

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan pemikiran manusia dalam memberikan batasan tentang makna dan pengertian pendidikan, mewujudkan adanya perubahan setiap saat. Perubahan itu didasari karena adanya temuan baru dilapangan yang berhubungan dengan semakin bertambahnya komponen sistem pendidikan yang sudah ada. Perkembangan pola pikir dari para ahli pendidikan, pengelola pendidikan dan pengamat pendidikan yang menghasilkan teori-teori baru. Pada saat ini sama, proses pembelajaran dan pendidikan selalu eksis dan terusberlangsung. Karena itu, bisa jadi pandangan seseorang tentang makna atau pengertian tentang pendidikan yang dianut oleh suatu negara,pada saat yang berbeda dan ditempat yang berbedamakna dan pengertian pendidikan itu justru tidak relevan. Namun demikian, selama belum ada teori dan temuan baru tentang makna dan pengertian pendidikan, maka teori dan temuan yang ada masih relevan untuk digunakan sebagai acuan.

Pendidikan merupakan usaha sadar untuk mewujudkan sesuatu pewarisan budaya dari suatu generasi kegenerasi lain. Pendidikan menjadikan generasi ini sebagai sosok panutan dari pengajaran generasi yang terdahulu. Sampai sekarang ini, pendidikan tidak mempunyai batasan untuk menjelaskan arti pendidikan secara lengkap karena sifatnya yang kompleks seperti sarananya yaitu manusia. Sifatnya yang kompleks itu sering disebut ilmu pendidikan. Ilmu pendidikan merupakan kelanjutan dari pendidikan. Ilmu pendidikan lebih berhubungan dengan teori pendidikan yang mengutamakan pemikiran ilmiah. Pendidikan dan ilmu pendidikan memiliki keterkaitan dalam arti praktik secara teoritik. Sehingga, dalam proses kehidupan manusia keduanya saling berkolaborasi.

Pendidikan adalah upaya untuk membantu jiwa anak-anak didik baik lahir maupun batin, dari sudut kodratnya menuju ke arah peradaban manusiawi yang lebih baik, sebagai contoh dapat dikemukakan anjuran atau untuk anak didik lebih baik, tidak berisik agar tidak mengganggu orang lain, mengetahui badan bersih seperti apa, berpakaian rapi hormat pada orang yang lebih tua, dan menyayangi yang lebih muda, saling peduli satu sama lain, itu merupakan sebagian contoh proses pendidikan untuk memanusiaikan manusia. Adapun pengertian lain yaitu pendidikan merupakan proses berkelanjutan yang tidak pernah berhenti (*never ending proses*), sehingga dapat menghasilkan berkesinambungan, yang diperlihatkan pada manusia masa depan, yang berpedoman nilai-nilai budaya dan Pancasila.

Pendidikan juga merupakan usaha dasar terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak, ilmu hidup, pengetahuan umum serta keterampilan yang diperlukan dirinya untuk masyarakat yang berlandaskan undang-undang.

Pendidikan merupakan aspek penting di era globalisasi. Persoalan ini sangat berpengaruh dalam perkembangan dunia pendidikan. Sebab peningkatan SDM, yang meliputi tugas dan tanggung jawab utama pendidikan, sangat dipengaruhi oleh faktor globalisasi dan teknologi. Pengaruh globalisasi, kemajuan teknologi dan informasi serta perubahan nilai-nilai sosial harus diperhitungkan dalam penyelenggaraan pendidikan, apabila tanggung jawab dunia pendidikan untuk mencapai tujuan pokok melahirkan manusia yang berkualitas.

Pendidikan mulai diperhitungkan lebih serius sebagai tongkat utama dalam pertumbuhan dan perkembangan dalam konsepsi *knowledge economy*, terutama karena terjadinya pengeseran dari orientasi kerja otot (*muscles work*) ke kerja mental (*mental works*). Dalam konsepsi ini, peranan dan penguasaan informasi sedemikian vitalnya, sehingga

kebutuhan dalam proses pengumpulan, penyaringan, dan analisa informasi menjadi sedemikian penting.

Pendidikan jasmani adalah proses menjadikan seseorang dalam kegiatan jasmani, memperoleh pertumbuhan serta perkembangan jasmani yang dilakukan secara sadar dari segi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Pendidikan jasmani adalah bagian integral pada suatu proses pendidikan secara keseluruhan, merupakan proses pendidikan melalui aktivitas fisik yang dipilih untuk mengembangkan serta meningkatkan kemampuan alami, neuromuskular, interoeratif, sosial dan emosional. Pendidikan jasmani sering diartikan sebagai pendidikan yang banyak melibatkan peserta didik untuk bergerak dan berolahraga.

Pendidikan Jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun, dalam pelaksanaannya pengajaran pendidikan jasmani berjalan belum efektif seperti yang diharapkan. Pembelajaran pendidikan jasmani cenderung tradisional. Pengertian pendidikan jasmani sering dikaburkan dengan konsep lain, yaitu menyamakan pendidikan jasmani dengan setiap usaha atau kegiatan yang mengarah pada pengembangan organ-organ tubuh manusia (*body building*), kesegaran jasmani (*physical fitness*), kegiatan fisik (*physical activities*), dan pengembangan keterampilan (*skill development*). Pengertian itu memberikan pandangan yang sempit dan menyesatkan arti pendidikan jasmani yang sebenarnya

Walaupun memang benar aktivitas fisik itu mempunyai tujuan tertentu, namun karena tidak dikaitkan dengan tujuan pendidikan, maka kegiatan itu tidak mengandung unsur-unsur pedagogik. Pendidikan jasmani bukan hanya merupakan aktivitas pengembangan fisik secara terisolasi, akan tetapi harus berada dalam konteks pendidikan secara umum (*general education*). Sudah barang tentu proses tersebut dilakukan dengan sadar dan melibatkan interaksi sistematis antar pelakunya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang diperuntukan untuk seseorang atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis. Pendidikan jasmani dilakukan melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan setra perkembangan watak dan kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan yang mengaktualisasikan seluruh potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindak dan karya yang diberi bentuk, isi dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita-cita kemanusiaan. Pendidikan jasmani sering diartikan sebagai proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Definisi tersebut didasarkan pada pandangan secara menyeluruh terhadap kehidupan manusia dimana jiwa dan raga tidak bias dipisahkan satu sama lainnya.

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang dilakukan oleh berbagai lapisan masyarakat dengan berbagai kelompok umur. Olahraga dalam kehidupan bangsa indonesia merupakan bagian dari prestasi bangsa yang tumbuh dan berkembang sejalan dengan perkembangan zaman. Oleh karena itu olahraga mempunyai andil yang terbesar dan merupakan salah satu media bagi pembangunan manusia seutuhnya. Aktivitas olahraga bukan hanya bertujuan untuk kesehatan jasmani saja, melainkan untuk meningkatkan keterampilan olahraga untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya baik melalui pendidikan disekolah maupun diluar sekolah.olahraga dalam kehidupan manusia merupakan salah satu hal yang sangat penting dalam usaha menjaga kesehatan baik jasmani maupun rohani, disamping itu juga olahraga berguna melatih ketangkasan dalam kehidupan sehari-hari.

Aktivitas jasmani dalam definisi di atas diartikan sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional mencakup kognitif, afektif dan social. Aktivitas tersebut harus

dipilih dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak. Melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan anak didik tumbuh dan berkembang secara sehat dan segar jasmaninya, serta berkembang kepribadian secara harmonis.

Dengan demikian bisa disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran (pendidikan) melalui aktivitas jasmani (gerak) yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosional. Lingkungan belajar diatur secara saksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif setiap peserta didik.

Secara umum, kegiatan ekstrakurikuler di sekolah memiliki nilai tambah yang diberikan kepada siswa sebagai pendamping pelajaran dan diberikan secara intrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler sangat besar manfaatnya bagi siswa dan guru dimana hal tersebut sebagai wujud manivestasi saranan penting dalam menunjang dan menopang tercapainya misi pembangunan yang dilakukan di luar jadwal akademis sekolah. Banyaknya kegiatan yang bernilai edukatif di ekstrakurikuler bisa menanbah semangat siswa dalam meningkatkan prestasinya baik dibidang akademik maupun non akademik.

Pelaksanaan kegiatan ekstrakulikuler memerlukan perencanaan dan disesuaikan dengan kebijakan pendidikan atau sekolah yang bersangkutan, termasuk dukungan fasilitas, biaya dan tenaga pembina untuk kegiatan dan setiap pembina kegiatan ekstrakulikuler harus mempunyai kemampuan untuk membina peserta didik melalui kegiatan ekstrakulikuler. Siswa diarahkan untuk memilih macam-macam ekstrakulikuler yang dilaksanakan oleh sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan serangkaian program kegiatan belajar mengajar di luar jam pelajaran terprogram, yang dimaksudkan untuk meningkatkan cakrawala berpikir siswa, menumbuhkan bakat dan

minat siswa serta semangat pengabdian terhadap masyarakat. Banyak jenis kegiatan yang dilakukan dalam ekstrakurikuler, misalnya Pramuka, Palang Merah Remaja (PMR), ekstrakurikuler dibidang olahraga, dibidang seni, dibidang pencinta alam dan dibidang pramuka dimana dalam kegiatannya siswa langsung bisa mempraktekkannya seperti mengadakan aksi kebersihan lingkungan, pemberian pertolongan kepada orang yang membutuhkan serta belajar berinteraksi dengan lingkungan sekitar apabila sedang melaksanakan bakti sosial.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Kegiatan ekstrakurikuler sebagai kegiatan suatu program di luar jam pelajaran sekolah yang dikembangkan untuk memperlancar program kurikuler dengan kegiatan ini dapat berjalan lancar, dari dua pendapat tersebut kita bisa melihat bahwa ekstrakurikuler digunakan sebagai bagian penunjang proses pembelajaran yang sifatnya tidak hanya teori tetapi langsung kepada prakteknya sehingga memudahkan dalam pemahaman teori dan juga melatih konsentrasi.

Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan disekolah terbagi menjadi dua macam yaitu, ekstrakurikuler non-olahraga dan ekstrakurikuler olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang dilaksanakan oleh sekolah untuk mengisi waktu luang dan mencari siswa yang berbakat dalam bidang olahraga.

Ekstrakurikuler adalah program ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sesungguhnya tidak dapat dipisahkan, bahkan kegiatan ekstrakurikuler perpanjangan pelengkap atau penguat kegiatan intrakurikuler untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi anak didik mencapai tarap maksimum. Ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan

minat, kemampuan dan keterampilan untuk memantapkan kepribadian siswa. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut memperoleh manfaat dan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam kegiatan yang diikuti.

Kebugaran jasmani adalah didapat dengan pelatihan-pelatihan fisik yang sistem energinya menggunakan *pre-dominan energy system aerobics* dengan beban pelatihan *sub-maximal* dalam durasi yang cukup. Sistem *aerobics* dimana dalam prosesnya melibatkan sejumlah O_2 (*Oxygen*) sehingga sangat bergantung pada kemampuan paru-paru, jantung dan pembuluh darah.

Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi agar kita dapat menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan baik. Definisi lainnya, kebugaran jasmani adalah kesanggupan melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebih. Istilah kebugaran jasmani memiliki pengertian yang tidak berbeda dari aspek fisik dalam total *fitness* atau yang dikenal dengan *physical fitness* (kesehatan fisik). Secara umum, pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan lelah yang berarti serta masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, makin bagus pula kemampuan kerja fisiknya. Kebugaran jasmani adalah kunci kesehatan dan ketahanan tubuh yang sebenarnya.

Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan seseorang dengan aspek penting yang harus benar-benar dijaga dan diperhatikan. Untuk menjaga kebugaran jasmani, seseorang dituntut harus benar-benar memperhatikan asupan makanan secara rutin dan berolahraga secara teratur. Dengan memperhatikan aspek tersebut, tidak menutup kemungkinan bahwa kebugaran jasmani orang tersebut dapat terjaga dan dapat berguna dengan baik dalam menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari.

Kebugaran jasmani memberikan informasi pengawasan penting pada kebugaran fisik remaja serta untuk membantu siswa dalam penilaian

diri dari pilihan pendidikan akademik, khususnya di luar sekolah. Di dalam sekolah ini berpikir, tes kebugaran mempromosikan pengalaman yang tidak realistis dan tidak menarik dalam pendidikan. Misalnya beberapa siswa melaporkan perasaan terasing dan pengawasan publik selama partisipasi mereka dalam tes kebugaran dan gagal mendapat nilai yang sesuai di dalamnya.

Kebugaran jasmani juga erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang diperlukan seseorang untuk melakukan pekerjaan tidaklah sama, sesuai dengan pekerjaan yang dilakukan.

Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadikan kemampuan jasmani dasar untuk dapat menjalankan tugas yang harus dilakukan. Sebagai garis besar dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani ialah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilakukan oleh fisik itu. Atau dengan perkuatan lain agar dapat melaksanakan tugas fisik tertentu dengan baik diperlukan syarat-syarat fisik tertentu yang sesuai dengan sifat fisik itu.

Beberapa cara mendefinisikan kecerdasan dijelaskan melalui berbagai kasus termasuk kreatifitas, kepribadian, waktu, pengetahuan atau kebijaksanaan. Intelektual adalah kecerdasan berfikir dan otak cemerlang yang diperoleh otak kanan dan otak kiri secara berimbang. Sebelumnya masyarakat banyak mengenal Kecerdasan Intelektual (IQ), banyak orang beranggapan bahwa Kecerdasan Intelektual (IQ) adalah segala-galanya. Keberhasilan seseorang diukur dan ditentukan oleh Kecerdasan Intelektual (IQ) yang dimilikinya. Akan tetapi seiring dengan perkembangan zaman dan banyak penelitian yang dilakukan oleh para ahli menunjukkan bahwa IQ bukanlah satu-satunya kunci seseorang dalam meraih keberhasilan dalam kehidupannya. Ternyata Kecerdasan Emosional (EQ) juga sangat sangat berpengaruh terhadap kesuksesan dalam segala hal termasuk dalam pekerjaan dan pembelajaran.

Kecerdasan berasal dari kata cerdas yang berarti pintar dan cerdik, cepat tanggap dalam menghadapi masalah dan cepat mengerti jika mendengar keterangan. Kecerdasan adalah kesempurnaan perkembangan akal budi. kecerdasan adalah kemampuan seseorang dalam memecahkan masalah yang dihadapi, dalam hal ini adalah masalah yang menuntut kemampuan pikiran.

Kecerdasan intelektual (*IQ*) hanya menyumbang 20% bagi kesuksesan, sedangkan 80% adalah sumbangan dari faktor kekuatan-kekuatan lain, diantaranya adalah kecerdasan emosional (*EQ*). Orang yang secara emosional cakap yang 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.

Kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang baik terhadap keberhasilan dalam menyelesaikan belajar (*study*). Kecerdasan emosional juga memberikan pengaruh baik dalam kerja lapangan mahasiswa, semakin besar kecerdasan emosional yang dimiliki oleh seseorang maka akan lebih baik saat bekerja dilapangan dan lebih cepat dalam menyelesaikan masa belajar (*study*). Kecerdasan emosional dalam pembelajaran olahraga menjadi salah satu hal penting untuk menunjukkan keberhasilan peserta didik dalam menerima dan menerapkan pembelajaran olahraga dengan baik.

Kecerdasan emosional pengaruh yang positif terhadap hasil belajar siswa. Lebih lanjut, di jelaskan bahwa dalam berbagai penelitian kecerdasan emosional yang mempengaruhi keberhasilan belajar siswa meliputi pengendalian diri, pengendalian manajemen waktu, motivasi, dan hubungan dengan lingkungan sekitar.

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, memberikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati dan berdoa. Semakin tinggi kecerdasan emosional kita semakin besar kemungkinan untuk sukses sebagai seorang pekerja, orang tua, mitra kerja dan lain-lain. Penting untuk diketahui bahwa kecerdasan emosi adalah dasar bagi lahirnya kecakapan emosi yang diperoleh dari hasil belajar, dan dapat menghasilkan kinerja menonjol dalam pekerjaan.

Kecerdasan emosional yang paling sering mengantar orang ke tingkat keberhasilan ini antara lain:

1. Inisiatif adalah semangat juang dan kemampuan penyesuaian diri.
2. Pengaruh adalah kemampuan memimpin tim dan kesadaran politis.
3. Empati adalah percaya diri dan kemauan mengembangkan orang lain.

Mengingat di usia SMA (Sekolah Menengah Atas) kebanyakan siswa sekarang ini sering sekali ketika di nasehati guru atau diberi hukuman oleh gurunya ketika siswa tersebut melakukan kesalahan malahan siswa tersebut melawan dan bahkan banyak kasus yang terjadi malah orang tua siswa yang memarahi balik guru yang memberi sanksi kepada siswa yang melakukan kesalahan tersebut. Ini membuat para pendidik khususnya guru kesulitan dalam mendidik siswa yang susah diatur atau sering disebut bandel. Maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian apakah ada pengaruh kebugaran jasmani terhadap kecerdasan emosional atau *Emotional Quotient (EQ)* agar nantinya bisa berguna untuk mempersiapkan seorang guru untuk mendidik anak didiknya dengan cara yang tepat yaitu dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional siswa.

Kenakalan remaja adalah kecenderungan remaja untuk melakukan tindakan yang melanggar aturan yang dapat mengakibatkan kerugian dan kerusakan baik terhadap diri sendiri maupun orang lain yang dilakukan remaja rentang usia 13-17 tahun. Remaja yang berperilaku naka

diindikasikan memiliki tingkat reliugilitas yang dan kontrol diri yang rendah.

Berikut ini adalah beberapa kenakalan remaja yang sering terjadi dilingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat terutama rentang terjadi pada anak diumur 13-17 Tahun:

1. Perilaku yang melanggar hukum seperti melanggar rambu-rambu lalu lintas, mencuri, melecehkan, dan masih banyak lagi perilaku yang melanggar hukum lain nya.
2. Perilaku yang membahayakan orang lain dan diri sendiri seperti kebut-kebutan dijalan, merokok, narkoba dan lain-lain.
3. Perilaku yang menimbulkan korban materi seperti merusak fasilitas sekolah maupun fasilitas umum lainnya dan lain sebagai nya.

Masa SMA adalah masa yang rentang sekali terlibat dalam kenakalan remaja. Terdapat beberapa kenakalan remaja yang sering terjadi diantaranya nya seperti kebut-kebutan dijalan saat pulang sekolah, merokok di kawasan sekolah ataupun masih menggunakan seragam sekolah, minum minuman keras seperti arak dan tuak, meledek guru dengan kata-kata seperti menyumpah ketika ditegur guru saat siswa tersebut melakukan kesalahan, tidak terima diberi hukuman atau sangsi ketika melakukan kesalahan, berkelahi atau tauran antar kelompok di sekolah, menggoda guru yang lemah secara fisik dan masih banyak lagi kenakalan remaja yang sering terjadi di daerah atau di sekolah tepatnya di tempat yang akan berlangsung nya penelitian ini nantinya. SMA N 2 Jangkang adalah salah satu sekolah yang juga rentang sekali dengan kenakalan remaja maka, dengan di lakukan nya penelitian ini maka diharapkan akan mampu sedikit mengurangi kenakalan remaja yang terjadi pada siswa-siswi jenjang pendidikan SMA. Peneliti juga berharap dengan adanya penelitian inikenakalan-kenakalan yang terjadi pada anak-anak jenjang SMA akan bisa berkurang khususnya di SMA N 2 Jangkang. SMA N 2 Jangkang adalah salah satu satuan pendidikan dengan jenjang Sekolah Menengah Atas di Desa Tanggung, Kec. Jangkang, Kab. Sanggau, Prov Kalimantan

Barat. Dalam menjalankan kegiatannya, SMA N 2 Jangkang berada dibawah naungan Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. SMA N 2 Jangkang beralamat di Jalan Raya Engkolai, Desa Tanggung, Kec. Jangkang, Kab. Sanggau, Prov. Kalimantan Barat dengan kode pos 78591. Mengingat diusia 13-17 tahun anak atau peserta didik rentang sekali dengan kenakalan remaja maka peneliti ingin sekali melihat dan meneliti apakah kenakalan remaja juga terjadi di SMA N 2 Jangkang.

SMA N 2 Jangkang pertama didirikan pada tanggal 09 juli 2018 dan memakai panduan kurikulum SMA 2013 IPS. SMA N 2 Jangkang terletak disebuah dusun yang bernama dusun Seliding Kecamatan Jangkang Kabupaten Sanggau Provinsi Kalimantan Barat. Terletak diantara pedesaan yang bisa dikatakan jauh dari polusi udara. Udaranya masih sejuk dan alami membuat kita mendapat rasa tenang, pikiran yang jernih maupun suasana yang nyaman. Sekolah ini juga bisa dikatakan jauh dari area pasar tapi tetapi bisa juga dikatakan ramai karena sekolah ini terletak diantara 3 dusun yaitu dusun engkolai, dusun seliding dan dusun benuang dan juga SMA N 2 Jangkang ini terletak dekat jalan raya penghubung antar kecamatan. Masyarakat disekitar dengan mayoritas pekerjaan yaitu bertani begitu juga dengan orang tua murid yang bersekolah di SMA N 2 Jangkang tersebut meski ada juga beberapa yang bekerja dibidang non-petani seperti menjadi guru, pengusaha, dan pegawai desa. SMA N 2 Jangkang memiliki beberapa sarana dan presarana diantaranya adalah wc ada 4, lab biologi ada, lab fisika, lab kimia, laboratorium komputer, ruang guru, ruang kepala sekolah, ruang perpustakaan, ruang uks, ruang kelas 8 buah, lapangan bola kaki, lapangan bola voli, dan lapangan badminton. Untuk sumber air bersih sekolah yaitu bersumber dari air ledeng/ pam. Sumber air minum disediakan oleh sekolah dengan menggunakan air galon isi ulang. Sumber listrik yang digunakan adalah listrik PLN. Penyelenggaraan waktu belajar SMA N 2 Jangkang yaitu mulai dari jam 06.00 dan berakhir waktu penyelenggaraan jam 12.30.

Jenis ekstrakurikuler yang ada di SMA N 2 Jangkang adalah ekstrakurikuler bola voli putra dan bola voli putri, ekstrakurikuler badminton, ekstrakurikuler tarian, ekstrakurikuler penghijauan, ekstrakurikuler futsal, dan ekstrakurikuler pramuka (wajib diikuti seluruh siswa).

Diharapkan penelitian yang sudah dilakukan ini dapat membantu sekolah dalam mengatasi siswa-siswi yang terkadang suka membuat masalah disekolah, dapat mengurangi kenakalan remaja yang terjadi disekitar sekolah, membantu siswa dalam meraih prestasi baik di bidang olahraga maupun di bidang pembelajaran, dan juga dapat membantu sekolah dalam mendongkrak nilai-nilai siswa yang anjlok atau mendapat nilai dibawah kkm. Seperti yang dijelaskan pada paragraf-paragraf diatas kita tahu bahwa kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional adalah kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap orang.

Pada akhir nya peneliti dapat melihat kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional siswa untuk nantinya berguna sebagai patokan guru-guru disekolah dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional siswa. Kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional siswa dapat ditingkatkan karena akan berguna dimasa depan siswa itu sendiri. Dengan kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional yang baik maka siswa tersebut akan mampu bersaing di dunia kerja ataupun di bidang pendidikan untuk memperoleh prestasi yang baik.

Pada penelitian ini peneliti mendapatkan hasil yaitu hanya sebagian kecil siswa yang mempunyai kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional siswa yang rendah, sebagian besar siswa sudah memiliki kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional dari sedang sampai tinggi. Ini artinya siswa SMA N 2 Jangkang sudah memiliki kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional yang bagus sehingga nanti nya dapat digunakan baik saat masih sekolah di SMA N 2 Jangkang, bekerja maupun bagi siswa yang ingin melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi sehingga mampu meraih prestasi.

Pada penelitian ini peneliti juga mendapatkan hasil dimana adanya hubungan kebugaran jasmani terhadap kecerdasan emosional siswa. Dimana ketika kebugaran jasmani siswa tinggi maka kecerdasan emosional siswa tersebut juga tinggi, ini membuktikan bahwa kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional siswa berhubungan searah. Ketika kebugaran jasmani siswa rendah maka kecerdasan emosional siswa juga rendah, ini membuktikan kebugaran jasmani siswa berhubung searah juga. Jika kebugaran jasmani siswa tinggi dan kecerdasan emosional siswa rendah atau sedang atau pun sebaliknya, ini membuktikan bahwa kebugaran dan kecerdasan emosional siswa berhubung berlawanan.

B. Rumusan Masalah

Tes kebugaran jasmani merupakan tes untuk mengetahui oksigen oleh tubuh. Mulai dari kekuatan hingga kelincahan. Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan kebugaran jasmani dengan kecerdasan emosional pada siswa ekstrakurikuler kelas XII IPA SMAN 2 Jangkang. Berdasarkan masalah umum diatas maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler SMAN 2 Jangkang?
2. Bagaimana kecerdasan emosional siswa ekstrakurikuler SMAN 2 Jangkang?
3. Apakah ada hubungan kebugaran jasmani terhadap kecerdasan emosional siswa ekstrakurikuler SMAN 2 Jangkang?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional siswa ekstrakurikuler SMAN 2 Jangkang sebelum dan sesudah diberi latihan kebugaran jasmani. Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler IPA SMAN 2 Jangkang.

2. Untuk mengetahui kecerdasan emosional siswa ekstrakurikuler SMAN 2 Jangkang.
3. Untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani terhadap kecerdasan emosional siswa ekstrakurikuler SMAN 2 Jangkang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan, serta menemukan cara pemecahan dari permasalahan yang sedang diteliti terkait dengan kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional serta faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional atau *Emotional Quotient (EQ)* pada siswa ekstrakurikuler SMAN 2 Jangkang.

2. Bagi guru

Penelitian ini diharapkan dapat membantu guru dalam mendidik siswa yang susah diatur dan sering melawan jika diberi hukuman saat melakukan kesalahan khusus pada siswa ekstrakurikuler SMAN 2 Jangkang.

3. Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat membantu sekolah untuk melakukan evaluasi dalam meningkatkan kualitas ekstrakurikuler untuk siswa dalam hal kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional khususnya pada siswa SMAN 2 Jangkang.

4. Bagi kampus/ universitas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk melengkapi khasanah pustaka dan dapat menjadi bahan untuk penelitian selanjutnya.

5. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan juga nantinya dapat membantu masyarakat dalam mencegah penganguran karena jika kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional masyarakat tinggi maka, itu dapat

mengantarkan seseorang ke arah yang lebih baik khususnya dalam kesuksesan di bidang pekerjaan.

6. Bagi pelatih

Penelitian ini berguna juga untuk bisa mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional bagi para atlet sehingga dapat berlatih dengan baik dan dapat memenangkan pertandingan nantinya.

E. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini di maksudkan untuk memperjelas batas-batas yang hendak diteliti, yang diteliti ada dua hal pokok yaitu: variabel penelitian dan definisi operasional.

1. Variabel Penelitian

a. Variabel bebas

Variabel bebas yaitu kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan dimana seseorang melakukan aktivitas fisik tanpa merasakan kelelahan atau capek yang berlebihan dan mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas selanjutnya.

Kebugaran jasmani yaitu kemampuan pada fisik seseorang untuk melanjutkan kegiatan dengan waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

b. Variabel terikat

Variabel terikat yaitu kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional adalah keadaan dimana seseorang dapat memahami, mengelola, dan mengontrol emosi diri sendiri maupun orang lain disekitarnya.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir dan berempati.

2. Definisi Operasional

Defenisi oprasional dimaksudkan untuk memperjelas batas-batas yang hendak diteliti supaya tidak terjadi salah penafsiran. Adapun definisi oprasional dalam penelitian ini adalah:

a. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional adalah kemampuan memahami perasaan dan emosi diri sendiri, serta mampu memahami kekuatan dan kelemahan diri sendiri sehingga dapat menumbuhkan sikap, tekun, mandiri, tidak putus asa, percaya diri dan mampu mengekspresikan diri sendiri.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk menerima, menilai, mengelola, serta mengontrol emosi dirinya dan orang lain disekitarnya. Dalam hal ini, emosi mengacu pada perasaan terhadap informasi akan suatu hubungan.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan integritas, menjaga keselarasan emosi dan mengungkapkannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Peranan inteligensi seseorang mengatur kehidupan 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.

b. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik atau kerja, mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebih. Kebugaran jasmani juga bisa dikatakan cadangan tenaga yang tersisa setelah melakukan aktivitas fisik atau kerja untuk melanjutkan aktivitas selanjutnya.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan beban fisik yang diterima karena melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani merupakan suatu kebutuhan yang perlu dipenuhi seseorang agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa mengalami gangguan kesehatan dan kelelahan yang berlebihan.

Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relative lama tanpa mengalami 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 peran yang penting yang menentukan produktivitas dalam bekerja pada umumnya dan belajar pada khususnya, manfaat kebugaran jasmani sangat bermacam-macam salah satunya adalah kebugaran bagi seorang atlet, olahragawan, pelajar/ mahasiswa dapat meningkatkan kecerdasan secara emosi, dapat meningkatkan kemampuan untuk bekerja dan belajar. Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki lima komponen yang meliputi daya tahan jantung, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh.