

TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA BEREGU TAHUN 2016 DI SMP 2 NGENEMPLAK KABUPATEN SLEMAN DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

LEVEL OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF STUDENTS FOLLOWING TEAM SPORT EXTRACURRICULAR IN 2016 OF SMP 2 NGENEMPLAK SLEMAN REGENCY YOGYAKARTA SPECIAL REGION

Oleh : Arif Sutriono
Email : dire_arfas3@yahoo.co.id

Abstrak

Peserta ekstrakurikuler masih menunjukkan kurangnya komunikasi antar anggota tim dan kurang bekerjasama dalam tim. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan angket. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler olahraga beregu SMP Negeri 2 Ngemplak adalah 124 peserta didik, karena keseluruhan populasi dijadikan sampel sehingga disebut penelitian populasi. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 4,84% (6 peserta didik), kategori “kurang” sebesar 27,42% (34 peserta didik), kategori “sedang” sebesar 38,71% (48 peserta didik), kategori “baik” sebesar 20,97% (26 peserta didik), dan kategori “sangat baik” sebesar 8,06% (10 peserta didik).

Kata kunci: *tingkat kecerdasan emosional, ekstrakurikuler olahraga beregu*

Abstract

The extracurricular participants still show the lack of communication among team members and have less teamwork. This study intends to determine the level of emotional intelligence of students who follow team sport extracurricular in SMP 2 Ngemplak Sleman. This research was descriptive research. The method used was by survey in which the data collection technique was by questionnaire. The subjects in this research were the participants of team sport extracurricular in SMP Negeri 2 Ngemplak consisting of 124 students, due to the overall population was as the samples, it was called as population research. The data analysis technique was performed by using descriptive quantitative analysis presented in percentage form. The results show that the level of emotional intelligence of students who follow the team sport extracurricular in SMP 2 Ngemplak Sleman are; in "very poor" category is 4.84% (6 students), "less" category is 27.42% (34 students), "medium" category is 38.71% (48 students), "good" category is 20.97% (26 students), and the "very good" category is 8.06% (10 students).

Keywords: *emotional intelligence level, sport team extracurricular*

PENDAHULUAN

Pemerintah dalam upayanya untuk meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia memerlukan adanya kesatuan yang terpadu dari beberapa komponen. Komponen tersebut yaitu guru, siswa, dan tujuan pendidikan. Dengan kata lain, untuk mewujudkan tujuan pendidikan itu harus ada interaksi diantara guru dan siswa. Dalam hal ini, komponen yang menjadi perhatian utama adalah siswa, dikarenakan *output* dari proses pendidikan yang diharapkan yakni menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Oleh karena itu, guru wajib membimbing siswa melalui proses belajar mengajar agar *output* yang diharapkan dapat tercapai.

Sejak lama pemahaman bahwa kecerdasan intelektual (*IQ*) dianggap lebih penting dalam meraih kesuksesan di masa depan. Namun sebenarnya anggapan itu salah sebab sebenarnya *IQ* yang tinggi saja tidak cukup membuat seseorang itu menjadi sukses. Pada kenyataannya orang-orang yang memiliki *IQ* tinggi terkadang dikalahkan oleh orang-orang yang *IQ* memiliki rata-rata. Karena yang berpengaruh sebenarnya adalah *EQ* atau kecerdasan emosional, karena menyangkut kemampuan dalam mengendalikan emosi serta beradaptasi dengan lingkungan.

Siswa perlu memiliki kecerdasan emosional yang tinggi agar mampu mengelola emosinya dengan baik dan dapat mengendalikan stress yang dihadapinya sehingga memiliki kegembiraan, kesedihan, dan kemarahan yang tidak berlebihan, hubungan dengan guru dan teman-teman pergaulannya juga terbina dengan baik sehingga akan mampu memaksimalkan hasil belajarnya. Sedangkan siswa yang memiliki tingkat kecerdasan rendah dapat berakibat buruk bagi pencapaian hasil belajarnya serta hubungan pergaulannya dengan guru maupun

teman-temannya, dikarenakan kurang mampu mengelola emosinya dengan baik.

Seiring perkembangan usia dan pendidikan, kegiatan sosial dan kegiatan kemanusiaan semakin berkurang karena banyak kegiatan yang sering dilakukan seharian bahkan dari Senin hingga Sabtu yakni bersekolah. Oleh karena itu siswa memerlukan kegiatan lain yang dapat menghilangkan rasa penat setelah seharian belajar sekaligus menyalurkan hobi mereka. Kegiatan tersebut salah satunya adalah melalui ekstrakurikuler. Menurut Nurdin (2009) dalam Tarmidi (2012: 83) pengembangan potensi siswa tidak hanya dapat dikembangkan melalui pendidikan intrakurikuler, namun pendidikan melalui kegiatan ekstrakurikuler pun memiliki peranan yang besar pula, baik ekstrakurikuler yang bersifat ilmiah, keolahragaan, nasionalisme, maupun keterampilan.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang dapat dilakukan adalah yang bersifat keolahragaan. Nilai-nilai yang ada pada aktivitas olahraga dan permainan yang belum tercapai di dalam pembelajaran penjasorkes diharapkan dapat tercapai di dalam kegiatan ekstrakurikuler. Melalui aktivitas olahraga dan permainan tersebut peserta didik akan belajar bekerja sama dan bersikap sportif, disiplin, tanggung jawab, *fairplay*, dan sebagainya.

Salah satu bentuk kegiatan olahraga dan permainan yang dapat mewakili hal tersebut adalah olahraga yang dilakukan secara kelompok atau beregu, seperti sepakbola, bolabasket, futsal, bola voli, softball, dan lain-lain. Kegiatan-kegiatan tersebut mampu mengembangkan bentuk kerjasama dan komunikasi, sehingga kental dengan nuansa sosial. Hal tersebut menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga dalam hal ini adalah olahraga beregu tidak hanya baik untuk mengembangkan aspek fisik saja akan tetapi

baik juga untuk perkembangan aspek sosial dan emosional siswa.

Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler olahraga beregu diharapkan siswa mampu mengendalikan emosinya dengan baik. Teknik bermain permainan beregu seperti sepakbola, bolabasket, futsal, bola voli, dan softball yang bervariasi dan sulit untuk dikuasai, permainan yang keras, dan kompetisi merupakan salah satu bentuk dari kegiatan ekstrakurikuler olahraga beregu untuk melatih mengendalikan emosi. Kemampuan untuk mengendalikan emosi ini biasa disebut dengan kecerdasan emosional. Hurlock (1993) menyebutkan bahwa "Permainan yang mampu mengembangkan kecerdasan emosional adalah permainan yang bernuansa sosial seperti olahraga beregu karena di dalam olahraga beregu melibatkan orang lain atau teman secara penuh." Pengalaman berlatih dan bertanding dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga beregu secara tidak langsung akan melatih kecerdasan emosional seseorang melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh pada saat mengikuti kegiatan tersebut. Hal inilah yang diharapkan tumbuh pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak.

SMP 2 Ngemplak sendiri memiliki berbagai macam pilihan dalam ekstrakurikuler yang dibagi menjadi dua kategori yaitu kategori olahraga dan kategori non olahraga. Kategori non olahraga terdiri dari ekstrakurikuler, Seni Tari, Seni Musik, Debat Bahasa Inggris, PMR, dan Pramuka. Sedangkan kategori olahraga terdiri dari Bolabasket, Sepakbola, Bola Voli, Bulu Tangkis, Tenis Meja, Sepak Takraw, Futsal dan Karate. Dari dua kategori yang telah disebutkan di atas, kategori olahraga dapat dibagi menjadi dua cabang yaitu cabang olahraga individu dan cabang olahraga beregu. Cabang olahraga individu terdiri dari Bulu

Tangkis, Tenis Meja, dan Karate. Sedangkan cabang olahraga beregu terdapat pada ekstrakurikuler Bolabasket, Sepakbola, Bola Voli, dan Sepak Takraw.

Permasalahan yang ditemukan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga beregu yang berada di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan pengamatan langsung, wawancara dengan guru penjas dan masing-masing dari pelatih ekstrakurikuler olahraga beregu adalah masih terdapat peserta didik yang kurang peduli dengan lingkungan sekitar. Olahraga beregu yang seharusnya mementingkan kebersamaan dan kerjasama antar anggota tim masih belum terlihat menonjol dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman. Sebagai contoh belum adanya tanggung jawab bersama terhadap fasilitas yang digunakan seperti saling perintah untuk mengembalikan bola, *net* voli ke gudang, lebih memikirkan diri sendiri ketimbang kelompok yakni kedatangan pada saat latihan tidak tepat waktu atau terlambat bahkan tidak berangkat latihan dengan berbagai alasan ada kegiatan pribadi yang tidak jelas, kurangnya motivasi dalam latihan yang terlihat ketika sedang melakukan latihan mereka memilih diam dan kurang termotivasi mengungkapkan kesulitannya, menunjukkan rasa kurang percaya diri seperti ragu dalam mengambil keputusan, kurangnya kerjasama dalam tim seperti komunikasi yang kurang mengakibatkan seringnya kesalahpahaman antar anggota tim sehingga permainan menjadi tidak sesuai dengan arahan pelatih. Ini menunjukkan bahwa aspek emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu masih perlu ditingkatkan lagi. Dan penelitian mengenai tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga khususnya olahraga beregu belum pernah dilakukan di SMP 2 Ngemplak Sleman.

Dalam kaitan pentingnya kegiatan ekstrakurikuler untuk tingkat kecerdasan emosional pada diri siswa, penulis tertarik untuk meneliti lebih mendalam mengenai tingkat kecerdasan emosional siswa peserta ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (2009: 147), penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 152) survei adalah salah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak. Sedangkan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa angket.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 5-7 Oktober dan dilaksanakan di SMP Negeri 2 Ngemplak Sleman.

Target/Subjek Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 173) “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sugiyono (2009: 215). “populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi subjek dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler olahraga beregu SMP Negeri 2 Ngemplak adalah 124 peserta didik, karena

keseluruhan populasi dijadikan sampel sehingga disebut penelitian populasi.

Prosedur

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Pengambilan data dilakukan menggunakan angket. Setelah peneliti mendapatkan jumlah siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini, kemudian angket disebar kepada responden. Dari data angket tersebut, kemudian penelitian lakukan analisis.

Data, dan Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket. Suharsimi Arikunto (2010: 195) menyatakan angket adalah sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang digunakan untuk memperoleh informasi sampel dalam arti laporan pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui.” Menurut Sugiyono (2009: 142), “angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.”

Angket dalam penelitian ini adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (√) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan 4 pilihan jawaban yaitu, Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju.

Angket dalam penelitian ini diadopsi dari penelitian penelitian Dion Prasetyo (2015) yang berjudul “Tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA Negeri 1 Karanganyar Kebumen”. Angket dalam penelitian ini mempunyai tingkat validitas sebesar 0,704 dan reliabilitas sebesar 0,839.

Teknik Analisis Data

Analisis atau pengelolaan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Pengkategorian menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Menurut Saifuddin Azwar (2010: 163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Penilaian

Interval	Kategori
$M + 1,5 SD < X$	Sangat Baik
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

Keterangan:

M : Nilai rata-rata (*Mean*)

X : Skor

SD : *Standar Deviasi*

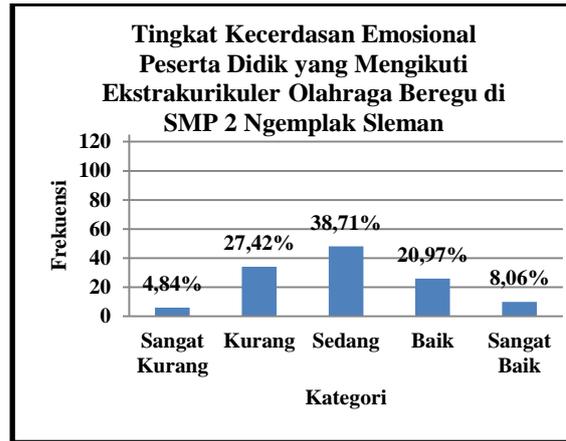
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman diungkapkan dengan angket yang berjumlah 26 butir, dan terbagi dalam lima faktor, yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan. Setelah data penelitian terkumpul dilakukan analisis dengan menggunakan bantuan komputer program SPSS *versi 20.0 for windows*.

Dari analisis data tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman diperoleh skor terendah (*minimum*) 59,0, skor tertinggi (*maksimum*) 98,0, rerata (*mean*) 76,82, nilai tengah

(*median*) 75,0, nilai yang sering muncul (*mode*) 75,0, *standar deviasi* (SD) 7,28.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman tampak pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman

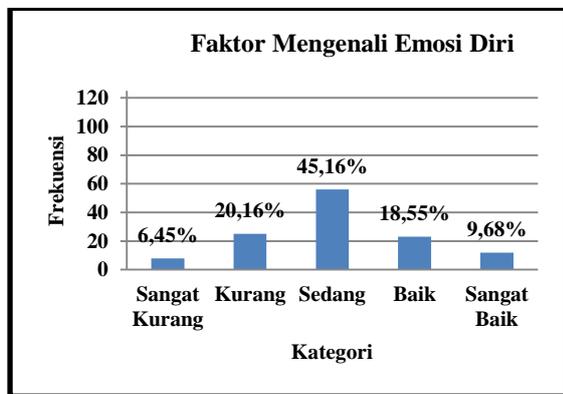
Berdasarkan gambar 1 di atas, menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 4,84% (6 peserta didik), kategori “kurang” sebesar 27,42% (34 peserta didik), kategori “sedang” sebesar 38,71% (48 peserta didik), kategori “baik” sebesar 20,97% (26 peserta didik), dan kategori “sangat baik” sebesar 8,06% (10 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 76,82, tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman dalam kategori “sedang”.

1. Faktor Mengenali Emosi Diri

Data tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler

olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor mengenali emosi diri diperoleh skor terendah (*minimum*) 10,0, skor tertinggi (*maksimum*) 23,0, rerata (*mean*) 17,59, nilai tengah (*median*) 18,0, nilai yang sering muncul (*mode*) 18,0, *standar deviasi* (SD) 2,08.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor mengenali emosi diri tampak pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kecerdasan Emosional Berdasarkan Faktor Mengenali Emosi Diri

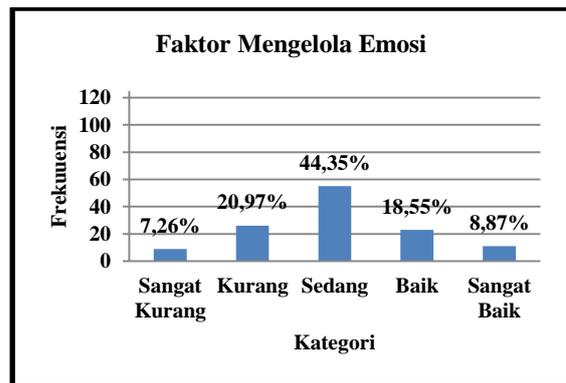
Berdasarkan gambar 2 di atas, menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor mengenali emosi diri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,45% (8 peserta didik), kategori “kurang” sebesar 20,16% (25 peserta didik), kategori “sedang” sebesar 45,16% (56 peserta didik), kategori “baik” sebesar 18,55% (23 peserta didik), dan kategori “sangat baik” sebesar 9,68% (12 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 17,59, tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga

beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor mengenali emosi diri dalam kategori “sedang”.

2. Faktor Mengelola Emosi

Data tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor mengelola emosi diperoleh skor terendah 9,0, skor tertinggi 20,00, rerata 15,60, nilai tengah 15,0, nilai yang sering muncul 15,0, *standar deviasi* 2,19.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor mengelola emosi tampak pada gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Kecerdasan Emosional Berdasarkan Faktor Mengelola Emosi

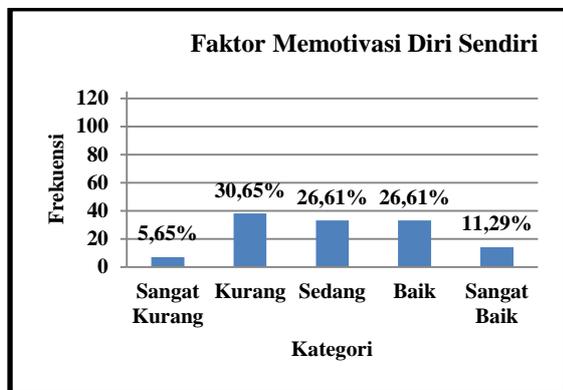
Berdasarkan gambar 3 di atas, menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor mengelola emosi berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 7,26% (9 peserta didik), kategori “kurang” sebesar 20,97% (26 peserta didik), kategori “sedang” sebesar 44,35% (55 peserta didik), kategori “baik” sebesar 18,55% (23 peserta didik), dan kategori “sangat baik”

sebesar 8,87% (11 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 15,60, tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor mengelola emosi dalam kategori “sedang”.

3. Faktor Memotivasi Diri Sendiri

Data tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor memotivasi diri sendiri diperoleh skor terendah 8,0, skor tertinggi 16,00, rerata 12,00, nilai tengah 12,0, nilai yang sering muncul 12,0, *standar deviasi* (SD) 1,73.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor memotivasi diri sendiri tampak pada gambar 4 sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Kecerdasan Emosional Berdasarkan Faktor Memotivasi Diri Sendiri

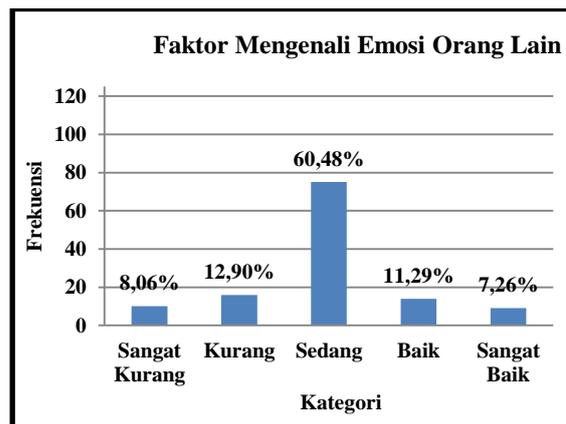
Berdasarkan gambar 4 di atas, menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor memotivasi diri sendiri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 5,65% (7 peserta

didik), kategori “kurang” sebesar 30,65% (38 peserta didik), kategori “sedang” sebesar 26,61% (33 peserta didik), kategori “baik” sebesar 26,61% (33 peserta didik), dan kategori “sangat baik” sebesar 11,29% (14 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 12,09, tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor memotivasi diri sendiri dalam kategori “sedang”.

4. Faktor Mengenali Emosi Orang Lain

Data tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor mengenali emosi orang lain diperoleh skor terendah 4,0, skor tertinggi 12,00, rerata 8,37, nilai tengah 8,0, nilai yang sering muncul 8,0, *standar deviasi* (SD) 1,39.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor mengenali emosi orang lain tampak pada gambar 5 sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Batang Tingkat Kecerdasan Emosional Berdasarkan Faktor Mengenali Emosi Orang Lain

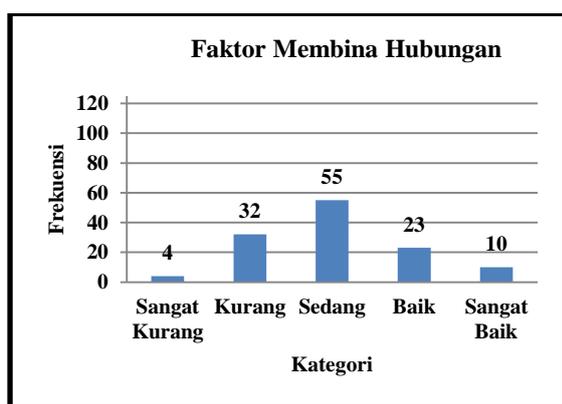
Berdasarkan gambar 5 di atas, menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan

emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor mengenali emosi orang lain berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 8,06% (10 peserta didik), kategori “kurang” sebesar 12,90% (16 peserta didik), kategori “sedang” sebesar 60,48% (75 peserta didik), kategori “baik” sebesar 11,29% (14 peserta didik), dan kategori “sangat baik” sebesar 7,26% (10 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 8,37, tingkat kecerdasan emosional berdasarkan faktor mengenali emosi orang lain dalam kategori “sedang”.

5. Faktor Membina Hubungan

Data tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor membina hubungan diperoleh skor terendah 17,0, skor tertinggi 32,00, rerata 23,15, nilai tengah 23,0, nilai yang sering muncul 22,0, *standar deviasi* 2,98.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat kecerdasan emosional berdasarkan faktor membina hubungan tampak pada gambar 6 sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Kecerdasan Emosional Berdasarkan Faktor Membina Hubungan

Berdasarkan gambar 6 di atas, menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan

emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor membina hubungan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 3,23% (4 peserta didik), kategori “kurang” sebesar 25,81% (32 peserta didik), kategori “sedang” sebesar 44,35% (55 peserta didik), kategori “baik” sebesar 18,55% (23 peserta didik), dan kategori “sangat baik” sebesar 8,06% (10 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 23,15, tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor membina hubungan dalam kategori “sedang”.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman dalam kategori baik. Secara lengkap menunjukkan dari nilai tertinggi secara berturut-turut bahwa 48 peserta didik (38,71%) dalam kategori sedang, 34 peserta didik (27,42%) dalam kategori kurang, dan 26 peserta didik (20,97%) dalam kategori sangat baik.

Data dalam penelitian ini merupakan data kecerdasan emosional yang di dalamnya telah dibagi dalam beberapa faktor. Menurut Salovey (dalam Goleman, 2000: 57-59), membagi faktor kecerdasan emosional menjadi lima wilayah utama yaitu faktor mengenali emosi diri, faktor mengelola emosi diri sendiri, faktor memotivasi diri sendiri, faktor mengenali emosi orang lain, serta faktor membina hubungan. Kelima faktor tersebut dijabarkan sebagai berikut:

1. Faktor Mengenali Emosi Diri Sendiri

Mengenali emosi diri sendiri merupakan kesadaran diri mengenali perasaan waktu perasaan itu terjadi, dan kemampuan mengenali emosi diri ini merupakan dasar kecerdasan emosional. Mengenali emosi diri sendiri mempunyai beberapa indikator, yaitu: (1) Individu mampu mengenal dan merasakan emosi sendiri, (2) Individu mampu memahami sebab perasaan yang timbul. Manifestasi faktor ini dalam kecerdasan emosional seperti mengenal emosi yang sedang dirasakan, memahami emosi yang sedang dirasakan dan mengetahui penyebab perasaan tidak bahagia yang dialami.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa faktor mengenali emosi diri sendiri yang dimiliki oleh peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman adalah sebanyak 56 peserta didik atau 45,16% memiliki kemampuan mengenali emosi diri sendiri dalam kategori sedang, sebanyak 25 peserta didik (20,16%) dalam kategori kurang, dan 23 peserta didik (18,55%) dalam kategori baik. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP 2 Ngemplak Sleman memiliki kemampuan mengenali emosi diri sendiri secara baik. Hal ini dikarenakan sudah maksimalnya peserta didik mengenal dan merasakan emosi pada dirinya sendiri serta sudah dapat memahami sebab munculnya emosi yang ada.

2. Faktor Mengelola Emosi Diri Sendiri

Mengelola emosi yaitu menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan tepat. Mengelola emosi diri sendiri mempunyai beberapa indikator, yaitu: (1) Individu mampu mengendalikan emosi ketika sedang malas, (2) Individu memiliki kemampuan untuk mengelola emosi. Kemampuan mengelola emosi disini

merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan perasaannya sendiri sehingga tidak menolak dan akhirnya dapat mempengaruhi perilakunya secara wajar. Hal ini dapat terlihat dari perilaku mudah memaafkan orang yang telah menyinggung perasaannya, terlihat mudah dalam mengendalikan emosi, dan tidak merasa malas walaupun sedang dalam keadaan frustrasi.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa faktor Mengelola Emosi Diri Sendiri yang dimiliki oleh peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman adalah sebanyak 55 peserta didik atau 44,35% memiliki kemampuan mengenali emosi diri sendiri dalam kategori sedang, sebanyak 26 peserta didik (20,97%) dalam kategori kurang, dan sebanyak 23 peserta didik (18,55%) dalam kategori baik. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP 2 Ngemplak Sleman memiliki kemampuan mengenali emosi diri sendiri secara baik. Hal ini dikarenakan sudah maksimalnya peserta didik dalam mengelola emosi yang muncul pada dirinya sendiri serta sudah maksimal dalam mengendalikan emosi saat malas.

3. Faktor Memotivasi Diri Sendiri

Menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan merupakan hal yang sangat penting dalam kaitan untuk memberi perhatian, memotivasi diri sendiri, menguasai diri sendiri dan berkreasi. Indikator memotivasi diri sendiri yaitu: (1) Individu memiliki sikap optimis, (2) Individu memiliki sikap dan kemampuan untuk mencapai prestasi.

Orang-orang yang memiliki kemampuan memotivasi diri sendiri cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang dikerjakan. Hal ini dapat dilihat dari beberapa perilaku seperti selalu terlihat optimis dalam

menghadapi suatu tantangan, berani mengambil keputusan, dan tidak mudah putus asa. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa faktor Memotivasi Diri Sendiri yang dimiliki oleh peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman adalah sebanyak 38 peserta didik atau 30,65% memiliki kemampuan memotivasi diri sendiri dalam kategori kurang, sebanyak 33 peserta didik (26,61%) dalam kategori sedang, dan sebanyak 33 peserta didik (26,61%) dalam kategori baik.. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP 2 Ngemplak Sleman memiliki kemampuan memotivasi diri sendiri secara baik. Hal ini dikarenakan sudah maksimalnya sikap optimis dan kemampuan yang dimiliki peserta didik dalam menghadapi tantangan menuju prestasi.

4. Faktor Mengenali Emosi Orang Lain

Mengenali emosi orang lain merupakan untuk membaca perasaan orang lain yang ditampakkannya melalui isyarat-isyarat yang ditangkap. Indikator mengenali emosi orang lain yaitu: (1) Individu mampu untuk berempati, (2) Individu mampu memahami ekspresi orang lain terhadap suatu peristiwa. Ciri orang yang mampu mengendalikan emosi orang lain adalah mampu berempati. Empati diartikan sebagai kemampuan yang bergabung pada kesadaran diri yang merupakan keterampilan bergaul dasar. Individu yang memiliki empati tinggi lebih mampu untuk menangkap sinyal-sinyal yang dibutuhkan atau dikehendaki oleh orang lain. Hal ini dapat dilihat dari perilaku individu yang tidak mengganggu temannya yang sedang marah, mengucapkan turut berduka cita, dan mampu memahami perasaan orang lain terhadap diri sendiri.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa faktor Mengenali Emosi Orang Lain

yang dimiliki oleh peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman adalah sebanyak 75 peserta didik atau 60,48% memiliki kemampuan mengenali emosi diri sendiri dalam kategori sedang, sebanyak 16 peserta didik (12,90%) dalam kategori kurang, dan sebanyak 14 peserta didik (11,29%) dalam kategori baik. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP 2 Ngemplak Sleman memiliki kemampuan mengenali emosi orang lain secara sedang atau rata-rata. Hal ini dikarenakan belum maksimalnya kemampuan peserta didik dalam berempati dan memahami ekspresi orang lain dalam menghadapi suatu peristiwa.

5. Faktor Membina Hubungan

Membina hubungan dengan orang lain adalah keterampilan-keterampilan untuk berhubungan dengan orang lain yang merupakan kecakapan emosional yang mendukung keberhasilan dalam bergaul dengan orang lain. Indikator dari membina hubungan dengan orang lain yaitu: (1) Individu mampu menyelesaikan konflik dengan teman dan antar teman, (2) Individu mudah bergaul dengan teman orang lain, (3) Individu memiliki perhatian terhadap kepentingan orang lain, (4) Individu memiliki sikap senang berbagi rasa dan bekerja sama dengan orang lain. Keterampilan membina hubungan merupakan keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan. Individu yang hebat dalam keterampilan ini akan sukses dalam bidang apapun yang berhubungan dengan pergaulan interaksi dengan orang lain.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa faktor Membina Hubungan yang dimiliki oleh peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman adalah sebanyak 55 peserta

didik atau 44,35% memiliki kemampuan mengenali emosi diri sendiri dalam kategori sedang, sebanyak 32 peserta didik (25,81%) dalam kategori kurang, dan sebanyak 23 siswa (18,55%) dalam kategori sangat baik. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP 2 Ngemplak Sleman memiliki kemampuan membina hubungan secara baik. Hal ini dikarenakan sudah maksimalnya peserta didik dalam menyelesaikan konflik, bekerjasama, mengutamakan kepentingan golongan di atas kepentingan pribadi, dan sudah maksimal dalam membina pergaulan atau hubungan dengan teman.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 4,84% (6 peserta didik), kategori “kurang” sebesar 27,42% (34 peserta didik), kategori “sedang” sebesar 38,71% (48 peserta didik), kategori “baik” sebesar 20,97% (26 peserta didik), dan kategori “sangat baik” sebesar 8,06% (10 peserta didik).

Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi sekolah, Kegiatan ekstrakurikuler khususnya ekstrakurikuler olahraga beregu dapat dibina dengan lebih baik lagi oleh pihak sekolah, dengan harapan tidak hanya dapat memberikan prestasi namun dapat memberikan manfaat nyata bagi peningkatan kecerdasan emosional peserta

didik guna mencegah terjadinya kenakalan remaja.

2. Bagi peserta didik ketika mengetahui manfaat pentingnya tingkat kecerdasan emosional hendaknya peserta didik menjadi lebih aktif untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler khususnya ekstrakurikuler olahraga beregu di sekolah sebagai upaya meningkatkan kecerdasan emosional.
3. Lebih dilakukan pengawasan secara ketat pada saat responden mengisi angket yang diberikan agar hasilnya lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Goleman, Daniel. (2000). *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hurlock, E. B. (1993). *Perkembangan Anak Jilid 2*. Jakarta: PT. Erlangga.
- Saifuddin Azwar. (2010). *Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Tes dan Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R &D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tarmidi. (2012). *Perbandingan Antara Peserta didik Yang Menjadi Pengurus Dan Bukan Pengurus OSIS Dalam Pemanfaatan Waktu Luang Dan Prestasi Belajar di SMK N 6 Bandung*. Skripsi. Bandung: UPI.