

## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORI**

#### **A. Aktivitas Jasmani**

##### **1. Pengertian Aktivitas Jasmani**

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik atau jasmani untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang berkaitan dengan gerak manusia, perkembangan fisik dan psikis (Hartono, dkk. 2013).

Menurut Giriwijoyo & Zafar (2012) menjelaskan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kualitas gerak (meningkatkan kualitas hidup). Menurut WHO (2012) mendefinisikan bahwa aktivitas jasmani sebagai pergerakan tubuh yang dihasilkan dari kontraksi otot-otot rangka yang meningkatkan penggunaan energi.

Aktivitas jasmani adalah 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 (Simanjutkan & dkk, 2010).

Berdasarkan beberapa pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani adalah merupakan suatu proses dimana suatu aktivitas gerak pada tubuh atau raga seseorang yang mengandalkan energi.

## 2. Tingkat Aktivitas Jasmani

Menurut Nurmalina (2011) aktivitas fisik/jasmani di bagi menjadi tiga tingkatan, yaitu:

### a. Aktivitas ringan

Aktivitas ringan dalam hal ini hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam ketahanan dan pernapasan (*endurance*), misalnya berjalan kaki, menyapu, menyiram tanaman, duduk, menonton tv dan lain-lain.

### b. Aktivitas sedang

Mebutuhkan tenaga yang cukup intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (*flexibility*), misalnya berlari kecil, tenis meja, bermain dengan hewan peliharaan, bermain sepeda, bermain musik, jalan cepat.

### c. Aktivitas berat

Melakukan aktivitas berat biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (*strength*) pada aktivitas ini akan membuat berkeringat, misalnya berlari, bermain sepak bola, basket, bela diri dan lain-lain.

## 3. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Jasmani

Menurut Karim (2002) faktor yang mempengaruhi aktivitas jasmani, yaitu:

### a. Umur

Aktivitas fisik pada remaja sampe dewasa akan meningkat sampai mencapai usia 25-30 tahun dan akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh kira-kira sekitar 0,8-1% per tahun tetapi jika seseorang rajin berolah raga maka akan terjadi penurunan sampai separuhnya.

b. Jenis kelamin

Aktivitas fisik pada usia pubertas remaja laki-laki hampir sama dengan remaja perempuan tetapi remaja laki-laki setelah pubertas biasanya akan mempunyai nilai yang lebih besar dibandingkan dengan remaja perempuan.

c. Pola makan

Makanan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas karena jumlah makanan atau porsi makan yang lebih banyak maka akan merasa mudah lelah dan merasa malas untuk melakukan kegiatan seperti berolahraga atau menjalankan aktivitas lainnya. Makanan yang akan dikonsumsi sebaiknya dipertimbangkan terlebih dahulu kandungan gizinya agar tubuh tidak mengalami kelebihan energi, namun energi tidak dapat dikeluarkan secara maksimal.

d. Penyakit/kelainan pada tubuh

Bila ada kelainan tubuh seperti kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin maka akan mempengaruhi aktivitas yang akan dilakukan, misalnya seseorang yang mempunyai kelainan kekurangan hemoglobin maka orang tersebut tidak diperbolehkan untuk melakukan olahraga yang berat dan seseorang yang mempunyai berat badan berlebih (obesitas) maka orang tersebut akan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik.

e. Psikologi (mental-emosional)

Psikologi juga menjadi faktor berikutnya. Karena manusia terdiri dari kesatuan jiwa dan raga, artinya bagian yang satu dengan yang lainnya saling mempengaruhi pengaruh yang dirasakan oleh jiwa maka akan berpengaruh juga terhadap raga, Begitupun dalam berolahraga yang melakukan gerakan fisik tidak mungkin akan menghindarkan diri dari pengaruh-pengaruh mental-emosional (Komarudin, 2016).

## **B. Kecerdasan Emosional**

### **1. Pengertian Kecerdasan Emosional**

Menurut Salovey dan Mayer yang dikutip oleh Lawrence kecerdasan emosional adalah himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi baik pada diri sendiri maupun pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan (Shapiro, 1997).

Menurut Goleman (2016) bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi juga dapat digambarkan suatu keadaan jiwa yang bereaksi terhadap lingkungannya ataupun terhadap kamauan internalnya (motivasi) yang diwujudkan dalam bentuk rasa persepsi dan tingkah laku yang tertentu.

Menurut Agustian (2008) kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk merasa, pada kejujuran seseorang pada suatu hati sebagai radar dalam hidup manusia untuk menjalani kehidupan karena kecerdasan emosional meliputi unsur suara hati, kesadaran diri, motivasi, etos kerja, keyakinan, integritas, komitmen, konsistensi, presistensi, kejujuran, daya tahan dan keterbukaan.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah menunjukkan suatu keadaan perasaan dan pikiran seseorang terhadap pengendalian diri terhadap suasana hati.

### **2. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional**

Menurut Peter Salovey dalam buku Goleman (2016) yang berjudul Emotional Intelligence dibagi menjadi 5 aspek, yaitu:

#### **a. Mengenal emosi diri**

Mengenal emosi diri adalah perasaan suasana hati yang terjadi pada diri sendiri, sedangkan mengenali perasaan diri sendiri adalah dasar kecerdasan emosional. Individu yang sadar akan emosinya sendiri berarti

baik terhadap suasana hati maupun pikiran. Faktor mengenali diri ini terdapat 3 indikator diantaranya:

- 1) Mengenal dan merasakan emosi sendiri
- 2) Memahami sebab perasaan yang timbul
- 3) Mengenal pengaruh perasaan terhadap tindakan

b. Mengelola emosi

Mengelola emosi adalah seseorang yang mampu menanggapi perasaan terungkap dengan tepat, tetapi bukan berarti seseorang dapat menjauhi perasaan yang tidak menyenangkan agar selalu bahagia. Faktor mengelola emosi ini terdapat 6 indikator diantaranya:

- 1) Bersikap toleran terhadap frustrasi
- 2) Mampu mengungkapkan terhadap amarah dengan tepat
- 3) Mampu mengendalikan perilaku agresif yang dapat merusak diri sendiri dan orang lain
- 4) Memiliki perasaan positif dengan diri sendiri dan lingkungan
- 5) Memiliki kemampuan untuk mengatasi stress
- 6) Dapat mengurangi perasaan cemas dan kesepian dalam bergaul

c. Memotivasi diri sendiri

Seseorang yang mampu memotivasi diri sendiri merupakan ciri-ciri orang yang mampu mengendalikan kecemasan, memiliki pola pikir yang positif, optimis, dan mampu mencapai keadaan *flow* yaitu gangguan yang bebas dari gangguan emosional, jauh dari paksaan dan perasaan yang penuh dengan motivasi diri sendiri (Goleman, 2016) Aspek memotivasi diri sendiri ini terdapat 3 indikator diantaranya:

- 1) Mampu mengendalikan impuls
- 2) Bersikap optimis
- 3) Mampu memusatkan perhatian pada tugas yang dikerjakan

d. Mengenali emosi orang lain

Mengenali emosi orang lain merupakan kemampuan seseorang untuk membaca perasaan orang lain yang tampak melalui isyarat-isyarat yang terlihat dari orang tersebut. Ciri seseorang yang mampu mengenali emosi orang lain adalah mampu menunjukkan sikap empati. Aspek mengenali emosi orang lain terdapat 3 indikator diantaranya:

- 1) Mampu menerima sudut pandang orang lain
- 2) Memiliki sikap empati atau kepekaan terhadap orang lain
- 3) Mampu mendengarkan orang lain

e. Membina hubungan

Membina hubungan dengan orang lain adalah keterampilan untuk berkomunikasi dengan orang lain yang merupakan kecakapan emosional yang mendukung keberhasilan seseorang dalam bergaul dengan orang lain. Seseorang yang mampu dalam membina hubungan akan sukses dalam bidang apapun yang berhubungan dengan pergaulan interaksi dengan orang lain. Aspek membina hubungan terdapat 8 indikator diantaranya:

- 1) Memahami pentingnya membina hubungan dengan orang lain
- 2) Mampu menyelesaikan konflik dengan orang lain
- 3) Memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dengan orang lain
- 4) Memiliki sikap bersahabat atau mudah bergaul
- 5) Memiliki perhatian terhadap kepentingan orang lain
- 6) Dapat hidup selaras dengan kelompok
- 7) Bersikap senang berbagi
- 8) Bersikap dewasa dan toleran

### 3. Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Menurut Goleman (2016) faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional diantaranya:

a. Lingkungan keluarga

Peran orang tua sangat dibutuhkan karena orang tua adalah subjek pertama yang perilakunya diidentifikasi, diinternalisasi yang pada akhirnya akan menjadi kepribadian anak. Kecerdasan emosi dapat diajarkan pada saat masih bayi, misalnya ekspresi. Kehidupan emosi yang diajarkan pada anak sangat berguna pada kemudian hari, misalnya melatih untuk disiplin, bertanggung jawab, kemampuan berempati, kepedulian dan lain-lain.

b. Lingkungan non keluarga

Kecerdasan emosi ini berkembang dengan sejalannya perkembangan fisik dan mental anak. Pembelajaran pada anak biasanya dengan cara aktivitas bermain anak, misalnya bermain peran. Anak berperan sebagai individu di luar dirinya dengan emosi menyertai sehingga anak dapat mengerti keadaan orang lain. Kecerdasan emosi dapat ditingkatkan melalui bermacam bentuk pelatihan, misalnya pelatihan asertivitas, empati dan lain-lain.

c. Fisik

Fisik adalah bagian paling yang berpengaruh terhadap kecerdasan emosional misalnya melakukan gerakan fisik, aktivitas fisik sangat berkaitan dengan pengaruh mental-emosional. Fisik yang berpengaruh terhadap emosional diantaranya terletak pada anatomi saraf emosi dan otak yang digunakan untuk berpikir yaitu korteks, sebagai bagian yang berada pada otak untuk mengurus emosi yaitu system limbic.

## C. Remaja

### 1. Pengertian Remaja

Remaja berasal dari bahasa latin *adolescence* yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Istilah *adolescence* berasal dari bahasa inggris mempunyai arti cukup luas meliputi kematangan mental, emosional, sosial dan fisik, sedangkan menurut WHO disebut remaja apabila usia anak sudah mencapai usia 10-18 tahun (Proverawati & Misaroh, 2009).

Remaja adalah seseorang yang memiliki dan menyimpan berbagai kekuatan dan bisa diarahkan menjadi produktif dan konstruktif (Surbakti, 2009).

Remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua (Hurlock, 2014).

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah dimana mulai dari masa anak-anak sampai dengan masa dewasa muda dan rentan usia mulai dari 12 tahun-20 tahun.

### 2. Perubahan-perubahan Yang Terjadi Pada Usia Remaja

Menurut Hurlock (2014) perubahan-perubahan yang terjadi pada usia remaja antara lain:

#### a. Perubahan Eksternal

- 1) Tinggi badan, biasanya pada anak perempuan rata-rata mencapai tinggi maksimal pada usia 17-18 tahun sedangkan pada anak laki-laki antara usia 19-20 tahun.
- 2) Berat badan, perubahan berat badan mengikuti jadwal yang sama dengan perubahan tinggi badan.
- 3) Proporsi tubuh, berbagai anggota tubuh mencapai perbandingan yang seimbang.
- 4) Organ seks, organ seks perempuan dan laki-laki mencapai ukuran yang matang tetapi fungsi belum maksimal sampai beberapa tahun kemudian

sedangkan ciri seks sekunder mencapai tingkat perkembangan matang pada akhir masa remaja.

b. Perubahan Internal

- 1) Sistem pencernaan, biasanya perut menjadi panjang, usus bertambah panjang dan bertambah besar, otot perut dan dinding usus bertambah tebal dan lebih kuat, ukuran hati bertambah besar dan kerongkongan bertambah panjang.
- 2) Sistem peredaran darah, jantung bertambah besar dengan pesat, pada usia remaja akhir usia jantung dan kerongkongan bertambah panjang.
- 3) Sistem pernafasan, kapasitas paru anak perempuan matang pada usia 17 tahun sedangkan laki-laki beberapa tahun kemudian.
- 4) Sistem endokrin, kelenjar seks berkembang pesat meskipun belum mencapai ukuran matang.
- 5) Jaringan tubuh, perkembangan rangka berhenti pada usia 18 tahun dan jaringan lain semakin berkembang terutama pada jaringan otot.

c. Perubahan Emosi

Emosi pada remaja sama saja dengan anak-anak hanya bedanya terletak pada rangsangan dan derajat yang menimbulkan emosi. Emosi yang umum yang dimiliki oleh remaja antara lain: amarah, takut, cemburu, ingin tahu, iri hati, gembira, sedih dan kasih sayang. Remaja yang memiliki kematangan emosi yang memberikan reaksi emosional yang stabil tidak berubah-ubah dari suasana hati ke suasana hati yang lain.

d. Perubahan Sosial

Salah satu tugas perkembangan masa remaja yang tersulit adalah berhubungan dengan penyesuaian sosial, hal tersebut dikarenakan oleh kuatnya pengaruh kelompok sebaya disebabkan remaja lebih banyak diluar rumah bersama teman sebaya sebagai kelompok.

#### D. Kerangka Teori

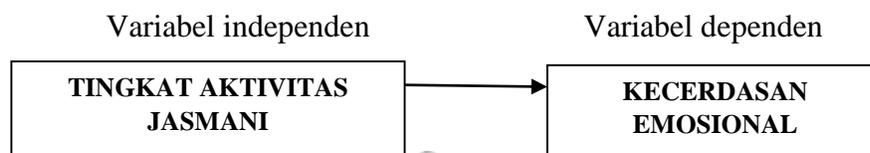
Berdasarkan teori-teori dari tinjauan pustaka diatas maka diatas mangka dapat dibuat kerangka teori sebagai berikut:



Skema 2.1 Kerangka teori  
(Ardiyani, 2016), (Komarudin, 2016),  
(Nurmalina, 2011), (Goleman, 2016).

## E. Kerangka Konsep

Penelitian ini akan diteliti tentang tingkat aktivitas terhadap kecerdasan emosional pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang. Untuk lebih jelasnya secara sistematis kerangka konsep penelitian ini akan digambarkan sebagai berikut:



Skema 2.2 Kerangka Konsep

## F. Variabel Penelitian

Variabel Penelitian adalah suatu cirri/ ukuran yang dimiliki oleh anggota suatu kelompok yang berbeda dengan yang dimiliki oleh kelompok lain (Notoatmodjo, 2010).

### 1. Variabel Independen (variabel bebas)

Dalam bahasa Indonesia variabel ini sering disebut dengan variabel bebas, variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau disebut juga variabel yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat aktivitas jasmani (Sugiyono, 2015).

### 2. Variabel Dependen (variabel terikat)

Variabel dependen atau yang sering disebut variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (independen). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosional (Sugiyono, 2015).

## G. Hipotesis

Menurut Setiadi, (2013) dalam konsep dan praktik penulisan riset keperawatan, hipotesis berarti pendapat yang kebenarannya masih dangkal dan perlu diuji, patokan duga atau dalil sementara. Kesimpulannya yaitu hipotesis penelitian merupakan kesimpulan teoritis yang masih harus dibuktikan kebenarannya melalui analisis bukti-bukti empiris untuk menentukan apakah hipotesis ditolak atau diterima. Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Ho : Tidak ada hubungan tingkat aktivitas jasmani terhadap kecerdasan emosional pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang.
- Ha : Ada hubungan tingkat aktivitas jasmani terhadap kecerdasan emosional pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang.

