



Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Kecerdasan Emosional Atlet Pencak Silat

Septi Anggraini¹, Alnedral²

Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, universitas negeri padang

¹septianggraini952@gmail.com, ²alnedral.fikunp@yahoo.co.id

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Kecerdasan Emosional, Pencak Silat

Abstrak: masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya tingkat kecerdasan emosional terlihat pada saat melakukan latihan bahwa masih banyak atlet yang tidak dapat mengontrol emosi, empati, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan dan salah satu faktor nya yaitu rendahnya kebugaran jasmani seseorang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani terhadap kecerdasan emosional atlet pencak silat UPTD kebakatan olahraga PPLP sumbar. Penelitian ini bersifat korelasional. Pengambilan sampel dilakukan dengan *total sampling* dengan jumlah sampel 17 orang atlet pencak silat UPTD kebakatan olahraga PPLP sumbar. Data yang diperoleh di analisis dengan rumus korelasi Product Momen sederhana. Berdasarkan dari hasil penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap kecerdasan emosional. Hasil penelitian ini. Dimana r_{tabel} pada taraf signifikan $0.05 = 0,482$ berarti $r_{hitung}(0,97) > r_{tabel}(0,482)$. Selanjutnya terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap kecerdasan emosional atlet pencak silat UPTD kebakata olahraga PPLP sumbar.

Keywords: *Physical Fitness, Emotional Intelligence, Pencak Silat*

Abstract: *The problem in this study is lack of emotional that can be seen trough many athletess who cannot control their emotions, empathy, motivate themselves, recognize other's people emotions, and build relationships and one of the factors is a person's low physical fitness when they doing exercises. The purpose of the study is to know the relationship between physical fitness to the emotional intelligence of the athletes in the pencak silat UPTD Kebakatan Olahraga PPLP Sumbar. This research uses the correlation method. The sampling is done by total sampling sampling with the number of samples of 17 martial of sampling with the number of samples of 17 martial sponsors. The data obtained is analyzed by a simple Product Moment correlation formula. Based on the results of this study there is a significant relationship between physical fitness to emotional intelligence. Furthermore, there is a significant relationship between physical fitness to the emotional intelligence in the pencak silat UPTD Kebakatan Olahraga PPLP Sumbar. Where r_{table} at the significant level $0,05 = 0,482$ means $r_{count}(0,97) > r_{table}(0,482)$. Then, there is a significant relationship between physical fitness to the emotional intelligent in the the pencak silat UPTD Kebakatan Olahraga PPLP Sumbar.*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan kondisi seseorang pada waktu tertentu. Keadaan kesegaran jasmani seseorang tidak permanen, melainkan kualitasnya naik karena latihan yang teratur dan akan turun jika tidak lagi melakukan latihan. Beberapa istilah yang sering digunakan antara lain, kesegaran, kebugaran dan fitness. Sebenarnya istilah tersebut pada dasarnya mempunyai pengertian yang sama.

Secara defenisi kesegaran jasmani menurut Moeloek dalam Agus (2013) adalah kesanggupan tubuh dalam penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relative lama tanpa

menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan dimilikinya kebugaran jasmani yang baik, maka seseorang diharapkan akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar menjadi lebih semangat, berprestasi secara optimal serta dapat meningkatkan kecerdasan secara emosi. Kebugaran jasmani memiliki peranan yang penting yang menentukan produktivitas kerja pada umumnya dan belajar pada khususnya, manfaat kebugaran jasmani sangat bermacam-macam salah satunya ialah kebugaran bagi seorang atlet, olahragawan, pelajar mahasiswa dapat meningkatkan kecerdasan secara emosi dapat meningkatkan kemauan untuk bekerja dan belajar. Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan menurut Bouchard 1990 dalam Agus 2013) memiliki lima komponen, yang meliputi “daya tahan jantung, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh”.

Sementara Widiastuti (2011) kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti. Sedangkan menurut *President's Council on Physical Fitness and Sports* mendefinisikan kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (emergensi). Dari pengertian-pengertian di atas mempunyai kesamaan mengenai kesiapan dan kesanggupan untuk melaksanakan tugas yang memerlukan tenaga fisik secara efisien dan efektif.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*), menjaga keselarasan emosi dan mengungkapkannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan social. Peranan inteligensi seseorang mengatur kehidupan emosinya dalam keberhasilan adalah pengembangan kreatifitas dan inisiatif untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh

kesadaran. Seseorang yang memiliki inteligensi kuat dalam mengatur kehidupan emosinya, akan lebih mudah melakukan berbagai macam kegiatan untuk mencapai puncak prestasi atau keberhasilan.

Goleman (2012) menjelaskan bahwa orang yang secara emosional cakap yang menegetahui dan menangani perasaan mereka dengan baik, yang mampu membaca dan menghadapi perasaan orang lain dengan efektif memiliki keuntungan dalam setiap bidang kehidupan, entah itu dalam hubungan asmara dan persahabatan atau dalam menangkap aturan-aturan tidak tertulis yang menentukan keberhasilan dalam politik organisasi orang dengan keterampilan emosional yang berkembang baik berarti kemungkinan besar dia akan bahagia dan berhasil dalam kehidupan, menguasai kebiasaan pikiran yang mendorong produktivitas mereka. Sementara, orang yang tidak dapat menghimpun kendali tertentu atas kehidupan emosionalnya akan mengalami pertarungan batin yang merampas kemampuan mereka untuk memusatkan perhatian pada pekerjaan dan memiliki pikiran yang jernih.

Kecakapan emosi yang paling sering mengantar orang ke tingkat keberhasilan ini antara lain: 1) Inisiatif., semangat juang dan kemampuan menyesuaikan diri. 2) Pengaruh, kemampuan memimpin tim dan kesadaran politis, 3) Empati, percaya diri dan kemauan mengembangkan orang lain. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seperti kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi; mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan; mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa. Dengan kata lain, menurut Stein dan Book dalam Hamzah (2012:68) EQ adalah serangkaian kecakapan yang memungkinkan kita melapangkan jalan di dunia yang rumit, mencakup aspek pribadi, sosial, dan pertahanan dari seluruh kecerdasan, akal sehat yang penuh misteri, dan kepekaan yang penting untuk berfungsi secara efektif setiap hari. Dalam bahasa sehari-hari, kecerdasan emosional biasanya kita sebut sebagai “*street smarts* (pintar)”, atau kemampuan khusus yang kita sebut “akal sehat”, terkait dengan kemampuan membaca lingkungan politik dan sosial, dan menata nya kembali,

kemampuan memahami dengan spontan apa yang diinginkan dan dibutuhkan orang lain, kelebihan dan kekurangan mereka, kemampuan untuk tidak terpengaruh tekanan, dan kemampuan untuk menjadi orang yang menyenangkan yang kehadirannya didambakan orang lain.

Semakin tinggi kecerdasan emosional kita semakin besar kemungkinan untuk sukses sebagai pekerja, orang tua, manajer, anak dewasa bago orang tua kita, mitra bagi pasangan hidup kita, atau calon untuk suatu posisi jabatan. Penting untuk diketahui bahwa kecerdasan emosi adalah dasar bagi lahirnya kecekapan emosi yang diperoleh dari hasil belajar, dan dapat menghasilkan kinerja menonjol dalam pekerjaan. Inti dari kecakapan emosi ini adalah dua kemampuan (1) empati, yang melibatkan kemampuan membaca perasaan orang lain; (2) keterampilan sosial, yang berarti mampu mengelola perasaan orang lain dengan baik. Kecerdasan emosional bukanlah muncul dari pemikiran intelek yang jernih, tetapi dari pekerjaan hati manusia

Berdasarkan obsevasi yang dilakukan dilapangan bahwa masih banyak atlet yang tidak mampu dalam mengontrol emosinya pada saat latihan seperti mengenali emosi diri, mengelola emosi berempati, memotivasi diri sendiri, dan membina hubungan, hal itu masih terlihat di saat mereka melakukan latihan dan salah satu faktor penyebab kurangnya bersemangat seseorang dalam melakukan sesuatu yaitu rendahnya kebugara jasmani seseorang, hal tersebut dapat menurunkan tingkat kecerdasan emosional seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional atlet yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap kecerdasan emosional atlet Pencak Silat PPLP Sumbar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasional Tempat penelitian dilaksanakan dilapangan/gor pencak silat yang letaknya tidak begitu jauh dari PPLP Sumbar, sedangkan waktu penelitian dilakukan pada bulan Mei sampai bulan Juni tahun 2018. Sampel dalam penelitian ini adalah jumlah dari sebagian Atlet Pencak Silat UPTD Kebakatan Olahraga PPLP Sumbar jadi teknik penarikan sampel yang digunakan adalah

purposive random sampling berjumlah 17 orang atlet pecak silat UPTD kebakatan olahraga PPLP sumbar. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini untuk kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) terdiri dari beberapa rangkaian tes, yaitu tes lari cepat, gantung angkat tubuh (*pull up*), baring duduk (*sit up*), loncat gerak (*vertical jump*) dan lari jarak jauh. Untuk mengukur kecerdasan emosional menggunakan angket dengan butir-butir pertanyaan yang akan di ajukan kepada atlet. Data yang telah diperoleh dari kedua tes tersebut di analisis dengan menggunakan teknik korelasi sederhana.

HASIL

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan, selanjutnya data tersebut dianalisa sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan pada bab 1. Pembahasan akan dilakukan berdasarkan hasil dari tes (TKJI) dan angket sampel yang berjumlah 17 orang atlet pencak silat UPTD Kebakatan Olahraga PPLP Sumbar. Sampel dari penelitian ini adalah berjumlah 17 orang atlet pencak silat UPTD Kebakatan Olahraga PPLP Sumbar. Peneliti melakukan penelitian dengan melakukan tes (TKJI) berupa tes lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh (*pull up*) baring duduk (*sit up*), loncat tegak (*vertical jump*), dan lari 1200 meter. kemudian melakukan tes angket yaitu dengan mengajukan beberapa butir pernyataan yang berjumlah 30 buah kepada Atlet Pencak Silat UPTD Kebakatan Olahraga PPLP Sumbar. Adapun dari hasil tes (TKJI) dan angket tersebut adalah sebagai berikut :

1. Tes Kebugaran Jasmani

Berdasarkan analisis data Tes Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat UPTD Kebakatan Olahraga PPLP Sumbar dengan jumlah sampel 17 orang di peroleh skor tertinggi 19, hal ini dijelaskan pada teori Agus (2012: 172). skor terendah 14, rata-rata (*mean*) 16,70 dan standar deviasi (SD) 7,14. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani

No	Jumlah nilai	Klasifikasi	Absolut	Relative
1	22-25	Baik sekali	0	0%
2	18-21	Baik	4	23,53%
3	14-17	Sedang	13	76,47%
4	10-13	Kurang	0	0%
5	5-9	Kurang sekali	0	0%
	Jumlah		17	100%

Berdasarkan pada tabel 1. distribusi frekuensi diatas dari 17 sampel yang melakukan tes kebugaran jasmani sebanyak 0 orang (0%) memiliki kebugaran jasmani pada kategori baik sekali, 4 orang (23,53%) memiliki kebugaran jasmani pada kategori baik, 13 orang (76,47%) memiliki kebugaran jasmani pada kategori sedang, 0 orang (0%) memiliki kebugaran jasmani pada kategori kurang, 0 orang (0%) memiliki kebugaran jasmani pada kategori kurang sekali, dan tidak ada atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah rata-rata baik sekali dan baik.

2. Koesioner kecerdasan emosional

a. Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevaliditan atau kesahihan sesuatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran validitas yang di maksud. Arikunto (2014:211).

1. Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang baik tidak akan bersifat tendensius mengarahkan responden untuk memilih jawaban-jawaban tertentu. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Apabila datanya memang benar sesuai dengan kenyataannya, maka berapa kali pun diambil, tetap akan sama. Reliabilitas menunjuk pada tingkat keterandalan sesuatu.

Reliabel artinya, dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan. Arikunto (2014:221).

Sebelum angket di teliti peneliti melakukan uji coba terlebih dahulu dengan butir pernyataan 35 buah setelah diuji cobakan di cari validitas dari masing-masing pernyataan responden ditemukan validitas tertinggi 0,4 ke atas sedangkan validitas dibawah 0,4 dikatakan tidak valid hal ini dijelaskan pada buku Arikunto (2014:321) setelah di dapatka validitasnya lalau ada beberapa butir pernyataan yang tidak valid maka di buang, jadi angket yang akan di teliti pernytaannya hanya sahah 30 pernyataan.

Dari 17 orang Atlet Pencak Silat UPTD Kebakatan Olahraga PPLP Sumbar dijadikan sampel dalam penelitian ini, ternyata data kecerdasan emosional dapat memenuhi syarat untuk dianalisis. Pengukuran kecerdasan emosional dilakukan dengan penyebaran angket terhadap 17 orang sampel, di dapat skor tertinggi 142, skor terendah 108, jumlah tersebut di dapatkan pada hasil perhitungan jumlah dari masing-masing pengisian angket dengan demikian di dapatkan rata-rata (*mean*) 126,6 dan standar deviasi (*SD*) 8,32. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dibawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi

No	Kelas interval	Frekuensi	Frekuensi relatif
1	108-114	1	6%
2	115-121	3	18%
3	122-128	7	41%
4	129-135	3	18%
5	136-142	3	18%
	Jumlah	17	100%

Berdasarkan tabel 2. di atas dari 17 atlet pencak silat yang terdapat hasil tingkat kecerdasan emosional dengan rentangan 108-114 sebanyak 1 orang (6%), kemudian hasil kecerdasan emosional yang tberada pada rentangan 115-121 sebanyak 3 orang (18%), sedangkan 7 orang (41%) terdapat hasil kecerdasan emosional dengan rentangan 122-128, sedangkan 3 orang (18%) terdapat hasil kecerdasan emosional 129-135 sebanyak 3 orang (18%), dan selanjutnya terdapat hasil kecerdasan emosional dengan rentangan 136-142 sebanyak 3 orang (18%).

PEMBAHASAN

1. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kondisi seseorang pada waktu tertentu. Keadaan kesegaran jasmani seseorang tidak permanen, melainkan kualitasnya naik karena latihan yang teratur dan akan turun jika tidak lagi melakukan latihan. Beberapa istilah yang sering digunakan antara lain, kesegaran, kebugaran dan fitness. Sebenarnya istilah tersebut pada dasarnya mempunyai pengertian yang sama. Secara defenisi kesegaran jasmani menurut Moeloek 1984 dalam Agus (2013:39) adalah kesanggupan tubuh dalam penyesuaian (adaptas) terhadap pembebanan fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Jadi yang jadi penekanan disini yaitu kesanggupan tubuh secara fisiologis menyesuaikan terhadap beban kerja efisien. Maka dapat disimpulkan bahawa kebugaran sangat lah perlu bagi seseorang untuk dapat melakukan aktifitas sehari-hari .degan terbentuknya kebugaran jasmani yang baik maka terbentuk juga tingkat kecerdasan emosional yang tinggi bagi setiap individu.

Dari uarain diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physicalfitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Ini terlihat dari hasil perhitungan hubungan korelasi antara kebugaran jasmani dengan hasil tingkat kecerdasan emosional atlet diperoleh $r_{hitung} 0,97$ sedangkan taraf r_{tabel} signifikan $=0.05$, yaitu 0.482, berarti dalam hal ini terdapat hubungan antara kebugaran jasmani terhadap kecerdasan emosional.

Dari hasil analisis di atas dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara Kebugaran Jasmani Terhadap Kecerdasan Emosional Atlet Pencak Silat UPTD Kebakatan Olahraga PPLP Sumbar Tingkat kecerdasan emosional atlet tentu akan lebih baik apabila tidak mengabaikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional tersebut.

2. Kecerdasan emosional

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seperti kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi; mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan; mengatur suasana hati dan menjaga

agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa. Ini terlihat dari hasil perhitungan hubungan korelasi antara kebugaran jasmani dengan hasil tingkat kecerdasan emosional atlet diperoleh $r_{hitung} 0,97$ sedangkan taraf r_{tabel} signifikan $=0.05$, yaitu 0.482, berarti dalam hal ini terdapat hubungan antara kebugaran jasmani terhadap kecerdasan emosional.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap kecerdasan emosional, dimana r_{tabel} pada taraf signifikan $(0,05) = 0,482$ berarti $r_{hitung}(0,97) < r_{tab}(0,482)$.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional terhadap kebugaraan jasmani, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $(0,05) = 0,482$ berarti $r_{hitung}(0,97) < r_{tab}(0,482)$.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2013. *Manajemen Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Goleman, Daniel. 2017. *Emotional Intelligence*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hamzah. 2012. *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur