

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG**

Skripsi, Januari 2018

Ramdhan Kusnaedi

Abstrak

Judul:

Tingkat Aktivitas Jasmani Terhadap Kecerdasan Emosional Pada Remaja Di SMA Muhammadiyah 1 Semarang

xv + 50 halaman + 14 tabel + 2 skema + 10 lampiran

Aktivitas jasmani merupakan gerakan tubuh atau fisik yang melibatkan gerak pada otot-otot tubuh maupun tulang rangka dengan menggunakan energi atau tenaga sebagai sarana mencapai kebugaran jasmani serta menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, maupun emosional. Kecerdasan emosional adalah bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan individu mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi diri, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain serta membina hubungan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan tingkat aktivitas jasmani terhadap kecerdasan emosional pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang. Jenis penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif* dengan menggunakan desain *cross sectional*. Sampel penelitian ini sebesar 71 responden dengan teknik *quota sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas jasmani remaja dalam katagori sangat rendah (4.2%), rendah (28.2%), sedang (36.6%), tinggi (26.8%), sangat tinggi (4.2). Kecerdasan emosional remaja adalah kategori sangat rendah (2.8%), rendah (26.8%), sedang (43.7%), tinggi (22.5%), sangat tinggi (4.2%) dan terdapat hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kecerdasan emosional dengan nilai *p value* sebesar ($p=0,000$) dengan nilai *correlasi coefficient* sebesar ($r=0,759$), apabila seseorang melakukan aktivitas jasmani dengan intensitas yang berbeda maka berbeda pula kecerdasan emosional (EQ) dengan kata lain semakin tinggi aktivitas jasmani seseorang maka akan mempengaruhi tingkat kecerdasan emosionalnya (EQ). Rekomendasi dari peneliti agar remaja lebih berperan aktif dalam berolahraga karena olahraga merupakan salah satu sarana untuk mencapai kesehatan jasmani dan tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan jasmani saja tetapi juga dapat bermanfaat untuk kesehatan jiwa.

Kata kunci : Tingkat Aktivitas Jasmani, Kecerdasan Emosional, Remaja

Pustaka : 34 (1997 – 2017)

**PROGRAM STUDY OF NURSING
FACULTY OF NURSING AND HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH SEMARANG**

*Mini Thesis, January 2018
Ramdhan Kusnaedi*

Abstract

Title:

Level of physical activity towards Emotional Intelligence Teenager In SMA Muhammadiyah 1 Semarang

xv + 50 pages + 14 tables + 2 schemes + 10 attachments

Physical activity is defined as any bodily movement involved by skeletal muscles that used energy as means to achieved physical fitness and produced quality of the individual, both in terms of physical, mental, and emotional Emotional intelligence, also known as Emotional quotient is a subset of social intelligence that involved the ability to monitor feelings, manage own self, self motivation, known other feeling, as well as to build a relation. The purpose of this study was to determine relationship the level physical activity of emotional intelligence in adolescents in SMA Muhammadiyah 1 Semarang. The type of research is a quantitative study with a cross sectional design. The research samples are 71 respondents with quota sampling technique. The results showed that level of physical activity teenagers in the categorized; very low (4.2%), low (28.2%), moderate (36.6%), high (26.8%), very high (4.2%). Emotional intelligence of teenager is categorized as very low (2.8%), low (26.8%), moderate (43.7%), high (22.5%), very high (4.2%) and there are a relationship between the level of physical activity with emotional intelligence with p value for ($p = 0.000$) with a value correlasi coefficient of ($r = 0.759$), if someone did physical activity with different intensity then different emotional intelligence (EQ) in other words the higher one's physical activity would affect the level of emotional intelligence (EQ). Recommendation by researcher to teenagers that more active role in exercise, because exercise is one of the means to achieve physical health and not only beneficial for physical health but also could be beneficial for mental health.

Keywords: Level Of Physical Activity, Emotional Intelligence, Teenager

Library: 34 (1997 - 2017)