

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teoritik Variabel

Secara teori, variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang atau objek, yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lainnya. Berikut ini ada dua variabel dalam penelitian ini:

1. Kebugaran Jasmani

Menurut Arifin. Z (2018: 24) kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang, yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal. Hal itu disesuaikan dengan tuntutan tugas maupun aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam waktu yang relatif lama. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar untuk seseorang melakukan aktivitas fisik atau kerja sehari-hari secara efisien dalam waktu yang lama tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga masih bisa menikmati waktu luangnya.

Menurut Anggraini. S dan Alnedral (2019: 114-115) kebugaran jasmani adalah kondisi seseorang pada waktu tertentu. Keadaan kesegaran jasmani tidak permanen, melainkan kualitas nya naik karena latihan yang teratur yang akan turun jika tidak 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 adalah kesanggupan tumbuh dalam penyesuaian (adaptasi) terhadap bebanan fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

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 menurut Bouchard (dalam Agus 2013) memiliki lima komponen yang meliputi daya tahan jantung, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh.

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Menurut Agus Mukholid (dalam Yunarta. A & Prasetyo. R 2022: 19) kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi mereka yang meningkatkan kemampuan kerja dan memungkinkan mereka untuk melakukan pekerjaannya secara optimal dan mencapai hasil yang baik. Pada hakikatnya fungsi kebugaran jasmani adalah agar siswa mengikuti pelajaran dengan baik di sekolah dan melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Menurut Pranata & Winarto (dalam Darmawan. M dkk 2022: 150) kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan tubuh dalam melakukan suatu tugas rutindalam jangka waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas yang bersifat mendadak.kebugaran jasmani merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang dilakukan seseorang untuk mendapatkan tubuh yang sehat. Aktivitas yang dilakukan adalah berupa gerakan fisik. Kesehatan tubuh akan mempengaruhi daya tahan tubuh seseorang.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani bentuk ketahanan fisik manusia dalam melakukan berbagai dasar aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sehingga masih mempunyai cadangan tenaga yang bisa digunakan untuk tambahan beraktivitas, dimana seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang tidak dapat melakukannya. Berikut adalah komponen- kebugaran jasmani:

1) Kebugaran kardiorespirasi (jantung dan paru-paru)

Kardiorespirasi adalah gambaran kemampuan sistem kardiovaskular dan sistem pernafasan dalam memenuhi kebutuhan oksigen pada jaringan otot selama melakukan aktivitas.

Daya tahan jantung dan paru-paru adalah kapasitas jantung, paru-paru dan pembuluh darah berfungsi optimal selama aktivitas sehari-hari. Dari pernyataan ini semakin jelas bahwa daya tahan jantung dan paru-paru adalah kapasitas jantung, paru-paru dan vaskularkinerja yang optimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Menurut Harsono (dalam Sholikin. T 2018: 1) daya tahan jantung dan paru-paru adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebih setelah melakukan pekerjaan atau latihan.

2) Kekuatan otot

Kekuatan otot adalah daya, gaya, atau tegangan yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada saat berkontraksi dengan beban maksimum. Dari pernyataan tersebut, menjadi jelas bahwa kekuatan otot adalah tenaga yang dapat dihasilkan oleh otot pada saat berkontraksi dengan beban maksimum.

Menurut Syahrim. P. E. W dkk (2019: 189) kekuatan otot adalah kemampuan otot menahan beban baik berupa beban eksternal maupun beban internal. Kekuatan dari sebuah otot umumnya diperlukan dalam melakukan aktivitas. Semua gerakan merupakan hasil dari adanya peningkatan tegangan otot sebagai respon motorik.

3) Daya tahan otot

Daya tahan otot merupakan kemampuan otot rangka atau sekelompok otot untuk meneruskan kontraksi pada jangka waktu yang lama maupun cepat. Daya tahan otot berperan penting dalam menunjang aktivitas yang berkualitas agar tidak mudah terjadi kelelahan dalam waktu yang cepat. Otot sebagai salah satu komponen yang dapat menghasilkan gerakan melalui kontraksinya membutuhkan suatu kekuatan untuk menghasilkan performa yang tinggi. Untuk mendapatkan performa prima tersebut maka diperlukan kekuatan otot yang maksimal.

Menurut Setiawan. I (2021: 288) menyatakan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu kerja secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

4) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh didefinisikan sebagai proporsi relatif dari jaringan lemak dan jaringan bebas lemak dalam tubuh. Komposisi tubuh terdiri dari empat komponen utama yaitu:

- a) Lemak tubuh total (*total body fat*)
- b) Jaringan bebas lemak (*fat-free mass*)
- c) Mineral tulang (*bone mineral*)
- d) Cairan tubuh (*body water*)

Menurut Yogananda dkk (2023: 67) komposisi tubuh adalah proporsi relatif jaringan lemak terhadap jaringan non-

lemak. Jaringan lemak terdiri atas lemak esensial dan lemak cadangan. Pemerataan distribusi lemak cadangan menjadi indikator obesitas.

Tubuh manusia terdiri atas cairan dan zat padat. Zat padat menyusun 40% tubuh manusia seperti protein, lemak, mineral, karbohidrat, mineral organik dan non organik, 60% sisanya adalah cairan. 20% merupakan cairan ekstraselular dan 40% nya adalah cairan intraselular.

5) *Fleksibilitas* (kelenturan tubuh)

Menurut Trisonowiyanto. B (2016: 41) *fleksibilitas* merupakan kemampuan tubuh untuk mendayagunakan otot dan sendi untuk bergerak seluas-luasnya tanpa disertai rasa tidak nyaman atau nyeri. *fleksibilitas* merupakan kemampuan otot dan tendon untuk memanjang tanpa disertai adanya keterbatasan sendi.

Menurut Wijaya (2022: 21) *Fleksibilitas* merupakan komponen fisik yang penting untuk menunjang kondisi fisik lainnya. *Fleksibilitas* atau kelenturan adalah kemampuan seseorang dalam menggerakkan tubuh atau anggota tubuhnya seluas gerak sendi dengan mudah tanpa merasa sakit. Sedangkan menurut beberapa pendapat *fleksibilitas* adalah kemampuan otot atau bagian tubuh untuk bersantai dan memungkinkan peregangan dan kekuatan.

b. Manfaat Kebugaran Jasmani

Ada berbagai macam manfaat kebugaran jasmani bagi manusia, diantaranya akan dijelaskan sebagai berikut:

1) Kenyamanan dalam bernapas

Menurut Peterson dan Brendow (dalam Khoirunnisa 2020: 13) kenyamanan adalah pengalaman yang diterima oleh seseorang dari suatu intervensi. Hal ini merupakan pengalaman langsung dan menyeluruh ketika kebutuhan fisik, psikospiritual,

sosial dan lingkungan terpengaruhi. Konsep teori kenyamanan meliputi kebutuhan kenyamanan, intervensi kenyamanan, variabel intervensi, peningkatan kenyamanan, perilaku pencari kesehatan dan integritas institusional.

Bernapas adalah suatu proses dari menghirup udara atau oksigen (O_2), pengeluaran karbondioksida (CO_2), hingga pengeluaran energi dalam tubuh. Manusia dalam bernafas menghirup oksigen (O_2) di udara bebas dan karbondioksida (CO_2) ke lingkungan bebas.

Setiap saat kita bernapas, tetapi terkadang kita tidak tahu cara bernafas dengan nyaman itu seperti apa. Pernafasan secara harfiah merupakan pergerakan oksigen (O_2) dari atmosfer menuju ke sel dan keluarnya karbondioksida (CO_2) dari sel ke udara bebas. Dalam pengambilan napas dan membuang napas ke udara dilakukan dengan dua cara yaitu pernapasan dada dan pernapasan perut, berikut adalah penjelasannya:

a) Pernapasan dada

Pernapasan dada adalah pernapasan yang menggunakan gerakan-gerakan otot tulang rusuk. Adanya kontraksi otot-otot yang terduga diantara tulang_tulang rusuk menyebabkan tulang dada dan tulang rusuk terangkat sehingga rongga dada membesar. Berikut adalah proses pernapasan dada terjadi

- (1) Otot antar tulang rusuk luar berkontraksi atau mengkerut.
- (2) Tulang rusuk mengangkat keatas.
- (3) Rongga dada membesar yang mengakibatkan tekanan udara dalam dada mengecil sehingga udara masuk kedalam badan.

b) Pernapasan perut

Pernafasan perut adalah pernafasan yang menggunakan otot-otot diafragma. Otot-otot sekat rongga dada berkontraksi sehingga diafragma yang semula cembung menjadi agak rata, dengan demikian pari-paru dapat mengembang ke arah perut (*abdomen*). Berikut ini proses terjadinya pernapasan perut:

- (1) Otot diafragma pada perut berkontraksi.
- (2) Diafragma datar.
- (3) Volume rongga dada menjadi besar yang mengakibatkan tekananudara pada dada mengecil sehingga udara masuk ke paru-paru.

2) Detak jantung stabil

Jantung merupakan organ vital dan merupakan pertahanan terakhir untuk hidup selain otak. Detak jantung pada manusia berbeda-beda baik itu bayi yang baru lahir, anak-anak dan manusia dewasa. Denyut yang ada di jantung ini tidak bias dikendalikan oleh manusia. Denyut jantung biasanya mengacu pada jumlah waktu yang dibutuhkan oleh detak jantung per satuan waktu.

Menurut Sandi (dalam Samodora. J. T. Y & Sudrajat. A 2021: 151) denyut nadi dapat dijadikan sebagai ukuran berat ringannya pekerjaan, demikian juga dengan kondisi seseorang disuatu daerah. Terdapat perbedaan denyut nadi antara orang yang tinggal di dataran rendah dibandingkan orang yang tinggal di dataran tinggi.

Normal detak jantung saat berolahraga pada orang dewasa berusia 20-35 tahun adalah 95- 170 kali permenit. Sementara pada usia 35-50 tahun berkisar 85-155 kali permenit. Pada usia 60 tahun kecepatannya antara 80-130 kali permenit.

Saat tidak beraktivitas denyut jantung normal orang dewasa adalah 50-100 kali permenit. Berbeda dengan atlet yang sudah lama berlatih, biasanya memiliki detak jantung normal 40-60 kali permenit.

3) Kekuatan otot tubuh dan organ menjadi besar

Kekuatan otot adalah kualitas yang memungkinkan perkembangan tegangan otot dalam kontraksi otot yang maksimal atau bisa diartikan sebagai kemampuan menggunakan gerak untuk melawan beban atau hambatan.

Menurut Ismaryanti (dalam Septiani. D dkk 2019: 43) kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu ketahanan.

Menurut *Journal Of Applied Physiologi* ada perbedaan antara standar masa otot antara pria dan wanita. Untuk pria, masa otot dapat dikatakan baik jika persentasenya berada diangka 40-44% untuk usia 18-35 tahun, 36-40% untuk usia 36-55 tahun, 32-35% untuk usia 65-75 tahun dan tidak jauh dari 31% untuk usia 76-85 tahun.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

1) Umur

Menurut KBBI (dalam Santika. A. N 2015: 42) umur adalah lama waktu hidup atau ada (sejak lahir atau diadakan). Dengan demikian terpantaunya umur yang kita miliki maka kita dapat mengetahui sampai mana batasan rutinitas yang dapat kita lakukan. Ini dikarenakan apabila umur yang kita miliki cenderung besar maka, rutinitas yang kita lakukan cenderung lebih kecil dan begitu pula sebaliknya.

Umur adalah dimana usia atau waktu kita hidup. Terdapat bukti yang berlawanan antara umur dan kelenturan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kelenturan meningkat

sampai remaja awal, dan sesudah itu menurun. Penurunan kelenturan dimulai setelah usia 10 tahun pada anak laki-laki dan 12 tahun untuk anak perempuan. Dan bukti menunjukkan bahwa dewawa lebih tua mempunyai kelenturan kurang dibandingkan dewasa muda.

2) Jenis kelamin

Secara umum anak perempuan lebih lentur dari anak laki-laki. Perbedaan anatomi dan pola gerak serta aktivitas yang teratut pada kedia jenis kelamin mungkin menyebabkan perbedaan kelenturan ini, begitupun dengan kekuatan otot berbeda antara jenis kelaminnya. Kekuatan otot laki-laki lebih besar dari otot perempuan.

Menurut Hungu (dalam Suhardin 2015: 122) jenis kelamin adalah perbedaan perempuan dan laki-laki secara biologis sejak anak dilahirkan. Perbedaan biologis dan fungsi biologis laki-laki dan perempuan tidak dapat dipertukarkan diantara keduanya, dan fungsi tetap dengan laki-laki dan perempuan yang ada dimuka bumi.

3) Genetik

Menurut Widada. W & Herawaty. D (2017: 139) dekomposisi genetik adalah suatu kumpulan terstruktur dari aktivitas mental yang dilakukan seseorang untuk mendeskripsikan bagaimana konsep/prinsip matematika dapat dikembangkan dalam pikirannya. Analisis dekomposisi genetik adalah analisis terhadap suatu dekomposisi genetik berdasarkan aktivitas aksi, proses, objek, dan skema (APOS) yang dilakukan seseorang dalam menyelesaikan suatu permasalahan.

Genetik adalah ilmu mempelajari keturunan, lebih lengkapnya ilmu ini mempelajari bagaimana sifat-sifat kelenturan (*Hereditas*) diwariskan kepada generasi penerusnya. Genetik adalah cabang biologi yang bersangkutan paut dengan

pewarisan sifat (*hereditas*) dan variasi. Genetika adalah membahas cabang biologi yang membahas tentang pewarisan sifat manusia dari generasi ke generasi.

4) Makanan

Makana dan gizi sangat berpengaruh pada tubuh manusia karena makanan yang telah dimakan akan diproses oleh tubuh untuk dijadikan kalori sebagai sumber zat tenaga dan pembangun yang dibutuhkan tubuh.

Menurut Adriyani (2019: 181) makanan adalah kebutuhan pokok yang diperlukan manusia guna mempertahankan kelangsungan hidup agar dapat melaksanakan tugas kekhalfahan. Makanan adalah kebutuhan pokok yang diperlukan manusia setiap saat dan memerlukan pengolahan yang baik dan benar agar bermanfaat bagi tubuh, karena makanan sangat diperlukan oleh tubuh.

Menurut Andriyani (dalam Wardani. R & Priangganjati. Y 2013: 98) makanan yang aman adalah makanan yang bebas dari pencemaran mikrobiologo dan tidak melebihi ambang batas zat kimia. Bila terjadi hal seperti ini, maka dapat mengakibatkan gangguan kesehatan.

Makanan merupakan kebutuhan pokok manusia yang dibutuhkan setiap saat dan dimanapun dia berada serta memerlukan pengelolaan yang baik dan benar agar bermanfaat bagi tubuh. Tanpa adanya makanan dan minuman, manusia tidak dapat melangsungkan hidupnya. Adapun pengertian makanan menurut WHO (*World Health Organization*) yaitu semua substansi yang diperlukan tubuh, kecuali air dan obat-obatan dan substansi-substansi yang diperlukan untuk pengobatan.

5) Merokok

Menurut Husein. H (2019: 46) merokok merupakan salah satu masalah kesehatan di Indonesia dengan mengingat bahwa merokok merupakan salah satu faktor resiko dari beberapa penyakit kronis yang dapat mengakibatkan kematian. Prilaku merokok dapat dilihat dari berbagai sudut pandang yang sangat merugikan, baik untuk diri sendiri maupun orang lain disekelilingnya yang berpeluang terkena resiko 2 kali besar dari perokok aktif tersebut sehingga akan berdampak pada meningkatnya kasus atau penyakit yang berhubungan dengan rokok.

Strategi pengendalian dalam mengatasi masalah terkait dengan rokok sebenarnya telah disusun oleh *World Health Organization (WHO)*, namun masih banyak masyarakat yang merokok. Tindakan merokok dapat menyebabkan timbulnya penyakit yang dapat berujung pada kematian. Hal ini terjadi pada sekitar 7.000.000 orang per tahun. Lebih dari 6.000.000 kematian terjadi pada perokok aktif dan lebih dari 890.000 perokok pasif atau yang tidak merokok.

Menurut Setyani. T. A & Sodik. A. M (2018: 2) merokok merupakan salah satu masalah yang sulit dipecahkan. Apalagi sudah menjadi masalah nasional, dan bahkan internasional. Hal ini menjadi sulit, karena berkaitan dengan berbagai faktor yang saling memicu, sehingga seolah-olah sudah menjadi lingkaran setan. Ditinjau dari segi kesehatan, merokok harus dihentikan karena menyebabkan kanker di penyumbatan pembuluh darah yang mengakibatkan kematian, oleh karena itu merokok harus dihentikan sebagai usaha pecegahan sedini mungkin.

d. Cara menjaga kebugaran jasmani agar tetap baik

Kebugaran jasmani merupakan suatu tuntutan dalam hidup agar lebih sehat dan mampu beraktivitas secara produktif. Menurut Abduljabar (dalam Sari. A. S 2020: 2) kebugaran jasmani sebagai bagian dari program pendidikan jasmani disekolah, pembinaan kebugaran jasmani sangat strategis, karena mendukung kapasitas belajar bagi siswa dan menggiatkan partisipasi siswa secara menyeluruh

Menjaga kondisi fisik tetap bugar adalah hal yang penting dilakukan, terutama bagi yang berisiko terkena penyakit tidak menular. Namun seperti saat ini aktivitas fisik dan ruang gerak sangat penting dilakukan. Mengingat kebugaran jasmani berpengaruh penting bagi kelangsungan hidup, maka kebugaran jasmani tersebut perlu dijaga. Berikut akan dijelaskan apa saja yang perlu dilakukan untuk menjaga kebugaran jasmani agar tetap baik.

1) Makanan yang baik

Untuk mempertahankan hidup manusia memerlukan makanan untuk memenuhi segala kebutuhan agar tetap sehat saat beraktivitas. Kesehatan ini diperoleh dengan cara berolahraga dan juga menjaga pola makan yang baik, selain itu kita juga harus melihat makanan apa saja yang kita makan. Apakah makanan tersebut sehat dikonsumsi atau tidak mengingat sekarang ini banyak sekali makanan yang menimbulkan berbagai macam penyakit jika dikonsumsi terus menerus setiap hari.

2) Istirahat yang cukup

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja jika tidak adanya waktu yang diberikan untuk istirahat. Jika seseorang bekerja terus menerus akan

mengalami kelelahan dan tidak akan bisa melanjutkan pekerjaannya. Maka dari itu seseorang membutuhkan waktu untuk beristirahat. Untuk memenuhi kebugaran jasmani yang baik seseorang harus beristirahat yang cukup.

3) Berolahraga rutin

Berolahraga adalah salah satu alternatif untuk memenuhi kebugaran jasmani dengan aman. Berolahraga yang rutin dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Berolahraga juga bisa mengeluarkan stres dalam pikiran setelah beraktivitas seharian ataupun bekerja. Luangkan waktu anda sedikit untuk berolahraga. Berolahraga juga bisa menambah kepercayaan diri serta sarana berinteraksi dan bersosialisasi.

2. Kecerdasan Emosional

Menurut Goleman (dalam Maitrianti. C 2021: 295) kecerdasan emosional adalah kemampuan pengendalian diri sendiri dan orang lain, 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, berempati dan berdoa.

Menurut Anggraini. S dan Alnedral (2019: 115) 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.

Orang yang secara emosional cakap yang mengetahui dan menangani perasaan mereka dengan baik, yang mampu membaca dan

menghadapi perasaan orang lain dengan efektif memiliki keuntungan pada setiap bidang kehidupan, entah itu dalam hubungan asmara dan persahabatan atau dalam mengungkapkan aturan-aturan tidak tertulis yang menentukan keberhasilan 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-orang yang tidak dapat menghidup kendali tertentu atas kehidupan emosionalnya akan mengalami pertarungan batin yang merampas kemampuan mereka untuk memusatkan perhatian pada pekerjaan dan memiliki pikiran yang jernih.

a. Pengertian Kecerdasan Emosional

Manusia memiliki beberapa kecerdasan didalam dirinya. Kecerdasan intelektual atau *intelektual Quotient (IQ)* dan kecerdasan emosional atau *Emotional Quotient (EQ)*. Menurut Goleman kecerdasan emosional adalah kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi, dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa. Sementara menurut Sawaf menyatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan merasa, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi.

Menurut Goleman (dalam Fitriani. L & Mastur. Z 2017: 140) kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang menerima, menilai, mengelola serta mengontrol dirinya dan orang lain disekitarnya. Kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali diri sendiri dan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan hubungan dengan orang lain.

Menurut Uno (dalam Fitriani. L & Mastur. Z 2017:140) tanpa kecerdasan emosional seseorang tidak akan mampu

menggunakan kemampuan koognitif mereka sesuai dengan potensi maksimum. Sehingga seseorang yang mampu mengendalikan emosinya, maka dia akan mampu menghargai orang lain serta mampu mengelola dan menggunakan kemampuan koognitif mereka dengan maksimum.

b. Ciri-Ciri Kecerdasan Emosional

Terdapat beberapa ciri kecerdasan emosional yang dimiliki manusia diantaranya akan dijelaskan sebagai berikut:

1) Kecerdasan emosional tinggi, yaitu:

a) Tidak mempunyai rasa takut

Takut adalah sesuatu yang agak kompleks, didalamnya terdapat suatu perasaan emosional dan sejumlah perasaan jasmaniah. Spielberger menambahkan bahwa ketakutan adalah *state anxiety* yaitu suatu keadaan dan kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan rasa tegang dan kekhawatiran yang dihayati secara sadar serta bersifat subjektif. Biasanya berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan yang khusus, misalnya situasi ujian atau tes.

Menurut Bestari. K. B & Wati. K. N. D (2016: 1) rasa takut atau cemas ditimbulkan oleh adanya peristiwa yang bersifat subjektif, sehingga seseorang akan menghindar diri dan sebagainya. Kecemasan atau anxientas dapat ditimbulkan oleh bahaya dari luar, mungkin juga bahaya dari dalam diri seseorang, dan pada umumnya ancaman itu samar-samar. Bahaya dari dalam, timbul bila adanya suatu hal yang tidak dapat diterimanya, misalnya pikiran, perasaan, keinginan dan dorongan. Hal ini biasanya terjadi pada atlet saat akan bertanding.

b) Tidak memperkeruh keadaan

Yaitu tidak membuat keadaan semakin tidak baik dengan menyalahkan orang lain ataupun mempropokasi, tidak menyalahkan orang lain dan lain sebagainya.

c) Tidak berasumsi buruk

Yaitu tidak perpikir macam-macam sebelum melihat fakta yang terjadi. Asumsi adalah kata lema dari 127.036 kata atau prasa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia maknanya adalah tuntutan yang diterima sebagai dasar landasan berfikir karena merasa benar. Jadi tidak berasumsi buruk adalah melihat dulu sebelum memberi informasi kepada orang lain agar tidak dianggap berita palsu atau hoax atau bisa juga dugaan yang tidak benar.

d) Dapat menghargai satu sama lain

Adalah menghargai orang lain disekitar kita meskipun kita berbeda pendapat dalam satu hal. Maka terciptalah rasa saling menghormati satu dengan yang lain.

2) Kecerdasan emosional rendah, yaitu:

a) Tidak mempunyai tanggung jawab

Tanggung jawab adalah sebuah sikap yang wajib dimiliki semua orang dan dibentuk dari kecil khususnya pada usia 8-14 tahun karena diusia ini anak akan mengerti dengan baik apa itu tanggung jawab.

Menurut Munawar (dalam Fikriansyah. A & Nasir. A 2022: 444) menyatakan bahwa tanggung jawab adalah perbedaan antara yang baik dan yang jahat, izin dan larangan, anjuran dan pencegahan, baik dan buruk, dan menyadari bahwa itu negatif untuk menjauh dari segala sesuatu, dan mencoba untuk menetap untukan yang selalu positif. Jadi sejak saat itu, dia mulai melakukan hal-hal yang dia mengerti.. Tanggung jawab adalah dimana setiap

individu memiliki suatu kewajiban untuk menanggung segala sesuatunya sendirian.

Jadi jika kecerdasan emosional seseorang rendah maka tidak akan ada pada diri seseorang pernyataan diatas, karena jika seseorang atau siswa memiliki kecerdasan emosional tinggi maka seseorang atau siswa tersebut pasti mempunyai rasa tanggung jawab.

b) Mudah menyalahkan orang lain

Artinya disini sedikit saja kesalahan orang lain dibesar-besarkan. Bias juga digambarkan seperti ketika gagal mendapat nilai bagus saat ujian atau ulangan, mereka sering berfikir pertanyaan pada ujian atau ulangan nya kah yang sulit ataupun materi yang berkaitan dengan ujian tersebut belum dipelajari dikelas. Mungkin juga sesekali kita pernah melempar kesalahan atas kegagalan kita seperti kejadian tersebut.

c) Selalu merasa benar

Ini ada keadaan dimana seseorang tidak mau disalahkan meskipun memang dia sendiri salah, tidak mau mendengar pendapat orang lain dan seenaknya mengambil keputusan sendiri tanpa berkonsultasi atau berdiskusi dengan orang lain

d) Suka memerintah

Ini sering terjadi apalagi pelakuan senior terhadap junior artinya dimana yang lebih tua atau lebih lama berada disuatu lingkungan, tempat, organisasi dan lain-lain sering memerintah yang lebih muda atau yang baru bergabung disuatu instansi, kampus atau lain sebagainya.

Yang sering terjadi adalah disekolah, diorganisasi, dan dikampus, yang baru masuk sering disuruh-suruh ini lah itu lah padahal seharusnya kita saling membantu satu

sama lain baik senior terhadap junior dan sebaliknya junior terhadap senior, padahal derajat kita semua sama saja kalau dinilai dari sisi agama.

e) Tidak jujur

Tidak jujur adalah selalu berkata tidak benar, selalu berbohong, memberikan informasi tidak sesuai dengan fakta yang terjadi dan lain sebagainya. Tidak jujur mengacu kepada aspek tidak berkarakter, tidak bermoral dan tidak berbudi luhur seperti tidak adanya integritas, tidak jujur dengan apa yang terjadi atau dialami, dan beriringan dengan kebohongan, penipuan dan sebagainya.

Selain itu ketidakjujuran juga berarti tidak dapat dipercaya, tidak setia, tidak adil, dan tidak tulus hal ini sering terjadi disekolah ketika akan melakukan ulangan atau ujian siswa sering sekali tidak jujur dengan jawaban yang mereka berikan seperti mencontek dari teman, membawa contekan sendiri dan juga sering terjadi temannya memberi kesempatan untuk yang lain mencontek jawaban ulangan atau ujiannya.

f) Tidak menghargai orang lain

Menghormati dan menghargai orang lain adalah upaya untuk menghormati dan memuliakan diri sendiri. Bagaimana orang lain mau menghormati dan menghargai kita, jika kita tidak mau menghormati dan menghargai orang-orang disekitar kita.

Jadi tidak menghormati dan tidak menghargai orang lain maka kita juga tidak akan dihormati orang lain. Ini juga sering terjadi disekolahan dan diuniversitas. Mereka yang selalu ingin dihormati tapi mereka sendiri tidak menghormati orang lain. Jadi tidak menghargai orang lain sama saja dengan tidak menghargai diri sendiri.

g) Menyepelekan orang lain

Dalam kehidupan sehari-hari sering kita temui sikap orang yang suka meremehkan orang lain. Meremehkan adalah sebuah sikap yang sesuatu atau seseorang tidak penting. Dengan kata lain suka meremehkan, ini juga sering terjadi disekolah atau dibangku kuliah orang yang pendiam dan tidak terlalu pintar sering diremehkan oleh teman sekelasnya, padahal kesuksesan ataupun kepintaran tidak di nilai dari itu semua.

Kesuksesan atau kepintaran dinilai oleh orang dari cara kita belajar, menyampaikan pendapat dan memberikan jawaban sesuai dengan pertanyaan.

h) tidak mempunyai rasa empati atau rasa kasihan

Kurang empati atau rasa kasihan pada orang lain bisa jadi dia mengalami gangguan narsistik. Empati adalah kemampuan memahami perspektif atau pandangan dari orang lain, seolah kamu menempatkan diri sendiri pada posisi orang lain dan merasakan apa yang orang lain rasakan.

Kemampuan tersebut sebenarnya sangat diperlukan dengan orang lain. Sayangnya, orang dengan gangguan kepribadian narsistik cenderung tidak memiliki empati terhadap orang lain. Itulah mengapa pengidap narsistik sering mengalami masalah dalam pekerjaan maupun lingkungan sosial.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

- 1) Faktor internal, yaitu faktor yang timbul dari diri orang itu sendiri sehingga dapat berpengaruh terhadap kecerdasan emosionalnya. Terdapat dua sumber faktor internal yaitu dari segi jasmani dan segi psikologi. Dari segi jasmani jika kecerdasan emosionalnya terganggu maka akan mengalami mudah lelah.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional berdasarkan faktor internal.

a) Hereditas

Hereditas adalah faktor bawaan atau bakat dan hereditas masuk dalam kategori faktor internal yang mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang. Sejak lahir manusia memiliki bakat atau potensi-potensi yang akan mempengaruhi kehidupannya. Dalam perjalanan hidup seseorang, potensi-potensi ini bisa jadi lebih berkembang dan bisa juga menjadi hilang. Hal itu tergantung pada pengalaman-pengalaman dan pembelajaran emosi orang yang bersangkutan. Banyak orang merasakan kebingungan saat mendapat pertanyaan “apa bakat atau keahlian yang kamu miliki” butuh waktu yang sangat lama untuk menjawab pertanyaan tersebut. Pentingnya memiliki kemampuan mengendalikan bakat atau potensi diri adalah, dengan mengetahui hal ini kita lebih produktif karena berfokus pada potensi diri sendiri daripada membandingkan diri dengan orang lain.

Bakat merupakan kemampuan alamiah manusia yang berkaitan dengan kepandaian atau keahlian yang ada pada diri setiap orang. Meskipun begitu, bakat merupakan potensi, bukan suatu hal yang nyata dan jelas. Maka dari itu, untuk mengetahui dan mewujudkannya, kita perlu menggali dan mengembangkannya. Nah, berikut ini cara mengetahui bakat secara singkat, apa saja bakat yang kamu miliki:

- (1) Eksplor banyak hal.
- (2) Temukan hal-hal yang kamu sukai dan menyenangkan tetapi ‘sukses’ menurut orang lain.
- (3) Memulai mencari keahlian sejak dini.

(4) Ikut tes bakat.

Apa saja bakat yang manusia miliki, ada jenis bakat umum dan bakat khusus yang dimiliki manusia:

(1) Bakat umum

Merupakan kemampuan atau kecakapan secara umum. Contoh bakat umum yaitu, mampu berpikir, mampu berjalan atau bergerak, mampu berbicara, serta mampu menulis dan membaca.

(2) Bakat khusus

Berikut ini adalah beberapa bakat khusus yang dimiliki manusia, di antara nya adalah:

- (a) Bakat verbal yaitu kemampuan khusus yang dimiliki seseorang mengenai konsep atau hal yang berhubungan dengan bentuk kata.
- (b) Bakat numerikal adalah kemampuan khusus yang dimiliki seseorang mengenai hal yang berhubungan dengan angka atau matematika.
- (c) Bakat skolatik ialah kemampuan dari kombinasi bakat verbal dan numerik yaitu kemampuan yang berkaitan dengan kata dan angka sekaligus.
- (d) Bakat abstrak adalah kemampuan mengenai pola, rancangan, ukuran, diagram, bentuk, serta posisinya.
- (e) Bakat mekanik adalah kemampuan seseorang mengenai prinsip umum IPA, berbagai alat-alat, dan tata kerja mesin
- (f) Bakat relasi ruang (spesial) yaitu kemampuan dalam mengamati menceritakan pola dua dimensi, dan berfikir dalam tiga dimensi.
- (g) Bakat kecepatan ketelitian klerikal ialah kemampuan dalam menulis, meramu untuk laboratorium, kantor, dan lainnya.

(h) Bakat bahasa (liguistik) yaitu kemampuan dalam penalaran analisis bahasa (ahli liguistik).

b) Agama

Fakor agama memainkan peran penting dalam mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang. Agama memberi pondasi yang kuat pada diri seseorang agar jiwanya teguh dan tidak tergoncang oleh apapun. Ada beberapa agama yang ada diindonesia diantaranya adalah:

- (1) Islam
- (2) Kristen protestan
- (3) Kristen katolik
- (4) Hindu
- (5) Buddha
- (6) Khonghucu

2) Faktor eksternal, yaitu faktor yang timbul dari luar diri sesoorang. Faktor yang timbul dari luar dapat berupa stimulus (dorongan atau rangsangan) dan lingkungan. Stimulus dapat berpengaruh terhadap kecerdasan emosional seseorang dalam mencapai keberhasilan. Berikut ada tiga faktor eksternal yang mempengaruhi kecerdasan emosional antara lain:

a) Lingkungan keluarga



Gambar 2. 1 Lingkungan keluarga

Sumber: <https://www.google.com>

Keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam upaya mengembangkan kepribadian anak. Perawatan orang tua yang penuh kasih sayang dan pendidikan tentang nilai-nilai kehidupan, baik agama maupun sosial budaya yang diberikan merupakan faktor yang kondusif untuk mempersiapkan anak menjadi pribadi dan anggota masyarakat yang sehat

b) Lingkungan sekolah



Gambar 2.2 Lingkungan sekolah

Sumber: Dokumentasi pribadi

Sekolah adalah lembaga pendidikan formal yang secara sistematis melaksanakan program bimbingan, pembelajaran dan latihan dalam rangka membantu peserta didik agar sanggup mengembangkan potensinya, baik yang menyangkut aspek moral, spiritual, intelektual dan emosional maupun sosial.

c) Lingkungan masyarakat



Gambar 2.3 Lingkungan masyarakat

Sumber: Dokumentasi pribadi

Masyarakat merupakan faktor dari luar yang mempengaruhi kecerdasan emosional, dimana masyarakat yang maju dan kompleks tuntutan hidupnya cenderung mendorong untuk hidup lebih baik lagi. dalam situasi yang kompetitif penuh saingan dan individualis dibandingkan dengan masyarakat sederhana.

Faktor masyarakat terdiri dari lingkungan sosial dan non sosial. Lingkungan sosial meliputi lingkungan keluarga, guru dan siswa. Sedangkan lingkungan non sosial meliputi keadaan sekolah, alam sekitar, dan lain-lain. Baik lingkungan sosial dan non sosial, keduanya berpengaruh terhadap kecerdasan emosional siswa dan pada akhirnya berpengaruh pada prestasi belajar siswa.

d. Cara mengasah atau meningkatkan kecerdasan emosional

Kecerdasan emosional adalah kecerdasan yang dimiliki seseorang dari lahir. Kecerdasan emosional ini berguna untuk mengatur suasana hati kita sendiri maupun orang lain disekitar kita, kecerdasan emosional juga berguna untuk mengantar seseorang pada kesuksesan baik dalam belajar maupun bekerja. Berikut

adalah cara bagaimana meningkatkan kecerdasan emosional seseorang agar nantinya bisa sukses dalam berbagai hal:

1) Proses pembersihan hati dan pikiran

Pada tahap ini seseorang harus berusaha menjauhkan pikirannya dari hal-hal buruk dan tidak baik seperti pergaulan bebas, narkoba dan lain-lain. Pada tahapan ini juga seseorang diharapkan mampu melihat apa yang baik untuk dirinya dan apa yang buruk.

2) Membangun mental

Yaitu berupaya menjernihkan hati dan pikiran sesuai fitrahnya kemudian pada bagian ini seseorang mulai membangun kecerdasan emosi (EQ) melalui enam prinsip rukun iman yaitu membangun prinsip bintang sebagai pegangan hidup utama, memiliki prinsip malaikat sehingga selalu dipercaya oleh orang lain, memiliki prinsip kepemimpinan yang membimbing seseorang menjadi pemimpin yang berpengaruh, menyadari pentingnya prinsip pembelajaran yang mendorong pada kemajuan, mempunyai prinsip masa depanse hingga selalu memiliki visi, dan memiliki prinsip keteraturan sehingga tercipta sistem mental (EQ) dalam kehidupan.

3) Ketangguhan pribadi

Yaitu seseorang yang memiliki enam prinsip mental, yaitu memiliki prinsip dasar keagamaan yaitu berprinsip hanya kepada tuhan, memiliki prinsip kepercayaan yaitu kesadaran bahwa malaikat selalu mencatat, memiliki prinsip kepemimpinan yaitu meneladani nabi dan yesus, memiliki pririnsip masa depan yaitu beriman kepada hari kemudian, dan memiliki prinsip keteraturan yaitu iklas dengan apa yang terjadi kepada kita karena sepanjang kehidupan pasti ada yang namanya cobaan dari tuhan.

e. Manfaat kecerdasan emosional

Persaingan didunia pendidikan dewasa ini semakin ketat, jadi merupakan hal yang wajar apabila para siswa sering khawatir akan mengalami kegagalan atau ketidak berhasilan dalam meraih prestasi.

Menurut Mukhlisa. P dkk (2024: 124-125) manfaat kecerdasan emosional dalam kehidupan sehari-hari:

1. Menghadapi stress

Stress adalah tekanan yang timbul dari beban hidup yang bisa dialami oleh siapa saja. Manfaat memiliki kecerdasan emosional yang tinggi antara lain mampu menguasai stress, menghadapi tekanan stress, dan mampu menahan emosi sehingga tidak akan terlarut didalam stress.

2. Mengontrol inplis (menahan diri)

Manfaat kecerdasan emosional yang kedua adalah mampu mengontrol atau menahan diri. Mampu menunda kesenangan sesaat untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Kemampuan menahan diri ibarat suatu seni kesadaran dan rasa sakit atau kesulitan yang ditukar hari ini dengan kesenangan yang jauh lebih besar dimasa depan.

3. Mengelola suasana hati

Mengelola suasana hati adalah kemampuan emosional yang meliputi kemampuan untuk tetap tenang dalam suasana apapun, maupun menghilangkan kecemasan yang timbul, mengatasi kesedihan dan menghilangkan kejengkelan.

4. Memotivasi diri

Orang yang mampu memotivasi diri sendiri akan cenderung sangat produktif dan efektif dalam hal apapun. Ada begitu banyak cara memotivasi diri sendiri, antara lain dengan banyak membaca buku atau artikel positif, tetap fokus pada impian, mengevaluasi diri dan terus melakukan introspeksi diri.

5. Memiliki keterampilan sosial

Orang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi mampu menjalin hubungan dengan siapapun. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional mudah untuk bergaul, menjadi pribadi yang menyenangkan dan toleransi terhadap orang lain.

6. Mampu memahami orang lain

Memahami dan menghormati adalah landasan dari kecerdasan emosional. ini disebut sebagai empati. Keuntungan memahami orang lain adalah memiliki kesempatan untuk menjalin komunikasi dan hubungan yang lebih baik dengan orang lain. Salah satu aspek penting dalam kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memahami, mengendalikan, mengevaluasi emosi diri sendiri dan orang lain. Misalnya kecerdasan emosional pada diri sendiri membantu mengatur dan mengelola emosi, sementara memahami emosi orang lain dapat memunculkan sifat empati terhadap situasi dan kondisi orang lain sehingga menciptakan keberhasilan hubungan dengan orang lain, baik hubungan pribadi maupun profesional.

f. Cara mengukur kecerdasan emosional

Menurut Mukhlisa. P dkk (2024: 125) kecerdasan emosional dapat diukur dengan berbagai macam jenis pengukuran yang telah dikembangkan oleh para ahli diantaranya adalah *The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT)* dan *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i)*.

MSCEIT merupakan jenis pengukuran kecerdasan emosional yang bertujuan untuk mengukur 4 aspek yang terkait dengan kemampuan emosional yaitu persepsi dan ekspresi emosi, proses interaksi, antara emosi dan pikiran, pengertian tentang transisi emosi dan hubungan antara emosi dan situasi kondisi yang sedang dialami, serta cara mengelola dan mengendalikan emosi.

Sedangkan EQ-i merupakan jenis pengukuran kecerdasan emosional yang lebih umum yaitu mengukur kemampuan emosional yang terdiri dari interpersonal, intrapersonal, kemampuan adaptasi dan mengelola stres. EQ-i merupakan salah satu jenis pengukuran kecerdasan emosional yang paling sederhana dan mudah untuk dilakukan.

B. Kerangka Berpikir

pada kajian teori dan penelitian terdahulu yang relevan dapat dijelaskan kecerdasan emosional dan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Jangkang.

1. Hubungan kecerdasan emosional terhadap pencapaian belajar siswa

Di era sekarang ini kegagalan sering terjadi dan persaingan sangat ketat sehingga menuntur para siswa untuk lebih giat belajar khususnya dibidang prestasi dan ekstrakurikuler agar dapat memperoleh nilai dan prestasi yang baik. Pembelajar tidak hanya membaca, menulis dan berhitung saja melainkan siswa juga dituntut harus belajar aktivitas fisik dengan baik salah satunya adalah ekstrakurikuler sehingga siswa tidak hanya pintar dalam ilmu pengetahuan tapi juga pintar dalam ilmu olahraga. Selain faktor diatas kecerdasan emosional juga perlu di asah dan di imbangi sehingga kelak dapat berguna bagi prestasi belajarnya.

Menurut Rohmah (dalam Ardian. A dkk 2019: 2) kecerdasan intelektual (*IQ*) hanya menyumbang 20% bagi kesuksesan, sedangkan 80% adalah sumbangan dari faktor kekuatan-kekuatan lain, diantaranya adalah kecerdasan emosional (*EQ*). Menurut Goleman (dalam Angraini. S & Alnedral. 2019: 115) menjelaskan bahwa 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 termasuk kedalam kesadaran diri. Kesadaran diri ini adalah kemampuan untuk memahami perasaan yang ada dalam diri sendiri maupun perasaan orang lain yang ada disekitar kita. Kecerdasan emosional membuat kamu memahami kekuatan dan keterbatasan sehingga kita juga tahu kapan juga harus memanfaatkannya. Kecerdasan ini tidaklah muncul secara tiba-tiba, memerlukan beberapa tahap proses dalam mempelajarinya agar terbentuk kecerdasan emosional yang baik. pengaruh pada anak jika kecerdasan emosionalnya selalu diasah dan di ajarkan maka akan berpengaruh pada prestasi belajarnya termasuk juga dalam belajar motorik di sekolah.

2. Hubungan kebugaran jasmani terhadap prestasi siswa ekstrakurikuler

Menurut Kemendikbud (dalam Mahfud. I dkk 2020: 57) ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan non- formal disekolah yang umumnya diluar jam belajar yang sesuai dengan kurikulum. Tujuannya adalah untuk mengembangkan minat dan bakat siswa. Tujuan ekstrakurikuler olahraga disekolah adalah untuk mengembangkan minat dan bakat siswa dalam bidang olahraga.

Kebugaran jasmani adalah salah satu kunci utama bagi siapapun untuk dapat melakukan aktivitas dengan baik dan lancar. Pentingnya memiliki kebugaran sudah tampak sejak masa sekolah dengan adanya mata pelajaran olahraga. Seiring dengan bertambahnya usia, upaya menjaga tubuh tetap bugar dengan olahragaharus tepat agar tujuan tercapai.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah dalam suatu penelitian, dikatakan jawaban hanya sementara karena jawaban tersebut hanya didasarkan pada teori dan kajian penelitian

yang relevan dan belum didukung oleh fakta atau data-data secara empiris. Oleh karena itu setiap penelitian yang dilakukan memiliki suatu hipotesis atau jawaban sementara terhadap penelitian yang akan dilakukan. Dari hipotesis tersebut akan dilakukan penelitian lebih lanjut untuk membuktikan apakah hipotesis tersebut benar adanya atau tidak benar.

Jenis hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah “hipotesis asosiatif”. Bentuk hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis Kerja (H_a)
 - a. Adanya hubungan kebugaran jasmani dengan kecerdasan kecerdasan emosional siswa.
 - b. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional siswa ekstrakurikuler kelas XII IPA SMA N 2 Jangkang.

