

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktivitas jasmani atau olahraga merupakan salah satu cara untuk mencapai kesehatan jasmani guna tercapainya kebugaran jasmani, kegiatan fisik yang dilakukan manusia untuk menciptakan kesehatan fisik mental, emosional dan spiritual. Aktivitas jasmani dalam hal ini bisa dilakukan di berbagai macam kegiatan. Kaitannya dengan penjasorkes, pembelajaran dilakukan melalui aktivitas olahraga. Unsur kesenangan dan kesegaran diharapkan mampu memberikan dampak positif terhadap siswa. Sehingga mampu mengontrol kondisi mental, emosional dan spiritual negatif yang berpotensi mengganggu setiap aktivitas sehari-hari. Untuk itu, aktivitas olahraga diharapkan mampu memberikan suasana baru ditengah tugas-tugas mata pelajaran yang cukup membuat siswa tertekan (Prastiyo & Maksun, 2013).

Menurut Calirringbould (2015) salah satu pembicara dari belanda pada seminar manajemen bahwa jumlah penduduk di Belanda berkisar 17 juta jiwa mereka memiliki 3,9 juta atlit elit dari 10 juta atlit di tingkat amatir dan masyarakat. Ini artinya ada sekitar 60% dari total penduduk Belanda yang dapat digolongkan sebagai masyarakat yang aktif berolahraga, dan dinegara lain seperti Jepang setidaknya berolahraga menurut hasil kampanye Osaka *University Of Healt and Sport Science* hampir 60% masyarakat Jepang setidaknya berolahraga rutin sekali dalam satu minggu.

Badan Pusat Statistik Nasional Pemuda Indonesia pada tahun 2012 menunjukkan sekitar 62,53 juta jiwa atau seperempat (25,51%) dari penduduk Indonesia secara keseluruhan yang berjumlah 245,14 juta jiwa. Sementara pada tahun 2012 jumlah partisipasi remaja dalam berolahraga relatif masih cukup rendah yaitu sebesar 24,08% Persentase remaja di perkotaan yang berolahraga relatif lebih tinggi dibandingkan dengan di perdesaan 28,06% berbanding 20,03%, partisipasi remaja laki-laki dalam kegiatan olahraga relatif lebih tinggi

dibandingkan perempuan. Persentase remaja laki-laki yang melakukan olahraga sebesar 31,50% sedangkan remaja perempuan sebesar 16,63%, persentase pemuda laki-laki di perkotaan yang berolahraga sebesar 35,91%, sedangkan remaja perempuan sebesar 20,14%. Sementara itu remaja laki-laki di pedesaan yang berolahraga sebesar 27,00%, sedangkan remaja perempuan sebesar 13,06%.

Berdasarkan hasil Susenas (Survei Sosial Ekonomi Nasional) Tahun 2015, jumlah penduduk Indonesia sekitar 254,9 juta jiwa. Sementara itu, jumlah remaja Indonesia sekitar 61,68 juta jiwa (24,20%) dari jumlah keseluruhan penduduk Indonesia. Pada tahun 2015 minat remaja berolahraga masih cenderung rendah. Data Susenas menunjukkan sebesar 28,22% remaja berolahraga, remaja yang tinggal di daerah perkotaan lebih banyak yang berolahraga dibandingkan pedesaan yaitu 32,86% berbanding 23,05% dan menurut tempat dan jenis kelamin minat olahraga remaja laki-laki di perkotaan sebanyak 39,58% dan 26,06% untuk remaja perempuan sedangkan di pedesaan yaitu 30,07% remaja laki-laki dan 15,85% untuk remaja perempuan.

Dalam Statistik Sosial Budaya provinsi Jawa Tengah tahun 2015, remaja laki-laki paling banyak melakukan olahraga dibanding remaja perempuan, yaitu masing-masing sebesar 30,86% dan 23,28%. Sementara itu, tingkat partisipasi olahraga penduduk perkotaan sebesar 31,95% lebih tinggi dibandingkan dengan penduduk pedesaan sebesar 27,81%. Kondisi ini mungkin disebabkan karena fasilitas dan jenis olahraga yang tersedia di perkotaan lebih banyak dibandingkan di pedesaan. Berdasarkan hasil data dari absensi siswa yang mengikuti kegiatan olahraga, menurut salah satu guru penjas dari SMA Muhammadiyah 1 Semarang persentase siswa di SMA Muhammadiyah 1 Semarang yang mengikuti kegiatan olahraga tahun 2016 tergolong tinggi yaitu sekitar 80% dari total siswa keseluruhan berjumlah 220 siswa, sedangkan dilihat lebih jauh dari absensi pelajaran olahraga masih ada beberapa siswa yang tidak mengikuti kegiatan olahraga di sekolah, kondisi ini mungkin disebabkan karena adanya siswa yang sakit/berhalangan sehingga tidak bisa mengikuti kegiatan tersebut.

Aktivitas jasmani merupakan suatu proses aktivitas fisik, permainan, dan olahraga sebagai sarana untuk mencapai kebugaran. Dengan menggunakan/ menekankan pada aktivitas fisik yang mengembangkan fitness, fungsi organ tubuh, control neuro-muscular, kekuatan intelektual dan pengendalian emosi (Simanjutka & dkk, 2010).

Secara umum masa remaja dianggap sebagai periode masa dimana ketegangan emosi meningkat sebagai akibat dari perubahan fisik/jasmani dan kelenjar. Masa remaja berada dibawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru. Sedangkan selama masa kanak-kanak dia kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan-keadaan itu. Namun benar juga bila sebagian besar remaja mengalami ketidak stabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru. Pada masa remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dengan cara gerakan amarah yang meledak-ledak tetapi melainkan dengan cara menggerutu, tidak mau berbicara, atau dengan suara keras mengeritik orang dengan suara keras, anak laki-laki dan perempuan dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada akhir masa remaja tidak “meledakan” emosinya dihadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tepat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima (Hurlock, 2014).

Belajar mengendalikan emosi merupakan tanda perkembangan kepribadian yang menentukan apakah seseorang sudah beradab. Kepribadian seorang anak yang sedang tumbuh dibentuk oleh dua kekuatan besar, pertama untuk mencari kesenangan atau rasa ingin tau, kedua untuk menghindari rasa pedih dan rasa tidak nyaman (Hurlock, 2014).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Widodo & Wahyuni (2016) tentang hubungan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan mengatakan bahwa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan proses pendidikan yang memfokuskan pada aktivitas fisik dan kesehatan yang menghasilkan individu secara keutuhan baik dari sisi fisik, mental maupun emosional.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Wibawa (2013) pada siswa SMK yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga terdapat tingkat kecerdasan emosional yang bervariasi pada siswa SMK yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Hasil penelitian yang serupa yang dilakukan Risal & K. (2013) yang memfokuskan penelitiannya pada stabilitas emosi remaja, bahwa aktivitas fisik sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, aktivitas fisik maupun aktivitas olahraga akan bisa memberikan dampak positif terhadap emosional seseorang, semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin baik pula stabilitas emosinya.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa, pada masa remaja banyak perubahan yang dialami misalnya fisik dan emosional, pada masa remaja perubahan fisik sangatlah cepat dan stabilitas emosi pada remaja mengalami titik puncak yang artinya pada masa ini stabilitas emosi pada remaja mengalami pluktasi atau naik turun sehingga pentingnya kecerdasan emosional pada masa ini.

B. Rumusan Masalah

Dalam kehidupan sehari-hari gerak memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Namun dalam zaman yang semakin modern manusia justru mengurangi tingkat keaktifan gerak yang membuat mereka memiliki gaya hidup pasif, olahraga sudah dikenal sebagai aktivitas yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, dalam mencapai kebugaran jasmani yang sehat, aktivitas jasmani atau olahraga merupakan cara untuk mendukung perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, dan penalaran. Selain itu, aktivitas jasmani juga menjadi media untuk mendorong sikap mental, emosional, spiritual, sosial, pembiasaan pola hidup sehat sangat penting bagi kesehatan kita dengan berolahraga maka olahraga selain bermanfaat bagi kesehatan tubuh olahraga juga bermanfaat untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Kesegaran diharapkan

mampu memberikan dampak positif terhadap siswa dengan berolahraga diharapkan seseorang mampu mengontrol kondisi mental dan emosional selain itu pada masa remaja tidak menutup kemungkinan terjadi perubahan besar secara fisik, intelektual dan emosional, pada masa remaja seringkali kita mendengar bahwa stabilitas emosi pada masa remaja mengalami fluktuasi (naik-turun).

Berdasarkan masalah diatas, peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan tingkat aktivitas jasmani terhadap kecerdasan emosional pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat aktivitas jasmani terhadap kecerdasan emosional pada Rema di SMA Muhammadiyah 1 Semarang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan tingkat aktivitas jasmani pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang.
- b. Mendeskripsikan Kecerdasan emosional pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang.
- c. Menganalisis Tingkat Aktivitas Jasmani terhadap Kecerdasan Emosional pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Profesi Keperawatan dan Institusi

Memberikan informasi tentang pengetahuan siswa dalam tingkat aktivitas jasmani terhadap kecerdasan emosional, dan selain itu yang diharapkan dalam penelitian ini dapat memberikan bekal dan informasi tentang keperawatan jiwa menyangkut tingkat aktivitas jasmani dengan kecerdasan emosional.

2. Bagi Peneliti

Peneliti dapat menambah wawasan pengetahuan secara lebih luas dan kompleks tentang tingkat aktivitas jasmani terhadap kecerdasan emosional pada siswa SMA dan mendapatkan gambaran secara nyata tentang tingkat aktivitas jasmani dengan kecerdasan emosional yang di alami siswa SMA.

3. Bagi Siswa

Memberikan informasi dan penjelasan kepadasiswa SMA tentang tingkat aktivitas jasmani terhadap kecerdasan emosional dalam kesehariannya.

4. Bagi insitusi sekolah

Memberikan informasi bagi insitusi bahwa ada pengaruh atau tidak tentang tingkat aktivitas jasmani terhadap kecerdasan emosional pada siswa maka dari itu penting bagi insitusi untuk memperhatikan tingkat aktivitas jasmani siswa yang ada di sekolah dan menciptakan suasana yang nyaman, aman bagi siswa serta memberikan dukungan kepada siswa.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan atau acuan agar bisa mengembangkan ide-ide baru untuk penelitian selanjutnya.

E. Bidang Ilmu

Penelitian yang akan dilakukan termasuk dalam bidang Ilmu Kesehatan Khususnya Ilmu Keperawatan Jiwa.

F. Keaslian penelitian

Keaslian penelitian menjelaskan tentang perbedaan penelitian yang dilakukan dengan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya. Dalam penelitian ini, ada perbedaan dengan penelitian-penelitian yang sebelumnya. Perbedaan tersebut adalah berbeda sampel, lokasi penelitian, serta variabel penelitian. Berikut adalah penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan:

Tabel 1.1 Keaslian penelitian

No	Nama peneliti /Tahun	Judul/Variabel yang diteliti	Desain penelitian	Hasil penelitian	Kesamaan dan perbedaan
1	Subhan Kholid (2016)	Hubungan antara aktivitas jasmani dengan daya tahan kardiorespirasi peserta didik kelas vii smp negeri 1mutilan tahun ajaran 2015-2016	analisis korelasi <i>product moment</i> (Karl Pearson)	Penelitian ini menggunakan 42 sampel, 21 laki-laki dan 21 perempuan. Penelitian ini menggunakan kuesioner PAQ-A untuk mengetahui tingkat aktivitas jasmani dan menggunakan <i>multi stage fitness test</i> untuk mengetahui tingkat daya tahan kardiorespirasi., antara aktivitas jasmani dengan daya tahan kardiorespirasi. Hubungan ini ditunjukkan dengan nilai $r = 0,841$ (korelasi kuat). Secara statistik menunjukkan korelasi yang signifikan, karena nilai probabilitas sebesar $0,000 < 0,05$	Dalam penelitian ada kesamaan variabel pada variabel bebas yaitu aktivitas jasmani sedangkan perbedaannya yaitu pada variabel terikat dalam penelitian yang akan saya lakukan yaitu kecerdasan emosional pada remaja. Objek dan tempat penelitianpun berbeda.
2	Desi Ardiyani (2016)	Hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani siswa putrid kelas VII SMP N 3 Depok Yogyakarta	<i>Korelasi</i> dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Teknik pengambilan sampel dengan <i>accidental</i> sampling. Total sampel sebanyak 63 siswa putri dari 68 siswa putri. Instrumen yang digunakan adalah <i>Physical Activity Questionnaire for Adolescents</i> (PAQ-A). Hasil analisis korelasi menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani siswa putri, dengan hasil analisis korelasi $r_{xy} = 0.359 > r_{tabel} = 0.2480$.	Dalam penelitian ada kesamaan variabel pada variabel bebas yaitu tingkat aktivitas jasmani sedangkan perbedaannya ada di variabel terikat dalam penelitian saya yaitu kecerdasan emosional. Tempat dan objek dalam penelitian pun berbeda yaitu remaja di SMA Mamuhamadiyah 1 Semarang

Tabel 1.1 Keaslian penelitian

3.	Indra Surya Wibawa (2013)	Tingkat kecerdasan emosional siswa yang Mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMK PGRI Sentolo	<i>Korelasi</i>	Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif metode yang digunakan adalah survei dan instrument angket ,hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMK PGRI Sentolo sebanyak 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kecerdasan emosional sangat rendah, 3 siswa (7,5%) rendah, 15 siswa (37,5%) sedang, 17 siswa (42,5%) tinggi, dan 3 siswa (7,5%) sangat tinggi.	Dalam penelitian ada kesamaan variable, pada penelitian yang akan saya lakukan variable terikatnya adalah kecerdasan emosional sedangkan variabel bebasnya yaitu aktivitas jasmani sedangkan perbedaan penelitiannya yaitu terdapat pada penempatan variabel, jumlah variabel serta tempat dan objek penelitianpun berbeda
4.	Wawan Ristiyadi, Atti Yudiernawati, Neni Maemunah(2017)	Hubungan antara pola asuh orang tua dengan kecerdasan emosi (EQ) pada remaja SMP N 1 Daumalang	<i>non ekperimen dengan jenis correlation dengan metode pendekatan crosssectional</i>	Populasinya adalah semua orang tua siswa kelas 7 dan 8 SMPN 1 Dau Malang dan semua siswa kelas 7 dan 8 Dengan jumlah total 339. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 69 orang. Pengambilan sampel dengan <i>simple random sampling</i> . Hasil analisis bivariat menunjukkan <i>p-value</i> = 0,00 artinya <i>p-value</i> < 0,05. Artinya ada hubungan antara Pola Asuh Orang Tua Dengan Kecerdasan Emosi (EQ) Pada Remaja SMPN 1 Dau Malang	Persaman penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu pada variabel terikat yaitu kecerdasan emosional sedangkan perbedaannya terdapat pada variable bebas yaitu tingkat aktivitas jasmani

