

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Pendidikan jasmani**

Belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan pengalaman manusia, karena dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menyediakan kesempatan untuk untuk memperlihatkan pengembangan karakter peserta didik. Menurut Sudirjo (2019) “pendidikan jasmani yaitu proses pembelajaran yang terlihat dari pembelajaran dari keterampilan gerak untuk gaya hidup aktif, dengan kata lain guru pendidikan jasmani dalam mengajar siswa dengan banyak ide, inovasi, kognitif, efektif, dan keterampilan” (hlm. 4). Pengajaran etika dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan biasanya dengan contoh atau perilaku. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan begitu kaya akan pengalaman emosional. Aneka macam emosi terlibat di dalamnya. Kegiatan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang berakar pada permainan, keterampilan dan ketangkasan memerlukan penerahan energi untuk menghasilkan yang terbaik. Dapat dikatakan bahwa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan dasar atau alat pendidikan dalam membentuk manusia seutuhnya, dalam pengembangan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor yang behavior dalam membentuk kemampuan yang berwatak dan bermoral. Menurut Rahayu dalam Sudirjo (2019) adapun beberapa fungsi dari pendidikan jasmani sebagai berikut:

1. Aspek Organik
  - a) Menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya untuk pengembangan keterampilan.
  - b) Meningkatkan kekuatan yaitu jumlah kekuatan maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot dalam menahan beban semaksimal mungkin.
  - c) Meningkatkan daya tahan yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama.

d) Meningkatkan daya tahan *kardiovaskular*, kapasitas individu untuk melakukan aktivitas yang berat secara terus menerus dalam waktu relatif lama baik itu.

e) Meningkatkan fleksibilitas, yaitu rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera.

## 2. Aspek Neuromuskular

a) Meningkatkan keharmonisan antara fungsi syaraf dan otot.

b) Mengembangkan keterampilan lokomotor, seperti berjalan, berlari, melompat, meloncat, meluncur, melangkah, mendorong, mencongklang, bergulir, dan menarik.

c) Mengembangkan keterampilan non lokomotor seperti mengayun, melengok, meliuk, bergoyang, meregang, menekuk, menggantung, membongkok.

d) Mengembangkan keterampilan dasar manipulatif seperti memukul, menendang, menangkap, berhenti, melempar, mengubah arah, memantulkan, bergulir, memvoli. Pada keterampilan ini, setiap yang dilihat anak (sensorik) dapat mudah masuk ke otak sehingga akan timbul stimulus untuk meniru sesuai dengan hasil sensorik dan perintah dari otak serta respon yang timbul sebuah pola gerak yang ditirunya.

e) Mengembangkan faktor-faktor gerak seperti ketepatan, irama, rasa gerak, *power*, waktu reaksi, kelincahan, kecepatan, daya tahan, kesetimbangan, reaksi, kelentukan dan stamina.

f) Mengembangkan keterampilan olahraga seperti sepak bola, *softball*, bola voli, bola basket, baseball, siswaik, tenis, beladiri dan sebagainya.

g) Mengembangkan keterampilan reaksi, seperti menjelajah, mendaki, berkemah, berenang, *outdoor education*, sehingga anak tidak akan ragu, takut ketika melakukan suatu aktivitas diluar rumah atau kelas.

## 3. Aspek Perseptual

a) Mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat.

b) Mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang. Yaitu kemampuan mengenali objek yang berada di depan, belakang, bawah, sebelah kanan atau sebelah kiri dari dirinya.

c) Mengembangkan koordinasi gerak visual yaitu kemampuan mengkoordinasikan pandangan dengan keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh, dan otot kaki.

d) Mengembangkan keseimbangan tubuh (statis, dinamis) yaitu kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis.

e) Mengembangkan dominasi (*dominancy*) yaitu konsistensi dalam menggunakan tangan atau kaki kanan/ kiri dalam melempar atau menendang.

f) Mengembangkan literasi (*literality*) yaitu kemampuan membedakan antara sisi kanan atau sisi kiri tubuh dan diantara bagian dalam kanan atau kiri tubuhnya sendiri.

g) Mengembangkan image tubuh (*body image*) yaitu kesadaran bagian tubuh atau seluruh tubuh dan hubungannya dengan tempat atau ruang.

#### 4. Aspek Kognitif

Pada aspek ini terdapat beberapa hal yang menjadi fungsi pendidikan jasmani terhadap fungsi kognitif yaitu meliputi memperhatikan, berkonsentrasi, memecahkan masalah, berfikir, membuat keputusan dengan cepat dan tepat, serta beberapa domain pada aspek kognitif sebagai berikut;

- a) Mengembangkan kemampuan menggali, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan membuat keputusan.
- b) Meningkatkan pengetahuan peraturan permainan, keselamatan dan etika.
- c) Mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktivitas yang terorganisasi.
- d) Meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani.
- e) Menghargai kinerja tubuh penggunaan pertimbangan yang berhubungan dengan jarak, waktu, tempat, bentuk, kecepatan, dan arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktivitas dari dirinya.
- f) Meningkatkan pemahaman tentang memecahkan problem-problem pengembangan melalui gerakan.

#### 5. Aspek Sosial

Aspek ini diarahkan agar mudah berbaur dengan teman sebaya, tetangga, masyarakat luas di sekitar rumah. Kesadaran sosial sangat penting bagi anak yang berkaitan dengan interaksi antara anak dengan individu serta kelompok lain yang ditemui oleh anak, sehingga akan menciptakan suasana yang harmonis dengan jalan berkomunikasi secara berkelanjutan. Beberapa ranah dalam aspek sosial sebagai berikut;

- a) Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimanapun berada.
- b) Mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam situasi kelompok.
- c) Belajar berkomunikasi dengan orang lain.
- d) Mengembangkan kemampuan bertukar pikiran dan mengevaluasi ide dalam kelompok.
- e) Mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai agar dapat sebagai anggota masyarakat.

#### 6. Aspek Emosional

Aspek ini lebih mengutamakan tanggungjawab serta emosional anak dalam rasa empati terhadap suatu keadaan, ketika bayi menangis maka setiap bayi yang lainnya mendengar maka akan ikut menangis juga karena secara empati anak mewakili jiwa senasib sepenanggungan, dengan demikian anak tidak akan terjadi perpecahan, perkelahian di lingkungan mereka. Adapun yang harus dipertimbangkan mengenai ranah emosional tertera dibawah ini;

- a) Mengembangkan respon yang sehat terhadap aktivitas jasmani.
- b) Mengembangkan reaksi positif sebagai penonton.
- c) Melepas ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat.

- d) Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas.
- e) Menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan (hlm. 32).

Salah satu mata pelajaran yang banyak dilakukan di luar ruangan adalah pendidikan jasmani. Mata pelajaran yang digemari hampir seluruh peserta didik di sekolah karena pembelajarannya yang menyenangkan, bebas berekspresi dan bisa menunjukkan bakat kemudian diasah dalam kegiatan ekstrakurikuler. Namun meskipun demikian ada saja sebagian peserta didik yang tidak menyukai mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dengan berbagai alasan seperti kepanasan, kecapean dan ketakutan. Menurut Pratiwi (2013) “pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, dan lainnya” (hlm. 1). Adapun tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan antara lain menurut Bucher (dalam Dartija, 2014), yaitu:

- a) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- b) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis yang lebih baik
- c) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
- d) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan
- e) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
- f) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- g) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Maka dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya mengasah kemampuan fisik tetapi juga melatih stabilitas emosional, menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani serta tujuannya yaitu perubahan kualitas dari segi aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

### 2.1.2 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan aktivitas jasmani yang dirancang dengan sistematis untuk membentuk karakter serta sikap yang positif, merangsang tumbuh kembang peserta didik dan meningkatkan kemampuan psikomotor untuk mencapai suatu tujuan berupa hasil belajar yang baik. Mata pelajaran pendidikan jasmani dimulai dengan jenjang sekolah dasar hingga jenjang sekolah menengah. Perbedaan diantara ruang lingkup pendidikan jasmani sekolah dasar dan sekolah menengah adalah materi sekolah dasar di kemas secara tematik sedangkan materi sekolah menengah tidak. Ruang lingkup pendidikan jasmani dalam pembelajaran menurut BNSP dalam Kurnia (2016) antara lain:

- a) permainan dan olahraga didalamnya meliputi permainan tradisional, eksplorasi gerak
- b) keterampilan lokomotor dan non lokomotor dan lain-lain; aktivitas pengembangan meliputi mekanika sikap tubuh
- c) kebugaran jasmani dan bentuk postur tubuh
- d) aktivitas senam meliputi ketangkasan sederhana, tanpa alat, dengan alat dan senam lantai; aktivitas ritmik meliputi gerak bebas, senam pagi, senam aerobik dan skj
- e) aktivitas air meliputi permainan di air, keselamatan di air, keterampilan bergerak di air dan berenang
- f) pendidikan luar sekolah meliputi karya wisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah dan mendaki gunung
- g) kesehatan meliputi penanaman budaya hidup sehat, merawat lingkungan, memilih makanan dan minuman, merawat dan mencegah cedera dan lain lain sebagainya (hlm. 138).

Dari penjelasan di atas ruang lingkup sekolah dasar hingga sekolah menengah meliputi permainan dan olahraga, keterampilan lokomotor dan non-lokomotor, kebugaran jasmani, aktivitas senam, aktivitas air, pendidikan luar sekolah dan kesehatan. Permainan harus di berikan dari jenjang sekolah dasar sampai sekolah menengah atas, pembelajaran *softball* misalnya pada sekolah dasar dapat mempelajari kasti, sub materi kippers dan rounders diberikan pada jenjang sekolah menengah pertama sedangkan sub materi *softball* dan *baseball* di fokuskan khusus untuk sekolah menengah atas.

### 2.1.3 Karakteristik Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Atas

Para ahli di Eropa dan Amerika berpendapat bahwa pendidikan jasmani adalah bagian yang integral dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani menurut Cowell dan Hazelton dalam Bangun (2016) "*Physical education as a valuable and integral part of organized education, is the social process of change in the behavior of the human organism resulting from participation in the big muscle and activities*" yang artinya pendidikan jasmani sebagai bagian yang berharga dan integral dari pendidikan yang diselenggarakan, proses sosial perubahan tingkah laku manusia yang dihasilkan dari kegiatan partisipasi otot besar. Karakteristik pendidikan jasmani dapat mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat aktif.

Pendidikan jasmani berkaitan dengan kegiatan otot dan berhubungan dengan pertumbuhan anak, menurut Hetherington dalam Bangun (2016) mencatat dua hal dimana *physical education* saling berkaitan, "pertama, *physical education* berkaitan dan bersangkutan paut dengan kegiatan otot-otot besar dan faedahnya. Kedua, dengan kontribusinya pada kesehatan dan pertumbuhan pada anak-anak sehingga ia dapat merealisasikan sebanyak mungkin dari proses pendidikan tanpa mengalami hambatan pertumbuhan" (hlm 161). Karakteristik disini pendidikan jasmani berkaitan dan bersangkutan paut dengan penggunaan otot-otot besar dan faedahnya, setiap otot akan berkontraksi secara penuh sesuai perintah otak serta memelihara kesehatan dan tumbuh kembang peserta didik.

Suatu fase dari proses pendidikan secara keseluruhan adalah pendidikan jasmani, menurut Nash dalam Bangun (2016) bahwa "*physical education* adalah suatu fase dari proses pendidikan keseluruhan, dan menggunakan dorongan kegiatan tersebut yang sepadan pada tiap individu untuk mengembangkan individu tersebut secara *organis, neuro muscular, intellectual* dan *emotional*" (hlm. 161). Karakteristik ini bertujuan membangkitkan individu secara *organis, neuro muscular, intellectual* dan *emotional*.

#### 2.1.4 Ruang Lingkup Materi Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah

Pendidikan jasmani mempunyai ruang lingkup atau batasan-batasannya. Pada umumnya ruang lingkup pendidikan jasmani ini bertujuan untuk menggerakkan dan mengembangkan aspek psikomotor pada peserta didik. Ruang lingkup materi pendidikan jasmani menurut Rahayu dalam Junaedi (2016) sebagai berikut:

- a) Permainan dan Olahraga  
Olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan bela diri, serta aktivitas lainnya.
- b) Aktivitas Pengembangan  
Mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh, serta aktivitas lainnya.
- c) Aktivitas Senam  
Ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
- d) Aktivitas Ritmik  
Gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik, serta aktivitas lainnya.
- e) Aktivitas Air  
Permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang, serta aktivitas lainnya.
- f) Pendidikan Luar Kelas  
Piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
- g) Kesehatan  
Penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek (hlm. 836).

Dari penjelasan di atas materi aktivitas kebugaran pendidikan jasmani termasuk kedalam ruang lingkup yang pertama yaitu permainan dan olahraga yaitu gerakan yang disertai perpindahan tempat/ lokomotor seperti berlari dan melompat serta gerakan yang tidak disertai perpindahan tempat/ non-lokomotor seperti memutar, membungkuk dan mengayun.

### 2.1.5 Aktivitas Kebugaran

Kebugaran jasmani merupakan keadaan yang diinginkan setiap orang sebagai modal untuk melakukan aktivitas. Agar memiliki kebugaran jasmani perlu adanya pembinaan dan pemeliharaan secara berlangsung. Pada ranah pendidikan terdapat mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan materi aktivitas kebugaran dengan materi pokok yaitu kekuatan (kemampuan otot dalam melawan tahanan atau beban), kelenturan (kemampuan sendi untuk melakukan gerakan secara maksimal), keseimbangan (kemampuan sikap dan posisi tubuh pada saat tertentu), kecepatan (kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang singkat) dan daya tahan (kemampuan otot mempertahankan beban tinggi untuk waktu yang lama). Kebugaran jasmani atau *physical fitness* dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kebugaran jasmani atau dapat pula diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menurut Wolfman (2013) ada 3 gerak dasar dalam latihan kebugaran yang dapat dilakukan, yakni:

- a) Bergerak (*move*), yaitu rangkaian gerak dinamis yang dilakukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu, seperti: jogging, senam aerobik, bersepeda, berenang, dan lain-lain;
- b) Mengangkat (*lift*), rangkaian gerak melawan beban, seperti mengangkat, mendorong, menarik beban baik berat tubuh sendiri maupun beban dari suatu benda, seperti: dumbel, barbell, bola medicine dan lain-lain, yang model latihannya seperti weight training, kalestenik (push-up, backup, sit-up dan lain-lain).
- c) Meregang (*stretch*), rangkaian gerak mengulur otot dan meregang persendian. Jenis latihan ini sangat berguna untuk meningkatkan kelenturan persendian dan kelenturan otot (hlm. 119).

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa aktivitas kebugaran merupakan materi pembelajaran pendidikan jasmani yang memiliki gerak dasar *move/* bergerak, *lift/* mengangkat dan *stretch/* meregang.

### 2.1.6 Minat Belajar

Minat adalah suatu keinginan yang dimiliki oleh seseorang secara sadar. Minat mendorong seseorang untuk memperoleh subyek khusus, aktivitas, pemahaman dan keterampilan untuk tujuan perhatian ataupun pencapaian yang



diinginkan. Minat merupakan masalah yang paling penting dalam pendidikan, apalagi bila berkaitan dengan aktivitas seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Minat yang ada dalam diri seseorang akan memberikan gambaran dalam aktivitas untuk mencapai suatu tujuan. Menurut Ricardo dan Meilani (2017) “minat belajar merupakan faktor pendorong peserta didik dalam belajar yang didasari atas ketertarikan atau rasa senang dan keinginan peserta didik untuk belajar, aspek pembangun motivasi, fenomena yang terbentuk akibat interaksi sosial, dan keterlibatan peserta didik dalam kegiatan belajar” (hlm. 190). Sedangkan menurut Djaali dalam Syahputra (2020) mengatakan bahwa “minat berhubungan dengan gaya gerak yang mendorong seseorang untuk menghadapi atau berurusan dengan orang, benda, kegiatan, dan pengalaman yang dirangsang oleh kegiatan itu sendiri” (hlm. 13). Adapun beberapa faktor pendorong minat belajar peserta didik yang pertama didasari atas ketertarikan atau rasa senang artinya agar minat peserta didik tinggi maka pembelajaran dan gaya mengajar guru harus menarik, hindari pemberian tugas secara terus-menerus karena di pembelajaran daring setiap mata pelajaran pasti memberikan tugas sehingga peserta didik terbebani yang akhirnya menurunkan minat belajar, kedua pembangun motivasi harus ditanamkan dalam diri peserta didik agar pembelajaran tercapai walaupun tidak dengan tatap muka, ketiga ada fenomena yang terbentuk akibat interaksi sosial artinya faktor lingkungan sosial juga berpengaruh terhadap peningkatan minat belajar karena didalamnya terdapat pendekatan emosional dengan guru maupun teman, keempat yaitu keterlibatan peserta didik dalam kegiatan belajar mampu meningkatkan minat belajar, selain itu juga dapat mempererat hubungan antara guru dan peserta didik. Menurut Safari (2003) ada beberapa indikator yang digunakan untuk mengukur minat peserta didik untuk belajar yaitu:

a) Perhatian

Peserta didik memperhatikan saat guru menjelaskan yang mana itu merupakan bentuk perhatian sebagai pendorong minat peserta didik untuk belajar.

b) Ketertarikan

Konsentrasi saat menerima pelajaran yang dilakukan peserta didik saat berlangsungnya pembelajaran menandakan adanya ketertarikan yang mendorong minat belajar peserta didik.

c) Rasa senang

Semangat saat pembelajaran yang dapat dilihat secara langsung oleh guru dimana peserta didik memaksimalkan keikutsertaannya pada saat belajar.

d) Keterlibatan

Adanya interaksi peserta didik dengan guru saat pembelajaran hal ini yang membuat pembelajaran tercapai yang mana interaksinya dilakukan tetap kondusif (hlm. 10).

Selain minat dalam hal ini juga dijelaskan tentang belajar, hal yang harus dilakukan untuk menjadi manusia yang lebih baik adalah belajar. Dengan belajar manusia akan mendapatkan banyak hal baru mulai dari ilmu yang didapat, pengalaman, kesalahan yang harus diperbaiki di kemudian hari dan mencapai cita-cita tentunya. Menurut Pratiwi (2013) “belajar pada hakikatnya adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang untuk mendapatkan suatu perubahan pada dirinya yang meliputi beberapa aspek, seperti: aspek kognitif, afektif, dan psikomotor” (hlm. 15). Jadi dalam hal ini belajar tidak hanya dari aspek kognitif/ pengetahuan saja tetapi ada aspek afektif/ sikap dan psikomotor/ gerak. Belajar di mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan akan ada interaksi antara guru dan peserta didik. Guru yang mengajar dalam penyampaian ilmu atau materi pembelajaran harus bisa merangsang agar peserta didik tertarik untuk belajar dan tidak merasa jenuh. Menurut Pratiwi (2013) “mengajar pada dasarnya merupakan suatu usaha untuk menciptakan kondisi atau sistem lingkungan yang mendukung dan memungkinkan untuk berlangsungnya proses belajar” (hlm. 16).

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian minat itu adalah suatu kecenderungan dalam diri untuk menyenangi suatu objek tanpa ada yang menyuruh dan belajar adalah proses perubahan dari aspek kognitif, afektif dan psikomotor, dimana peserta didik dari yang tidak bisa menjadi bisa, dari yang tidak tahu menjadi tahu dan dari yang tidak disiplin menjadi disiplin.

### 2.1.7 Kecerdasan Emosional

Kecerdasan adalah kemampuan memecahkan masalah dan menciptakan kreativitas. emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia karena emosi dapat menjadi motivator perilaku dalam arti meningkatkan, tapi juga

dapat mengganggu perilaku intensional manusia. Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran. Orang yang dapat mengatur emosinya dikatakan memiliki kecerdasan emosi. Menurut Salovey dan Mayer (dalam Dartija, 2014) mendefinisikan kecerdasan emosional atau yang sering disebut EQ sebagai “himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan” (hlm. 15). Kecerdasan emosional juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah kapan saja. Untuk itu peranan lingkungan keluarga terutama orangtua pada masa kanak-kanak sangat dipengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional. Menurut Purnama (2016) Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosinya secara cerdas berdasarkan indikator-indikator kecerdasan emosional yaitu:

a) Mengenali Emosi Diri

Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional, para ahli psikologi menyebutkan kesadaran diri sebagai metamood, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri. Kesadaran diri adalah waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati, bila kurang waspada maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh emosi. Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.

b) Mengelola Emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Menjaga agar emosi merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi berlebihan, yang meningkat dengan intensitas terlampau lama akan mengoyak kestabilan kita. Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri-sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.

c) Memotivasi Diri Sendiri

Prestasi harus dilalui dengan memiliki motivasi dalam diri individu, yang berarti memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati, serta mempunyai perasaan motivasi yang positif, yaitu antusiasisme, gairah, optimis dan keyakinan diri.

d) Mengenali Emosi Orang Lain

Kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain.

e) Membina Hubungan

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi. Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Individu sulit untuk mendapatkan apa yang diinginkannya dan sulit juga memahami keinginan serta kemauan orang lain. Orang-orang yang hebat dalam keterampilan membina hubungan ini akan sukses dalam bidang apapun. Orang berhasil dalam pergaulan karena mampu berkomunikasi dengan lancar pada orang lain. Orang-orang ini populer dalam lingkungannya dan menjadi teman yang menyenangkan karena kemampuannya berkomunikasi. Ramah tamah, baik hati, hormat dan disukai orang lain dapat dijadikan petunjuk positif bagaimana peserta didik mampu membina hubungan dengan orang lain. Sejauhmana kepribadian peserta didik berkembang dilihat dari banyaknya hubungan interpersonal yang dilakukannya (hlm. 237).

Dari pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang yang mampu mengendalikan emosionalnya serta menggunakan emosi dengan baik dan mengelolanya menjadi yang berguna untuk hal-hal positif.

### 2.1.8 Keterkaitan Antara Minat Terhadap Hasil Belajar

Minat belajar mempengaruhi hasil belajar peserta didik karena berawal dari suatu ketertarikan akan meningkatkan motivasi sehingga hasil yang dicapai akan baik berbeda hal dengan peserta didik yang tidak mempunyai minat belajar hasil yang didapat pun tidak akan baik. Hasil belajar siswa dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal peserta didik seperti yang dikemukakan oleh Majid dalam Nurhasanah (2016) “faktor internal meliputi gangguan kesehatan, kelelahan, psikologis (intelegensi, minat belajar, perhatian, bakat, motivasi, kematangan dan kesiapan) sedangkan faktor eksternal meliputi keluarga, sekolah dan masyarakat” (hlm. 130). Kedua faktor tersebut harus

dimiliki seluruh peserta didik karena akan terasa sia-sia ketika faktor eksternal yang meliputi keluarga, sekolah dan masyarakat mendukung tetapi faktor internalnya tidak dimiliki peserta didik sehingga akan terjadi kemalasan dan hasil belajar yang didapat tidak memuaskan. Menurut Sutikno dalam Purnama (2016) menyatakan “minat yang besar akan mendorong motivasi siswa itu sendiri” (hlm. 242). Jadi seorang peserta didik tidak akan sukses tanpa adanya minat itu sendiri. Belajar tanpa adanya minat akan terasa membosankan, peserta didik yang belajar dengan minat akan berusaha lebih keras daripada peserta didik yang tidak berminat. Setiap peserta didik mempunyai kemampuan masing-masing, untuk mengasah kemampuan tersebut harus ada kemauan dan minat tentunya sehingga apa yang dikerjakan akan terasa menyenangkan. Keterkaitan antara minat terhadap hasil belajar artinya hasil belajar tergantung minat yang dimiliki peserta didik semakin cepat peserta didik mampu menyelesaikan tantangan dalam pembelajaran semakin tinggi pula minat belajarnya. Jadi antara minat dengan hasil belajar sangat erat kaitannya.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa minat belajar termasuk ke dalam faktor internal sebagai faktor yang mempengaruhi hasil belajar peserta didik yang harus dilakukan dengan sepenuh hati.

#### 2.1.9 Keterkaitan Antara Kecerdasan Emosional Terhadap Hasil Belajar

Faktor keberhasilan belajar salah satunya yaitu kecerdasan. Kecerdasan emosional dapat mempengaruhi hasil belajar itu sendiri karena peserta didik yang mempunyai kecerdasan emosional tinggi mampu untuk mengontrol diri, menahan emosional dan bertindak dengan bijak. Menurut Binet dalam Nauli Thaib (2013) “hakikat inteligensi/ kecerdasan adalah kemampuan untuk menetapkan dan mempertahankan suatu tujuan, untuk mengadakan suatu penyesuaian dalam rangka mencapai tujuan itu dan untuk menilai keadaan diri secara kritis dan objektif” (hlm. 389). Peserta didik yang mempunyai tingkat kecerdasan emosional yang tinggi akan mengetahui tentang keadaan dirinya secara kritis dan objektif sehingga pencapaian hasil belajar akan diraih dengan mudah sedangkan peserta didik yang mempunyai tingkat kecerdasan rendah akan sulit memahami keadaan

diri dan sulit mengontrol emosional sehingga dapat mengakibatkan kerugian hasil belajar. Sedangkan menurut Goleman dalam (Ningtyas dan Synthiawati (2021) mendefinisikan “pengaturan diri dengan menangani emosi kita sedemikian sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya sesuatu sasaran dan mampu pulih kembali dari tekanan emosi” (hlm. 4). Keterkaitan antara kecerdasan emosional terhadap hasil belajar itu berarti peserta didik yang sedang ingin mencapai tujuan atau hasil belajar akan fokus terhadap pelaksanaan tugasnya dan menunda kenikmatan sebelum tujuan itu tercapai. Keterampilan emosional tidak di dapat dimiliki secara tiba-tiba tetapi membutuhkan proses untuk mempelajarinya dan lingkungan akan membentuk kecerdasan emosional tersebut.

Pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang mempunyai taraf kecerdasan tinggi mempunyai kepekaan hati untuk menangani emosi dan berpeluang besar untuk mencapai hasil belajar yang lebih tinggi sebaliknya apabila peserta didik mempunyai taraf kecerdasan yang rendah diperkirakan juga akan memiliki hasil belajar yang rendah. Namun tidak menutup kemungkinan jika peserta didik dengan taraf kecerdasan yang rendah memiliki hasil belajar yang tinggi, begitupun sebaliknya.

## **2.2 Hasil Penelitian yang Relevan**

Penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan penelitian ini antara lain yaitu:

Penelitian yang berjudul “Hubungan antara kecerdasan emosional dengan prestasi belajar pendidikan jasmani siswa SMP Negeri 1 Sawang Kabupaten Aceh Selatan” yang disusun oleh Dartija (2014). Penelitian ini membahas tentang hubungan kecerdasan emosional dengan prestasi belajar pendidikan jasmani. Berdasarkan tujuan penelitian ini, maka dapat diambil simpulan bahwa terdapat hubungan kecerdasan emosional dengan prestasi belajar pendidikan jasmani siswa SMP Negeri 1 Sawang Kabupaten Aceh Selatan dengan koefisien korelasi 0,61 dan hipotesis penelitian diterima.

Penelitian yang disusun oleh Laumara, Humaedi, and Abduh (2018), dengan judul “Pengaruh kecerdasan emosional dan motivasi belajar terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa di MTsN Al-Ikhlas Kilo”. Penelitian ini membahas tentang pengaruh kecerdasan emosional dan motivasi belajar terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa di MTsN Al-Ikhas Kilo. Berdasarkan data yang diperoleh dari analisis yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulannya yaitu, (1) terdapat pengaruh positif dan signifikan kecerdasan emosional terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa di MTsN Al-Ikhas Kilo, (2) terdapat pengaruh positif dan signifikan motivasi belajar terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa di MTsN Al-Ikhas Kilo, (3) terdapat pengaruh positif dan signifikan kecerdasan emosional dan motivasi belajar terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa di MTsN Al-Ikhas Kilo.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Kerangka konseptual adalah penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek permasalahan disusun dengan berdasarkan pada tinjauan pustaka dan hasil penelitian yang relevan. Menurut Sugiyono (2017) “kerangka berfikir dalam suatu penelitian perlu dikemukakan apabila penelitian tersebut berkenaan dua variabel atau lebih” (hlm. 60). Berdasarkan uraian diatas, maka dalam penelitian ini penulis merumuskan anggapan dasar sebagai berikut: minat belajar mempunyai keterkaitan terhadap hasil belajar. Menurut Slameto dalam Ricardo dan Meilani (2017) mengatakan bahwa “minat belajar merupakan suatu rasa untuk menyukai atau tertarik pada suatu hal atau aktivitas belajar tanpa ada yang menyuruh” (hlm. 190). Menurut kutipan tersebut kegiatan belajar harus didasari oleh minat dan tanpa paksaan maka dari itu dengan adanya peningkatan minat belajar maka akan meningkatkan hasil belajar pula. Penelitian di University of Vermont mengenai analisis struktur neurologis otak manusia dan penelitian perilaku oleh LeDoux dalam Nauli Thaib (2013) “EQ selalu mendahului intelegensi rasional. EQ yang baik dapat menentukan keberhasilan individu dalam prestasi belajar membangun kesuksesan karir” (hlm. 397). Maka kecerdasan

emosional merupakan faktor penting yang harus dimiliki peserta didik untuk mendapatkan hasil belajar yang baik.

Menurut kutipan di atas diduga Hasil Belajar Aktivitas Kebugaran mempunyai hubungan antara Minat Belajar dan Kecerdasan Emosional sehingga menghasilkan hasil belajar yang baik.

#### **2.4 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan kesimpulan sementara berdasarkan kajian teori yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2017) “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” (hlm. 64). Berdasarkan uraian tersebut, penulis merumuskan hipotesisnya sebagai berikut:

- 1) Terdapat hubungan antara minat belajar terhadap hasil belajar peserta didik materi aktivitas kebugaran.
- 2) Terhadap hubungan antara kecerdasan emosional terhadap hasil belajar peserta didik materi aktivitas.
- 3) Terdapat hubungan antara minat belajar dan kecerdasan emosional secara bersama-sama terhadap hasil belajar peserta didik materi aktivitas kebugaran.