkin selama 15 menit, selama tes peserta tidak boleh istirahat, berhenti, makan/minum.
- d) Pelaksanaan
 - (1) Para peserta siap berdiri di belakang garis *start*.
 - (2) Begitu bendera *start* dikibarkan, *stop watch* dinyalakan dan peserta lari secepat mungkin selama 15 menit.
 - (3) Jarak yang dapat ditempuh selama 15 menit dicatat oleh petugas.
- e) Penghitungan

$$\text{VO}_2 \text{ maks} = \left(\frac{(\text{X meter})}{(15)} - 133 \right) \times 0,172 + 33,3$$

6) Tes *Asian Committee on the Standardization of Physical Fitness Test* (A.C.S.P.F.T)

Bafirman & Wahyuni (2019, p. 71) menyatakan bahwa tes ini diperuntukkan bagi putra dan putri yang berumur 6-32 tahun. Adapun rangkaian tes tersebut adalah:

- a) Lari cepat 50 meter (*dash sprint*)
- b) Lompat jauh tanpa awalan (*standing brost jump*)
- c) Lari jauh (*distance run*). Jaraknya adalah: a) 600 m (untuk putra dan putri yang berumur kurang dari 12 dari tahun), b) 800 m (untuk putri yang berumur dari 12 tahun ke atas), c) 1000 m (untuk putra yang berumur 12 tahun ke atas).
- d) Bergantung angkat badan (*pull-up* untuk putra berumur 12 tahun ke atas), Bergantung siku tekuk (*flexed arm hang*, untuk putri dan untuk putra yang berumur kurang dari 12 tahun.
- e) Kekuatan peras (*grip strength*)
- f) Lari hilir-mudik (*shuttle run*) 4 x 10 meter.
- g) Baring duduk (*sit-up*) selama 30 detik.
- h) Lantuk togok ke muka (*Forward flexion of trunk*).

7) Tes Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI)

Dilansir dari situs Kemdikbud (<https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi>) Instrumen Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan satu paket rangkaian tes kesegaran siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan menambahkan item tes lain, item tes kesegaran siswa Indonesia bagi siswa SMP/MTS fase D, adalah:

- a) *Hand and Eye Coordination Test*

Tujuan untuk mengukur koordinasi tangan-mata. Merupakan tes yang dilakukan dengan cara melempar bola menggunakan satu tangan ke arah tembok dan menangkap bola kembali menggunakan tangan lainnya (tangan yang berbeda dengan bagian tangan yang melempar bola). Tes ini diadopsi dari Dr C. Ashok, 2008. Nilai validitas instrumen *Hand and Eye Coordination Test* 0.706 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai

rhitung > r tabel dengan $\alpha= 0.05$. Nilai reliabilitas sebesar 0.701 (reliabilitas tinggi).

b) *Sit Up Test*

Tujuan mengukur kekuatan otot perut. Merupakan tes yang dilakukan dengan cara baring duduk atau *Sit up* secara berulang-ulang dalam waktu 30 detik. Tes ini merupakan adopsi dari Mackenzie, 2015. Nilai validitas instrumen *Sit-up test* 0.740 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai rhitung > r tabel dengan $\alpha= 0.05$. Nilai reliabilitas sebesar 0.698 (reliabilitas tinggi).

c) *Standing Broad Jump Test*

Tujuan mengukur daya ledak otot tungkai. Merupakan tes yang dilakukan dengan cara meloncat ke depan tanpa awalan. Tes ini merupakan adopsi dari AAHPERD 1976 dalam David Miller 2010. Nilai validitas instrumen *Standing Broad Jump test* 0.766 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai rhitung > r tabel dengan $\alpha= 0.05$. Nilai reliabilitas sebesar 0.695 (reliabilitas tinggi).

d) *T Test*

Tujuan mengukur kelincahan siswa. Merupakan tes yang dilakukan dengan cara lari cepat membentuk huruf T dengan jarak lari lurus ke depan sepanjang 9,14 m, dan

galloping dengan jarak 4, 57 m. Nilai validitas instrumen *T Test* 0.795 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai rhitung > rtabel dengan Alpha = 0.05. Nilai reliabilitas sebesar 0.692 (reliabilitas tinggi).

e) *Beep Test*

Tujuan mengukur level daya tahan aerobik (VO_2 Maks). Merupakan tes yang dilakukan dengan cara berlari secara terus menerus dari satu titik/garis ke titik/ garis lainnya dengan jarak 20 m mengikuti mengikuti irama suara beep/ketukan sebagai isyarat. Tes ini merupakan adaptasi dari *Fitness Gram*. Nilai validitas instrumen tes *Multi stage fitness/Bleep/Beep test* 0.744 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai rhitung > rtabel dengan $\alpha=0.05$. Nilai reliabilitas sebesar 0.697 (reliabilitas tinggi).

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa macam-macam instrumen tes kesegaran jasmani yaitu adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), *Harvard Step Test*, *Multi Stage Fitness Test/Bleep Test*, lari 12 menit, lari 15 menit (Balke), tes A.C.S.P.F.T, dan TKSI. Berdasarkan tes tersebut, dapat menggambarkan tingkat kesegaran jasmani seseorang.

4. Kecerdasan Interpersonal

a. Pengertian Kecerdasan Interpersonal

Kecerdasan interpersonal adalah kemampuan untuk memahami orang lain: apa yang memotivasi mereka, bagaimana mereka bekerja, dan bagaimana bekerja sama dengan mereka (González-Treviño, et al., 2020, p. 2). Kecerdasan interpersonal merupakan kemampuan seseorang untuk peka terhadap perasaan orang lain. Individu cenderung untuk memahami dan berinteraksi dengan orang lain sehingga mudah bersosialisasi dengan lingkungan di sekelilingnya. Kecerdasan semacam ini juga sering disebut sebagai kecerdasan sosial, yang selain kemampuan menjalin persahabatan yang akrab dengan teman, juga mencakup kemampuan seperti memimpin, mengorganisasi, menangani perselisihan antarteman, memperoleh simpati dari peserta didik yang lain, dan sebagainya (Uno & Umar, 2023, p. 12).

Inti kecerdasan interpersonal mencakup kemampuan untuk membedakan dan menanggapi dengan tepat suasana hati, temperamen, motivasi dan hasyrat keinginan orang lain. Namun menurut Gardner, kecerdasan antarpribadi ini lebih menekankan pada aspek kognisi atau pemahaman, sementara faktor emosi atau perasaan kurang diperhatikan. Gardner juga meyakini bahwa kecerdasan kecerdasan dapat dipupuk di dalam setiap manusia. Meskipun setiap individu lebih baik dalam bentuk kecerdasan

tertentu, kita semua dapat dengan mediasi dan pengalaman yang tepat, terus mengembangkan kemampuan selama hidup (Sinaga & Doang, 2020, p. 104).

Kecerdasan interpersonal merupakan kemampuan mempersepsi dan membedakan suasana hati, maksud, motivasi, serta perasaan orang lain. Kecerdasan ini meliputi kepekaan pada ekspresi wajah, suara, dan gerak isyarat. Kemampuan membedakan berbagai macam tanda interpersonal dan kemampuan menanggapi secara efektif tanda tersebut dengan tindakan pragmatis tertentu, misalnya, mempengaruhi sekelompok orang untuk melakukan tindakan tertentu (Purnamasari, 2020, p. 260). Menurut Bahri & Adiansha (2020, p. 44) kecerdasan interpersonal merupakan kemampuan untuk memahami dan membuat perbedaan-perbedaan pada suasana hati, maksud, motivasi, dan perasaan terhadap orang lain. Hal ini dapat mencakup kepekaan terhadap ekspresi wajah, suara, dan gerak tubuh; kemampuan untuk membedakan berbagai jenis isyarat-isyarat tersebut dalam beberapa cara pragmatis (misalnya, untuk mempengaruhi sekelompok orang agar mengikuti jalur tertentu dari suatu tindakan). Menurut Hajhashemi, et al., (2018, p. 167) kecerdasan interpersonal merupakan kemampuan untuk memahami orang lain; apa yang memotivasi mereka, bagaimana mereka bekerja, dan bagaimana bekerja sama dengan mereka.

Kecerdasan interpersonal merupakan kemampuan seseorang untuk peka terhadap perasaan orang lain. Individu cenderung untuk memahami dan berinteraksi dengan orang lain, sehingga mudah bersosialisasi dengan lingkungan di sekelilingnya. Kecerdasan semacam ini juga sering disebut sebagai kecerdasan sosial, yang selain kemampuan menjalin persahabatan yang akrab dengan teman juga mencakup kemampuan seperti memimpin, mengorganisasi, menangani perselisihan antarteman, memperoleh simpati dari peserta didik yang lain, dan sebagainya (Berliana & Atikah, 2023, p. 2). Kecerdasan interpersonal berkaitan dengan “keterampilan bergaul” yang dimiliki, kemampuan beratraksi dan bergaul baik dengan orang lain. Individu yang berperan dengan baik dalam ranah ini biasanya bertanggung jawab dan dapat diandalkan, membangkitkan kepercayaan dan menjalankan perannya dengan baik sebagai bagian dari suatu kelompok (Maitranti, 2021, p. 291).

Berdasarkan paparan teori yang dikemukakan tersebut dapat disintesikan bahwa kecerdasan interpersonal adalah kecerdasan antarpribadi sebagai kemampuan dan keterampilan seseorang untuk menciptakan, membangun dan mempertahankan relasi serta menghadapi orang lain ataupun lingkungan sosial dengan cara yang efektif, sehingga tercipta hubungan yang harmonis.

b. Ciri-ciri Kecerdasan Interpersonal

Kecerdasan interpersonal memungkinkan kita untuk bisa memahami dan berkomunikasi dengan orang lain, melihat perbedaan dalam mood, temperamen, motivasi dan kemampuan. Termasuk juga kemampuan untuk membentuk dan juga menjaga hubungan, serta mengetahui berbagai peranan yang terdapat dalam suatu kelompok, baik sebagai anggota maupun pemimpin. Berikut ini ciri-ciri kecerdasan interpersonal yang dikemukakan oleh Danarjati dkk., (2018, p. 25) antara lain: (1) punya banyak teman, mudah bergaul, (2) sangat mengenal lingkungan, mudah terlibat dalam kegiatan kelompok, (3) berperan sebagai penengah keluarga ketika terjadi perselisihan, (4) mampu bekerja, berhubungan secara efektif dan mengerti orang lain, (5) bersimpati dan empati, memberikan perhatian pada orang lain, dan (6) unggul dalam pelajaran ilmu sosial.

Ciri-ciri kecerdasan interpersonal yang dikemukakan oleh Mustakim & Pratiwi (2021), yaitu:

- 1) Terikat dengan orang tua dan berinteraksi dengan orang lain.
- 2) Membentuk dan menjaga hubungan sosial.
- 3) Mengetahui dan menggunakan cara-cara yang beragam dalam berhubungan dengan orang lain.
- 4) Merasakan perasaan, pikiran, motivasi, tingkah laku dan gaya hidup orang lain.
- 5) Berpartisipasi dalam kegiatan kolaboratif dan menerima bermacam peran yang perlu dilaksanakan oleh bawahan sampai pimpinan, dalam suatu usaha bersama.
- 6) Mempengaruhi pendapat dan perbuatan orang lain.

- 7) Memahami dan berkomunikasi secara efektif, baik dengan cara verbal maupun nonverbal.
- 8) Menyesuaikan diri terhadap lingkungan dan grup yang berbeda dan juga umpan balik (*feedback*) dari orang lain.
- 9) Menerima perspektif yang bermacam-macam dalam masalah sosial dan politik.
- 10) Mempelajari ketrampilan yang berhubungan dengan penengah sengketa (*mediator*), berhubungan dengan mengorganisasikan orang untuk bekerjasama ataupun bekerja sama dengan orang dari berbagai macam background dan usia.
- 11) Tertarik pada karir yang berorientasi interpersonal seperti mengajar, pekerjaan sosial, konseling, manajemen atau politik.
- 12) Membentuk proses sosial atau model yang baru.

Karakteristik atau ciri-ciri anak yang memiliki kecerdasan interpersonal yang tinggi yaitu: (1) Mampu mengembangkan dan menciptakan relasi sosial baru secara efektif (2) Mampu berempati dengan orang lain atau memahami orang lain secara total. (3) Mampu mempertahankan relasi sosialnya secara efektif sehingga tidak musnah dimakan waktu dan senantiasa berkembang semakin intim/mendalam, serta penuh makna. (4) Mampu menyadari komunikasi verbal maupun non-verbal yang dimunculkan orang lain, atau dengan kata lain sensitif terhadap perubahan sosial dan tuntutan-tuntutannya, sehingga anak mampu menyesuaikan dirinya secara efektif dalam segala macam situasi. (5) Mampu memecahkan masalah yang terjadi dalam relasi sosialnya dengan pendekatan *win-win solution*, serta yang paling penting adalah mencegah munculnya masalah dalam relasi sosialnya. (6) Memiliki keterampilan komunikasi yang mencakup keterampilan mendengarkan efektif,

berbicara efektif dan menulis efektif. Termasuk pula didalamnya mampu menampilkan penampilan fisik (model busana) yang sesuai dengan tuntutan lingkungan sosialnya.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri seseorang yang memiliki kecerdasan intrapersonal tinggi menunjukkan (1) punya banyak teman, mudah bergaul, (2) sangat mengenal lingkungan, mudah terlibat dalam kegiatan kelompok, (3) berperan sebagai penengah keluarga ketika terjadi perselisihan, (4) mampu bekerja, berhubungan secara efektif dan mengerti orang lain, (5) bersimpati dan empati, memberikan perhatian pada orang lain, dan (6) unggul dalam pelajaran ilmu sosial.

c. Dimensi Kecerdasan Interpersonal

Muhanifah & Fatah (2020) mengemukakan bahwa kecerdasan interpersonal mempunyai tiga dimensi utama, dimana ketiga dimensi tersebut merupakan satu kesatuan yang utuh serta ketiganya saling mengisi satu sama lainnya.

1) *Social Sensitivity*

Kemampuan untuk merasakan dan mengamati reaksi-reaksi atau perubahan orang lain yang ditunjukkannya baik secara verbal maupun non verbal. Anak yang memiliki sensitivitas yang tinggi akan mudah memahami dan menyadari adanya reaksi-reaksi tertentu dari orang lain, entah reaksi tersebut

positif maupun negatif. Adapun indikator dari sensivitas sosial itu sendiri menurut Safari adalah sebagai berikut:

a) Sikap Empati

Empati adalah pemahaman kita tentang orang lain berdasarkan sudut pandang, prespektif, kebutuhan-kebutuhan, pengalaman-pengalaman orang tersebut. Oleh sebab itu sikap empati sangat dibutuhkan di dalam proses bersosialisasi agar tercipta suatu hubungan yang saling menguntungkan dan bermakna.

b) Sikap Prososial

Prososial adalah tindakan moral yang harus dilakukan secara kultural seperti berbagi, membantu seseorang yang membutuhkan, bekerja sama dengan orang lain dan mengungkapkan simpati.

2) *Social Insight*

Kemampuan seseorang untuk memahami dan mencari pemecahan masalah yang efektif dalam satu interaksi sosial, sehingga masalah tersebut tidak menghambat apalagi menghancurkan relasi sosial yang telah di bangun. Di dalamnya juga terdapat kemampuan dalam memahami situasi sosial dan etika sosial, sehingga anak mampu menyesuaikan dirinya dengan situasi tersebut. Pondasi dasar dari *social insight* ini adalah berkembangnya kesadaran diri anak secara baik.

Kesadaran diri yang berkembang ini akan membuat anak mampu memahami keadaan dirinya, baik keadaan internal maupun eksternal seperti menyadari emosi-emosinya yang sedang muncul atau menyadari penampilan cara berpakaianya sendiri, cara bicaranya dan intonasi suaranya. Adapun indikator dari *social insight* adalah:

a) Kesadaran diri

Kesadaran diri adalah mampu menyadari dan menghayati totalitas keberadaanya di dunia seperti menyadari keinginannya, cita-citanya, harapan-harapannya dan tujuannya dimasa depan. Kesadaran diri ini sangat penting dimiliki oleh anak karena kesadaran diri memiliki fungsi monitoring dan fungsi kontrol diri.

b) Pemahaman situasi sosial dan etika sosial

Bertingkah laku tentunya harus diperhatikan mengenai situasi dan etika sosial pemahaman ini mengatur perilaku mana yang harus dilakukan dan perilaku mana yang dilarang untuk dilakukan. Aturan-aturan ini mencangkup banyak hal seperti bagaimana etika dalam bertamu, berteman, makan, minum, meminjam, minta tolong dan masih banyak hal lainnya.

c) Keterampilan pemecahan masalah

Menghadapi konflik interpersonal, sangatlah dibutuhkan keterampilan dalam pemecahan masalah. Semakin tinggi kemampuan anak dalam memecahkan masalah, maka akan semakin positif hasil yang akan di dapatkan dari penyesalan konflik antar pribadi tersebut.

3) *Social communication*

Keterampilan komunikasi sosial merupakan kemampuan individu untuk menggunakan proses komunikasi dalam menjalin dan membangun hubungan interpersonal yang sehat. Dalam proses menciptakan, membangun dan mempertahankan relasi sosial, maka seseorang membutuhkan sarannya. Tentu saja sarana yang digunakan adalah melalui proses komunikasi, yang mencangkup baik komunikasi verbal, non verbal maupun komunikasi melalui penampilan fisik. Keterampilan komunikasi yang harus dikuasai adalah keterampilan mendengarkan efektif, keterampilan berbicara efektif, keterampilan *public speaking* dan keterampilan menulis secara efektif.

a) Komunikasi efektif

Komunikasi merupakan sarana yang paling penting dalam kehidupan manusia. Komunikasi harus dimiliki seseorang yang menginginkan kesuksesan dalam hidupnya. Ada empat keterampilan komunikasi dasar yang perlu dilatih, yaitu

memberikan umpan balik, mengungkapkan perasaan, mendukung dan menanggapi orang lain serta menerima diri dan orang lain.

b) Mendengarkan efektif

Salah satu keterampilan komunikasi adalah keterampilan mendengarkan. Mendengarkan membutuhkan perhatian dan sikap empati, sehingga orang merasa dimengerti dan dihargai.

Albar & Mastiah (2022, p. 273) menyatakan bahwa tingkat kecerdasan interpersonal yang dibagi ke dalam tiga tingkat dimensi sebagai berikut:

1) *Social Sensitivity*

Social sensitivity merupakan salah satu kemampuan seseorang dalam merasakan dan mengamati berbagai macam reaksi pada seorang individu dengan menunjukkan indikator baik dalam bentuk verbal maupun nonverbal, kemampuan ini sering disebut dengan sentivitas sosial, beberapa indikator dalam dimensi sentivitas sosial seperti sikap empati sikap prososial.

2) *Social Insight*

Kemampuan memahami serta mencari sebuah solusi dari permasalahan yang efektif didalam sebuah interaksi sosial, *sosial insight* memiliki pondasi dasar seperti berkembangnya kesadaran individu dengan baik, melalui kesadaran diri menjadikan seseorang lebih mampu dalam memahami diri sendiri dengan melalui internal maupun eksternal, indikator *sosial insight* seperti berikut ini: kesadaran diri, memiliki keterampilan memecahkan masalah, dapat memahami sebuah kondisi serta etika sosial.

3) *Social Communication*

Sebuah kemampuan seorang dalam melakukan komunikasi dengan baik secara verbal maupun nonverbal, *social communication* mencakup beberapa keterampilan seperti keterampilan menulis, berbicara, dapat mendengarkan dengan efektif dan *publik speaking* yang baik

Wulandari, dkk., (2018, p. 184) menyatakan bahwa kecerdasan interpersonal dapat dilihat dari berbagai macam indikator, dimensi utama dalam kecerdasan interpersonal, yaitu:

- 1) *Social sensitivity* (sensitivitas sosial), merupakan kemampuan anak untuk merasakan dan mengamati reaksi-reaksi atau perubahan orang lain yang ditunjukannya baik secara verbal maupun non- verbal.
- 2) *Social insight*, yaitu kemampuan anak untuk memahami dan mencari pemecahan masalah yang efektif dalam suatu interaksi sosial.
- 3) *Social communication*, kemampuan anak untuk menggunakan proses komunikasi dalam menjalin dan membangun hubungan interpersonal yang sehat.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan interpersonal merupakan salah satu kemampuan yang penting dimiliki oleh seorang siswa dalam perjalanan dirinya menuju kedewasaan, karena kecerdasan interpersonal merupakan kunci utama untuk bisa memahami dan berinteraksi dengan dunia sekitar. Kecerdasan interpersonal dalam penelitian ini difokuskan pada beberapa indikator yaitu *social sensitivity*, *social insight*, dan *social communication*

5. Kecerdasan Emosi

a. Pengertian Emosi

Kata emosi berasal dari bahasa latin, yaitu “*emovere*”, yang berarti bergerak menjauh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk

bertindak. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Biasanya emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis (Lubis, 2018, p. 237).

Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran. Jadi, emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, karena emosi dapat merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan, tapi juga dapat mengganggu perilaku intensional manusia. Emosi terbagi atas: *desire* (hasrat), *hate* (benci), *sorrow* (sedih/duka), *wonder* (heran), *love* (cinta) dan *joy* (kegembiraan). tiga macam emosi, yaitu: *fear* (ketakutan), *rage* (kemarahan), *love* (cinta) (Septyani, dkk., 2021, p. 6).

Goleman (2017, p. 413) mengemukakan beberapa macam emosi yang tidak berbeda jauh dengan kedua tokoh di atas, yaitu:

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

Seperti yang telah diuraikan di atas, bahwa semua emosi menurut Goleman pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Jadi berbagai macam emosi itu mendorong individu untuk memberikan respon atau bertingkah laku terhadap stimulus yang ada. Dalam *The Nicomachea Ethics* pembahasan Aristoteles secara filsafat tentang kebijakan, karakter dan hidup yang benar, tantangannya adalah menguasai kehidupan emosional kita dengan kecerdasan. Nafsu, apabila dilatih dengan baik akan memiliki kebijaksanaan; nafsu membimbing pemikiran, nilai, dan kelangsungan hidup. Nafsu dapat dengan mudah menjadi tak terkendalikan, dan hal itu sering kali terjadi. Menurut Aristoteles, masalahnya bukanlah mengenai emosionalitas, melainkan mengenai keselarasan antara emosi dan cara mengekspresikan (Goleman, 2017, p. 16).

Munte & Samosir (2019, p. 165) menyatakan bahwa orang cenderung menganut gaya-gaya khas dalam menangani dan mengatasi emosi, yaitu: sadar diri, tenggelam dalam permasalahan, dan pasrah. Dengan melihat keadaan itu, maka penting bagi setiap individu memiliki kecerdasan emosional agar menjadikan hidup lebih bermakna dan tidak menjadikan hidup yang dijalani menjadi sia-sia. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu perasaan (afek) yang mendorong individu untuk

merespon atau bertingkah laku terhadap stimulus, baik yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya.

b. Pengertian Kecerdasan Emosional

Istilah “kecerdasan emosional” pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan (Nurjamil, dkk., 2021, p. 100). Sabrun (2021, p. 103) menyatakan bahwa kecerdasan emosional atau yang sering disebut “*Emotional Quotient (EQ)*” yaitu himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial yang melibatkan kemampuan pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan.

Hasmara (2022, p. 34) menyatakan bahwa kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Untuk itu peranan lingkungan terutama orang tua pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional. Keterampilan EQ bukanlah lawan keterampilan IQ atau keterampilan kognitif, namun keduanya berinteraksi secara dinamis, baik pada tingkatan konseptual maupun di dunia nyata. Selain itu, EQ tidak begitu dipengaruhi oleh faktor keturunan.

Sebuah model pelopor lain tentang kecerdasan emosional diajukan oleh Bar-On pada tahun 1992 seorang ahli psikologi Israel, yang mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai serangkaian kemampuan pribadi, emosi dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tututan dan tekanan lingkungan (Goleman, 2017, p. 180). Gardner (dalam Hartika & Mariana, 2019, p. 57) menyatakan bahwa bukan hanya satu jenis kecerdasan yang monolitik yang penting untuk meraih sukses dalam kehidupan, melainkan ada spektrum kecerdasan yang lebar dengan tujuh varietas utama yaitu linguistik, matematika/logika, spasial, kinestetik, musik, interpersonal dan intrapersonal. Kecerdasan ini dinamakan oleh Gardner sebagai kecerdasan pribadi yang oleh Daniel Goleman disebut sebagai kecerdasan emosional.

Kecerdasan pribadi terdiri atas kecerdasan antar pribadi yaitu kemampuan untuk memahami orang lain, apa yang memotivasi, bagaimana bekerja, bagaimana bekerja bahu membahu dengan kecerdasan. Kecerdasan intra pribadi adalah kemampuan yang korelatif, tetapi terarah ke dalam diri. Kemampuan tersebut adalah kemampuan membentuk suatu model diri sendiri yang teliti dan mengacu pada diri serta kemampuan untuk menggunakan modal tadi sebagai alat untuk menempuh kehidupan secara efektif (Goleman, 2017, p. 152).

Dalam rumusan lain, Gardner menyatakan bahwa inti kecerdasan antar pribadi itu mencakup kemampuan untuk membedakan dan menanggapi dengan tepat suasana hati, temperamen, motivasi dan hasrat orang lain. Dalam kecerdasan antar pribadi yang merupakan kunci menuju pengetahuan diri, ia mencantumkan “akses menuju perasaan-perasaan diri seseorang dan kemampuan untuk membedakan perasaan-perasaan tersebut serta memanfaatkannya untuk menuntun tingkah laku (Goleman, 2017, p. 153).

Berdasarkan kecerdasan yang dinyatakan oleh Gardner, Goleman (2017, p. 155) memilih kecerdasan interpersonal untuk dijadikan sebagai dasar untuk mengungkap kecerdasan emosional pada diri individu. Menurutnya kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain. Goleman (2017, p. 168) menyatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain.

c. Faktor Kecerdasan Emosional

Goleman (2017, p. 58-59) menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang dicetuskannya dan memperluas kemampuan tersebut menjadi lima kemampuan utama, yaitu:

1) Mengelola Emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi (Goleman, 2017, p. 77). Emosi berlebihan, yang meningkat dengan intensitas terlampau lama akan mengoyak kestabilan. Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan (Goleman, 2017, p. 78).

2) Memotivasi Diri Sendiri

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

3) Mengenali Emosi Orang Lain

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Goleman (2017, p. 57) menyatakan bahwa kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain, sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain.

Orang-orang yang mampu membaca perasaan dan isyarat non verbal lebih mampu menyesuaikan diri secara emosional, lebih populer, lebih mudah beraul, dan lebih peka. Anak-anak yang tidak mampu membaca atau mengungkapkan emosi dengan baik akan terus menerus merasa frustasi. Seseorang yang mampu membaca emosi orang lain juga memiliki kesadaran diri yang tinggi. Semakin mampu terbuka pada emosinya sendiri,

mampu mengenal dan mengakui emosinya sendiri, maka orang tersebut mempunyai kemampuan untuk membaca perasaan orang lain (Goleman, 2017, p. 136).

4) Membina Hubungan

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi (Goleman, 2017, p. 159). Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Individu sulit untuk mendapatkan apa yang diinginkannya dan sulit juga memahami keinginan serta kemauan orang lain. Orang-orang yang hebat dalam keterampilan membina hubungan ini akan sukses dalam bidang apapun. Orang berhasil dalam pergaulan karena mampu berkomunikasi dengan lancar pada orang lain. Orang-orang ini populer dalam lingkungannya dan menjadi teman yang menyenangkan karena kemampuannya berkomunikasi. Ramah tamah, baik hati, hormat dan disukai orang lain dapat dijadikan petunjuk positif bagaimana siswa mampu membina hubungan dengan orang lain. Sejauhmana kepribadian siswa berkembang dilihat dari banyaknya hubungan interpersonal yang dilakukannya (Goleman, 2017, p. 59).

Maitrianti (2022, p. 293) menyatakan bahwa indikator kecerdasan emosional sebagai berikut:

- 1) Mampu memotivasi diri sendiri.
- 2) Mampu bertahan menghadapi frustasi.
- 3) Lebih cakap untuk menjalankan jaringan verbal/nonverbal (memiliki tiga variasi yaitu jaringan komunikasi, jaringan keahlian, dan jaringan kepercayaan).
- 4) Mampu mengendalikan dorongan lain.
- 5) Cukup luwes untuk menemukan cara/alternatif agar sasaran tetap tercapai atau untuk mengubah sasaran jika sasaran semula sulit dijangkau.
- 6) Tetap memiliki kepercayaan yang tinggi bahwa segala sesuatu akan beres ketika menghadapi tahap sulit.
- 7) Memiliki empati yang tinggi.
- 8) Mempunyai keberanian untuk memecah tugas yang berat menjadi tugas kecil yang mudah ditangani.
- 9) Merasa cukup banyak akal untuk menemukan cara dalam meraih tujuan.

Febrianti & Rachmawati (2018) menyatakan bahwa indikator kecerdasan emosional yaitu:

- 1) Mengenali emosi diri, yaitu kesadaran diri untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi.
- 2) Mengelola emosi, yaitu kemampuan sewaktu perasaannya dengan pas pada objek yang tepat.
- 3) Mengelola dan mengekspresikan emosi.
- 4) Motivasi dan memahami diri sendiri. Memotivasi, menguasai, dan menahan diri, tidak cepat merasa puas, mengendalikan dorongan hati serta kemampuan bereaksi adalah hal yang sangat penting. Orang yang memiliki keterampilan cenderung lebih produktif dalam berbagai hal yang mereka kerjakan.
- 5) Mengenal emosi orang lain, yaitu merupakan keterampilan bergaul, karena memiliki empati. Orang yang empati kelebih mampu mengkaji sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa yang dibutuhkan orang lain.

Berdasarkan pendapat tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen utama dan prinsip-prinsip dasar dari kecerdasan emosional sebagai faktor untuk mengembangkan instrumen kecerdasan emosional. Faktor-faktor tersebut di antaranya

mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang, lain, membina hubungan.

6. Karakteristik Peserta Didik SMP

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, pada masa ini individu mengalami banyak perubahan, baik fisik maupun psikis. Masa remaja juga disebut sebagai masa kritis karena perkembangan mental remaja berada pada taraf kritis yaitu ada keinginan untuk mengetahui tentang kehidupan dan berusaha mengenal dirinya secara lebih mendalam. Batasan usia remaja antara usia 13/14 tahun hingga 21. Meskipun banyak yang tidak sepakat tentang kapan usia remaja dimulai, namun tampaknya kecenderungan para ahli banyak yang memberi batasan akhir masa remaja di usia 21 tahun (Hamdanah & Surawan, 2022, p. 2022, p. 12)

Fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir (Hapsari, 2019, p. 24). Menurut Jahja (2017, p. 238) ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja yang sekaligus sebagai ciri-ciri masa remaja yaitu:

a. Peningkatan Emosional

Emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya. Pada fase ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditunjukan kepada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah laku seperti anak-anak, harus lebih mandiri dan bertanggung jawab.

b. Perubahan Fisik

Fisik juga disertai dengan kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri. Perubahan fisik terjadi secara cepat, baik internal seperti tinggi badan, berat badan, dan proposi tubuh sangat berpengaruh terhadap kondisi remaja.

c. Perubahan Sosial

Petubuhan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungannya dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal yang menarik bagi dirinya yang dibawa masa kanak-kanak digantikan dengan hal yang menarik yang baru dan lebih matang. Halini juga dikarenakan adanya tanggung jawab yang lebih besar pada masa remaja, maka remaja diharapkan untuk dapat mengarahkan ketertarikan mereka kepada hal-hal yang lebih penting.

d. Perubahan Nilai

Perubahan nilai, dimana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting, karena masa remaja telah mendekati masa dewasa.

e. Peningkatan Emosional

Emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya. Pada fase ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditunjukan kepada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah laku seperti anak-anak, harus lebih mandiri dan bertanggung jawab.

Masa remaja perkembangan sangat pesat dialami seseorang. Seperti yang diungkapkan Desmita (2019, p. 36) beberapa karakteristik peserta didik SMP antara lain: “(1) terjadi ketidak seimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan; (2) mulai timbul ciri-ciri seks sekunder; (3) kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua; (4) senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa; (5) mulai mempertanyakan secara *skeptik* mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan; (6)

reaksi dan ekspresi emosi masih labil; (7) mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan (8) kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas”.

Pendapat Yusuf (2018, pp. 193-209) bahwa “perkembangan yang dialami remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama”. Jahja (2017, p. 231-234) menambahkan “aspek perkembangan yang terjadi pada remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan kepribadian, dan sosial”.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa perkembangan yang mencolok yang dialami oleh remaja adalah dari segi perkembangan fisik dan psikologis. Berdasarkan perkembangan-perkembangan yang dialami oleh remaja SMP, diketahui ada beberapa perbedaan perkembangan yang dialami antara remaja putra dan putri memiliki perkembangan yang berdeda.

7. Hubungan Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar PJOK

Aktivitas fisik yang intens mendorong perubahan otak yang terlihat dengan peningkatan oksigenasi dan jaringan, serta peningkatan aktivitas metabolisme dan memberikan peningkatan perkembangan neurologis. Siklus tersebut menandakan bahwa aktivitas fisik menjadi faktor penentu dalam pencapaian prestasi akademik. Sebuah studi dilakukan oleh Gil-

Espinosa et al., (2020) yang mengkaji tentang kesegaran jasmani serta hubungannya dengan prestasi akademik. Dalam penelitian ini kesegaran jasmani diukur dengan 3 komponen yaitu kesegaran kardiorespirasi, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kesegaran jasmani dengan prestasi akademik.

Pendapat Mashud (2019, p. 3) khusus pada pelajar atau peserta didik dengan tubuh memiliki kebugaran jasmani yang baik, pastinya peserta didik akan sehat, dengan sehat belajar menjadi tenang, fokus, dan bertambah semangat (proses belajar akan berjalan dengan lancar) yang semoga akhirnya prestasi belajar juga akan meningkat. Kamaruddin (2018, p. 85) berpendapat bahwa pengembangan kesegaran jasmani melalui pembelajaran bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik peserta didik, agar mampu mengikuti aktivitas pembelajaran dengan baik yang diberikan di sekolah sesuai dengan kurikulum yang telah ditetapkan. Peserta didik yang memiliki derajat kesegaran jasmani yang baik, akan menopang terhadap aktivitas kegiatan belajarnya dan meningkatkan kinerja serta mampu untuk melakukan aktivitas fisik lainnya seperti jalan-jalan, olahraga dan kegiatan pengisi waktu luang lainnya.

Peserta didik yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik, diasumsikan melakukan aktivitas fisik dengan baik. Aktivitas fisik yang dilakukan dengan baik, maka dapat memicu tubuh untuk menghasilkan beberapa zat neurotransmitter diantaranya norepinefrin dan serotonin yang

berfungsi memperbaiki *mood*, motivasi dalam diri, kecemasan lebih rendah, percaya diri lebih tinggi dan memperbaiki proses belajar. Erickson, et al., (2019, p. 3) mengkonfirmasi bahwa aktivitas fisik dapat memengaruhi kesehatan otak dan kognitif secara positif didasarkan pada prinsip neurobiologis mendasar bahwa peristiwa seluler dan molekuler di otak dapat dimodifikasi melalui pengayaan lingkungan.

Aktivitas fisik yang terstruktur dapat meningkatkan aliran darah ke otak, sehingga nutrisi dan oksigen dapat tersalurkan dengan baik. Kurangnya oksigen pada otak mengakibatkan disorientasi, kelelahan, gangguan konsentrasi, bingung, dan masalah pada daya ingat. Aktivitas fisik yang baik mengakibatkan tak mencapai kondisi homeostasis, keseimbangan nutrisi dan zat-zat kimia otak yang memungkinkan otak siap melakukan proses analisis dan belajar (Yulifri, dkk., 2023, p. 2). Kurangnya oksigen pada otak mengakibatkan disorientasi, kelelahan, gangguan konsentrasi, bingung, dan masalah pada daya ingat. Aktivitas fisik yang baik mengakibatkan tidak mencapai kondisi homeostasis, keseimbangan nutrisi dan zat-zat kimia otak yang memungkinkan otak siap melakukan proses analisis dan belajar (Stern et al., 2019, p. 905).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK. Artinya jika kesegaran jasmani peserta didik semakin baik, maka hasil belajar PJOK juga akan semakin baik.

8. Hubungan Kecerdasan Interpersonal terhadap Hasil Belajar PJOK

PJOK merupakan pendidikan melalui aktivitas fisik. Peserta didik dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, dapat menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi estetis, mengembangkan keterampilan genetik serta nilai sikap yang positif, dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan pendidikan. Bukan hanya fisik semata yang dibutuh untuk belajar PJOK, namun kemampuan inteligensi dan kognitif juga tidak luput dari objek PJOK. Peserta didik di samping menguasai berbagai teknik dasar cabang olahraga tertentu secara praktik, peserta didik juga harus mampu menguasanya secara konseptual atau teoritis. Sikap-sikap sportivitas dan disiplin yang tinggi juga menjadi cerminan tersendiri dalam PJOK, sehingga peserta didik membutuhkan kecerdasan interpersonal yang baik.

Kecerdasan interpersonal sangat mempengaruhi terhadap kemampuan untuk memahami orang lain dan tampil dalam kemampuannya berinteraksi dengan baik dengan orang lain (Huerta, et al., 2021, p. 636). Kecerdasan interpersonal adalah kemampuan memahami dan berinteraksi dengan orang lain. Kecerdasan interpersonal adalah kemampuan seseorang melihat keluar terhadap perilaku seseorang, perasaan dan motivasi orang lain (Agnesiana, et al., 2023, p. 2). Kecerdasan interpersonal dikatakan sebagai kecerdasan sosial, kemampuan dan keterampilan seseorang dalam menciptakan relasi sosialnya sehingga kedua belah pihak berada dalam situasi

menguntungkan. Kecerdasan interpersonal adalah kemampuan anak dalam berinteraksi dengan orang lain, mengerti perasaan dan temperamen orang lain, dan mampu bekerjasama dalam sebuah kelompok (Sutarna, 2019, p. 61). Kecerdasan ini adalah salah satu faktor dalam mempelajari PJOK selain IQ yang tinggi juga dibutuhkan kecerdasan ini untuk proses belajar PJOK.

Kecerdasan interpersonal pada remaja sangat penting dan dibutuhkan oleh remaja dalam mempermudah remaja dalam menjalin hubungan dengan orang lain, agar remaja mampu berinteraksi dengan baik, sehingga remaja tidak mengalami hambatan dalam berhubungan sosial dengan orang-orang di sekitarnya. Oleh karena itu, sangat penting sekali kecerdasan interpersonal dalam PJOK. Agar peserta didik nantinya bisa berinteraksi baik dengan peserta didik lainnya ataupun dengan guru, sehingga pembelajaran yang dapat dipahami serta hasil belajar yang maksimal.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan interpersonal terhadap hasil belajar PJOK. Artinya jika kecerdasan interpersonal peserta didik semakin baik, maka hasil belajar PJOK juga akan semakin baik.

9. Hubungan Kecerdasan Emosional terhadap Hasil Belajar PJOK

Menurut berbagai penelitian di bidang pendidikan, emosi positif telah dikaitkan secara signifikan dengan kemampuan akademik dan kesejahteraan (Schonert-Reichl & Lawlor, 2018), motivasi intrinsik

(Pekrun, et al., 2017), partisipasi (Mega, et al., 2019), dan memori (Faith & Thayer, 2018). Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa jumlah aktivitas fisik, efikasi diri, dan kecerdasan emosional mempunyai hubungan yang signifikan pada mahasiswa (Wang, et al., 2020). Méndez Giménez, et al., (2020) menyatakan bahwa peserta didik dengan kecerdasan emosional yang tinggi memiliki tingkat pengenalan, pengendalian dan pengaturan emosi, serta empati yang tinggi. Peserta didik dengan kecerdasan emosional yang lebih tinggi cenderung lebih berpartisipasi dalam kegiatan kelas, karena kecerdasan emosional menganggapnya menyenangkan dan menarik, dan kegiatan ini sesuai dengan tujuan pribadinya.

Studi Trigueros, et al., (2019), penelitian ini berhasil menunjukkan pentingnya fokus pada emosi di kelas olahraga karena emosi meningkatkan kecenderungan untuk mendapatkan nilai bagus dan mempertahankan kebiasaan gaya hidup aktif. Dalam hal ini, memusatkan perhatian pada emosi peserta didik di olahraga terbukti cukup bermanfaat. Tinjauan terhadap bukti menunjukkan bahwa penerapan teori sifat kecerdasan emosional berbasis penelitian dalam lingkungan pendidikan dapat menghasilkan keuntungan nyata dan bertahan lama baik bagi individu sekolah (Petrides, et al., 2018). Sebuah meta-analisis menemukan bahwa aktivitas fisik berkaitan erat dengan kecerdasan emosional, dan karakteristik psikologis individu lebih menonjol setelah aktivitas fisik (Ubago-Jiménez, et al., 2019).

Kecerdasan emosional telah menjadi fokus perhatian banyak peneliti. Kecerdasan emosional dipahami sebagai kemampuan untuk memfasilitasi pengenalan dan pengaturan emosi dan pembentukan perilaku adaptif. Teori utama tentang kecerdasan emosional didasarkan pada model sifat dan model kemampuan, yang memiliki beberapa elemen umum seperti fakta bahwa emosi dianggap sebagai prediktor perilaku adaptif positif. Teori sifat menganggap kecerdasan emosional sebagai sebuah konstruk yang dikaitkan dengan serangkaian sifat stabil yang berkaitan dengan kepribadian, keterampilan sosio-emosional, aspek motivasi dan berbagai kemampuan kognitif yang penting untuk menghadapi tuntutan dan tekanan. Model kemampuan memandang kecerdasan emosional sebagai jenis kecerdasan lain yang didasarkan pada penggunaan emosi secara adaptif dan penerapannya pada pemikiran, memungkinkan individu untuk beradaptasi dengan lingkungannya dan menyelesaikan masalah (Estrada, et al., 2018).

Intelligence Quotient (IQ) dan *Emotional Quotient (EQ)* sangat berperan penting dan berpengaruh dalam kegiatan belajar peserta didik. Tanpa adanya partisipasi dari EQ dalam proses belajar mengajar, maka IQ tidak akan berfungsi dengan maksimal. Kolaborasi IQ dan EQ yang baik akan menghasilkan peserta didik yang memiliki prestasi belajar yang tinggi. Kecerdasan emosional merupakan hal yang paling penting dalam menentukan keberhasilan peserta didik karena dengan emosi yang lepas dapat membuat peserta didik yang pandai menjadi kurang bisa hasil

belajar menurun. Tanpa kecerdasan emosional, peserta didik tidak akan mampu menggunakan kemampuan kognitifnya sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Hal itu menyebabkan, bahwa intelektual bukan merupakan satu-satunya faktor yang bisa menentukan keberhasilan peserta didik, melainkan ada faktor lain yang dapat mempengaruhinya yaitu kecerdasan emosional.

Kecerdasan emosional (EQ) mempunyai peran penting bagi proses dan tumbuh kembang peserta didik dalam mencapai prestasi belajar PJOK. Peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional (EQ) yang baik mampu mengenali diri sendiri serta mampu membina hubungan baik dengan orang lain. Semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki peserta didik tersebut, maka dalam pengendalian dirinya dapat disesuaikan dengan situasi yang dihadapi dalam pembelajaran PJOK, sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar PJOK. Pengaturan diri dengan menangani emosi diri sendiri, sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya sesuatu sasaran dan mampu pulih kembali dari tekanan emosi (Kaddas, dkk., 2019, p. 21).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosional terhadap hasil belajar PJOK. Artinya jika kecerdasan emosional peserta didik semakin baik, maka hasil belajar PJOK juga akan semakin baik.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan Irwansyah (2018) berjudul “Analisis Kecerdasan Kinestetik, Interpersonal dan Intrapersonal dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani”. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara kecerdasan kinestetik, interpersonal dan intrapersonal dengan hasil belajar pembelajaran jasmani siswa MTsN Kuta Baro Aceh Besar. Jenis penelitian korelasional ini menggunakan siswa MTsN Kuta Baro Aceh Besar berjumlah 175 siswa, sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling* diambil 15% dari 25 orang, dan analisis data menggunakan rumus korelasi ganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecerdasan kinestetik, kecerdasan interpersonal, kecerdasan intrapersonal dengan hasil belajar siswa di MTsN Kuta Baro Aceh Besar.
2. Penelitian yang dilakukan Saputra & Barikah (2021) berjudul “Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan prestasi belajar Pendidikan Jasmani, hubungan kecerdasan spiritual dengan prestasi belajar pelajaran Pendidikan Jasmani dan hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecerdasan spiritual pada siswa-siswi kelas X di SMA

Negeri 5 Metro. Sampel penelitian sebanyak 60 orang. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hasil koefisien korelasi antara kecerdasan emosional dengan prestasi belajar pendidikan jasmani sebesar 0,84 dan hasil koefisien korelasi antara kecerdasan spiritual dengan prestasi belajar pendidikan jasmani sebesar 0,88 serta hasil koefisien korelasi antara kecerdasan emosional dengan kecerdasan spiritual sebesar 0,80, dapat disimpulkan bahwa hubungan X1 dan X2 dengan variabel Y signifikan. Dengan demikian, semakin tinggi kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritualnya semakin tinggi pula prestasi belajar Pendidikan Jasmaninya.

3. Penelitian yang dilakukan Widhi, dkk., (2019) berjudul “Peningkatan Kecerdasan Interpersonal Siswa SMP Kelas IX Jakarta Melalui Metode Pembelajaran Penjas Berbasis Permainan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kecerdasan interpersonal siswa melalui metode pembelajaran penjas berbasis permainan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (*Class Room Action Research*) dengan pengambilan data kualitatif. Pelaksanaan penelitian tindakan ini melibatkan ahli dalam bidang pendidikan jasmani sebagai kolaborator. Penelitian dilakukan sebanyak 2 siklus, yaitu siklus I dan siklus II dan diawali dengan kegiatan observasi awal. Penelitian ini dilaksanakan bersamaan dengan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Teknik pengambilan data atau cara penilaian kecerdasan interpersonal anak dengan melakukan tes pengamatan yang dilakukan

ketika anak melakukan penerapan pembelajaran penjas berbasis permainan. Lembar pengamatan berskala likert dengan kategori 1 = Sangat kurang, 2 = Kurang, 3 = Cukup, 4 = Baik, 5 = Sangat baik. Pada tes awal terdapat 36% atau 12 orang siswa dalam kategori cukup, dan 64% atau 21 orang siswa dalam kategori kurang. Sedangkan pada siklus 1 tidak terdapat siswa yang dalam kategori sangat baik, 82% atau 27 orang siswa dalam kategori baik, 18% atau 6 orang siswa dalam kategori cukup. Pada siklus 2, hasil penelitian siklus 2 menunjukkan peningkatan yang signifikan dengan data sebanyak 82% atau 27 siswa yang dalam kategori sangat baik, 18% atau 6 orang siswa dalam kategori baik, tidak terdapat siswa dalam kategori cukup, dan tidak terdapat siswa dalam kategori kurang, dan tidak terdapat siswa dalam kategori sangat kurang. Maka dapat disimpulkan bahwa penerapan pembelajaran penjas dapat meningkatkan kecerdasan interpersonal siswa kelas IX SMPN 139 Jakarta

4. Penelitian yang dilakukan Laumara, dkk., (2018) berjudul “Pengaruh kecerdasan emosional dan motivasi belajar terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa di MTsN Al-Ikhlas Kilo”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional dan motivasi belajar terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa di MTSN AlIkhlas Kilo Kecamatan Poso Pesisir Utara. Jenis penelitian yang digunakan, yaitu *Expost Facto* teknik pengumpulan data menggunakan teknik angket, observasi dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil

bejaran pendidikan jasmani siswa dalam kategori tuntas, kecerdasan emosional siswa berada pada kategori sedang, dan yang terakhir motivasi belajar siswa berada pada kategori sedang. Dapat ditarik kesimpulan bahwa (1). Terdapat pengaruh positif dan signifikan Kecerdasan Emosional terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa di MTSN Al-Ikhlas Kilo. (2). Terdapat pengaruh positif dan signifikan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa di MTSN Al- Ikhlas Kilo. (3). Terdapat pengaruh positif dan signifikan kecerdasan emosional dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa di MTSN Al-Ikhlas Kilo.

5. Penelitian yang dilakukan Oktariana (2019) berjudul “Pengaruh permainan bakiak dan kecerdasan interpersonal terhadap perkembangan fisik motorik anak TK Khairani Aceh Besar”. Tujuan penelitian yaitu: Untuk mengetahui pengaruh permainan bakiak terhadap fisik motorik anak, untuk mengetahui pengaruh kecerdasan interpersonal terhadap perkembangan fisik motorik anak dan untuk mengetahui interaksi permainan bakiak dan kecerdasan interpersonal terhadap perkembangan fisik motorik anak. Subjek penelitian anak kelompok B yang berjumlah 30 orang, yang terdiri dari B1 (15 orang) dan B2 (15 orang). Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen dan desain penelitian adalah desain *treatment by level 2 x 2*. Instrumen penelitian ini menggunakan tes permainan bakiak, lembar observasi kecerdasan interpersonal dan tes perkembangan fisik motorik. Prosedur penelitian

yaitu data *pretest*, perlakuan, *posttest*, pengolahan data, analisis data dan kesimpulan. Pengujian prasyarat analisis yaitu data normalitas dan homogenitas. Dari hasil analisis data yang diperoleh penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh permainan bakiak dan kecerdasan interpersonal terhadap perkembangan fisik motorik anak TK Khairani Aceh Besar.

6. Penelitian yang dilakukan Abduh, dkk., (2020) berjudul “Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa”. Penelitian ini mengkaji tentang hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa. Jumlah sampel 28 orang yang dipilih dari populasi sebanyak 35 orang dengan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan 5 instrumen tes kesegaran jasmani dan untuk hasil belajar diambil dari hasil ujian tengah semester. Teknik analisis data menggunakan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov* dan uji korelasi spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai tertinggi tes kesegaran jasmani sebesar 24 nilai tersebut sudah termasuk pada kategori sangat baik dan nilai terendah 13 yang berarti masih berkategori kurang, rata-rata tertinggi hasil belajar siswa 79,92 dan nilai rata-rata terendah 72,28. Analisis korelasi menunjukkan nilai (*r*) 0,304 dengan tingkat probabilitas $(0,005) < \alpha 0,05$ sehingga terdapat hubungan yang signifikan antar kedua variabel. Berdasarkan analisis disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa,

semakin baik kesegaran jasmani, maka akan menunjang hasil belajar siswa.

7. Penelitian yang dilakukan Sobarna, dkk., (2020) berjudul “Hubungan tingkat kesegaran jasmani dan persepsi siswa terhadap hasil belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kesegaran jasmani dan persepsi siswa terhadap hasil belajar siswa. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode korelasional. Populasi dan sampel yang digunakan adalah seluruh siswa yang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, yaitu laki-laki 41 siswa dan perempuan 34 siswa jadi sebanyak 75 orang. Instrumen penelitian ini adalah TKJI 16-19 tahun dan angket. Berdasarkan hasil pengolahan data, disimpulkan bahwa: 1). Tidak ada hubungan yang signifikan antara TKJI terhadap hasil belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani yaitu dengan nilai rhitung $-0,656 > r_{tabel} 0,514$ dengan taraf 5%, karena nilai *rsquare* sebesar 0,006 atau setara 0,6%, korelasi tersebut sangat lemah sehingga diabaikan, karena nilai sebesar 99,4 % tidak ada hubungan 2). Tidak ada hubungan yang signifikan antara Persepsi siswa terhadap hasil belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani yaitu dengan nilai rhitung $-0,191 < r_{tabel} 0,849$ dengan taraf 5%, sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan karena nilai *rsquare* sebesar 0,000 atau setara 0,0%, 3). Tidak ada hubungan yang signifikan antara TKJI dan Persepsi siswa terhadap hasil belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani yaitu dengan

rhitung $-0,678 > r_{tabel} 0,500$ dan rhitung $-0,267 < r_{tabel} 0,790$ dengan taraf singnifikan 5%, karena nilai rsquare sebesar 0,007 atau setara 0,7%. Akan tetapi korelasi tersebut sangat lemah, sehingga diabaikan karena nilai sebesar 99,3% tidak ada hubungan.

C. Kerangka Pikir

Kesegaran jasmani merupakan potensi yang sangat penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari tanpa merasa keletihan yang berlebih bahkan mampu melakukan aktivitas setelahnya. Melalui kegiatan fisik yang terarah dan dilakukan dengan kontinyu maka akan menghasilkan dampak kesegaran jasmani dan kesehatan. Secara biologis seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan lebih mudah menerima informasi maupun memberikan respon dari informasi yang diterima dari pada seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang kurang atau tidak baik. Apabila aktivitas fisik jarang dilakukan dan mengakibatkan tingkat kesegaran jasmani rendah mengakibatkan tidak maksimalnya nutrisi dan oksigen yang mengalir ke otak yang mengakibatkan siswa tidak siap dalam melakukan proses belajar mengajar, sehingga capaian prestasi belajar tidak maksimal pula, karena aktivitas fisik sangat berperan dalam mendukung pencapaian hasil belajar siswa.

Kecerdasan interpersonal adalah kemampuan untuk memahami orang lain; apa yang memotivasi mereka, bagaimana mereka bekerja, dan bagaimana bekerja sama dengan mereka. Kecerdasan interpersonal merupakan kemampuan seseorang untuk peka terhadap perasaan orang lain.

Mereka cenderung untuk memahami dan berinteraksi dengan orang lain sehingga mudah bersosialisasi dengan lingkungan di sekelilingnya. Kecerdasan semacam ini juga sering disebut sebagai kecerdasan sosial, yang selain kemampuan menjalin persahabatan yang akrab dengan teman, juga mencakup kemampuan seperti memimpin, mengorganisasi, menangani perselisihan antar teman, memperoleh simpati dari peserta didik yang lain, dan sebagainya. Kecerdasan ini adalah kemampuan untuk memahami dan memperkirakan perasaan, temperamen, suasana hati, maksud, dan keinginan orang lain kemudian menanggapinya secara layak. Seorang anak yang memiliki keterampilan kecerdasan interpersonal yang tinggi menyukai belajar berkelompok, belajar sambil berinteraksi dan bekerja sama, kerap merasa senang bertindak sebagai penengah atau mediator dalam perselisihan dan pertikaian baik di sekolah maupun di rumah.

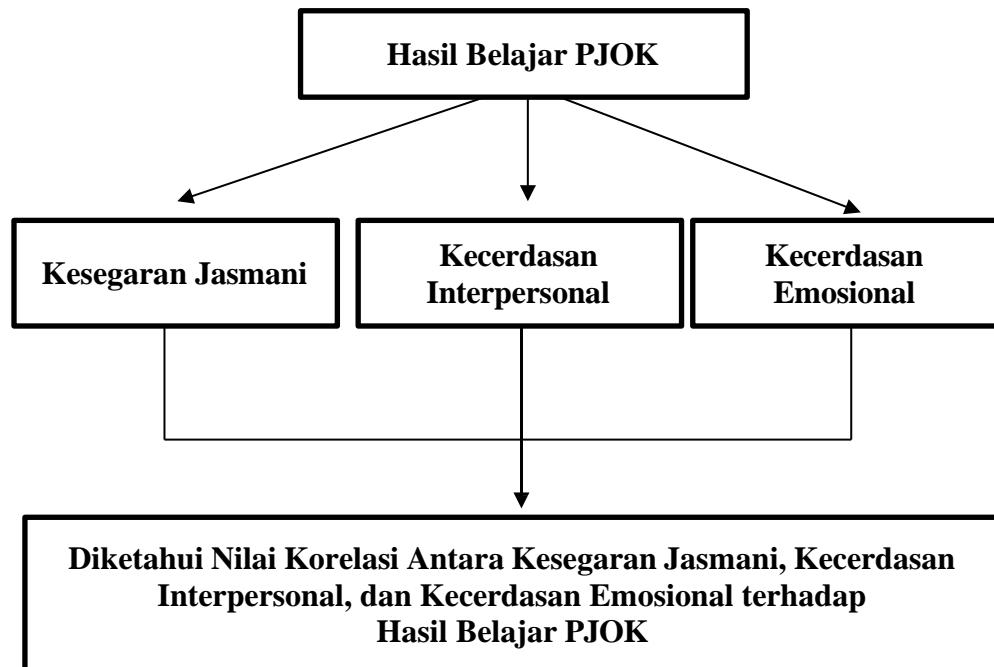
Selain kecerdasan interpersonal, aspek lainnya yaitu kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional merupakan suatu kemampuan untuk memotivasi diri, mengendalikan perasaan dan dorongan hati menjaga agar stres tidak mematikan kemampuan berpikir, berempati dan mengaplikasikan kecerdasan emosi secara efektif. 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. Emosi yang dikelola dengan baik dapat dimanfaatkan

untuk mendukung keberhasilan dalam berbagai bidang karena pada waktu emosi muncul, individu memiliki energi lebih dan mampu mempengaruhi individu lain. Segala sesuatu yang dihasilkan emosi tersebut bila dimanfaatkan dengan benar dapat diterapkan sebagai sumber energi yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas, mempengaruhi orang lain dan menciptakan hal-hal baru.

Kecerdasan interpersonal dan kecerdasan emosional harus dipandang sebagai sifat-sifat yang perlu dikembangkan pada diri setiap anak atau peserta didik, apapun bakat dan kemampuannya demi memastikan bahwa pada puncaknya anak bisa menjadikan bakat dan kemampuannya itu untuk memperoleh kesuksesan dan kebahagiaan hidup. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa kecerdasan interpersonal dan kecerdasan emosional merupakan aspek kecerdasan yang berperan dalam menentukan keberhasilan seseorang.

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesegaran jasmani, kecerdasan interpersonal, dan kecerdasan emosional terhadap hasil belajar PJOK pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta, yang akan digambarkan dalam kerangka berpikir sebagai berikut:

Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir



D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis yaitu:

1. Ada hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan interpersonal terhadap hasil belajar PJOK pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional terhadap hasil belajar PJOK pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta.

4. Ada hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani, kecerdasan interpersonal, dan kecerdasan emosional terhadap hasil belajar PJOK pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta.

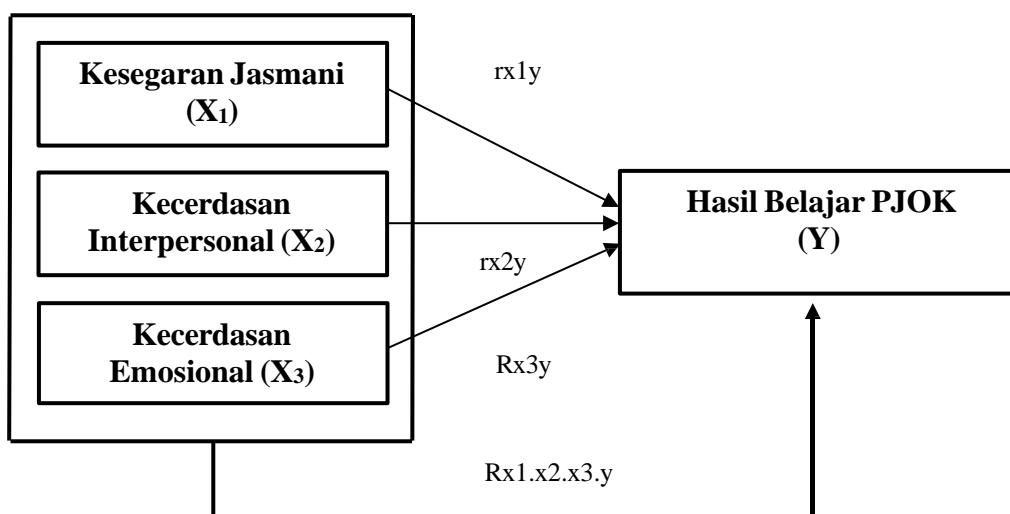
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif dengan korelasional. Arikunto (2019, p. 87) menyatakan penelitian korelasi adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada atau tidak hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan tersebut, serta berarti atau tidak hubungan itu. Selanjutnya data-data angka yang telah diperoleh tersebut kemudian diolah menggunakan analisis statistik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Lebih mudah memahami, maka desain penelitian dapat dilihat dalam gambar di bawah ini:

Gambar 2. Desain Penelitian



B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SMP Negeri 6 Yogyakarta yang beralamat di Jl. R.W. Monginsidi No.1, Cokrodiningrat, Kec. Jetis, Kota Yogyakarta,

Daerah Istimewa Yogyakarta 55233. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari-Maret 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah totalitas atau keseluruhan subjek penelitian baik benda, orang, ataupun suatu hal lain yang di dalamnya bisa diambil informasi penting berupa data penelitian (Nurdin & Hartati, 2019, p. 92). Pendapat Sugiyono (2019, p. 90) bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian adalah peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta yang berjumlah 224 peserta didik.

Tabel 1. Populasi Kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta

No	Kelas	Jumlah
1	VIII A	32
2	VIII B	32
3	VIII C	32
4	VIII D	32
5	VIII E	32
6	VIII F	32
7	VIII G	32
Jumlah		224

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan sebagian objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mampu mewakili seluruh populasi (Nurdin & Hartati, 2019, p. 104). Pendapat Arikunto (2019, p. 81) bahwa sampel adalah bagian populasi atau sejumlah anggota populasi yang

mewakili karakteristik populasi. Peneliti tidak meneliti seluruh populasi, akan tetapi menghitung ukuran sampel dari sebuah populasi yang telah ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%. Rumus Slovin untuk menentukan sampel adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan =

n = jumlah sampel

N = jumlah total populasi

e = batas toleransi eror

Jumlah populasi sebanyak 224 peserta didik dengan *error sampling* sebesar 5%, maka perhitungan sampel yang diambil untuk penelitian sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(0,5)^2}$$

$$n = \frac{224}{1 + 224(0,0025)}$$

$$n = \frac{224}{1 + 0,56}$$

$$n = \frac{224}{1,56} = 143,59 = 144 \text{ peserta didik}$$

Peneliti melakukan pembulatan jumlah menjadi 144 peserta didik agar proporsi di setiap kelas sama. Dari jumlah sampel 144 peserta didik tersebut kemudian ditentukan jumlah masing-masing sampel di setiap kelas dengan rumus sebagai berikut:

$$ni = \frac{Ni}{N} n$$

Keterangan:

ni = jumlah sampel kelas
 Ni = jumlah populasi kelas
 N = jumlah populasi keseluruhan
 n = jumlah sampel keseluruhan

Alasan menggunakan teknik ini karena yang menjadi populasi terbagi ke dalam 7 kelas. Agar semua kelas dapat terwakili, maka sampel diambil dari masing-masing kelas dengan proporsi sama, yaitu berjumlah 147 peserta didik. Prosedur pengambilan sampel adalah dengan cara undian. Alasan menggunakan undian adalah bagi peneliti cukup sederhana dan memungkinkan ketidakadilan dapat dihindari. Jumlah sampel dalam penelitian ini pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Sampel Kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta

No	Kelas	Jumlah Populasi	Jumlah Sampel	
			Putra	Putri
1	XII A1	32	13	8
2	XII A2	32	12	9
3	XII A3	32	10	11
4	XII A4	32	12	9
5	VIII E	32	15	6
6	VIII F	32	12	9
7	VIII G	32	14	7
Jumlah		224	88	59
Total Sampel			147	

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah kesegaran jasmani, kecerdasan interpersonal, kecerdasan emosional (variabel bebas), dan hasil belajar (variabel terikat). Definisi operasional variabel yaitu:

1. Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan

cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak. Tingkat kesegaran jasmani diukur menggunakan tes TKSI untuk anak usia 13-15 tahun.

2. Kecerdasan interpersonal kemampuan dan keterampilan seseorang dalam membangun sebuah relasi dan mempertahankan relasi sosialnya, sehingga kedua belah pihak berada dalam mutualisme. kecerdasan interpersonal tersebut meliputi peka terhadap emosi orang lain, mudah berinteraksi, dan memiliki empati yang tinggi terhadap orang lain. Indikator kecerdasan interpersonal yaitu *social insight, social sensitivity, social communication* yang dapat diukur menggunakan angket dengan skala Likert.
3. Kecerdasan emosional adalah suatu kemampuan mengendalikan perasaan dan emosi, baik pada diri sendiri maupun pada orang lain yang terlihat dari kecenderungan seseorang dalam bertindak, yang diukur menggunakan angket. Indikator kecerdasan emosional yaitu mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang, lain, membina hubungan yang dapat diukur menggunakan angket dengan skala Likert.
4. Hasil belajar PJOK merupakan tolak ukur utama untuk mengetahui keberhasilan belajar PJOK peserta didik, dengan kata lain sebagai hasil

dari pengukuran dan penilaian usaha berlajar selama proses pembelajaran PJOK. Hasil belajar diukur menggunakan nilai *raport*.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Pendapat Arikunto (2019, p. 203), instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan diper mudah olehnya. Beberapa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Angket

Instrumen atau alat yang digunakan untuk mengukur kecerdasan interpersonal dan kecerdasan emosional adalah angket tertutup. Arikunto (2019, p. 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. Pernyataan-pernyataan yang disusun terdiri dari dua komponen item, yaitu *favourable* (pernyataan positif) dan *unfavourable* (pernyataan negatif). Alasanya, agar responden membaca seluruh pernyataan secara seksama. Penempatannya harus dilakukan secara acak (*random*). Menurut Sugiyono (2019, p. 102) ada tiga langkah yang harus ditempuh dalam menyusun instrumen. Ketiga langkah tersebut adalah mendefinisikan konstrak, menyidik faktor, dan menyusun butir-butir pernyataan.

Penskoran digunakan dengan menggunakan skala Likert. Menurut Sugiyono (2019, p. 104), skala Likert merupakan skala yang berisi lima

tingkat jawaban mengenai kesetujuan responden terhadap statemen atau pernyataan yang dikemukakan mendahului opsi jawaban yang disediakan. Modifikasi skala Likert dimaksudkan untuk menghilangkan kelemahan yang terkandung oleh skala lima tingkat, modifikasi skala Likert meniadakan kategori jawaban yang di tengah berdasarkan tiga alasan, yaitu: (1) kategori tersebut memiliki arti ganda, biasanya diartikan belum dapat memutuskan atau memberikan jawaban, dapat diartikan netral, setuju tidak, tidak setujupun tidak, atau bahkan ragu-ragu. (2) tersediannya jawaban di tengah itu menimbulkan kecenderungan menjawab ke tengah. (3) maksud kategori S-SS-TS-STS adalah terutama untuk melihat kecenderungan pendapat responden, ke arah setuju atau ke arah tidak setuju.

Skor pernyataan kuesioner dalam penelitian ini disajikan pada tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 3. Skor Pernyataan Kuesioner

Alternatif Pilihan	Pernyataan	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Instrumen kecerdasan interpersonal diadptasi dari teori di bab II. Muhanifah & Fatah (2020) mengemukakan bahwa kecerdasan interpersonal mempunyai tiga dimensi utama, yaitu *Social Sensitivity*, *Social Insight*, *Social Communication*. Kisi-kisi instrumen kecerdasan interpersonal sebagai berikut:

Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen Kecerdasan Interpersonal

Faktor	Indikator	No. Butir	
		+	-
<i>Social Sensitivity</i>	Sikap empati	1, 2, 3	4, 5
	Sikap prososial	6, 7	8, 9
<i>Social Insight</i>	Kesadaran diri	10, 11, 12, 16	13, 14, 15
	Pemahaman situasi sosial dan etika social	17, 18	19, 20
	Keterampilan pemecahan masalah	21, 22	23
<i>Social Communication</i>	Komunikasi efektif	24, 25	26, 27
	Mendengarkan efektif	28, 29	30
		30	

Instrumen kecerdasan emosional diadaptasi dari teori di bab II.

Kisi-kisi instrumen kecerdasan emosional sebagai berikut:

Tabel 5. Kisi-Kisi Instrumen Kecerdasan Emosional

Faktor	Indikator	Butir	
		+	-
Mengenali Emosi Diri Sendiri	Menyadari emosi yang dirasakan	44, 36	28
	Menyadari penyebab dari emosi yang dirasakan	4	14, 17
Mengelola Emosi	Mampu mengelola marah, sedih, cemas, dan khawatir yang berlebihan	9, 24	30, 39
	Mampu memulihkan emosi negatif	8, 11	18
Memotivasi Diri Sendiri	Kemampuan menunda dorongan hati	6	21, 37
	Optimis dan mempunyai harapan tinggi	3, 16	26, 38
	Mampu bangkit dari kegagalan	19, 25	10
Mengenali Emosi Orang Lain	Peka membaca reaksi dan emosi orang lain	12, 20	32, 23, 35
	Bisa menerima sudut pandang orang lain	13, 7	40
Membina Hubungan	Mampu menangani perselisihan yang muncul	5, 22	29
	Pandai bergaul dan menyenangkan	1, 15	27
	Lebih mendahulukan kepentingan sosial daripada pribadi	2	31, 34
Jumlah		40	

2. Tes Kesegaran Jasmani

Dilansir dari situs Kemdikbud (2024) (dalam <https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi>) Instrumen Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan satu paket rangkaian tes kesegaran siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan menambahkan item tes lain. Item TKSI SMP/MTS fase D, adalah:

a. *Hand and Eye Coordination Test*

Tujuan untuk mengukur koordinasi tangan-mata. Merupakan tes yang dilakukan dengan cara melempar bola menggunakan satu tangan ke arah tembok dan menangkap bola kembali menggunakan tangan lainnya (tangan yang berbeda dengan bagian tangan yang melempar bola). Tes ini diadopsi dari Dr C. Ashok, 2008. Nilai validitas instrumen *Hand and Eye Coordination Test* 0.706 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai rhitung > rtabel dengan $\alpha= 0.05$. Nilai reliabilitas sebesar 0.701 (reliabilitas tinggi).

Tabel 6. Norma Norma Hand and Eye Coordination

Putra	Putri	Skor	Kategori
≥ 21	≥ 14	5	Baik Sekali
15 - 20	8 - 13	4	Baik
9 - 14	4 - 7	3	Sedang
4 - 8	1 - 3	2	Kurang
≤ 3	≤ 0	1	Kurang Sekali

b. *Sit Up Test*

Tujuan mengukur kekuatan otot perut. Merupakan tes yang dilakukan dengan cara baring duduk atau *Sit up* secara berulang-ulang dalam waktu 30 detik. Tes ini merupakan adopsi dari Mackenzie, 2015. Nilai validitas *Sit-up test* 0.740 (valid). Nilai reliabilitas sebesar 0.698 (reliabilitas tinggi).

Tabel 7. Norma Norma Sit Up

Putra	Putri	Skor	Kategori
≥ 30	≥ 24	5	Baik Sekali
21 - 29	18 - 23	4	Baik
18 - 20	12 - 17	3	Sedang
9 - 17	6 - 11	2	Kurang
≤ 8	≤ 5	1	Kurang Sekali

c. *Standing Broad Jump Test*

Tujuan mengukur daya ledak otot tungkai. Merupakan tes yang dilakukan dengan cara meloncat ke depan tanpa awalan. Tes ini merupakan adopsi dari AAHPERD 1976 dalam David Miller 2010. Nilai validitas instrumen *Standing Broad Jump test* 0.766 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai rhitung $>$ rtabel dengan $\alpha= 0.05$. Nilai reliabilitas sebesar 0.695 (reliabilitas tinggi).

Tabel 8. Norma Norma Standing Broad Jump

Putra	Putri	Skor	Kategori
≥ 224	≥ 178	5	Baik Sekali
195 - 223	153 - 177	4	Baik
165 - 194	129 - 152	3	Sedang
136 - 164	104 - 128	2	Kurang
≤ 135	≤ 103	1	Kurang Sekali

d. *T Test*

Tujuan mengukur kelincahan siswa. Merupakan tes yang dilakukan dengan cara lari cepat membentuk huruf T dengan jarak lari lurus ke depan sepanjang 9,14 m, dan *galloping* dengan jarak 4, 57 m. Nilai validitas instrumen *T Test* 0.795 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai rhitung > rtabel dengan Alpha = 0.05. Nilai reliabilitas sebesar 0.692 (reliabilitas tinggi).

Tabel 9. Norma Norma *T Test*

Putra	Putri	Skor	Kategori
≤ 10.00	≤ 11.83	5	Baik Sekali
12.37 - 10.01	11.84 - 13.64	4	Baik
13.17 - 12.38	13.65 - 15.46	3	Sedang
14.75 - 13.18	15.47 - 17.29	2	Kurang
≥ 14.76	≥ 17.30	1	Kurang Sekali

e. *Beep Test*

Tujuan mengukur level daya tahan aerobik (VO_2 Maks). Merupakan tes yang dilakukan dengan cara berlari secara terus menerus dari satu titik/garis ke titik/ garis lainnya dengan jarak 20 m mengikuti mengikuti irama suara beep/ketukan sebagai isyarat. Tes ini merupakan adopsi dari *Fitness Gram*. Nilai validitas instrumen tes *Multi stage fitness/Bleep/Beep test* 0.744 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai rhitung > rtabel dengan $\alpha= 0.05$. Nilai reliabilitas sebesar 0.697 (reliabilitas tinggi).

Tabel 10. Norma Norma MFT/Bleep Test/Beep Test

Putra	Putri	Skor	Kategori
> L7 B7	> L4 B5	5	Baik Sekali
L4 B4 - L7 B7	L3 B3 - L4 B5	4	Baik
L2 B2 - L4 B3	L2 B1 - L3 B2	3	Sedang
L1 B2 - L2 B1	L1 B2 - L1 B7	2	Kurang
< L1 B2	< L1 B2	1	Kurang Sekali

3. Dokumentasi

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui hasil belajar PJOK berdasarkan nilai *raport*. Instrumen seperti ini dapat disebut dokumentasi, seperti yang diungkapkan Sugiyono (2018, p. 476) bahwa dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian.

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas sudah menjadi bagian penting yang harus dilewati untuk mendapatkan skala yang valid. Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen” (Arikunto, 2019, p. 96). Validitas yang digunakan yaitu validitas konstruksi. Sugiyono (2019, p. 128) menyatakan bahwa validitas konstruk (*construct validity*) menunjuk pada sejauh mana suatu instrumen mampu mengukur pengertian-pengertian yang terkandung dalam materi yang akan diukur. Jadi tujuan pengujian validitas konstruk

adalah untuk mendapatkan bukti tentang sejauhmana hasil pengukuran memerlukan konstruk variabel yang diukur.

Untuk menguji validitas konstruksi, dapat digunakan pendapat dari ahli (*Expert Judgment*). *Expert Judgement* ini dilakukan oleh para ahli atau dosen pembimbing untuk melihat kekuatan aitem butir. Kemudian setelah melakukan pengujian kepada ahli, instrumen penelitian ini akan diuji cobakan. Validitas dianalisis menggunakan rumus korelasi *product moment*. Uji *Product Moment* adalah salah satu dari beberapa jenis uji korelasi yang digunakan untuk mengetahui derajat keeratan hubungan 2 variabel yang berskala interval atau rasio, di mana dengan uji ini akan mengembalikan nilai koefisien korelasi yang nilainya berkisar antara -1, 0 dan 1. Nilai -1 artinya terdapat korelasi negatif yang sempurna, 0 artinya tidak ada korelasi dan nilai 1 berarti ada korelasi positif yang sempurna (Sugiyono, 2019). Rumus *product moment* dari Karl Pearson digunakan untuk menguji validitas instrumen ini adalah:

$$r_{hitung} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} + \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{hitung} : Koefisien validitas butir pertanyaan yang dicari

n : Banyaknya responden (sampel)

X : Skor yang diperoleh subyek dari setiap item

Y : Skor total yang diperoleh dari seluruh item

Peneliti selanjutnya melakukan uji coba instrumen pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta yang tidak menjadi sampel dalam penelitian ini. Sampel uji coba berjumlah 30 peserta didik, sehingga

nilai r_{tabel} sebesar 0,349. Hasil uji validitas instrumen disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Hasil Uji Validitas Instrumen

Variabel	Nilai r_{hitung}	Keterangan
Kecerdasan Interpersonal	0,677-0,955	30 butir valid
Kecerdasan Emosional	0,368-0,848	40 butir valid

Berdasarkan Tabel 11 di atas, dapat disimpulkan bahwa instrumen kecerdasan interpersonal yang berjumlah 30 butir, semua butir valid dan instrumen kecerdasan emosional yang berjumlah 40 butir menunjukkan semua butir valid. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 6 halaman 190.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2019, p. 86). Kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Koefisien reliabilitas dapat diartikan sebagai koefisien keajegan atau kestabilan hasil pengukuran. Alat ukur yang reliabel akan memberikan hasil pengukuran yang stabil dan konsisten. Artinya suatu alat ukur dikatakan memiliki koefisien reliabilitas tinggi manakala digunakan untuk mengukur hal yang sama pada waktu berbeda hasilnya sama atau mendekati sama. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2019, p. 89).

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

σ_t^2 = Varians total

$\sum \sigma_b^2$ = Jumlah Varian butir

k = Jumlah butir pertanyaan

r11 = Koefisien reliabilitas instrumen

Tabel 12. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	Reliabilitas	Keterangan
Kecerdasan Interpersonal	0,985	Reliabel
Kecerdasan Emosional	0,969	Reliabel

G. Teknik Analisis Data

1. Statistik Deskriptif

Nurdin & Hartati (2019, p. 204) menyatakan bahwa analisis data secara deskriptif adalah teknik analisis yang digunakan dalam menganalisis data dengan membuat gambaran data-data yang terkumpul tanpa membuat generalisasi dari hasil penelitian tersebut. Beberapa yang termasuk di dalam teknik analisis data secara deskriptif misalnya menyajikan data ke dalam bentuk: grafik, tabel, presentasi, frekuensi, diagram, dan lain-lain. Azwar (2019, p. 43) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan norma penilaian pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$M_i + 1,8 Sbi < X$	Sangat Tinggi
2	$M_i + 0,6 Sbi < X \leq M_i + 1,8 Sbi$	Tinggi
3	$M_i - 0,6 Sbi < X \leq M_i + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$M_i - 1,8 Sbi < X \leq M_i - 0,6 Sbi$	Rendah
5	$X \leq M_i - 1,8 Sbi$	Sangat Rendah

(Sumber: Azwar, 2019, p. 43)

Keterangan:

X	= Skor Sampel
Mi	= $\frac{1}{2}$ (skor maks ideal + skor min ideal)
Sbi	= $\frac{1}{6}$ (skor maks ideal – skor min ideal)
Skor maks ideal	= skor tertinggi
Skor min ideal	= skor terendah

2. Statistik Inferensial

a. Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Seperti diketahui bahwa uji t dan uji F mengasumsikan bahwa nilai residual mengikuti distribusi normal. Kalau asumsi ini dilanggar, maka uji statistik menjadi tidak valid untuk jumlah sampel kecil (Ghozali, 2018, p. 40). Uji normalitas dilakukan dengan uji *Kolmogorov Smirnov*, dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

- a) Jika $p\text{-value} \leq 0,05$ berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal
- b) Jika $p\text{-value} \geq 0,05$, berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Ghozali, 2018, p. 42).

2) Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini

mempunyai hubungan yang linear jika kenaikan skor variabel independen diikuti kenaikan skor variabel dependen (Ghozali, 2018, p. 47). Uji linearitas dengan menggunakan uji ANOVA (uji F). Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 23. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah:

- a) Jika $p\text{-value} \geq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah linear.
- b) Jika $p\text{-value} \leq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah tidak linear.

b. Analisis Linear Regresi Berganda

Analisis liniear berganda didasari pada hubungan fungsional maupun hubungan kausal dari dua variabel atau lebih independen dengan satu variabel dependen. Analisis regresi berganda ini akan dilakukan bila jumlah variabel independennya minimal dua (Sugiyono, 2019, p. 98). Adapun persamaan garis regresi yaitu:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Keterangan:

- | | |
|------------|---------------------|
| a | = Konstanta |
| b_1, b_2 | = Koefisien regresi |
| Y | = Variabel Terikat |
| X | = Variabel Bebas |
| e | = Standar error |

c. Uji Hipotesis

1) Uji F Hitung (Uji Simultan)

Uji statistik F pada dasarnya menunjukkan apakah semua variabel independen atau bebas yang dimasukkan dalam model berpengaruh secara bersama-sama terhadap variabel dependen atau terikat (Ghozali, 2018, p. 28). Kriteria pengujian yaitu:

- a) Jika $F\text{-value} \geq 0,05$, maka H_0 ditolak, H_a diterima atau variabel bebas secara bersama-sama berpengaruh terhadap variabel terikat.
- b) Jika $F\text{-value} \leq 0,05$, maka H_0 diterima, H_a ditolak atau variabel bebas secara bersama-sama tidak berpengaruh terhadap variabel terikat.

2) Uji t Hitung (Uji Parsial)

Uji Statistik t pada dasarnya menunjukkan seberapa jauh pengaruh variabel penjelas atau independen secara individual dalam menerangkan variasi variabel dependen (Ghozali, 2018, p. 34). Pengujian ini menggunakan tingkat signifikansi 5% dan melakukan perbandingan antara t_{hitung} dengan t_{tabel} . Kriteria pengujian yaitu:

- a) Jika nilai $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$, maka setiap variabel bebas yang diteliti berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat.

- b) Jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka setiap variabel bebas yang diteliti tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat.
- 3) Koefisien determinasi (R^2)

Pada model regresi linier berganda, kontribusi variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen dapat diketahui dengan melihat besaran koefisien determinasi totalnya (R^2). Jika nilai (R^2) yang diperoleh mendekati 1 maka hubungan variabel independen terhadap variabel dependen semakin kuat. Sebaliknya jika nilai (R^2) yang diperoleh mendekati 0 maka hubungan variabel independen terhadap variabel dependen lemah. Nilai (R^2) dapat naik atau turun apabila satu variabel independen ditambahkan ke dalam model.

BAB IV

HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

Bab ini akan menjelaskan hasil penelitian tentang hubungan antara kesegaran jasmani, kecerdasan interpersonal, dan kecerdasan emosional terhadap hasil belajar PJOK pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta. Pembahasan dalam bab ini dimulai dari analisis deskriptif, uji prasyarat, pengujian hipotesis, dan pembahasan.

A. Hasil Penelitian

Data yang digunakan merupakan hasil pengumpulan data kepada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta berjumlah 147 peserta didik. Data dalam penelitian ini berupa kesegaran jasmani, kecerdasan interpersonal, dan kecerdasan emosional, dan hasil belajar PJOK. Hasil analisis dijelaskan sebagai berikut:

1. Hasil Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif kesegaran jasmani, kecerdasan interpersonal, dan kecerdasan emosional, dan hasil belajar PJOK peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta dijelaskan sebagai berikut.

a. Kesegaran jasmani (X_1)

Deskriptif statistik data kesegaran jasmani peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta selengkapnya pada Tabel 14 berikut.

Tabel 14. Deskriptif Statistik Kesegaran Jasmani

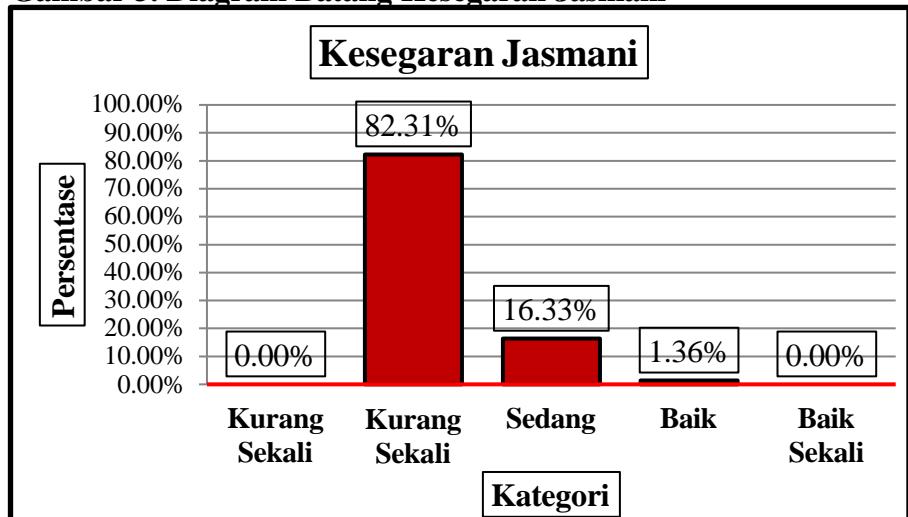
Statistik	
<i>N</i>	147
<i>Mean</i>	12,37
<i>Median</i>	12,00
<i>Mode</i>	12,00
<i>Std. Deviation</i>	1,52
<i>Minimum</i>	10,00
<i>Maximum</i>	18,00

Norma Penilaian kesegaran jasmani peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta disajikan pada Tabel 15 berikut.

Tabel 15. Norma Penilaian Kesegaran Jasmani

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali	0	0.00%
2	18 – 21	Baik	2	1.36%
3	14 – 17	Sedang	24	16.33%
4	10 – 13	Kurang	121	82.31%
5	5 – 9	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			147	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 15 tersebut di atas, kesegaran jasmani peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta dapat disajikan pada Gambar 3 sebagai berikut.

Gambar 3. Diagram Batang Kesegaran Jasmani

Berdasarkan Tabel 15 dan Gambar 3 di atas menunjukkan bahwa kesegaran jasmani peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta pada kategori “kurang sekali” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “kurang” sebesar 82,31% (121 peserta didik), “sedang” sebesar 16,33% (24 peserta didik), “baik” sebesar 1,36% (2 peserta didik), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta didik).

b. Kecerdasan Interpersonal (X_2)

Deskriptif statistik data kecerdasan interpersonal peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta selengkapnya pada Tabel 16 berikut.

Tabel 16. Deskriptif Statistik Kecerdasan Interpersonal

Statistik	
<i>N</i>	147
<i>Mean</i>	70,43
<i>Median</i>	71,00
<i>Mode</i>	68,00
<i>Std. Deviation</i>	7,75
<i>Minimum</i>	53,00
<i>Maximum</i>	92,00

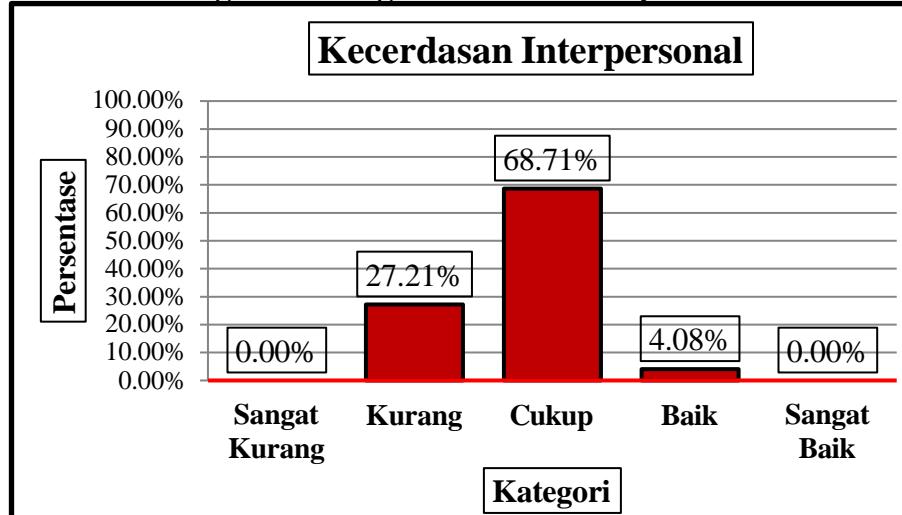
Norma Penilaian kecerdasan interpersonal peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta disajikan pada Tabel 17 berikut.

Tabel 17. Norma Penilaian Kecerdasan Interpersonal

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	102 ≤	Sangat Baik	0	0.00%
2	84 - 101	Baik	6	4.08%
3	66 - 83	Cukup	101	68.71%
4	48 - 65	Kurang	40	27.21%
5	≤ 47	Sangat Kurang	0	0.00%
Jumlah			147	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 17 tersebut di atas, kecerdasan interpersonal peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta dapat disajikan pada Gambar 4 sebagai berikut.

Gambar 4. Diagram Batang Kecerdasan Interpersonal



Berdasarkan Tabel 13 dan Gambar 4 di atas menunjukkan bahwa kecerdasan interpersonal peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta pada kategori “sangat kurang” 0,00% (0 peserta didik), “kurang” 27,21% (40 peserta didik), “cukup” 68,71% (101 peserta didik), “baik” 4,08% (6 peserta didik), dan “sangat baik” 0,00% (0 peserta didik).

c. Kecerdasan Emosional (X_3)

Deskriptif statistik data kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta selengkapnya pada Tabel 18 berikut.

Tabel 18. Deskriptif Statistik Kecerdasan Emosional

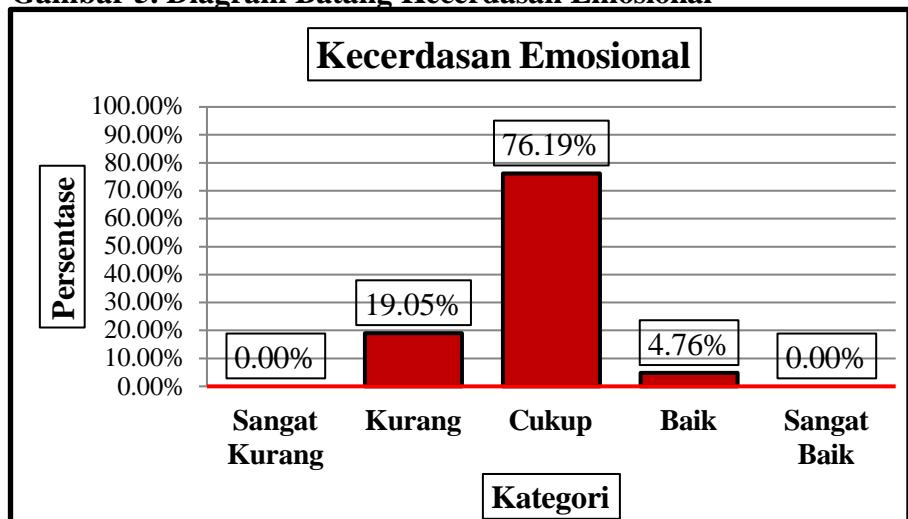
Statistik	
<i>N</i>	147
<i>Mean</i>	95,61
<i>Median</i>	96,00
<i>Mode</i>	96,00
<i>Std. Deviation</i>	10,06
<i>Minimum</i>	72,00
<i>Maximum</i>	126,00

Norma Penilaian kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta disajikan pada Tabel 19 berikut.

Tabel 19. Norma Penilaian Kecerdasan Emosional

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$136 \leq$	Sangat Baik	0	0.00%
2	112 - 135	Baik	7	4.76%
3	88 - 111	Cukup	112	76.19%
4	64 - 87	Kurang	28	19.05%
5	≤ 63	Sangat Kurang	0	0.00%
Jumlah			147	100%

Berdasarkan Norma Penilaian kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta dapat disajikan pada Gambar 5 sebagai berikut.

Gambar 5. Diagram Batang Kecerdasan Emosional

Berdasarkan Tabel 19 dan Gambar 5 di atas menunjukkan bahwa kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta pada kategori “sangat kurang” 0,00% (0 peserta didik), “kurang” 19,05% (28 peserta didik), “cukup” 76,19% (112 peserta didik), “baik” 4,76% (7 peserta didik), dan “sangat baik” 0,00% (0 peserta didik).

d. Hasil Belajar PJOK (Y)

Deskriptif statistik data hasil belajar PJOK peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta selengkapnya pada Tabel 20 berikut.

Tabel 20. Deskriptif Statistik Hasil Belajar PJOK

Statistik	
<i>N</i>	147
<i>Mean</i>	78,33
<i>Median</i>	78,60
<i>Mode</i>	72,50 ^a
<i>Std. Deviation</i>	4,49
<i>Minimum</i>	72,00
<i>Maximum</i>	88,50

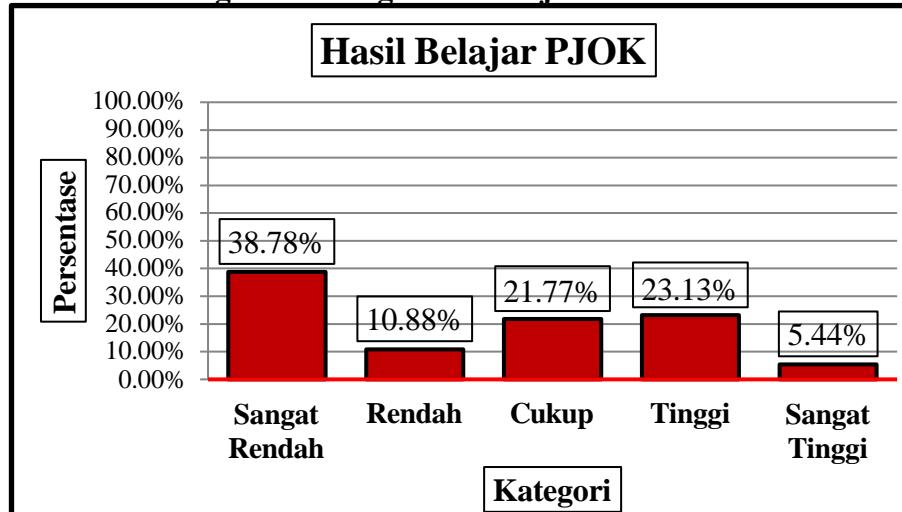
Norma Penilaian hasil belajar PJOK peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta disajikan pada Tabel 21 berikut.

Tabel 21. Norma Penilaian Hasil Belajar PJOK

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$85,2 \leq$	Sangat Tinggi	8	5.44%
2	81.9 – 85,1	Tinggi	34	23.13%
3	78,6 – 81.8	Cukup	32	21.77%
4	75,3 – 78,5	Rendah	16	10.88%
5	$\leq 75,2$	Sangat Rendah	57	38.78%
Jumlah			147	100%

Norma Penilaian pada Tabel 21, hasil belajar PJOK peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta dapat disajikan pada Gambar 6 sebagai berikut.

Gambar 6. Diagram Batang Hasil Belajar PJOK



Berdasarkan Tabel 21 dan Gambar 6 di atas menunjukkan bahwa hasil belajar PJOK peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta pada kategori “sangat rendah” 38,78% (57 peserta didik), “rendah” 10,88% (16 peserta didik), “cukup” 21,77% (32 peserta didik), “tinggi” 23,13% (34 peserta didik), dan “sangat tinggi” 5,44% (8 peserta didik).

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* yaitu dengan melihat nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* apabila *sig. > 0,05*, maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Rangkuman hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 22 sebagai berikut.

Tabel 22. Hasil Uji Normalitas

Variabel	p-value	sig	Keterangan
Kesegaran jasmani (X1)	0,200	0,05	Normal
Kecerdasan interpersonal (X2)	0,946	0,05	Normal
Kecerdasan emosional (X3)	0,878	0,05	Normal
Hasil Belajar PJOK (Y)	0,302	0,05	Normal

Berdasarkan analisis menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* pada Tabel 22 menunjukkan data kesegaran jasmani (*sig.* $0,200 > 0,05$), kecerdasan interpersonal (*sig.* $0,946 > 0,05$), kecerdasan emosional (*sig.* $0,878 > 0,05$), dan hasil belajar PJOK (*sig.* $0,302 > 0,05$) yang berarti data berdistribusi normal. Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran 12 halaman 219.

b. Uji Linieritas

Pengujian linieritas dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dinyatakan linier apabila *sig.* $> 0,05$. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam Tabel 23 sebagai berikut:

Tabel 23. Hasil Uji Linieritas

Variabel	p-value	sig	Keterangan
Kesegaran jasmani dengan hasil belajar PJOK	0,335	0,05	Linear
Kecerdasan interpersonal dengan hasil belajar PJOK	0,408	0,05	Linear
Kecerdasan emosional dengan hasil belajar PJOK	0,776	0,05	Linear

Berdasarkan Tabel 23, menunjukkan bahwa hubungan kesegaran jasmani, kecerdasan interpersonal, dan kecerdasan emosional terhadap hasil belajar PJOK mempunyai nilai *sig.* $> 0,05$.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear. Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran 13 halaman 220.

c. Uji Multikolinearits

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dalam model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel bebas. Untuk mengetahui ada tidaknya gejala multikolinieritas dapat dilihat dari besarnya nilai *tolerance* dan VIF. Jadi nilai *tolerance* yang rendah sama dengan nilai VIF tinggi (karena $VIF = 1/tolerance$). Nilai *cut off* yang umum dipakai untuk menunjukkan adanya multikolinieritas adalah nilai *tolerance* $> 0,10$ atau sama dengan nilai $VIF < 10$. Hasil perhitungan multikoleniaritas dapat disajikan seperti pada Tabel 24 berikut.

Tabel 24. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
Kesegaran jasmani (X1)	0,803	1,245
Kecerdasan interpersonal (X2)	0,267	3,742
Kecerdasan emosional (X3)	0,248	4,028

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas pada tabel 24, dapat dilihat bahwa *tolerance* dan VIF dari variabel Kesegaran jasmani (X1) adalah sebesar 0,803 dan 1,245, variabel Kecerdasan interpersonal (X3) sebesar 0,267 dan 3,742, dan variabel Kecerdasan emosional (X3) sebesar 0,248 dan 4,028. Hasil di atas dapat disimpulkan bahwa persamaan model regresi tidak mengandung masalah multikolinearitas

yang artinya tidak ada korelasi diantara variabel-variabel bebas, sehingga layak digunakan untuk analisis lebih lanjut karena nilai *tolerance* berada di atas 0,10 dan nilai VIF jauh di bawah angka 10.

Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 14 halaman 221.

3. Hasil Uji Hipotesis

Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis menggunakan teknik analisis uji r, uji F, dan uji determinasi. Hasil uji hipotesis dipaparkan sebagai berikut:

a. Hasil Analisis Uji Korelasi (Parsial)

Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui hubungan masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikatnya. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

- 1) Ada hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar PJOK peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta.
- 2) Ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan interpersonal dengan hasil belajar PJOK peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta.
- 3) Ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan hasil belajar PJOK peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta.

Hasil analisis uji korelasi selengkapnya disajikan pada Tabel 25 berikut.

Tabel 25. Hasil Analisis Uji Korelasi

Variabel	r_{hitung}	t_{hitung}	r_{tabel}	sig
Kesegaran jasmani (X1)	0,502	5,875	0,161	0,000
Kecerdasan interpersonal (X2)	0,358	2,040	0,161	0,030
Kecerdasan emosional (X3)	0,483	2,970	0,161	0,011

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 25 di atas, dapat dijelaskan sebagai berikut.

- 1) Variabel kesegaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK didapatkan nilai $r_{hitung} 0,502 > r_{tabel} 0,161$, $sig. 0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak, artinya Hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta” **diterima**. Koefisien korelasi bernilai positif, artinya jika kesegaran jasmani semakin baik, maka hasil belajar PJOK pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta akan semakin baik.
- 2) Variabel kecerdasan interpersonal terhadap hasil belajar PJOK didapatkan nilai $r_{hitung} 0,358 > r_{tabel} 0,161$, $sig. 0,030 < 0,05$, maka H_0 ditolak, artinya Hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan interpersonal terhadap hasil belajar PJOK peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta” **diterima**. Koefisien korelasi bernilai positif, artinya jika kecerdasan interpersonal semakin baik, maka hasil belajar PJOK pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta akan semakin baik.

3) Variabel kecerdasan emosional terhadap hasil belajar PJOK didapatkan nilai r_{hitung} 0,483 > r_{tabel} 0,161, $sig.$ 0,011 < 0,05, maka H_0 ditolak, artinya Hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional terhadap hasil belajar PJOK peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta” **diterima**. Koefisien korelasi bernilai positif, artinya jika kecerdasan emosional semakin baik, maka hasil belajar PJOK pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta akan semakin baik.

b. Hasil Uji F (Simultan)

Uji F (Simultan) bertujuan untuk mengetahui hubungan kesegaran jasmani, kecerdasan interpersonal, dan kecerdasan emosional terhadap hasil belajar PJOK peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta. Analisis menggunakan uji ANOVA. Kaidah analisis apabila $F_{hitung} > F_{tabel}$ dan $sig. < 0,05$, maka hipotesis alternatif diterima dan sebaliknya. Hasil analisis dijelaskan pada Tabel 26 sebagai berikut:

Tabel 26. Hasil Analisis Uji F (Simultan)

ANOVA ^b					
<i>Model</i>	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig,</i>
Regression	1139,249	3	379,750	30,139	,000 ^a
Residual	1801,771	161	12,600		
Total	2941,019	146			

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 26, hubungan kesegaran jasmani, kecerdasan interpersonal, dan kecerdasan

emosional terhadap hasil belajar PJOK didapatkan nilai F_{hitung} 30,139 $> F_{tabel(3;161)}$ 2,67 serta *sig.* 0,000 $< 0,05$. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani, kecerdasan interpersonal, dan kecerdasan emosional terhadap hasil belajar PJOK peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta”, **diterima**. Dapat disimpulkan bahwa model regresi yang dipilih layak untuk menguji data dan model regresi dapat digunakan untuk memprediksi bahwa kesegaran jasmani, kecerdasan interpersonal, dan kecerdasan emosional bersama-sama berhubungan terhadap hasil belajar PJOK peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta.

4. Hasil Uji Determinasi

Koefisien Determinasi (R^2) pada intinya digunakan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model regresi dalam menerangkan variasi variabel dependen. Hasil analisis Koefisien Determinasi (R^2) kesegaran jasmani, kecerdasan interpersonal, dan kecerdasan emosional terhadap hasil belajar PJOK peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta disajikan pada Tabel 27 sebagai berikut:

Tabel 27. Hasil Analisis Koefisien Determinasi

<i>Model Summary</i>			
<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std, Error of the Estimate</i>
0,622 ^a	0,387	0,375	3,54962

Berdasarkan Koefisien Determinasi (R^2) pada Tabel 27, menunjukkan bahwa diperoleh nilai koefisien determinasi *R Square*

sebesar 0,375. Hal ini berarti sumbangan variabel kesegaran jasmani, kecerdasan interpersonal, dan kecerdasan emosional terhadap hasil belajar PJOK peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta sebesar 37,50%, sedangkan sisanya sebesar 62,50% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini.

Sumbangan efektif (SE) dan sumbangan relatif (SR) kesegaran jasmani, kecerdasan interpersonal, dan kecerdasan emosional terhadap hasil belajar PJOK peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta disajikan pada Tabel 28 sebagai berikut:

Tabel 28. Hasil Analisis Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Variabel	SE	SR
Kesegaran jasmani (X1)	20.83%	55.70%
Kecerdasan interpersonal (X2)	4.57%	12.22%
Kecerdasan emosional (X3)	12.10%	32.35%
Jumlah	37,50%	100,00%

Berdasarkan Tabel 28, sumbangan efektif (SE) dan sumbangan relatif (SR), menunjukkan bahwa variabel kesegaran jasmani memberikan sumbangan paling besar terhadap hasil belajar PJOK peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta, sedangkan variabel kecerdasan interpersonal memberikan sumbangan paling rendah terhadap hasil belajar PJOK peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta.

B. Pembahasan

1. Hubungan Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar PJOK

Berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa kesegaran jasmani peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta pada kategori “kurang” sebesar 82.31% (121 peserta didik). Hasil ini

selaras dengan observasi, ditemukan bahwa rendahnya kesegaran jasmani peserta didik. Guru PJOK menyatakan bahwa sering melihat peserta didik mengantuk saat pelajaran, terutama di jam akhir pelajaran. Saat mengikuti pembelajaran PJOK yang dilakukan di jam awal pelajaran, sebagian besar peserta didik tidak bersemangat karena masih mengantuk, cepat merasa lelah, bahkan sempat ada peserta didik yang tidak sampai selesai mengikuti pembelajaran PJOK karena sudah mengalami kelelahan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK dengan sumbangannya sebesar 20,83%. Hasil penelitian didukung beberapa penelitian diantaranya oleh Supriyadi, dkk., (2022); Idham, dkk., (2022); Destriana, dkk., (2022) bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar. Studi yang dilakukan Han (2018) menemukan bahwa siswa dengan tingkat kesegaran fisik yang baik cenderung memiliki skor rata-rata yang baik pada mata pelajaran dengan tingkat kerumitan yang lebih tinggi misalnya bahasa Inggris, matematika, dan sains. Hasil studi tersebut mengindikasikan bahwa aktivitas fisik yang intens mendorong perubahan otak yang terlihat dengan peningkatan oksigenasi dan jaringan, serta peningkatan aktivitas metabolisme dan memberikan peningkatan perkembangan neurologis. Siklus tersebut menandakan bahwa aktivitas fisik menjadi faktor penentu dalam pencapaian prestasi akademik.

Studi Gil-Espinosa et al., (2020) yang mengkaji tentang kesegaran jasmani serta hubungannya dengan prestasi akademik. Dalam penelitian ini kesegaran jasmani diukur dengan 3 komponen yaitu kesegaran kardiorespirasi, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kesegaran jasmani dengan prestasi akademik. Studi lain juga dilakukan oleh Perez (2019) yang mengkaji hubungan kesegaran jasmani terhadap prestasi akademik pada kalangan perempuan yang diduga lebih mudah mengalami obesitas. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kesegaran jasmani dengan prestasi akademik. Hasil berbeda ditunjukkan dalam studi yang dilakukan Sobarna, dkk., (2020) yang meneliti tentang hubungan tingkat kesegaran jasmani dan persepsi siswa terhadap hasil belajar siswa. Hasilnya menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara TKJI terhadap hasil belajar siswa dalam pembelajaran PJOK.

Pendapat Mashud (2019, p. 3) khusus pada pelajar atau peserta didik dengan tubuh memiliki kesegaran jasmani yang baik, pastinya peserta didik akan sehat, dengan sehat belajar menjadi tenang, fokus, dan bertambah semangat (proses belajar akan berjalan dengan lancar) yang semoga akhirnya prestasi belajar juga akan meningkat. Kamaruddin (2018, p. 85) berpendapat bahwa pengembangan kesegaran jasmani melalui pembelajaran bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik peserta didik, agar mampu mengikuti aktivitas pembelajaran dengan baik yang diberikan

di sekolah sesuai dengan kurikulum yang telah ditetapkan. Peserta didik yang memiliki derajat kesegaran jasmani yang baik, akan menopang terhadap aktivitas kegiatan belajarnya dan meningkatkan kinerja serta mampu untuk melakukan aktivitas fisik lainnya seperti jalan-jalan, olahraga dan kegiatan pengisi waktu luang lainnya.

Tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mendukung keberhasilan peserta didik untuk belajar, baik itu aspek kognitif, psikomotor, dan afektif. Hal tersebut dikarenakan peserta didik yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik, maka akan mempunyai pola hidup yang baik. Kesegaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh yang positif terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan pengaruh yang positif terhadap produktifitas bekerja atau belajar.

Peserta didik yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik, diasumsikan melakukan aktivitas fisik dengan baik. Aktivitas fisik yang dilakukan dengan baik, maka dapat memicu tubuh untuk menghasilkan beberapa zat neurotransmitter diantaranya norepinefrin dan serotonin yang berfungsi memperbaiki *mood*, motivasi dalam diri, kecemasan lebih rendah, percaya diri lebih tinggi dan memperbaiki proses belajar. Erickson, et al., (2019, p. 3) mengkonfirmasi bahwa aktivitas fisik dapat memengaruhi kesehatan otak dan kognitif secara positif didasarkan pada prinsip neurobiologis mendasar bahwa peristiwa seluler dan molekuler di otak dapat dimodifikasi melalui pengayaan lingkungan.

Aktivitas fisik yang terstruktur dapat meningkatkan aliran darah ke otak, sehingga nutrisi dan oksigen dapat tersalurkan dengan baik. Kurangnya oksigen pada otak mengakibatkan disorientasi, kelelahan, gangguan konsentrasi, bingung, dan masalah pada daya ingat. Aktivitas fisik yang baik mengakibatkan tak mencapai kondisi homeostasis, keseimbangan nutrisi dan zat-zat kimia otak yang memungkinkan otak siap melakukan proses analisis dan belajar (Yulifri, dkk., 2023, p. 2). Kurangnya oksigen pada otak mengakibatkan disorientasi, kelelahan, gangguan konsentrasi, bingung, dan masalah pada daya ingat. Aktivitas fisik yang baik mengakibatkan tidak mencapai kondisi homeostasis, keseimbangan nutrisi dan zat-zat kimia otak yang memungkinkan otak siap melakukan proses analisis dan belajar (Stern et al., 2019, p. 905).

2. Hubungan Kecerdasan Interpersonal terhadap Hasil Belajar PJOK

Berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa kecerdasan interpersonal peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta pada kategori “cukup” 68,71% (101 peserta didik). Sebagian besar peserta didik belum sepenuhnya memahami dirinya sendiri dan sebagian besar pula peserta didik kurang akrab dengan peserta didik lain yang berbeda kelas maupun sekelas dengannya. Peneliti melihat bahwa masih banyak peserta didik dengan keterampilan sosial kurang seimbang, sehingga sulit dibimbing dan diarahkan pada saat pembelajaran berlangsung. Hal ini juga menyebabkan kemampuan bersosialisasi peserta didik menjadi rendah.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan interpersonal terhadap hasil belajar PJOK dengan sumbangannya sebesar 4,57%. Artinya semakin baik kecerdasan interpersonal, maka akan semakin baik pula hasil belajar PJOK tersebut. Hasil penelitian didukung beberapa penelitian diantaranya oleh Irwansyah (2018); Aisyah, dkk., (2024); Lucardo, dkk., (2024) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan interpersonal terhadap hasil belajar PJOK.

PJOK merupakan pendidikan melalui aktivitas fisik. Peserta didik dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, dapat menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi estetis, mengembangkan keterampilan genetik serta nilai sikap yang positif, dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan pendidikan. Bukan hanya fisik semata yang dibutuh untuk belajar PJOK, namun kemampuan inteligensi dan kognitif juga tidak luput dari objek PJOK. Peserta didik di samping menguasai berbagai teknik dasar cabang olahraga tertentu secara praktik, peserta didik juga harus mampu menguasainya secara konseptual atau teoritis. Sikap-sikap sportivitas dan disiplin yang tinggi juga menjadi cerminan tersendiri dalam PJOK, sehingga peserta didik membutuhkan kecerdasan interpersonal yang baik.

Kecerdasan interpersonal sangat mempengaruhi terhadap kemampuan untuk memahami orang lain dan tampil dalam kemampuannya berinteraksi dengan baik dengan orang lain (Huerta, et al.,

2021, p. 636). Kecerdasan interpersonal adalah kemampuan memahami dan berinteraksi dengan orang lain. Kecerdasan interpersonal adalah kemampuan seseorang melihat keluar terhadap perilaku seseorang, perasaan dan motivasi orang lain (Agnesiana, et al., 2023, p. 2). Kecerdasan interpersonal dikatakan sebagai kecerdasan sosial, kemampuan dan keterampilan seseorang dalam menciptakan relasi sosialnya, sehingga kedua belah pihak berada dalam situasi menguntungkan. Kecerdasan interpersonal adalah kemampuan anak dalam berinteraksi dengan orang lain, mengerti perasaan dan temperamen orang lain, dan mampu bekerjasama dalam sebuah kelompok (Sutarna, 2019, p. 61). Kecerdasan ini adalah salah satu faktor dalam mempelajari PJOK selain IQ yang tinggi juga dibutuhkan kecerdasan ini untuk proses belajar PJOK.

Siswa yang memiliki tingkat kecerdasan interpersonal yang tinggi umumnya memiliki kemampuan berinteraksi yang baik, mampu berkomunikasi secara efektif, dan dapat berkolaborasi dengan orang lain. Keahlian-keahlian tersebut dianggap krusial dalam lingkup pembelajaran, memberikan kontribusi pada pemahaman siswa terhadap materi pelajaran, kemampuan menyelesaikan tugas-tugas, serta menciptakan interaksi positif dengan guru dan teman sekelas. Peserta didik yang memiliki kekurangan dalam kecerdasan interpersonal cenderung bersikap pasif, acuh terhadap lingkungan sekitarnya, mengalami kesulitan dalam berinteraksi, dan menghadapi kesulitan dalam proses adaptasi.

Kecerdasan interpersonal pada remaja sangat penting dan dibutuhkan oleh remaja dalam mempermudah remaja dalam menjalin hubungan dengan orang lain, agar remaja mampu berinteraksi dengan baik, sehingga remaja tidak mengalami hambatan dalam berhubungan sosial dengan orang-orang di sekitarnya. Oleh karena itu, sangat penting sekali kecerdasan interpersonal dalam PJOK. Agar peserta didik nantinya bisa berinteraksi baik dengan peserta didik lainnya ataupun dengan guru, sehingga pembelajaran yang dapat dipahami serta hasil belajar yang maksimal.

3. Hubungan Kecerdasan Emosional terhadap Hasil Belajar PJOK

Berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta pada kategori “cukup” 76,19% (112 peserta didik). Hasil wawancara dengan guru PJOK menyatakan bahwa masih ada beberapa peserta didik yang masih memiliki pemusatan perhatian kurang baik dan masih membutuhkan waktu relatif lama dalam proses pemecahan masalah yang dihadapi pada saat proses belajar mengajar. Kecerdasan emosional peserta didik diduga belum optimal, berdasarkan pengamatan peneliti keadaan emosional peserta didik masih labil, seperti kurang empati kepada orang lain, cenderung egois, dan sulit mengatur perasaan pada saat proses belajar mengajar berlangsung.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional terhadap hasil

belajar PJOK dengan sumbangan sebesar 12,10%. Artinya semakin baik kecerdasan emosional, maka akan semakin baik pula hasil belajar PJOK tersebut. Hasil penelitian didukung beberapa penelitian diantaranya oleh Ningtyas & Synthiawati (2022); Hasmara (2022); Karisman (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan hasil belajar PJOK. Monica & Prasetyo (2019) hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional (EQ) dan tingkat partisipasi memberikan kontribusi terhadap hasil belajar PJOK, baik secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama.

Menurut berbagai penelitian di bidang pendidikan, emosi positif telah dikaitkan secara signifikan dengan kemampuan akademik dan kesejahteraan (Schonert-Reichl & Lawlor, 2018), motivasi intrinsik (Pekrun, et al., 2017), partisipasi (Mega, et al., 2019), dan memori (Faith & Thayer, 2018). Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa jumlah aktivitas fisik, efikasi diri, dan kecerdasan emosional mempunyai hubungan yang signifikan pada mahasiswa (Wang, et al., 2020).

Hasil penelitian ini menggarisbawahi peran kunci kecerdasan emosional dalam mengatur dan memperbaiki emosi serta menjadi efisien secara emosional, yang mengarah pada kepuasan emosional yang lebih besar dan menghasilkan rasa kesejahteraan emosional yang lebih kuat dan mentalitas yang lebih sehat. Méndez Giménez, et al., (2020) menyatakan bahwa peserta didik dengan kecerdasan emosional yang tinggi memiliki tingkat pengenalan, pengendalian dan pengaturan emosi, serta empati yang

tinggi. Peserta didik dengan kecerdasan emosional yang lebih tinggi cenderung lebih berpartisipasi dalam kegiatan kelas, karena kecerdasan emosional menganggapnya menyenangkan dan menarik, dan kegiatan ini sesuai dengan tujuan pribadinya.

Studi Trigueros, et al., (2019), penelitian ini berhasil menunjukkan pentingnya fokus pada emosi di kelas olahraga karena emosi meningkatkan kecenderungan untuk mendapatkan nilai bagus dan mempertahankan kebiasaan gaya hidup aktif. Dalam hal ini, memusatkan perhatian pada emosi peserta didik di olahraga terbukti cukup bermanfaat. Tinjauan terhadap bukti menunjukkan bahwa penerapan teori sifat kecerdasan emosional berbasis penelitian dalam lingkungan pendidikan dapat menghasilkan keuntungan nyata dan bertahan lama baik bagi individu sekolah (Petrides, et al., 2018). Sebuah meta-analisis menemukan bahwa aktivitas fisik berkaitan erat dengan kecerdasan emosional, dan karakteristik psikologis individu lebih menonjol setelah aktivitas fisik (Ubago-Jiménez, et al., 2019).

Kecerdasan emosional telah menjadi fokus perhatian banyak peneliti. Kecerdasan emosional dipahami sebagai kemampuan untuk memfasilitasi pengenalan dan pengaturan emosi dan pembentukan perilaku adaptif. Teori utama tentang kecerdasan emosional didasarkan pada model sifat dan model kemampuan, yang memiliki beberapa elemen umum seperti fakta bahwa emosi dianggap sebagai prediktor perilaku adaptif positif. Teori sifat menganggap kecerdasan emosional sebagai

sebuah konstruk yang dikaitkan dengan serangkaian sifat stabil yang berkaitan dengan kepribadian, keterampilan sosio-emosional, aspek motivasi dan berbagai kemampuan kognitif yang penting untuk menghadapi tuntutan dan tekanan. Model kemampuan memandang kecerdasan emosional sebagai jenis kecerdasan lain yang didasarkan pada penggunaan emosi secara adaptif dan penerapannya pada pemikiran, memungkinkan individu untuk beradaptasi dengan lingkungannya dan menyelesaikan masalah (Estrada, et al., 2018).

IQ dan EQ sangat berperan penting dan berpengaruh dalam kegiatan belajar peserta didik. Tanpa adanya partisipasi dari EQ dalam proses belajar mengajar maka IQ tidak akan berfungsi dengan maksimal. Kolaborasi IQ dan EQ yang baik akan menghasilkan peserta didik yang memiliki prestasi belajar yang tinggi. Kecerdasan emosional merupakan hal yang paling penting dalam menentukan keberhasilan peserta didik karena dengan emosi yang lepas dapat membuat peserta didik yang pandai menjadi kurang bisa hasil belajar menurun. Tanpa kecerdasan emosional, peserta didik tidak akan mampu menggunakan kemampuan kognitifnya sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Hal itu menyebabkan, bahwa intelektual bukan merupakan satu-satunya faktor yang bias menentukan keberhasilan peserta didik, melainkan ada faktor lain yang dapat mempengaruhinya yaitu kecerdasan emosional.

Kecerdasan emosional (EQ) mempunyai peran penting bagi proses dan tumbuh kembang peserta didik dalam mencapai prestasi belajar PJOK.

Peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional (EQ) yang baik mampu mengenali diri sendiri serta mampu membina hubungan baik dengan orang lain. Semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki peserta didik tersebut, maka dalam pengendalian dirinya dapat disesuaikan dengan situasi yang dihadapi dalam pembelajaran PJOK, sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar PJOK. Pengaturan diri dengan menangani emosi diri sendiri, sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya sesuatu sasaran dan mampu pulih kembali dari tekanan emosi (Kaddas, dkk., 2019, p. 21).

4. Hubungan Kesegaran Jasmani, Kecerdasan Interpersonal, dan Kecerdasan Emosional terhadap Hasil Belajar PJOK

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani, kecerdasan interpersonal, dan kecerdasan emosional terhadap hasil belajar PJOK dengan sumbangannya sebesar 37,50%. Prestasi belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor tersebut dapat digolongkan menjadi dua faktor yaitu faktor intern dan faktor ekstern. Faktor internal antara lain: faktor kematangan atau pertumbuhan fisik, kecerdasan (inteligensi), latihan, motivasi, dan faktor pribadi. Faktor eksternal antara lain faktor keluarga atau keadaan rumah tangga orang tua, guru, metode mengajarnya, media yang digunakan dalam proses belajar dan mengajar, lingkungan dan

kesempatan yang tersedia, dan motivasi lingkungan (Mulia, dkk., 2021, p. 2).

Salah satu kebutuhan siswa dalam menunjang aktivitas akademik adalah kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani merupakan potensi yang sangat penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebih bahkan mampu melakukan aktivitas setelahnya. Melalui kegiatan fisik yang terarah dan dilakukan dengan kontinyu, maka akan menghasilkan dampak kesegaran jasmani dan kesehatan (Singh & Bhatti, 2020, p. 6). Sebuah studi dilakukan oleh Gil-Espinosa et al., (2020) yang mengkaji tentang kesegaran jasmani serta hubungannya dengan prestasi akademik. Dalam penelitiannya kesegaran jasmani diukur dengan tiga komponen yaitu kesegaran kardiorespirasi, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kesegaran jasmani dengan prestasi akademik.

Selain kesegaran jasmani, prestasi belajar PJOK juga dipengaruhi oleh kecerdasan. Kecerdasan secara garis besar dapat dibagi menjadi tujuh jenis kecerdasan, yaitu: kecerdasan linguistik, kecerdasan logis matematika, kecerdasan visual spasial, kecerdasan musical, kecerdasan kinestetik, kecerdasan interpersonal, kecerdasan intrapersonal (Darmawan & Hilmawan, 2020, p. 643; Maharani, et al., 2020, p. 303; Homone, 2020, p. 93). Kecerdasan-kecerdasan tersebut bisa saja berdiri sendiri dan juga tergabung dengan beberapa kecerdasan lainnya, setiap orang memiliki

ketujuh kecerdasan atau lebih hanya saja tingkatannya yang bervariasi dari rendah hingga tinggi.

Kecerdasan interpersonal sangat mempengaruhi terhadap kemampuan untuk memahami orang lain dan tampil dalam kemampuannya berinteraksi dengan baik dengan orang lain (Huerta, et al., 2021, p. 636). Kecerdasan interpersonal adalah kemampuan memahami dan berinteraksi dengan orang lain. Kecerdasan interpersonal adalah kemampuan seseorang melihat keluar terhadap perilaku seseorang, perasaan dan motivasi orang lain (Agnesiana, et al., 2023, p. 2). Kecerdasan interpersonal dikatakan sebagai kecerdasan sosial, kemampuan dan keterampilan seseorang dalam menciptakan relasi sosialnya sehingga kedua belah pihak berada dalam situasi menguntungkan.

Selain kecerdasan interpersonal, aspek lainnya yaitu kecerdasan emosional. 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, p. 33). Kecerdasan emosional merupakan kemampuan emosi yang meliputi kemampuan untuk mengendalikan diri, memiliki daya tahan ketika menghadapi suatu masalah, mampu mengendalikan impuls, memotivasi diri, mampu mengatur suasana hati, kemampuan berempati dan membina hubungan dengan orang lain (Indriawati, 2018, p. 59).

C. Keterbatasan Penelitian

Secara keseluruhan, peneliti sangat menyadari bahwa penelitian masih memiliki banyak kelemahan terutama dalam pelaksanaannya. Penelitian dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil kuesioner, 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 kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.
3. Pada saat tes kesegaran jasmani, peneliti tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengkonsumsi makanan orang coba sebelum tes.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta, dengan, *p-value* $0,000 < 0,05$ dan sumbangannya sebesar 20,83%.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan interpersonal terhadap hasil belajar PJOK peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta, dengan, *p-value* $0,030 < 0,05$ dan sumbangannya sebesar 4,57%.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional terhadap hasil belajar PJOK peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta, dengan, *p-value* $0,011 < 0,05$ dan sumbangannya sebesar 12,10%.
4. Ada hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani, kecerdasan interpersonal, dan kecerdasan emosional terhadap hasil belajar PJOK peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta, dengan, *p-value* $0,000 < 0,05$ dan sumbangannya sebesar 37,50%.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disimpulkan, penelitian memiliki implikasi, yaitu:

1. Bagi peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta, hasil dapat menjadi acuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, kecerdasan

interpersonal, dan kecerdasan emosional karena mempengaruhi hasil belajar PJOK.

2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani, kecerdasan interpersonal, dan kecerdasan emosional terhadap hasil belajar PJOK, dengan demikian hal tersebut dapat digunakan oleh guru untuk meningkatkan kualitas dari faktor-faktor tersebut, sehingga mampu meningkatkan hasil belajar PJOK peserta didik.

C. Saran

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

1. Guru hendaknya selalu memiliki strategi dan teknik dalam pembelajaran yang mampu membuat peserta didik belajar dengan senang dan termotivasi. Penggunaan strategi belajar yang monoton membuat peserta didik kurang antusias dalam pembelajaran. Oleh karena itu, penggunaan strategi yang beragam dapat membangkitkan kesegaran jasmani, kecerdasan interpersonal, dan kecerdasan emosional dan mengurangi kejemuhan serta kebosanan peserta didik dalam belajar PJOK.
2. Memberikan tugas tambahan berupa aktivitas fisik yang harus dikerjakan peserta didik saat di rumah dengan pengawasan orang tua dan hasilnya akan dilaporkan kepada guru olahraga sebagai tambahan nilai tugas. dengan pengawasan orang tua dan hasilnya akan dilaporkan kepada guru olahraga sebagai tambahan nilai tugas.

3. Peserta didik dapat meningkatkan kesegaran jasmani, kecerdasan interpersonal, dan kecerdasan emosional dengan aktif membaca buku atau artikel dan berolahraga, atau aktivitas fisik lainnya yang disukai. Peserta didik juga harus menyadari pentingnya menjaga kesehatan dan melakukan aktivitas fisik secara teratur untuk meningkatkan kesegaran jasmani, kecerdasan interpersonal, dan kecerdasan emosional.
4. Saran kepada Peneliti Selanjutnya
 - a. Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang hasil belajar PJOK, disarankan agar melibatkan variabel lain yang relevan dengan penelitian ini agar hasil penelitian ini dapat dikembangkan untuk memperkaya khasanah disiplin ilmu PJOK. Dari hal tersebut diharapkan variabel yang mempengaruhi hasil belajar PJOK dapat teridentifikasi lebih banyak lagi dan hasilnya dapat digeneralisirkan.
 - b. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan pengawasan lebih ketat pada saat pengambilan data agar hasilnya lebih objektif dan agar melakukan uji triangulasi misalnya melakukan wawancara.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(2), 75-82.
- Abdurrahim, F., & Hariadi, I. (2018). Tingkat kesegaran jasmani siswa SDN Tulungrejo 03 Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu Tahun Pelajaran 2018/2019. *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 68-73.
- Acar, H., & Eler, N. (2019). The effect of balance exercises on speed and agility in physical education lessons. *Universal Journal of Educational Research*, 7(1), 74-79.
- Agnesiana, B., Susanto, S., Mahendika, D., Rumfot, S., & Sukmawati, E. (2023). The analysis of teacher efforts to developing students interpersonal and intrapersonal intelligence in learning activities. *Journal on Education*, 5(4), 11661-11666.
- Ahmad, A., & Syafruddin, A. (2020). Hubungan koordinasi mata tangan dan keseimbangan terhadap passing atas pada permainan bola voli siswa kelas XI SMA Negeri 7 Maros. *Sports Review Journal*, 1(1), 43-51.
- Aisyah, F., Safari, I., & Suherman, A. (2024). Hubungan kecerdasan kinestetik, interpersonal dan intrapersonal terhadap kesegaran jasmani peserta didik sekolah dasar di Kecamatan Sumedang Utara. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(1), 15-30.
- Akhiruddin, S. P., Sujarwo, S. P., Atmowardoyo, H., & Nurhikmah, H. (2020). *Belajar & pembelajaran*. Gowa: CV. Cahaya Bintang Cemerlang.
- Albar, J., & Mastiah, M. (2022). Analisis penerapan kurikulum merdeka terhadap kecerdasan interpersonal siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(2), 273-279.
- Alcalá, D. H., & Garijo, A. H. (2017). Teaching games for understanding: A comprehensive approach to promote student's motivation in physical education. *Journal of human kinetics*, 59, 17.
- Al Fakhi, S., & Barlian, E. (2019). Contribution of reaction speed?? and arm muscle strength to backhand punch ability in tennis. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 137-143.

- Al Sudani, A. A. D., & Budzynska, K. (2017). Emotional intelligence, physical activity and coping with stress in adolescents. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(2), 98-104.
- Amado-Alonso, D., León-del-Barco, B., Mendo-Lázaro, S., Sánchez-Miguel, P. A., & Iglesias Gallego, D. (2019). Emotional intelligence and the practice of organized physical-sport activity in children. *Sustainability*, 11(6), 1615.
- Apriani, R., & Nirwandi, N. (2020). Analisis komparasi tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas XI IPA dengan siswa putra kelas XI IPS SMA Negeri 13 Pekanbaru. *Jurnal JPDO*, 3(10), 33-40.
- Arfani, L. (2018). Mengurai hakikat pendidikan, belajar dan pembelajaran. *Pelita Bangsa Pelestari Pancasila*, 11(2).
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.
- Atiah, N. (2020, May). Pembelajaran era disruptif menuju masyarakat 5.0. In *Prosiding Seminar Nasional Program Pascasarjana Universitas PGRI Palembang*.
- Audie, N. (2019, May). Peran media pembelajaran meningkatkan hasil belajar peserta didik. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP* (Vol. 2, No. 1, pp. 586-595).
- Azmi, K. N. E. M., & Razak, M. R. A. (2020). Physical fitness based on health and its relation to Body Mass Index (BMI) among FELDA Pupils in the Region of Kuantan, Pahang. *International Journal of Advanced Research in Education and Society*, 2(1), 94-99.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi. Edisi II.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik.* Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Bahri, S., & Adiansha, A. A. (2020). Pengaruh model learning cycle 7E dan kecerdasan interpersonal terhadap pemahaman konsep IPA. *Jurnal Pendidikan Anak*, 6(1), 44-51.
- Berliana, D., & Atikah, C. (2023). Teori multiple intelligences dan implikasinya dalam pembelajaran. *Jurnal Citra Pendidikan*, 3(3), 1108-1117.

- Bernhardin, D. (2021). Hasil kesegaran jasmani siswa: studi eksperimen tentang materi kesegaran jasmani pada siswa SMA. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 2(1), 93-98.
- Ciotto, C. M., & Gagnon, A. G. (2018). Promoting social and emotional learning in physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(4), 27-33.
- Damayanti, A. (2022, June). Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar peserta didik mata pelajaran ekonomi kelas X SMA Negeri 2 Tulang Bawang Tengah. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Ekonomi* (Vol. 1, No. 1, pp. 99-108).
- Darmawan, N. H., & Hilmawan, H. (2020, March). Multiple intelligence potential and influencing factors for elementary school students analysis. In *International Conference on Elementary Education* (Vol. 2, No. 1, pp. 643-663).
- Desmita. (2018). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Destriana, D., Elrosa, D., & Syamsuramel, S. (2022). Kesegaran jasmani dan hasil belajar siswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 69-77.
- Djamaludin. A., & Wardana. (2019). *Belajar dan pembelajaran, 4 pilar peningkatan kompetensi pedagogis*. Sulawesi Selatan: Penerbit CV Kaaffah Learning Center.
- Erickson, K. I., Hillman, C., Stillman, C. M., Ballard, R. M., Bloodgood, B., Conroy, D. E., ... & Powell, K. E. (2019). Physical activity, cognition, and brain outcomes: a review of the 2018 physical activity guidelines. *Medicine and science in sports and exercise*, 51(6), 1242.
- Espoz-Lazo, S., Rodríguez Huete, R., Espoz-Lazo, P., Farías-Valenzuela, C., & Valdivia-Moral, P. (2020). Emotional education for the development of primary and secondary school students through physical education: Literature review. *Education Sciences*, 10(8), 192.
- Estrada, J. A. C., Méndez-Giménez, A., & Romero, C. G. (2018). Validación del cuestionario de inteligencia emocional en educación física. *Journal of sport psychology*, 27(1), 87-96.
- Faith, M., & Thayer, J. F. (2018). A dynamical systems interpretation of a dimensional model of emotion. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42(2), 121-133.

- Fazari, M., Damayanti, I., & Rahayu, N. I. (2017). Hubungan kecerdasan intelektual (IQ) dan kecerdasan emosional (EQ) dengan keterampilan bermain dalam cabang olahraga bulutangkis. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 2(1), 33-37.
- Febrianti, L., & Rachmawati, L. (2018). Pengaruh kecerdasan emosional dan disiplin belajar terhadap hasil belajar siswa di SMA Negeri 3 Nganjuk. *Jurnal Pendidikan Ekonomi (JUPE)*, 6(2).
- Fizi, R. M., Winarni, S., Guntur, & Hartanto, A. (2023). A game model in physical education to improve motor skills, cooperation, and discipline of primary school learners. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(6), 448-455.
- Gil-Espinosa, F. J., Chillón, P., Fernández-García, J. C., & Cadenas-Sánchez, C. (2020). Association of physical fitness with intelligence and academic achievement in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4362.
- González-Treviño, I. M., Núñez-Rocha, G. M., Valencia-Hernández, J. M., & Arrona-Palacios, A. (2020). Assessment of multiple intelligences in elementary school students in Mexico: An exploratory study. *Helicon*, 6(4).
- Hajhashemi, K., Caltabiano, N. J., Anderson, N., & Tabibzadeh, S. A. (2018). Students' multiple intelligences in video-assisted learning environments. *Journal of Computers in Education*, 5, 329-348.
- Hamdanah, H., & Surawan, S. (2022). *Remaja dan dinamika: tinjauan psikologi dan pendidikan*. Bantul: K-Media.
- Han, G. S. (2018). The relationship between physical fitness and academic achievement among adolescent in South Korea. *Journal of physical therapy science*, 30(4), 605-608.
- Hapsari, A. (2019). Buku ajar kesehatan reproduksi modul kesehatan reproduksi remaja. Malang: Wineka Medika.
- Har, P. F., & Sepriadi, S. (2019). Hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan tendangan dollyo chagi atlet taekwondo kota Padang. *Jurnal JPDO*, 2(8), 44-52.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga. (Teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Haryati, S. (2017). *Belajar-pembelajaran berbasis active learning melalui pembelajaran*. Magelang: Graha Cendikia.
- Hasmara, P. S. (2022). Hubungan emotional quotient (eq) dengan hasil belajar pjok siswa kelas atas SDN Bakalan Gondang Mojokerto. *Corner: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(2), 34-43.
- Hasyim & Saharullah. (2019). *Dasar-dasar ilmu kepelatihan*. Makasar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Homone, A. I. (2020). Musical Education aspects in the contemporary school based on the Theory of Multiple Intelligence. *Bulletin of the Transilvania University of Brașov, Series VIII: Performing Arts*, 13(2-Suppl), 93-102.
- Houdebine, L., Gallelli, C. A., Rastelli, M., Sampathkumar, N. K., & Grenier, J. (2017). Effect of physical exercise on brain and lipid metabolism in mouse models of multiple sclerosis. *Chemistry and physics of lipids*, 207, 127- 134.
- Huerta, M. V., Carberry, A. R., Pipe, T., & McKenna, A. F. (2021). Inner engineering: Evaluating the utility of mindfulness training to cultivate intrapersonal and interpersonal competencies among first-year engineering students. *Journal of Engineering Education*, 110(3), 636-670.
- Idham, Z., Neldi, H., Komaini, A., Sin, T. H., & Damrah, D. (2022). Pengaruh kesegaran jasmani, status gizi, dan motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4078-4089.
- Indriawati, P. (2018). Pengaruh kepercayaan diri dan kecerdasan emosional terhadap hasil belajar mahasiswa FKIP Universitas Balikpapan. *Jurnal Pendidikan Edutama*, 5(2), 59-77.
- Irwansyah, D. (2018). Analisis kecerdasan kinestetik, interpersonal dan intrapersonal dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani. *JEHSS: Journal of Education, Humaniora and Social Sciences*, 1(1), 48-51.
- Ita, S. (2020, September). Determining dominant physical factors in takraw service capability. In *Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium* (pp. 148-153). Redwhite Press.
- Jahja, Y. (2017). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Jeong, H. C., & So, W. Y. (2020). Difficulties of online physical education classes in middle and high school and an efficient operation plan to address them. *International journal of environmental research and public health*, 17(19), 7279.

- Junresti, W., & Murniati, S. (2021, February). The comparison of cardiovascular endurance based on the blood types for the students of Sport Science Faculty of Jambi University. In *1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism (ICSSHT 2019)* (pp. 291-297). Atlantis Press.
- Kaddas, B., Yunus, M., & Nangku, A. (2019). Implementasi Training Emotional Spiritual Quotient (Esq) di Universitas Islam Makassar. *Ash-Shahabah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 5(1), 20-25.
- Kamaruddin, I. (2018). Analisis tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa SD Negeri Bawakaraeng III Makassar. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2), 85-93.
- Karisman, V. A. (2020). Hubungan tingkat kecerdasan emosional dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(2), 267-278.
- Knudson, D. V., & Brusseau, T. A. (Eds.). (2021). *Introduction to kinesiology: studying physical activity*. Human Kinetics.
- Kobawon, M. R. (2021). Hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjas di SMP Negeri Gwamar Dobo. *JARGARIA SPRINT: Journal Science of Sport and Health*, 2(2), 42-49.
- Komalasari, D. N., & Zulkifli, Z. (2021). Pengembangan media flash card untuk meningkatkan hasil belajar bahasa indonesia siswa SDN Donggo. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(6), 441-444.
- Kurniawan, W. P., & Suharjana, S. (2018). Pengembangan model permainan poloair sebagai pembelajaran pendidikan jasmani bagi siswa sekolah dasar kelas atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(2), 50-61.
- Kusriyanti, K., & Sukoco, P. (2020). Model aktivitas jasmani berbasis alam sekitar untuk meningkatkan kecerdasan naturalis siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 65-77.
- Lagibu, M., Masaong, A. K., & Haris, I. (2018). Pengaruh kecerdasan interpersonal, kecerdasan intrapersonal, dan kecerdasan sosial terhadap kreativitas guru Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kecamatan Paguyaman Kabupaten Boalemo. *Jurnal Pascasarjana*, 3(1), 95-102.
- Laukkanen, J. A., & Kujala, U. M. (2018). Low cardiorespiratory fitness is a risk factor for death: exercise intervention may lower mortality?. *Journal of the American College of Cardiology*, 72(19), 2293-2296.

- Laumara, I., Humaedi, H., & Abdurrahman, I. (2018). Pengaruh kecerdasan emosional dan motivasi belajar terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa di MTsN Al-Ikhlas Kilo. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 6(1), 15-21.
- Luan, J. J. S. A., & Blegur, J. (2019). Potret kecerdasan emosional mahasiswa pada perkuliahan seminar pendidikan jasmani. *Sebatik*, 23(1), 195-202.
- Lucardo, W., Parlina, L., & Satria, T. F. (2024). Hubungan kecerdasan interpersonal dengan hasil belajar siswa sekolah dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(1), 658-669.
- Maharani, R., Marsigit, M., & Wijaya, A. (2020). Collaborative learning with scientific approach and multiple intelligence: Its impact toward math learning achievement. *The Journal of Educational Research*, 113(4).
- Mahardhika, N. A., Jusuf, J. B. K., & Priyambada, G. (2018). Dukungan orangtua terhadap motivasi berprestasi siswa SKOI Kalimantan Timur dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(2), 62-68.
- Maitrianti, C. (2021). Hubungan antara kecerdasan intrapersonal dengan kecerdasan emosional. *Jurnal MUDARRISUNA: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 11(2), 291-305.
- Mashud, M. (2019). Analisis masalah guru PJOK dalam mewujudkan tujuan kesegaran jasmani. *Multilateral: JPJO*, 17(2).
- Maulana, A., & Kiram, Y. (2019). Tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas X SMA Negeri 2 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal JPDO*, 2(1), 24-28.
- Mega, C., Ronconi, L., & De Beni, R. (2019). What makes a good student? How emotions, self-regulated learning, and motivation contribute to academic achievement. *Journal of educational psychology*, 106(1), 121.
- Mirfa'ani, N., & Nurrochmah, S. (2020). Survei kemampuan kondisi fisik peserta kegiatan ekstrakurikuler pencak silat perisai diri di Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(4), 239-246.
- Méndez Giménez, A., Cecchini Estrada, J. A., & García Romero, C. (2020). Profiles of emotional intelligence and their relationship with motivational and well-being factors in physical education. *Psicología Educativa*, 26.
- Monica, L., & Prasetyo, R. (2019). Kontribusi tingkat kecerdasan emosional (eq) dan partisipasi terhadap hasil belajar Penjasorkes SMPN 1 Gudo. *Bravo's Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 7(2), 71-76.

- Muhanifah, M., & Fatah, A. (2020). Peran pesantren dalam meningkatkan kecerdasan interpersonal santri melalui kegiatan eduwisata (Studi Kasus di Pesantren Entrepreneur Al Mawaddah Kudus). *QUALITY*, 8(1), 15-38.
- Mulia, E., Zakir, S., Rinjani, C., & Annisa, S. (2021). Kajian konseptual hasil belajar siswa dalam berbagai aspek dan faktor yang mempengaruhinya. *Dirasat: Jurnal Manajemen dan Pendidikan Islam*, 7(2), 137-156.
- Mustain, A. Z., & Akbar, R. (2021). Pengembangan alat ukur kecepatan reaksi tendangan dan pukulan berbasis Whole Body Reaction (WBR) pada atlet Pencak Silat. *Sosioedukasi Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 10(1), 139-149.
- Mustakim, M., & Pratiwi, N. I. (2021). Hubungan antara kecerdasan interpersonal dengan sikap empati pada siswa. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2).
- Nabillah, T., & Abadi, A. P. (2020). Faktor penyebab rendahnya hasil belajar siswa. *Prosiding Sesiomadika*, 2(1c).
- Ngatman, N., Guntur, G., Broto, D. P., & Bakar, Z. A. (2022). Evaluasi pembelajaran penjasorkes (PJOK) saat pandemi covid-19 SMP negeri se-kabupaten Sleman tahun 2022. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 144-154.
- Ningtyas, A. N., & Synthiawati, N. N. (2022). Hubungan kecerdasan emosional (EQ) dengan hasil belajar Penjasorkes pada siswa SMP Negeri 3 Pare. *Smart Sport*, 18(1).
- Novero, F., Prabowo, A., & Nopiyanto, Y. E. (2022). Tingkat kesegaran jasmani siswa ditinjau dari kebiasaan berolahraga dimasa pandemi covid-19 di SMKN 3 kabupaten lebong. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 107-119.
- Nugroho, A. W., Winarni, S., & Guntur, G. (2024). Analisis penerapan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis teaching personal and social responsibility (TPSR) di Kabupaten Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(1), 32-41.
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi penelitian sosial*. Surabaya: Penerbit Media Sahabat Cendekia.
- Oktariana, R. (2019). Pengaruh permainan bakiak dan kecerdasan interpersonal terhadap perkembangan fisik motorik anak TK Khairani Aceh Besar. *Visipena*, 10(1), 78-93.

- Olson, M. H., & Ramírez, J. J. (2020). *An introduction to theories of learning*. Routledge.
- Palmizal, P. (2020). Pengaruh Variasi tendangan terhadap peningkatan akurasi tendangan lingkar dalam aatlet tarung derajat kurata II Satuan Latihan Koni Kota Jambi. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 40-50.
- Parnawi, A. (2019). *Psikologi belajar*. Yogyakarta: Deepublish.
- Pekrun, R., Lichtenfeld, S., Marsh, H. W., Murayama, K., & Goetz, T. (2017). Achievement emotions and academic performance: Longitudinal models of reciprocal effects. *Child development*, 88(5), 1653-1670.
- Perez, J. (2019). *The relationship between physical fitness & academic achievement in fitnessgram African-American High School Freshman Females*. Texas A&M University-Commerce.
- Petrides, K. V., Sanchez-Ruiz, M. J., Siegling, A. B., Saklofske, D. H., & Mavroveli, S. (2018). Emotional intelligence as personality: Measurement and role of trait emotional intelligence in educational contexts. *Emotional intelligence in education: Integrating research with practice*, 49-81.
- Prasetyo, A., & Sahri, S. (2021). Pengaruh core stability exercise terhadap power otot tungkai dan koordinasi mata-kaki pada olahraga futsal. *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(1), 51-56.
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185-193.
- Pratiwi, E., & Prayoga, H. D. (2019). Analisis kecepatan reaksi pada atlit bolavoli Uniska. *Riyadhhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(1), 1-8.
- Quennerstedt, M. (2019). Physical education and the art of teaching: Transformative learning and teaching in physical education and sports pedagogy. *Sport, Education and Society*, 611-623.
- Quintas-Hijós, A., Peñarrubia-Lozano, C., & Bustamante, J. C. (2020). Analysis of the applicability and utility of a gamified didactics with exergames at primary schools: Qualitative findings from a natural experiment. *PLoS one*, 15(4), e0231269.
- Ratey, J. (2018). *The revolutionary new science of exercise and brain*. Little Brown and Company.

- Saputra, R., & Barikah, A. (2021). Hubungan antara kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual dengan prestasi belajar Pendidikan Jasmani. *Riyadhhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 60-68.
- Sardiman, A. M. (2018). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Depok: Rajawali Pers.
- Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2018). The effects of a mindfulness-based education program on pre-and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1, 137-151.
- Setiawan, A. (2017). *Belajar dan pembelajaran*. Sidoharjo: Uwais Inspirasi.
- Simanjuntak, R. (2018). Mengenal teori-teori belajar. *Sanctum Domine: Jurnal Teologi*, 7(1), 47-60.
- Sinaga, R., & Doang, M. (2020). Mengembangkan kecerdasan interpersonal anak melalui metode bermain. *SIKIP: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 1(2), 104-114.
- Singh, K., & Bhatti, G. K. (2020). Effect of physical exercise training to improve physical fitness in overweight middle-aged women. *International Journal of Scientific Research*, 9(1), 6-9.
- Slameto. (2017). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sobarna, A., Hambali, S., & Koswara, L. (2020). Hubungan tingkat kesegaran jasmani dan persepsi siswa terhadap hasil belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 1-11.
- Stern, Y., MacKay-Brandt, A., Lee, S., McKinley, P., McIntyre, K., Razlighi, Q., & Sloan, R. P. (2019). Effect of aerobic exercise on cognition in younger adults: A randomized clinical trial. *Neurology*, 92(9), e905-e916.
- Suardi, M. (2018). *Belajar & pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Supariyadi, T., Mahfud, I., & Aguss, R. M. (2022). Hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar penjas tahun 2021. *J. Arts Educ*, 2(2).

- Sutarna, N. (2019). Penerapan pedekatan sosial untuk meningkatkan kecerdasan interpersonal siswa Sekolah Dasar. *Indonesian Journal of Primary Education*, 2(2), 61-70.
- Tartila, M. F., & Aulia, L. A. A. (2021). Kecerdasan interpersonal dan perilaku prososial. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(1), 53-66.
- Tethool, G., Paat, W. R. L., & Wonggo, D. (2021). Penerapan model pembelajaran blended learning untuk meningkatkan hasil belajar siswa SMK. *Edutik: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi dan Komunikasi*, 1(3), 268-275.
- Tolchah, M., & Mu'ammar, M. A. (2019). Islamic education in the globalization era. *Humanities & Social Sciences Reviews*, 7(4), 1031-1037.
- Triansyah, A., Atmaja, N. M. K., Abdurrochim, M., & Bafadal, M. F. (2020). Peningkatan karakter kepedulian dan kerjasama dalam pembelajaran mata kuliah atletik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 145-155.
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Bermejo, R., Ferrandiz, C., & López-Liria, R. (2019). Influence of emotional intelligence, motivation and resilience on academic performance and the adoption of healthy lifestyle habits among adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 16(16), 2810.
- Ubago-Jiménez, J. L., González-Valero, G., Puertas-Molero, P., & García-Martínez, I. (2019). Development of emotional intelligence through physical activity and sport practice. A systematic review. *Behavioral Sciences*, 9(4), 44.
- Uno, H. B., & Umar, M. K. (2023). *Mengelola kecerdasan dalam pembelajaran: sebuah konsep pembelajaran berbasis kecerdasan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Utami, M. S., & Purnomo, E. (2019). Minat siswa sekolah menengah pertama terhadap pembelajaran atletik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 12-21.
- Walton-Fisette, J. L., & Sutherland, S. (2018). Moving forward with social justice education in physical education teacher education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(5), 461-468.
- Wang, K., Yang, Y., Zhang, T., Ouyang, Y., Liu, B., & Luo, J. (2020). The relationship between physical activity and emotional intelligence in college students: The mediating role of self-efficacy. *Frontiers in psychology*, 11, 529209.

- Wicaksono, P. N., Kusuma, I. J., Festiawan, R., Widanita, N., & Anggraeni, D. (2020). Evaluasi penerapan pendekatan saintifik pada pembelajaran pendidikan jasmani materi teknik dasar passing sepak bola. *Jurnal pendidikan jasmani Indonesia*, 16(1), 41-54.
- Widhi, D. S., Puspitorini, W., & Subandi, O. U. (2019). Peningkatan kecerdasan interpersonal siswa SMP kelas IX Jakarta melalui metode pembelajaran Penjas berbasis permainan. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif (JPJA)*, 2(01), 21-24.
- Wulandari, W., Jaenudin, R., & Rusmin, A. R. (2018). Analisis kecerdasan interpersonal peserta didik pada pembelajaran ekonomi di kelas X SMA Negeri 2 Tanjung Raja. *Jurnal PROFIT: Kajian Pendidikan Ekonomi dan Ilmu Ekonomi*, 3(2), 183-194.
- Yuliarto, H. (2021). Analisis indeks aiken untuk mengukur validitas isi instrumen komitmen tugas bermain sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 19-23.
- Yulifri, Y., Sepriadi, S., & Resmana, R. (2023). Hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani siswa kelas XI MAN 2 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(12), 1-7.
- Yusuf, S. (2018). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
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 : B/1069/UN34.16/PT.01.04/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

14 Juni 2024

Yth . Kepala sekolah SMP Negeri 6 Yogyakarta, Jl. R.W. Monginsidi No.1, Cokrodingratan, Kec. Jetis, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55233

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

Nama : Aulia Rama Sukmajati
NIM : 22633251004
Program Studi : Pendidikan Jasmani - S2
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir : HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI, KECERDASAN INTERPERSONAL, DAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 6 YOGYAKARTA
Waktu Penelitian : Senin - Jumat, 24 - 28 Juni 2024

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.



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.

NIP 19830626 200812 1 002

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2. Surat Keterangan Validasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fikk.uny.ac.id Email: humas_fikk@uny.ac.id

Nomor : 045/UN34.16/Val /2024

28 Maret 2024

Lamp. :-

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak/Ibu/Sdr:
Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd
di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak/Ibu/Sdr bersedia menjadi Validator bagi mahasiswa:

Nama : Aulia Rama Sukmajati

NIM : 22633251004

Prodi : PENDIDIKAN JASMANI - S2

Pembimbing 1 : Dr. Amat Komari, M.Si

Pembimbing 2 : -

Judul : -

**HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI, KECERDASAN
INTERPERSONAL, DAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN HASIL
BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHARGA DAN KESEHATAN (PJOK)
PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 6 YOGYAKARTA**

Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu/Sdr dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat 2 (dua) minggu. Atas perkenan dan kerja samanya kami ucapkan terimakasih.



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.
NIP. 19830626 200812 1 002

Lanjutan Lampiran Surat Keterangan Validasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fikk.uny.ac.id Email: humas_fikk@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd

Jabatan/Pekerjaan : Dosen

Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI, KECERDASAN INTERPERSONAL,
DAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN
JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) PADA PESERTA DIDIK KELAS
VIII DI SMP NEGERI 6 YOGYAKARTA

dari mahasiswa:

Nama : Aulia Rama Sukmajati

NIM : 22633251004

Prodi : PENDIDIKAN JASMANI - S2

(sudah siap/belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa
saran sebagai berikut:

1. pertimbangkan jumlah Butir soal dan proporsional
..... antara faktor & indikator
2.
3.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 14-5-2024
Validator,

Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd
NIP 19720904 200112 2 001

Lanjutan Lampiran Surat Keterangan Validasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fikk.uny.ac.id Email: humas_fikk@uny.ac.id

Nomor: 045/UN34.16/Val/2024

28 Maret 2024

Lamp. :-

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak/Ibu/Sdr:
Dr. Sujarwo, M.Or
di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak/Ibu/Sdr bersedia menjadi Validator bagi mahasiswa:

Nama : Aulia Rama Sukmajati

NIM : 22633251004

Prodi : PENDIDIKAN JASMANI - S2

Pembimbing 1 : Dr. Amat Komari, M.Si

Pembimbing 2 : -

Judul : -

**HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI, KECERDASAN
INTERPERSONAL, DAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN HASIL
BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK)
PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 6 YOGYAKARTA**

Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu/Sdr dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat 2 (dua) minggu. Atas perkenan dan kerja samanya kami ucapan terimakasih.



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.
NIP. 19830626 200812 1 002

Lanjutan Lampiran Surat Keterangan Validasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fikk.uny.ac.id Email: humas_fikk@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Sujarwo, M.Or
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI, KECERDASAN INTERPERSONAL,
DAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN
JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) PADA PESERTA DIDIK KELAS
VIII DI SMP NEGERI 6 YOGYAKARTA

dari mahasiswa:

Nama : Aulia Rama Sukmajati
NIM : 22633251004
Prodi : PENDIDIKAN JASMANI - S2

(sudah siap/belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. apakah jumlah pertanyaan tidak terlalu banyak untuk anak SMP ?
 2. bagaimana pertanyaan pada uang ?
..... berdasarkan halaman apa ?
 3.
-

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 13 Jun 2024
Validator,

Dr. Sujarwo, M.Or
NIP 19830314 200801 1 012

Lampiran 3. Instrumen Penelitian

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Magister di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta, maka yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aulia Rama Sukmajati
NIM : 22633251004
Judul Penelitian : Hubungan antara Kesegaran Jasmani, Kecerdasan Interpersonal, dan Kecerdasan Emosional terhadap Hasil Belajar PJOK pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 6 Yogyakarta

Dengan segala kerendahan hati, memohon kepada saudara/i untuk berkenan menjadi responden dalam penelitian ini dengan mengisi instrumen yang peneliti ajukan. Jawaban saudara sangat kami butuhkan dan akan dijamin kerahasiannya.

Atas bantuan dan partisipasinya, peneliti ucapkan terimakasih.

Wassalmu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Peneliti

Aulia Rama Sukmajati

Lanjutan Lampiran Instrumen Penelitian

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Kelas :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Aulia Rama Sukmajati

NIM : 22633251004

Bersedia untuk mengisi instrumen penelitian yang diajukan oleh mahasiswa dengan nama di atas, tanpa prasangka dan paksaan. Jawaban yang diberikan hanya semata-mata untuk keperluan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pertanyaan kami buat.

Yogyakarta, Mei 2024

Responden

Lanjutan Lampiran Instrumen Penelitian

INSTRUMEN PENELITIAN

A. Identitas Responden

1. Nama : _____
2. Jenis kelamin : Laki-laki Perempuan
3. Kelas : _____

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah baik-baik setiap butir pernyataan.
2. Pilihlah alternatif jawaban yang paling sesuai dengan pengetahuan anda.
3. Mohon setiap butir pernyataan dapat diisi dan tidak ada yang terlewatkan dengan pengetahuan anda sesungguhnya.
4. Berilah tanda (✓) pada alternatif jawaban yang dipilih.

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Lanjutan Lampiran Instrumen Penelitian

C. Pernyataan Kecerdasan Interpersonal

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya senang memberikan motivasi kepada teman untuk rajin belajar.				
2	Ketika melihat teman yang sedang kesulitan dalam memahami materi pelajaran, saya akan membantu.				
3	Ketika teman saya sedang bersedih, saya juga ikut merasa sedih.				
4	Ketika ada teman yang sedang kesusahan saya tidak akan membantu.				
5	Saya tidak sungkan untuk menolak jika ada teman yang meminta pertolongan.				
6	Saya tidak bertengkar dengan teman selama proses pembelajaran PJOK				
7	Saya tidak mengejek teman yang kesulitan memahami materi pelajaran PJOK				
8	Saya tidak mau <i>share</i> /membagi sebagian bekal makan siang kepada teman				
9	Saya tidak membantu teman yang kesulitan mengerjakan tugas				
10	Saya meminta maaf kepada teman jika saya melakukan kesalahan.				
11	Saya memaafkan kesalahan yang dilakukan oleh teman.				
12	Saya mengucapkan terima kasih kepada teman yang telah memberikan bantuan.				
13	Saya tidak senang belajar dengan banyak teman.				
14	Saya tidak senang bermain dengan banyak teman.				
15	Saya tidak berani berbicara di hadapan teman ketika sedang pembelajaran PJOK				
16	Jika saya berjanji akan berkunjung ke rumah teman, saya akan menepatinya.				
17	Saya melarai teman yang sedang bertengkar ketika pembelajaran PJOK berlangsung.				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
18	Saya merasa nyaman dengan siapa saja yang menjadi teman dalam satu tim				
19	Saya tidak bersedia untuk bermain dengan siapa saja.				
20	Saya tidak mengetuk pintu dan mengucap salam ketika bertemu ke rumah teman.				
21	Saya berani mengungkapkan pendapat ketika sedang berdiskusi kelompok.				
22	Saya berinisiatif membagi tugas saat belajar kelompok.				
23	Saya tidak memberikan kesempatan kepada teman yang akan mengungkapkan pendapat.				
24	Saya mendengarkan ketika teman mengungkapkan pendapat pada saat diskusi dan presentasi.				
25	Saya mendengarkan apabila guru sedang menjelaskan materi pelajaran.				
26	Saya tidak senang mendengarkan cerita dari teman-teman				
27	Saya tidak memberikan tanggapan ketika teman-teman selesai bercerita.				
28	Saya berbicara dengan tutur kata yang baik saat mengungkapkan pendapat ketika diskusi dan presentasi.				
29	Ketika ada guru yang bertanya saya akan menjawabnya dengan tutur kata yang baik (sopan).				
30	Ketika ada teman yang menyapa, saya tidak akan membalasnya				

Lanjutan Lampiran Instrumen Penelitian

D. Pernyataan Kecerdasan Emosional

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mampu untuk mengembangkan topik pembicaraan dengan orang lain				
2	Saya menolong teman ketika kesulitan dalam pembelajaran PJOK				
3	Saya merasa optimis dengan hal-hal yang saya kerjakan				
4	Saya tahu alasannya kenapa saya marah				
5	Jika ada teman saya yang bertengkar saya akan melerainya				
6	Saya menyisihkan uang jajan saya untuk ditabung setiap hari				
7	Saya bisa mengendalikan diri ketika terjadi perbedaan pendapat				
8	Saya tahu apa yang harus saya lakukan untuk meredakan kemarahan				
9	Saya berusaha mengontrol kemarahan yang berlebihan				
10	Saya mudah depresi ketika mengalami kegagalan				
11	Saya merasa bisa mengendalikan rasa cemas				
12	Ketika ada teman yang sakit saya datang menjenguknya				
13	Saya memperhatikan pendapat orang lain yang berbeda dengan saya				
14	Ketika saya sedih saya tidak tahu apa penyebabnya				
15	Saya mampu untuk bekerja sama dengan orang lain				
16	Belajar dengan tekun adalah suatu hal yang menyenangkan				
17	Saya sering tidak menyadari kenapa saya menangis				
18	Saya tidak dapat mengatasi stress tanpa terjerumus ke dalam hal-hal negatif				
19	Saya selalu mencoba kembali setelah mengalami kegagalan				
20	Kepedihan yang orang lain rasakan merupakan kepedihan diri saya juga				
21	Saya menghabiskan waktu bermain bersama teman-teman				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
22	Dalam pergaulan, saya akan berusaha untuk mencegah terjadinya konflik				
23	Dalam mengambil tindakan saya tidak memperhatikan perasaan orang lain				
24	Saya berusaha untuk tidak melakukan hal-hal dari dorongan emosi negatif				
25	Saya yakin kegagalan yang saya alami dapat diubah menjadi keberhasilan di masa mendatang				
26	Bagi saya cita-cita adalah sesuatu yang tidak harus diraih dengan penuh antusias				
27	Saya merupakan orang yang tidak mudah bergaul dengan siapapun				
28	Saya kurang begitu memahami tingkat emosi saya				
29	Ketika teman-teman saya memiliki masalah, saya akan diam saja				
30	Saya berusaha memikirkan sesuatu yang positif meskipun perasaan saya sedang sedih				
31	Saya mendahulukan membantu teman daripada diri sendiri				
32	Saya akan menghibur teman saya yang sedang sedih				
33	Mudah bagi saya untuk mengutarakan perasaan				
34	Saya tidak suka memberi sedekah jika bertemu pengemis				
35	Saya tidak mampu merasakan apa yang dirasakan orang lain				
36	Saya memahami perasaan-perasaan saya				
37	Teman saya yang berprestasi lebih baik, membuat saya iri				
38	Saya tidak yakin akan kemampuan diri sendiri				
39	Meskipun di kelas saya ada masalah, saya tetap bersemangat untuk ke sekolah				
40	Saya kurang dapat menjadi pendengar yang baik				

Lampiran 4. Instrumen TKSI Fase D

1. *Hand and Eye Coordination Test*

- a. Deskripsi: Merupakan tes yang dilakukan dengan cara melempar bola menggunakan satu tangan ke arah tembok dan menangkap bola kembali menggunakan tangan lainnya (tangan yang berbeda dengan bagian tangan yang melempar bola). Tes ini diadopsi dari Dr C. Ashok, 2008.
- b. Tujuan: Untuk mengukur koordinasi tangan-mata.
- c. Peralatan:
 - 1) Bola Tenis,
 - 2) Dinding pantul,
 - 3) Stopwatch,
 - 4) Formulir tes.
- d. Prosedur pelaksanaan tes:

Persiapan tes:

 - 1) Memberi tanda start sejauh 2 meter dari dinding pantul.
 - 2) Menjelaskan dengan detail prosedur pelaksanaan test kepada siswa.
 - 3) Menyiapkan alat tes lain yang diperlukan.

Pelaksanaan tes:

 - 1) Siswa berdiri dengan bola di tangan sejauh 2 meter dari dinding pantul.

- 2) Siswa melempar bola tenis ke tembok (saat aba-aba "Ya" dan stopwatch ON) menggunakan tangan kanan dan menangkap bola menggunakan tangan kiri.
- 3) Siswa melempar kembali bola tenis ke tembok menggunakan tangan kiri dan menangkap bola pantul menggunakan tangan kanan.
- 4) Siswa mengulangi gerakan melempar dan menangkap ini selama 30 detik.

e. Cara memberi skor:

- 1) Penguji menghitung banyaknya tangkapan yang mampu dilakukan oleh siswa selama 30 detik
- 2) Penguji mengkonversi hasil tes siswa terhadap norma tes.

2. *Sit Up Test*

a. Deskripsi: Merupakan tes yang dilakukan dengan cara baring duduk atau *Sit up* secara berulang-ulang dalam waktu 30 detik. Tes ini merupakan adopsi dari Mackenzie, 2015.

b. Tujuan: Mengukur kekuatan otot perut.

c. Peralatan:

- 1) Matras/Lantai/lapangan rumput yang datar dan bersih,
- 2) Stopwatch.
- 3) Formulir tes

d. Prosedur pelaksanaan tes:

Persiapan tes:

- 1) Menyiapkan dan memastikan Matras/Lantai yang datar dan bersih.

- 2) Menyiapkan semua peralatan yang dibutuhkan

Pelaksanaan:

- 1) Siswa berbaring telentang di matras dengan posisi punggung menyentuh lantai, lutut ditekuk, telapak kaki rata di lantai dan posisi tangan diletakkan menyilang di dada. Partner membantu memegang dan menahan kedua pergelangan kaki, agar kaki subjek tidak terangkat;
- 2) Siswa mengangkat tubuh dengan posisi 90 derajat atau sampai posisi tangan menyentuh paha dan kemudian kembali ke posisi awal
- 3) Siswa melakukan tes selama 30 detik.

e. Cara memberi skor

- 1) Penguji menghitung banyaknya *sit ups* yang dilakukan siswa selama 30 detik.
- 2) Penguji mengkonversi banyaknya *sit ups* terhadap norma tes.

3. *Standing Broad Jump Test*

a. Deskripsi: Merupakan tes yang dilakukan dengan cara meloncat ke depan tanpa awalan. Tes ini merupakan adopsi dari AAHPERD 1976 dalam David

Miller 2010.

b. Tujuan: Mengukur daya ledak otot tungkai.

c. Peralatan:

- 1) Lantai yang datar dan rata,
- 2) Meteran plastik dan besi,
- 3) Lakban atau sesuatu yang dapat digunakan sebagai pembatas,

- 4) Formulir tes
- d. Prosedur pelaksanaan tes:
 - Persiapan tes:
 - 1) Penguji menyiapkan lantai yang datar dan rata, meteran, masking tape atau marker.
 - 2) Penguji menyiapkan formulir tes dan alat tulis.
 - 3) Penguji menjelaskan dengan detail prosedur pelaksanaan test kepada siswa
 - Pelaksanaan tes:
 - 1) Siswa berdiri kebelakang garis batas, kaki sejajar, lutut ditekuk, posisi tangan disamping kaki.
 - 2) Siswa mengayunkan tangan ke depan dan ke belakang badan dan melompat sejauh mungkin ke depan dan kemudian mendarat menggunakan kedua kaki bersama-sama.
 - 3) Penguji memberi tanda bekas pendaratan bagian tubuh yang terdekat dengan garis start.
 - 4) Siswa melakukan 2 kali kesempatan.
 - e. Cara memberikan skor:
 - 1) Penguji mengukur hasil tes dari bekas pendaratan kaki, badan atau anggota badan yang terdekat dari garis *start*.
 - 2) Penguji menilai jarak loncatan terjauh yang diperoleh siswa dari ketiga loncatan dalam satuan centimeter.
 - 3) Penguji mengkonversi hasil tes terhadap norma tes.

4. *T Test*

- a. Deskripsi: Merupakan tes yang dilakukan dengan cara lari cepat membentuk huruf T dengan jarak lari lurus ke depan sepanjang 9,14 m, dan *galloping* dengan jarak 4, 57 m.
- b. Tujuan: Mengukur kelincahan siswa.
- c. Peralatan:
 - 1) *Cone*,
 - 2) Meteran,
 - 3) Peluit,
 - 4) *Stopwatch*,
 - 5) Formulir tes
- d. Prosedur pelaksanaan tes:

Persiapan tes:

 - 1) Mengukur dan membuat lintasan lari berbentuk huruf "T" sesuai dengan ukuran.
 - 2) Menempatkan *cone* yang telah ditentukan titik dan jaraknya, yaitu di kiri kanan dan tengah
 - 3) Menjelaskan dengan detail prosedur pelaksanaan test kepada siswa.

Pelaksanaan tes:

 - 1) Siswa berdiri siap di belakang garis start (*cone A*)
 - 2) Siswa berlari ke depan (saat peluit ditiup dan *stopwatch* ON) lurus ke *cone B* dan harus menyentuh *cone B* dengan tangan kanan, kemudian *galloping* ke samping kiri menyentuh *cone C*

menggunakan tangan kiri, dilanjutkan *galloping* ke kanan menyentuh *cone D* menggunakan tangan kanan. Siswa kembali kearah *cone B* dan menyentuh menggunakan tangan kiri, selanjutnya siswa berlari mundur menuju garis finish (*cone A*) untuk menyelesaikan tes.

- 3) Siswa 2 kali melakukan tes dan diberikan istirahat di setiap jeda pelaksanaan dengan waktu istirahat kurang lebih 3-5 menit.
- 4) Bila siswa yang tidak dapat menyentuh *cone*, *galloping* ke samping, atau tidak dapat mempertahankan posisi tubuh menghadap ke depan, penguji menghentikan waktu dan pelaksanaan tes diulangi dari titik awal.

e. Cara memberi skor:

- 1) Penguji mencatat waktu tes pada 2 kali kesempatan dan memilih hasil tes terbaik dalam detik:milidetik
- 2) Penguji mengkonversi hasil tes terhadap norma tes

5. *Beep Test*

- a. Deskripsi: Merupakan tes yang dilakukan dengan cara berlari secara terus menerus dari satu titik/garis ke titik/ garis lainnya dengan jarak 20 m mengikuti mengikuti irama suara beep/ketukan sebagai isyarat. Tes ini merupakan adopsi dari FitnessGram.
- b. Tujuan: Mengukur level daya tahan aerobik (VO₂ Max).
- c. Peralatan:
 - 1) Lapangan datar dan tidak licin, panjang minimal 20 meter,

- 2) Kerucut penanda
 - 3) Pemutar audio atau CD rekaman,
 - 4) Formulir tes.
- d. Prosedur pelaksanaan tes:
 - Persiapan tes:
 - 1) Menyiapkan jalur sejauh 20 meter
 - 2) Menyiapkan kerucut penanda
 - 3) Menyiapkan pemutar audio atau CD rekaman
 - 4) Menyiapkan format tes, dan menjelaskan dengan detail prosedur pelaksanaan test kepada siswa
 - Pelaksanaan:
 - 1) Siswa berdiri dibelakang garis pertama menghadap garis kedua dan memulai lari ketika mendengarkan instruksi dari pemutar audio.
 - 2) Siswa berlari dari satu titik/garis menuju titik/garis berikutnya mengikuti penanda irama.
 - 3) Siswa harus sampai di salah satu titik/garis yang ditempuhnya (dengan posisi salah satu kaki harus tepat menginjak atau melewati garis batas) sebelum atau bersamaan dengan suara (beep) berbunyi
 - 4) Siswa berusaha berlari selama mungkin sesuai dengan kemampuan menyesuaikan irama beep test.
 - 5) Siswa berhenti atau dihentikan jika:
 - a) gagal mencapai langkah ke garis batas 20 meter setelah suara ketukan (beep) berbunyi, asisten memberi toleransi 1×20 meter

dengan memberi kesempatan siswa menyesuaikan kecepatannya.

- b) pada masa toleransi itu siswa gagal menyesuaikan kecepatannya, maka dia dihentikan dari kegiatan tes.
- c) tidak mampu berlari mengikuti kecepatan tersebut.

e. Cara memberikan skor

- 1) Pengujii mencatat level dan balikan saat siswa berhenti atau dihentikan melakukan tes
- 2) Pengujii mengkonversi hasil tes siswa terhadap norma tes

Lampiran 5. Data Uji Coba

Kecerdasan Interpersonal

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Σ
1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	59	
2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62	
3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	79
4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	108	
5	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	46	
6	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	3	2	3	2	3	2	70	
7	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	58	
8	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62	
9	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	79	
10	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	105	
11	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	47	
12	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	3	2	3	2	3	2	70	
13	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62	
14	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	81	
15	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	109	
16	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	46	
17	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	1	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	70	
18	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	60	
19	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62	
20	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	77	
21	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	79	
22	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	108	
23	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	46	

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Σ
24	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	70	
25	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	58	
26	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62	
27	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	79	
28	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	104	
29	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	47		
30	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	3	2	3	3	3	72		

Lanjutan Lampiran Data Uji Coba

Kecerdasan Emosional

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Σ
1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	85						
2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	103							
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	81							
4	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	3	3	3	3	3	3	120							
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	87							
6	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	89							
7	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	91							
8	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	85							
9	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	3	3	3	3	3	3	120							
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	81							
11	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	3	3	3	3	3	3	119							
12	1	1	1	1	1	1	2	3	1	3	1	1	1	2	1	3	3	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	64							
13	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	116							
14	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	110							
15	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	75							
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	83							
17	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	102							
18	3	2	2	2	3	2	3	3	2	4	3	3	2	2	2	3	4	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	100							
19	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	124							
20	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	3	3	3	3	3	3	119							
21	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	92							

Lampiran 6. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Kecerdasan Interpersonal

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 01	139.9667	1455.482	.700	.756
BUTIR 02	140.2333	1466.737	.792	.758
BUTIR 03	139.9667	1455.482	.700	.756
BUTIR 04	140.2667	1473.099	.778	.759
BUTIR 05	140.0000	1451.724	.874	.755
BUTIR 06	140.0667	1446.961	.854	.754
BUTIR 07	140.3000	1473.183	.833	.759
BUTIR 08	139.6333	1450.033	.884	.755
BUTIR 09	140.1000	1450.645	.795	.755
BUTIR 10	140.1000	1450.645	.795	.755
BUTIR 11	139.6333	1450.033	.884	.755
BUTIR 12	139.9333	1442.685	.921	.754
BUTIR 13	139.9333	1426.478	.954	.751
BUTIR 14	140.2333	1419.220	.955	.749
BUTIR 15	140.2667	1449.995	.865	.755
BUTIR 16	140.0000	1444.828	.884	.754
BUTIR 17	140.0667	1457.651	.833	.756
BUTIR 18	140.2333	1437.082	.877	.753
BUTIR 19	140.1000	1450.645	.795	.755
BUTIR 20	140.4667	1431.844	.840	.752
BUTIR 21	139.9333	1426.478	.954	.751
BUTIR 22	140.0333	1432.447	.947	.752
BUTIR 23	140.0667	1432.616	.908	.752
BUTIR 24	140.2667	1426.202	.874	.751
BUTIR 25	139.9333	1442.685	.921	.754
BUTIR 26	140.1000	1450.645	.795	.755
BUTIR 27	140.3000	1473.183	.833	.759
BUTIR 28	140.3000	1456.976	.752	.756
BUTIR 29	140.2333	1471.151	.677	.759
BUTIR 30	140.1000	1450.645	.795	.755
Total	71.2333	374.392	1.000	.985

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.985	30

Lanjutan Lampiran Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

KECERDASAN EMOSIONAL

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 01	189.0333	888.585	.848	.747
BUTIR 02	189.1333	889.844	.771	.747
BUTIR 03	189.1333	890.740	.836	.747
BUTIR 04	189.0000	891.172	.759	.748
BUTIR 05	188.7333	892.961	.554	.748
BUTIR 06	189.1333	890.740	.836	.747
BUTIR 07	188.9667	892.309	.650	.748
BUTIR 08	189.0333	888.585	.848	.747
BUTIR 09	189.0333	894.723	.752	.749
BUTIR 10	188.7333	899.789	.423	.750
BUTIR 11	188.7333	892.961	.554	.748
BUTIR 12	189.0333	888.585	.848	.747
BUTIR 13	188.6667	902.437	.368	.751
BUTIR 14	189.0333	890.999	.698	.748
BUTIR 15	189.0333	888.585	.848	.747
BUTIR 16	189.1333	896.395	.652	.749
BUTIR 17	189.0333	894.723	.752	.749
BUTIR 18	189.0667	889.926	.738	.747
BUTIR 19	188.7333	892.961	.554	.748
BUTIR 20	188.7333	899.789	.423	.750
BUTIR 21	189.0333	888.585	.848	.747
BUTIR 22	189.1333	889.844	.771	.747
BUTIR 23	189.1333	890.740	.836	.747
BUTIR 24	189.0000	891.172	.759	.748
BUTIR 25	189.1000	902.783	.500	.751
BUTIR 26	189.1667	904.075	.493	.751
BUTIR 27	188.9667	892.309	.650	.748
BUTIR 28	189.1333	896.395	.652	.749
BUTIR 29	189.0333	894.723	.752	.749
BUTIR 30	189.1667	901.730	.584	.751
BUTIR 31	189.1333	896.395	.652	.749
BUTIR 32	189.0000	895.310	.634	.749
BUTIR 33	189.0333	894.723	.752	.749
BUTIR 34	189.0333	888.585	.848	.747
BUTIR 35	188.9667	901.137	.516	.751
BUTIR 36	189.1333	889.844	.771	.747
BUTIR 37	189.1333	890.740	.836	.747
BUTIR 38	188.9000	904.507	.400	.752
BUTIR 39	188.9333	903.582	.432	.751
BUTIR 40	189.0333	901.895	.505	.751
Total	95.7000	229.252	1.000	.969

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.969	40

Lampiran 7. Data Kesegaran Jasmani

DATA KESEGARAN JASMANI PESERTA DIDIK PUTRA

No	Nama	Koordinasi Tangan-Mata		Kekuatan Otot Perut		Daya Ledak Otot Tungkai		Kelincahan		Daya Tahan Aerobik			Jumlah
		S	N	S	N	S	N	S	N	L	S	N	
1		11	3	14	2	152	2	12,82	3	3	3	3	13
2		5	2	21	3	162	2	14,16	2	2	2	2	11
3		5	2	20	3	165	3	14,41	2	3	4	3	13
4		6	2	12	2	149	2	13,07	3	3	3	3	12
5		6	2	17	2	146	2	14,62	2	4	2	4	12
6		10	3	19	3	161	2	12,55	3	3	1	3	14
7		11	3	14	2	165	3	13,22	3	2	3	3	14
8		6	2	11	2	160	2	14,41	2	2	1	2	10
9		12	3	12	2	166	3	12,68	3	3	1	3	14
10		5	2	15	2	152	2	13,14	3	2	2	2	11
11		7	2	16	2	143	2	13,72	2	3	2	3	11
12		12	3	12	2	141	2	16,31	2	4	3	4	13
13		5	2	9	2	166	3	13,19	3	1	4	2	12
14		9	3	11	2	136	2	14,54	2	1	4	2	11
15		6	2	10	2	167	3	13,15	3	1	5	2	12
16		5	2	10	2	167	3	14,72	2	1	5	2	11
17		10	3	18	3	138	2	14,60	2	2	4	3	13
18		11	3	19	3	144	2	14,53	2	1	4	2	12
19		9	3	18	3	143	2	12,44	3	1	5	2	13
20		7	2	11	2	145	2	14,67	2	1	6	2	10
21		11	3	14	2	152	2	12,82	3	3	3	3	13
22		5	2	21	3	162	2	14,16	2	2	2	2	11

No	Nama	Koordinasi Tangan-Mata		Kekuatan Otot Perut		Daya Ledak Otot Tungkai		Kelincahan		Daya Tahan Aerobik			Jumlah
		S	N	S	N	S	N	S	N	L	S	N	
23		5	2	20	3	165	3	14,41	2	3	4	3	13
24		6	2	12	2	149	2	13,07	3	3	3	3	12
25		6	2	17	2	146	2	14,62	2	4	2	4	12
26		10	3	19	3	161	2	12,55	3	3	1	3	14
27		11	3	14	2	165	3	13,22	3	2	3	3	14
28		6	2	11	2	160	2	14,41	2	2	1	2	10
29		12	3	12	2	166	3	12,68	3	3	1	3	14
30		5	2	15	2	152	2	13,14	3	2	2	2	11
31		7	2	16	2	143	2	13,72	2	3	2	3	11
32		12	3	12	2	141	2	16,31	2	4	3	4	13
33		11	3	14	2	152	2	12,82	3	3	3	3	13
34		5	2	23	4	164	2	14,16	2	2	2	2	12
35		5	2	22	4	167	3	14,41	2	3	4	3	14
36		6	2	14	2	151	2	13,07	3	3	3	3	12
37		6	2	19	3	148	2	14,62	2	4	2	4	13
38		10	3	21	4	163	2	12,55	3	3	1	3	15
39		11	3	16	2	167	3	13,22	3	2	3	3	14
40		6	2	13	2	162	2	14,41	2	2	1	2	10
41		12	3	14	2	168	3	12,68	3	3	1	3	14
42		5	2	17	2	154	2	13,14	3	2	2	2	11
43		7	2	18	3	145	2	13,72	2	3	2	3	12
44		12	3	14	2	143	2	16,31	2	4	3	4	13
45		5	2	11	2	168	3	13,19	3	1	4	2	12
46		9	3	13	2	138	2	14,54	2	1	4	2	11
47		6	2	12	2	169	3	13,15	3	1	5	2	12
48		5	2	12	2	169	3	14,72	2	1	5	2	11
49		10	3	20	3	140	2	14,60	2	2	4	3	13

No	Nama	Koordinasi Tangan-Mata		Kekuatan Otot Perut		Daya Ledak Otot Tungkai		Kelincahan		Daya Tahan Aerobik			Jumlah
		S	N	S	N	S	N	S	N	L	S	N	
50		11	3	21	4	146	2	14,53	2	1	4	2	13
51		9	3	20	3	145	2	12,44	3	1	5	2	13
52		7	2	13	2	147	2	14,67	2	1	6	2	10
53		11	3	16	2	154	2	12,82	3	3	3	3	13
54		5	2	23	4	164	2	14,16	2	2	2	2	12
55		5	2	22	4	167	3	14,41	2	3	4	3	14
56		6	2	14	2	151	2	13,07	3	3	3	3	12
57		11	3	16	2	154	2	12,82	3	3	3	3	13
58		5	2	23	4	164	2	14,16	2	2	2	2	12
59		5	2	22	4	167	3	14,41	2	3	4	3	14
60		6	2	14	2	151	2	13,07	3	3	3	3	12
61		6	2	19	3	148	2	14,62	2	4	2	4	13
62		10	3	21	4	163	2	12,55	3	3	1	3	15
63		11	3	16	2	167	3	13,22	3	2	3	3	14
64		6	2	13	2	162	2	14,41	2	2	1	2	10
65		12	3	14	2	168	3	12,68	3	3	1	3	14
66		5	2	17	2	154	2	13,14	3	2	2	2	11
67		7	2	18	3	145	2	13,72	2	3	2	3	12
68		12	3	14	2	143	2	16,31	2	4	3	4	13
69		5	2	11	2	168	3	13,19	3	1	4	2	12
70		9	3	13	2	138	2	14,54	2	1	4	2	11
71		6	2	12	2	169	3	13,15	3	1	5	2	12
72		5	2	12	2	169	3	14,72	2	1	5	2	11
73		10	3	20	3	140	2	14,60	2	2	4	3	13
74		11	3	21	4	146	2	14,53	2	1	4	2	13
75		9	3	20	3	145	2	12,44	3	1	5	2	13
76		7	2	13	2	147	2	14,67	2	1	6	2	10

No	Nama	Koordinasi Tangan-Mata		Kekuatan Otot Perut		Daya Ledak Otot Tungkai		Kelincahan		Daya Tahan Aerobik			Jumlah
		S	N	S	N	S	N	S	N	L	S	N	
77		11	3	16	2	154	2	12,82	3	3	3	3	13
78		5	2	23	4	164	2	14,16	2	2	2	2	12
79		5	2	22	4	167	3	14,41	2	3	4	3	14
80		6	2	14	2	151	2	13,07	3	3	3	3	12
81		11	3	16	2	154	2	12,82	3	3	3	3	13
82		5	2	23	4	164	2	14,16	2	2	2	2	12
83		5	2	22	3	167	3	14,41	2	3	4	3	13
84		6	2	14	2	151	2	13,07	3	3	3	3	12
85		6	2	19	3	148	2	14,62	2	4	2	4	13
86		10	3	21	3	163	2	12,55	3	3	1	3	14
87		11	3	16	2	167	3	13,22	3	2	3	3	14
88		6	2	13	2	162	2	14,41	2	2	1	2	10

DATA KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK PUTRI

No	Jenis Kelamin	Koordinasi Tangan-Mata		Kekuatan Otot Perut		Daya Ledak Otot Tungkai		Kelincahan		Daya Tahan Aerobik			Jumlah
		S	N	S	N	S	N	S	N	L	S	N	
1		5	3	15	3	158	4	13,60	4	3	3	4	18
2		4	3	18	4	154	4	14,79	3	4	2	4	18
3		3	2	8	2	150	3	15,53	2	2	1	3	12
4		4	3	13	3	114	2	15,68	2	2	2	3	13
5		3	2	12	3	109	2	15,36	3	3	1	3	13
6		3	2	11	2	112	2	16,66	2	3	2	3	11
7		6	3	8	2	114	2	16,25	2	2	3	3	12
8		2	2	10	2	129	3	15,84	2	1	4	2	11
9		2	2	16	3	147	3	16,15	2	1	5	2	12
10		3	2	9	2	124	2	16,35	2	1	4	2	10
11		2	2	8	2	116	2	15,42	3	2	1	3	12
12		5	3	9	2	123	2	15,74	2	2	2	3	12
13		6	3	10	2	106	2	16,45	2	1	6	2	11
14		4	3	8	2	121	2	16,38	2	1	5	2	11
15		5	2	9	2	140	3	15,04	3	1	2	2	12
16		6	3	11	2	126	2	15,54	2	1	4	2	11
17		6	2	8	2	143	3	14,15	3	1	5	2	12
18		2	2	8	2	132	3	15,75	2	1	5	2	11
19		7	3	12	3	106	2	15,62	2	2	1	3	13
20		4	3	12	3	104	2	15,55	2	1	4	2	12
21		4	3	15	3	113	2	14,34	3	1	5	2	13
22		3	2	11	2	115	2	15,77	2	1	6	2	10
23		5	3	15	3	102	1	13,60	4	3	3	4	15
24		4	3	18	4	116	2	14,79	3	4	2	4	16
25		3	2	8	2	150	3	15,53	2	2	1	3	12
26		4	3	13	3	114	2	15,68	2	2	2	3	13

No	Jenis Kelamin	Koordinasi Tangan-Mata		Kekuatan Otot Perut		Daya Ledak Otot Tungkai		Kelincahan		Daya Tahan Aerobik			Jumlah
		S	N	S	N	S	N	S	N	L	S	N	
27		3	2	12	3	109	2	15,36	3	3	1	3	13
28		3	2	11	2	112	2	16,66	2	3	2	3	11
29		6	3	8	2	114	2	16,25	2	2	3	3	12
30		2	2	10	2	129	3	15,84	2	1	4	2	11
31		2	2	16	3	147	3	16,15	2	1	5	2	12
32		3	2	9	2	124	2	16,35	2	1	4	2	10
33		2	2	8	2	116	2	15,42	3	2	1	3	12
34		5	3	9	2	123	2	15,74	2	2	2	3	12
35		6	3	10	2	106	2	16,45	2	1	6	2	11
36		4	3	8	2	121	2	16,38	2	1	5	2	11
37		5	3	12	3	154	4	14,37	3	3	2	3	16
38		2	2	16	3	150	3	14,62	3	3	3	4	15
39		5	3	15	3	138	3	13,60	4	3	3	4	17
40		4	3	18	4	124	2	14,79	3	4	2	4	16
41		3	2	8	2	150	3	15,53	2	2	1	3	12
42		4	3	13	3	114	2	15,68	2	2	2	3	13
43		3	2	12	3	109	2	15,36	3	3	1	3	13
44		3	2	11	2	112	2	16,66	2	3	2	3	11
45		6	3	8	2	114	2	16,25	2	2	3	3	12
46		2	2	10	2	129	3	15,84	2	1	4	2	11
47		2	2	16	3	147	3	16,15	2	1	5	2	12
48		3	2	9	2	124	2	16,35	2	1	4	2	10
49		2	2	8	2	116	2	15,42	3	2	1	3	12
50		5	3	9	2	123	2	15,74	2	2	2	3	12
51		6	3	10	2	106	2	16,45	2	1	6	2	11
52		4	3	8	2	121	2	16,38	2	1	5	2	11
53		5	2	9	2	140	3	15,04	3	1	2	2	12

No	Jenis Kelamin	Koordinasi Tangan-Mata		Kekuatan Otot Perut		Daya Ledak Otot Tungkai		Kelincahan		Daya Tahan Aerobik			Jumlah
		S	N	S	N	S	N	S	N	L	S	N	
54		6	3	11	2	126	2	15.54	2	1	4	2	11
55		6	2	8	2	143	3	14.15	3	1	5	2	12
56		2	2	8	2	132	3	15.75	2	1	5	2	11
57		7	3	12	3	106	2	15.62	2	2	1	3	13
58		4	3	12	3	104	2	15.55	2	1	4	2	12
59		4	3	15	3	113	2	14.34	3	1	5	2	13

Lampiran 8. Data Penelitian Kecerdasan Interpersonal

DATA KECERDASAN INTERPERSONAL

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Σ	Mean
1	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	72	2.40	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75	2.50	
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	75	2.50	
4	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	67	2.23	
5	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	74	2.47	
6	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	79	2.63	
7	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	72	2.40	
8	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	66	2.20	
9	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	80	2.67	
10	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	71	2.37	
11	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	75	2.50	
12	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	1	1	3	2	2	3	2	2	1	3	1	1	1	1	3	1	59	1.97	
13	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	77	2.57	
14	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	77	2.57	
15	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	1	1	1	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	1	3	2	62	2.07
16	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	74	2.47	
17	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	85	2.83	
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	73	2.43	
19	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	1	3	2	1	1	1	58	1.93
20	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	68	2.27	
21	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	1	1	1	1	2	3	3	1	3	1	2	1	1	1	2	3	60	2.00	
22	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	71	2.37	
23	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	77	2.57	

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Σ	Mean
24	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	75	2.50	
25	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	59	1.97	
26	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	63	2.10	
27	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	63	2.10	
28	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	71	2.37	
29	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	66	2.20		
30	4	4	3	2	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	74	2.47		
31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	62	2.07	
32	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	68	2.27	
33	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	68	2.27	
34	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	81	2.70	
35	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3	2	3	1	2	1	2	2	1	1	2	68	2.27	
36	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	63	2.10		
37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	3	3	2	1	1	2	1	1	66	2.20	
38	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	1	1	3	2	2	2	2	66	2.20		
39	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	1	66	2.20		
40	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	59	1.97	
41	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2	4	4	4	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	92	3.07	
42	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	1	1	57	1.90	
43	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	85	2.83		
44	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	70	2.33		
45	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	1	1	3	1	1	1	2	1	1	2	3	2	1	2	2	1	2	1	60	2.00	
46	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	72	2.40		
47	4	3	3	2	3	3	4	2	2	4	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	77	2.57	
48	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	79	2.63		
49	2	1	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	73	2.43			
50	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2	1	2	58	1.93		
51	3	1	2	3	3	1	3	3	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	3	2	2	2	1	2	1	2	1	1	53	1.77		
52	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	69	2.30		

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Σ	Mean
53	2	4	2	4	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	68	2.27	
54	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	75	2.50	
55	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	1	1	1	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	69	2.30	
56	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	4	2	4	4	4	3	2	2	3	3	2	2	4	4	4	80	2.67	
57	2	2	3	3	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	59	1.97	
58	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	4	2	1	3	2	2	2	78	2.60	
59	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	73	2.43	
60	2	3	2	3	3	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	64	2.13	
61	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	1	3	1	1	3	2	1	1	67	2.23
62	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	74	2.47	
63	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	72	2.40	
64	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	77	2.57	
65	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	70	2.33	
66	3	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	65	2.17	
67	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	2	3	3	3	3	82	2.73	
68	4	4	4	4	4	2	2	3	3	4	2	3	1	3	1	1	1	3	1	2	1	2	3	1	2	2	1	3	1	71	2.37	
69	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	73	2.43	
70	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	74	2.47	
71	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	2	4	2	4	2	4	2	3	2	2	3	3	3	2	2	4	2	81	2.70	
72	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	1	1	1	1	1	1	2	3	1	3	1	1	3	1	2	1	2	3	61	2.03		
73	3	3	2	2	3	4	2	2	2	4	2	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	76	2.53	
74	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	74	2.47		
75	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	1	1	1	1	3	1	3	2	2	2	2	1	2	1	3	1	61	2.03		
76	4	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	82	2.73	
77	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	58	1.93	
78	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55	1.83		
79	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	75	2.50		
80	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	1	3	2	1	1	2	3	3	1	71	2.37			
81	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	73	2.43		

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Σ	Mean
82	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	76	2.53
83	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	56	1.87	
84	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	69	2.30	
85	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1	1	3	3	3	2	1	1	3	2	1	1	68	2.27	
86	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	4	3	63	2.10	
87	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	68	2.27	
88	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	77	2.57		
89	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	83	2.77		
90	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	1	1	3	3	3	2	1	1	3	2	1	1	2	68	2.27	
91	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	66	2.20	
92	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	81	2.70		
93	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	3	3	1	3	2	2	1	1	1	1	3	2	1	3	2	59	1.97	
94	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	76	2.53	
95	3	3	2	1	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	4	2	3	3	81	2.70	
96	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	1	2	1	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	73	2.43	
97	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	64	2.13	
98	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	1	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	2	3	3	75	2.50	
99	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	4	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	88	2.93
100	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	70	2.33	
101	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	88	2.93	
102	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	1	1	3	1	1	1	3	1	3	3	1	3	1	1	3	65	2.17		
103	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	65	2.17		
104	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	74	2.47	
105	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	1	1	3	1	3	3	1	2	2	2	1	1	3	1	64	2.13
106	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	4	73	2.43	
107	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	4	2	3	3	2	2	2	2	2	4	2	2	3	3	79	2.63	
108	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	74	2.47		
109	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	3	2	2	1	66	2.20	
110	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	66	2.20		

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Σ	Mean
111	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	2	4	4	2	2	2	2	3	3	2	2	4	4	82	2.73	
112	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	3	60	2.00	
113	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	65	2.17
114	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	55	1.83
115	3	3	1	3	3	3	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	70	2.33
116	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	76	2.53
117	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	65	2.17
118	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	71	2.37
119	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	62	2.07	
120	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	67	2.23
121	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	1	3	1	1	3	1	3	1	2	2	2	2	2	1	3	1	65	2.17	
122	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	71	2.37
123	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	1	1	1	1	3	2	2	3	71	2.37	
124	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	3	3	1	1	1	3	2	1	1	2	1	3	3	3	3	2	1	1	1	60	2.00	
125	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	1	3	2	3	3	1	3	3	1	83	2.77	
126	3	2	2	3	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	64	2.13
127	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	1	2	76	2.53	
128	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	1	2	3	2	2	2	70	2.33
129	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	82	2.73	
130	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	88	2.93	
131	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	79	2.63	
132	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	77	2.57	
133	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	70	2.33	
134	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	69	2.30	
135	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	70	2.33	
136	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	63	2.10	
137	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	2	74	2.47	
138	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	65	2.17	
139	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	69	2.30		

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Σ	Mean
140	2	3	3	1	3	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	68	2.27
141	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	68	2.27
142	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	72	2.40
143	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	1	3	3	1	3	2	2	2	2	3	1	3	3	62	2.07	
144	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	2	2	2	2	2	3	2	4	4	75	2.50	
145	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	4	2	2	3	77	2.57
146	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	1	3	3	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	57	1.90	
147	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	72	2.40	

Lampiran 9. Data Penelitian Kecerdasan Emosional

DATA KECERDASAN EMOSIONAL

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Σ	Mean
1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	102	2.55					
2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	104	2.60						
3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	96	2.40						
4	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	89	2.23						
5	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	101	2.53						
6	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	101	2.53					
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	100	2.50						
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	86	2.15						
9	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	109	2.73						
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	100	2.50					
11	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	104	2.60					
12	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	88	2.20						
13	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	95	2.38						
14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	97	2.43						
15	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	1	1	1	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	88	2.20						
16	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	100	2.50						
17	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	113	2.83					
18	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	101	2.53						
19	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	86	2.15						
20	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	91	2.28						
21	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	1	1	1	1	2	3	3	1	1	1	3	1	2	1	1	2	3	79	1.98					
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	100	2.50						
23	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	103	2.58						

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	Σ	Mean
24	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	97	2.43										
25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2	78	1.95														
26	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	91	2.28													
27	2	2	3	3	3	3	3	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	89	2.23														
28	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	93	2.33																
29	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	86	2.15															
30	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	4	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	96	2.40														
31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	84	2.10															
32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	97	2.43															
33	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	89	2.23															
34	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	98	2.45																
35	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	107	2.68															
36	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	85	2.13															
37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	2	2	1	1	2	3	3	2	1	1	2	1	95	2.38																
38	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	97	2.43																
39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	96	2.40																
40	3	3	2	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	84	2.10															
41	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	4	4	4	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	125	3.13															
42	3	4	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	1	1	1	3	1	1	1	3	2	1	2	2	2	2	3	1	88	2.20													
43	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	105	2.63															
44	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	91	2.28																
45	3	4	2	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	1	1	3	1	1	1	2	1	1	3	2	1	2	2	1	2	1	91	2.28															
46	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	99	2.48														
47	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	4	2	2	4	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	109	2.73														
48	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	103	2.58														
49	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	92	2.30														
50	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	76	1.90														
51	2	1	2	2	2	2	1	3	2	3	1	2	3	3	1	3	3	1	1	1	3	1	1	1	2	1	3	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	72	1.80														

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Σ	Mean
52	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	96	2.40				
53	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	4	2	4	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	101	2.53				
54	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	96	2.40			
55	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	1	1	1	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	4	3	4	104	2.60						
56	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	4	2	4	4	4	3	2	2	2	3	3	2	2	4	4	99	2.48					
57	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	78	1.95					
58	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	4	2	1	3	2	102	2.55				
59	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	99	2.48					
60	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	88	2.20				
61	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	101	2.53					
62	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	101	2.53				
63	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	92	2.30				
64	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	106	2.65					
65	4	4	4	4	4	3	2	4	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	103	2.58				
66	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	94	2.35				
67	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	1	2	3	3	3	108	2.70				
68	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	4	2	3	1	3	1	1	1	3	1	2	2	1	2	3	1	2	2	1	3	109	2.73	
69	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	93	2.33				
70	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	1	1	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	100	2.50			
71	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	4	2	4	2	4	2	3	2	2	3	3	3	2	2	4	108	2.70					
72	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	1	1	1	1	1	2	3	1	3	1	1	3	1	2	1	2	1	87	2.18					
73	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	4	2	2	2	2	2	4	2	3	3	2	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	107	2.68				
74	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	98	2.45					
75	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	1	1	1	1	3	1	3	2	2	1	2	2	2	1	2	1	3	1	90	2.25			
76	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	96	2.40			
77	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	75	1.88				
78	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	75	1.88				
79	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	101	2.53				

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Σ	Mean
80	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	1	1	1	3	2	1	1	2	3	3	3	94	2.35				
81	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	96	2.40				
82	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	106	2.65				
83	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	76	1.90				
84	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	98	2.45				
85	1	3	2	1	1	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	3	2	1	1	3	2	1	1	3	2	1	87	2.18				
86	1	3	1	2	1	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	4	3	2	2	2	2	2	2	4	79	1.98				
87	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	96	2.40				
88	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	97	2.43					
89	3	3	3	3	4	4	4	4	4	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	126	3.15				
90	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	107	2.68				
91	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	93	2.33				
92	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	111	2.78					
93	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	3	3	1	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	93	2.33					
94	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	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	105	2.63				
95	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	1	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	2	3	3	104	2.60					
96	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	96	2.40					
97	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	93	2.33				
98	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	88	2.20				
99	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	4	4	3	4	3	2	2	3	3	4	111	2.78					
100	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	92	2.30				
101	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	110	2.75				
102	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	89	2.23				
103	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	87	2.18				
104	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	96	2.40			
105	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	1	1	3	1	3	3	3	1	2	2	2	1	1	3	1	2	2	1	91	2.28			
106	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	4	2	4	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	95	2.38			
107	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	4	2	2	3	2	2	4	2	2	3	2	2	4	2	2	3	108	2.70		

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Σ	Mean
108	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	95	2.38				
109	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	1	2	3	2	2	89	2.23					
110	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	90	2.25					
111	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	2	4	4	2	4	4	2	2	2	3	3	2	2	4	106	2.65	
112	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	85	2.13					
113	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	85	2.13					
114	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	75	1.88					
115	1	3	2	1	1	2	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	89	2.23					
116	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	105	2.63	
117	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	89	2.23				
118	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	97	2.43				
119	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	83	2.08				
120	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	91	2.28					
121	2	2	3	3	3	2	4	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	1	1	1	2	2	2	2	1	3	90	2.25				
122	3	2	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	97	2.43					
123	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	1	1	1	3	2	2	100	2.50					
124	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	3	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	3	3	3	2	1	84	2.10						
125	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	114	2.85				
126	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	88	2.20					
127	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	124	3.10					
128	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	112	2.80					
129	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	4	3	3	2	2	2	3	2	3	2	105	2.63				
130	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	114	2.85				
131	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	101	2.53		
132	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	101	2.53		
133	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	92	2.30					
134	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	89	2.23					
135	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	96	2.40						

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Σ	Mean
136	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	85	2.13
137	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	4	2	3	103	2.58		
138	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	1	3	1	2	2	2	2	2	3	85	2.13		
139	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	97	2.43			
140	2	1	1	1	1	3	2	1	1	2	3	3	1	3	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	83	2.08			
141	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	98	2.45		
142	3	3	2	3	3	4	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	99	2.48		
143	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	1	3	3	1	2	2	2	3	2	1	3	79	1.98				
144	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	93	2.33			
145	3	3	2	3	3	4	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	97	2.43			
146	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	1	3	3	1	2	2	3	2	2	2	3	1	3	79	1.98		
147	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	93	2.33			

Lampiran 10. Data Hasil Belajar PJOK

DATA HASIL BELAJAR PJOK

No	Nama	Kelas	Nilai
1			78.83
2			72.00
3			77.33
4			73.17
5			83.33
6			80.67
7			81.00
8			74.83
9			82.17
10			76.33
11			75.33
12			74.17
13			72.67
14			73.00
15			73.67
16			73.67
17			82.83
18			84.33
19			75.33
20			74.33
21			82.83
22			74.33
23			77.50
24			75.17
25			74.83
26			83.50
27			82.50
28			72.50
29			74.33
30			75.67
31			79.00
32			80.17
33			82.00
34			72.83

No	Nama	Kelas	Nilai
35			86.33
36			73.83
37			81.67
38			85.83
39			83.17
40			72.10
41			83.17
42			74.50
43			79.67
44			73.67
45			75.83
46			81.17
47			83.17
48			83.33
49			74.50
50			76.50
51			73.33
52			72.00
53			80.00
54			79.67
55			85.67
56			81.83
57			73.50
58			82.67
59			83.17
60			76.33
61			84.17
62			81.83
63			82.67
64			72.50
65			82.50
66			73.50
67			80.83
68			85.33
69			81.17
70			82.33
71			81.00
72			73.50
73			74.00
74			82.33

No	Nama	Kelas	Nilai
75			87.83
76			72.00
77			73.33
78			74.17
79			83.17
80			77.17
81			79.40
82			77.17
83			74.17
84			72.67
85			78.50
86			82.20
87			81.30
88			73.10
89			88.50
90			82.40
91			72.83
92			84.67
93			72.33
94			73.20
95			81.33
96			72.83
97			72.50
98			72.50
99			82.83
100			74.40
101			82.33
102			74.30
103			74.33
104			81.50
105			83.50
106			81.33
107			81.50
108			73.50
109			81.67
110			72.50
111			84.33
112			78.67
113			75.20
114			74.67
115			74.17

No	Nama	Kelas	Nilai
116			81.67
117			79.83
118			81.17
119			74.50
120			72.30
121			74.67
122			74.67
123			80.83
124			82.17
125			84.80
126			84.60
127			85.70
128			73.00
129			83.67
130			87.83
131			82.17
132			83.33
133			82.67
134			80.33
135			81.50
136			74.50
137			76.50
138			76.70
139			73.67
140			76.20
141			79.50
142			77.17
143			74.33
144			74.20
145			78.90
146			72.40
147			78.60

Lampiran 11. Hasil Analisis Deskriptif Statistik

Statistics					
		Kesegaran Jasmani (X1)	Kecerdasan Interpersonal (X2)	Kecerdasan Emosional (X3)	Hasil Belajar PJOK (Y)
N	Valid	147	147	147	147
	Missing	0	0	0	0
Mean		12,37	70,43	95,61	78,33
Median		12,00	71,00	96,00	78,60
Mode		12,00	68,00	96,00	72,50 ^a
Std. Deviation		1,52	7,75	10,06	4,49
Minimum		10,00	53,00	72,00	72,00
Maximum		18,00	92,00	126,00	88,50
Sum		1818,00	10353,00	14054,00	11514,50
a, Multiple modes exist. The smallest value is shown					

Kesegaran Jasmani (X1)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	12	8,2	8,2	8,2
	11	30	20,4	20,4	28,6
	12	44	29,9	29,9	58,5
	13	35	23,8	23,8	82,3
	14	16	10,9	10,9	93,2
	15	4	2,7	2,7	95,9
	16	3	2,0	2,0	98,0
	17	1	,7	,7	98,6
	18	2	1,4	1,4	100,0
	Total	147	100,0	100,0	

Kecerdasan Interpersonal (X2)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	53	1	,7	,7	,7
	55	2	1,4	1,4	2,0
	56	1	,7	,7	2,7
	57	2	1,4	1,4	4,1
	58	3	2,0	2,0	6,1
	59	5	3,4	3,4	9,5
	60	4	2,7	2,7	12,2
	61	2	1,4	1,4	13,6
	62	4	2,7	2,7	16,3
	63	5	3,4	3,4	19,7
	64	4	2,7	2,7	22,4
	65	7	4,8	4,8	27,2
	66	8	5,4	5,4	32,7
	67	3	2,0	2,0	34,7
	68	10	6,8	6,8	41,5
	69	5	3,4	3,4	44,9
	70	7	4,8	4,8	49,7
	71	8	5,4	5,4	55,1
	72	6	4,1	4,1	59,2
	73	7	4,8	4,8	63,9
	74	9	6,1	6,1	70,1

	75	8	5,4	5,4	75,5
	76	5	3,4	3,4	78,9
	77	8	5,4	5,4	84,4
	78	1	,7	,7	85,0
	79	4	2,7	2,7	87,8
	80	2	1,4	1,4	89,1
	81	4	2,7	2,7	91,8
	82	4	2,7	2,7	94,6
	83	2	1,4	1,4	95,9
	85	2	1,4	1,4	97,3
	88	3	2,0	2,0	99,3
	92	1	,7	,7	100,0
	Total	147	100,0	100,0	

Kecerdasan Emosional (X3)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	72	1	,7	,7	,7
	75	3	2,0	2,0	2,7
	76	2	1,4	1,4	4,1
	78	2	1,4	1,4	5,4
	79	4	2,7	2,7	8,2
	83	2	1,4	1,4	9,5
	84	3	2,0	2,0	11,6
	85	5	3,4	3,4	15,0
	86	3	2,0	2,0	17,0
	87	3	2,0	2,0	19,0
	88	6	4,1	4,1	23,1
	89	8	5,4	5,4	28,6
	90	3	2,0	2,0	30,6
	91	6	4,1	4,1	34,7
	92	4	2,7	2,7	37,4
	93	7	4,8	4,8	42,2
	94	2	1,4	1,4	43,5
	95	4	2,7	2,7	46,3
	96	11	7,5	7,5	53,7
	97	9	6,1	6,1	59,9
	98	4	2,7	2,7	62,6
	99	4	2,7	2,7	65,3
	100	6	4,1	4,1	69,4
	101	9	6,1	6,1	75,5
	102	2	1,4	1,4	76,9
	103	4	2,7	2,7	79,6
	104	4	2,7	2,7	82,3
	105	4	2,7	2,7	85,0
	106	3	2,0	2,0	87,1
	107	3	2,0	2,0	89,1
	108	3	2,0	2,0	91,2
	109	3	2,0	2,0	93,2
	110	1	,7	,7	93,9
	111	2	1,4	1,4	95,2
	112	1	,7	,7	95,9
	113	1	,7	,7	96,6
	114	2	1,4	1,4	98,0
	124	1	,7	,7	98,6
	125	1	,7	,7	99,3
	126	1	,7	,7	100,0
	Total	147	100,0	100,0	

Lanjutan Lampiran Hasil Analisis Deskriptif Statistik

Hasil Belajar PJOK (Y)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	72	3	2,0	2,0	2,0
	72,1	1	,7	,7	2,7
	72,3	1	,7	,7	3,4
	72,33	1	,7	,7	4,1
	72,4	1	,7	,7	4,8
	72,5	5	3,4	3,4	8,2
	72,67	2	1,4	1,4	9,5
	72,83	3	2,0	2,0	11,6
	73	2	1,4	1,4	12,9
	73,1	1	,7	,7	13,6
	73,17	1	,7	,7	14,3
	73,2	1	,7	,7	15,0
	73,33	2	1,4	1,4	16,3
	73,5	4	2,7	2,7	19,0
	73,67	4	2,7	2,7	21,8
	73,83	1	,7	,7	22,4
	74	1	,7	,7	23,1
	74,17	4	2,7	2,7	25,9
	74,2	1	,7	,7	26,5
	74,3	1	,7	,7	27,2
	74,33	5	3,4	3,4	30,6
	74,4	1	,7	,7	31,3
	74,5	4	2,7	2,7	34,0
	74,67	3	2,0	2,0	36,1
	74,83	2	1,4	1,4	37,4
	75,17	1	,7	,7	38,1
	75,2	1	,7	,7	38,8
	75,33	2	1,4	1,4	40,1
	75,67	1	,7	,7	40,8
	75,83	1	,7	,7	41,5
	76,2	1	,7	,7	42,2
	76,33	2	1,4	1,4	43,5
	76,5	2	1,4	1,4	44,9
	76,7	1	,7	,7	45,6
	77,17	3	2,0	2,0	47,6
	77,33	1	,7	,7	48,3
	77,5	1	,7	,7	49,0
	78,5	1	,7	,7	49,7
	78,6	1	,7	,7	50,3
	78,67	1	,7	,7	51,0
	78,83	1	,7	,7	51,7
	78,9	1	,7	,7	52,4
	79	1	,7	,7	53,1
	79,4	1	,7	,7	53,7
	79,5	1	,7	,7	54,4
	79,67	2	1,4	1,4	55,8
	79,83	1	,7	,7	56,5
	80	1	,7	,7	57,1
	80,17	1	,7	,7	57,8
	80,33	1	,7	,7	58,5
	80,67	1	,7	,7	59,2
	80,83	2	1,4	1,4	60,5

81	2	1,4	1,4	61,9
81,17	3	2,0	2,0	63,9
81,3	1	,7	,7	64,6
81,33	2	1,4	1,4	66,0
81,5	3	2,0	2,0	68,0
81,67	3	2,0	2,0	70,1
81,83	2	1,4	1,4	71,4
82	1	,7	,7	72,1
82,17	3	2,0	2,0	74,1
82,2	1	,7	,7	74,8
82,33	3	2,0	2,0	76,9
82,4	1	,7	,7	77,6
82,5	2	1,4	1,4	78,9
82,67	3	2,0	2,0	81,0
82,83	3	2,0	2,0	83,0
83,17	5	3,4	3,4	86,4
83,33	3	2,0	2,0	88,4
83,5	2	1,4	1,4	89,8
83,67	1	,7	,7	90,5
84,17	1	,7	,7	91,2
84,33	2	1,4	1,4	92,5
84,6	1	,7	,7	93,2
84,67	1	,7	,7	93,9
84,8	1	,7	,7	94,6
85,33	1	,7	,7	95,2
85,67	1	,7	,7	95,9
85,7	1	,7	,7	96,6
85,83	1	,7	,7	97,3
86,33	1	,7	,7	98,0
87,83	2	1,4	1,4	99,3
88,5	1	,7	,7	100,0
Total	147	100,0	100,0	

Lampiran 12. Hasil Analisis Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kesegaran Jasmani (X1)	Kecerdasan Interpersonal (X2)	Kecerdasan Emosional (X3)	Hasil Belajar PJOK (Y)
N		147	147	147	147
Normal Parameters ^a	Mean	12.3673	2.3479	2.3929	78.3299
	Std. Deviation	1.52190	.25800	.25130	4.48820
Most Extreme Differences	Absolute	.180	.043	.049	.156
	Positive	.180	.043	.048	.156
	Negative	-.119	-.043	-.049	-.119
Kolmogorov-Smirnov Z		2.187	.525	.590	1.896
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200	.946	.878	.302
a. Test distribution is Normal.					

Lampiran 13. Hasil Analisis Uji Linearitas

Hasil Belajar PJOK (Y) * Kesegaran Jasmani (X1)

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Hasil Belajar PJOK (Y) * Kesegaran Jasmani (X1)	Between Groups	(Combined)	964.430	8	120.554	8.417	.000
		Linearity	740.157	1	740.157	51.676	.000
		Deviation from Linearity	224.274	7	32.039	2.237	.335
	Within Groups		1976.589	138	14.323		
	Total		2941.019	146			

Hasil Belajar PJOK (Y) * Kecerdasan Interpersonal (X2)

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Hasil Belajar PJOK (Y) * Kecerdasan Interpersonal (X2)	Between Groups	(Combined)	947.250	32	29.602	1.693	.023
		Linearity	376.813	1	376.813	21.545	.000
		Deviation from Linearity	570.437	31	18.401	1.052	.408
	Within Groups		1993.769	114	17.489		
	Total		2941.019	146			

Hasil Belajar PJOK (Y) * Kecerdasan Emosional (X3)

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Hasil Belajar PJOK (Y) * Kecerdasan Emosional (X3)	Between Groups	(Combined)	1187.035	39	30.437	1.857	.007
		Linearity	686.284	1	686.284	41.866	.000
		Deviation from Linearity	500.751	38	13.178	.804	.776
	Within Groups		1753.985	107	16.392		
	Total		2941.019	146			

Lampiran 14. Hasil Analisis Uji Multikolinearitas

Model	Coefficients ^a							
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics		
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF	
1 (Constant)	46,244	3,551		13,023	,000			
Kesegaran Jasmani (X1)	1,265	,215	,429	5,875	,000	,803	1,245	
Kecerdasan Interpersonal (X2)	2,292	2,203	,132	2,040	,030	,267	3,742	
Kecerdasan Emosional (X3)	4,621	2,346	,259	2,970	,011	,248	4,028	

a, Dependent Variable: Hasil Belajar PJOK (Y)

Lampiran 15. Hasil Analisis Uji Hipotesis

Correlations

		Kesegaran Jasmani (X1)	Kecerdasan Interpersonal (X2)	Kecerdasan Emosional (X3)	Hasil Belajar PJOK (Y)
Kesegaran Jasmani (X1)	Pearson Correlation	1	,026	,268**	,502**
	Sig, (2-tailed)		,756	,001	,000
	Sum of Squares and Cross-products	338,163	1,484	14,942	500,294
	Covariance	2,316	,010	,102	3,427
	N	147	147	147	147
Kecerdasan Interpersonal (X2)	Pearson Correlation	,026	1	,831**	,358**
	Sig, (2-tailed)	,756		,000	,000
	Sum of Squares and Cross-products	1,484	9,718	7,870	60,515
	Covariance	,010	,067	,054	,414
	N	147	147	147	147
Kecerdasan Emosional (X3)	Pearson Correlation	,268**	,831**	1	,483**
	Sig, (2-tailed)	,001	,000		,000
	Sum of Squares and Cross-products	14,942	7,870	9,220	79,548
	Covariance	,102	,054	,063	,545
	N	147	147	147	147
Hasil Belajar PJOK (Y)	Pearson Correlation	,502**	,358**	,483**	1
	Sig, (2-tailed)	,000	,000	,000	
	Sum of Squares and Cross-products	500,294	60,515	79,548	2941,019
	Covariance	3,427	,414	,545	20,144
	N	147	147	147	147

**, Correlation is significant at the 0,01 level (2-tailed),

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kecerdasan Emosional (X3), Kesegaran Jasmani (X1), Kecerdasan Interpersonal (X2) ^a		, Enter

a, All requested variables entered,

b, Dependent Variable: Hasil Belajar PJOK (Y)

Lanjutan Lampiran Hasil Analisis Uji Hipotesis

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,622 ^a	,387	,375	3,54962

a, Predictors: (Constant), Kecerdasan Emosional (X3), Kesegaran Jasmani (X1), Kecerdasan Interpersonal (X2)

ANOVA^b

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	1139,249	3	379,750	30,139	,000 ^a
Residual	1801,771	143	12,600		
Total	2941,019	146			

a, Predictors: (Constant), Kecerdasan Emosional (X3), Kesegaran Jasmani (X1), Kecerdasan Interpersonal (X2)

b, Dependent Variable: Hasil Belajar PJOK (Y)

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	46,244	3,551		13,023	,000
Kesegaran Jasmani (X1)	1,265	,215	,429	5,875	,000
Kecerdasan Interpersonal (X2)	2,292	2,203	,132	2,040	,030
Kecerdasan Emosional (X3)	4,621	2,346	,259	2,970	,011

a, Dependent Variable: Hasil Belajar PJOK (Y)

Lampiran 16. Menghitung Norma

Tabel. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Tinggi
2	$Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$	Tinggi
3	$Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$	Rendah
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Rendah

Keterangan:

X = Skor Sampel

$Mi = \frac{1}{2} (\text{skor maks ideal} + \text{skor min ideal})$

$Sbi = \frac{1}{6} (\text{skor maks ideal} - \text{skor min ideal})$

Skor maks ideal = skor tertinggi

Skor min ideal = skor terendah

Kecerdasan Interpersonal

$$\text{Skor maks ideal} = 30 \times 4 = 120$$

$$\text{Skor min ideal} = 30 \times 1 = 30$$

$$Mi = \frac{1}{2} (120 + 30) = 75$$

$$Sbi = \frac{1}{6} (120 - 30) = 15$$

$$\text{Sangat Tinggi} : Mi + 1,8 Sbi < X$$

$$: 75 + (1,8 \times 15) < X$$

$$: \mathbf{102 \leq X}$$

$$\text{Tinggi} : Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$$

$$: 75 + (0,6 \times 15) < X \leq 75 + (1,8 \times 15)$$

$$: \mathbf{84 - 101}$$

$$\text{Cukup} : Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$$

$$: 75 - (0,6 \times 15) < X \leq 75 + (0,6 \times 15)$$

$$: \mathbf{66 - 83}$$

$$\text{Rendah} : Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$$

$$: 75 - (1,8 \times 15) < X \leq 75 - (0,6 \times 15)$$

$$: \mathbf{48 - 65}$$

$$\text{Sangat Rendah} : X \leq Mi - 1,8 Sbi$$

$$: X \leq 75 - (1,8 \times 15)$$

$$: \mathbf{X \leq 47}$$

Lanjutan Lampiran Menghitung Norma

Kecerdasan Emosional

Skor maks ideal	= $40 \times 4 = 160$
Skor min ideal	= $40 \times 1 = 40$
Mi	= $\frac{1}{2} (160 + 40) = 100$
Sbi	= $\frac{1}{6} (160 - 40) = 20$
Sangat Tinggi	: $Mi + 1,8 Sbi < X$: $100 + (1,8 \times 20) < X$: 136 ≤ X
Tinggi	: $Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$: $100 + (0,6 \times 20) < X \leq 100 + (1,8 \times 20)$: 112 - 135
Cukup	: $Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$: $100 - (0,6 \times 20) < X \leq 100 + (0,6 \times 20)$: 88 - 111
Rendah	: $Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$: $100 - (1,8 \times 20) < X \leq 100 - (0,6 \times 20)$: 64 - 87
Sangat Rendah	: $X \leq Mi - 1,8 Sbi$: $X \leq 100 - (1,8 \times 20)$: X ≤ 63

Hasil Belajar PJOK

Skor maks ideal	= 88,50
Skor min ideal	= 72,00
Mi	= $\frac{1}{2} (88,50 + 72,00) = 80,25$
Sbi	= $\frac{1}{6} (88,50 - 72,00) = 2,75$
Sangat Tinggi	: $Mi + 1,8 Sbi < X$: $80,25 + (1,8 \times 2,75) < X$: 85,2 ≤ X
Tinggi	: $Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$: $80,25 + (0,6 \times 2,75) < X \leq 80,25 + (1,8 \times 2,75)$: 81,9 - 85,1
Cukup	: $Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$: $80,25 - (0,6 \times 2,75) < X \leq 80,25 + (0,6 \times 2,75)$: 78,6 - 81,8
Rendah	: $Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$: $80,25 - (1,8 \times 2,75) < X \leq 80,25 - (0,6 \times 2,75)$: 75,3 - 78,5
Sangat Rendah	: $X \leq Mi - 1,8 Sbi$: $X \leq 80,25 - (1,8 \times 2,75)$: X ≤ 75,2

Lampiran 17. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

HITUNGAN MENCARI SUMBANGAN EFEKTIF

$$SE_{X_i} = \left| \frac{b_x \cdot \text{cross product. } R^2}{\text{Regression}} \right|$$

HITUNGAN MENCARI SUMBANGAN RELATIF

$$SR_{X_i} = \frac{SE}{R^2} \times 100\%$$

Variabel	Cross-products	b	Regresion	R2
Kesegaran Jasmani (X1)	500.294	1.265	1139.249	37.5
Kecerdasan Interpersonal (X2)	60.515	2.292	1139.249	37.5
Kecerdasan Emosional (X3)	79.548	4.621	1139.249	37.5

Variabel	SE (%)	SR (%)
Kesegaran Jasmani (X1)	20.83	55.70
Kecerdasan Interpersonal (X2)	4.57	12.22
Kecerdasan Emosional (X3)	12.10	32.35
Jumlah	37.50	100

Lampiran 18. Tabel r

Tabel r <i>Product Moment</i> Pada Sig.0,05 (Two Tail)											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

Lampiran 19. Tabel Distribusi F

Titik Persentase Distribusi F untuk Probabilita = 0,05

Lampiran 20. Dokumentasi



Lampiran 21. Dokumentasi Beep Tes



Lampiran 22. Tes Sit Up

