

TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER KARATE

Nur Muhammad Arifiyanto*, Hari Wisnu

S1- Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*nur.18005@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Salah satu bagian penting dalam proses belajar di sekolah sebagai pemenuhan kebutuhan siswa yaitu program ekstrakurikuler sebagai pelengkap atau penguatan suatu kegiatan yang dilakukan siswa yang bertujuan untuk mendorong minat dan bakat. Salah satu program ekstrakurikuler siswa di sekolah adalah beladiri karate. Karate adalah seni beladiri tanpa menggunakan senjata serta memaksimalkan gerakan tubuh untuk melakukan hindaran, tangkisan, tendangan dan melakukan serangan yang mematikan. Sedangkan beladiri karate adalah cabang olahraga yang berkembang pada masyarakat sejak 1964 yang dipopulerkan oleh mahasiswa Indonesia yang telah menamatkan pendidikan di Jepang. Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler beladiri karate dapat bermanfaat sebagai pengatur kecerdasan emosional. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler karate di SMPN 20 Surabaya. Jenis penelitian yaitu deskriptif berupa data kuantitatif. Pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* pada siswa aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler beladiri karate di SMPN 20 Surabaya dengan jumlah sampel 20 siswa. Pengumpulan data menggunakan angket tertutup dengan menggunakan skala likert. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate di SMPN 20 Surabaya memiliki tingkat kecerdasan emosional pada kategori baik (70%), cukup (20%) dan kurang (10%). Dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler karate di SMPN 20 Surabaya dengan kategori baik.

Kata Kunci: ekstrakurikuler; beladiri karate; kecerdasan emosional

Abstract

One of the important parts in the learning process at school as meeting the needs of students is the program extracurricular as a complement or reinforcement of an activity carried out by students which aims to encourage interest and talent. Participatin in karate extracurricular activities can be useful as an emotional intelligence regulator. The purpose of this study was to determine the level of emotional intelligence of students who took karate extracurricular at SMPN 20 Surabaya. This research uses descriptive research in the form of quantitative data. The sample selection used a purposive sampling technique where students were active in karate extracurricular activities at SMPN 20 Surabaya with a sample of 20 students. Collecting data using a closed questionnaire using a Likert scale. The results showed that the level of emotional intelligence of students who took karate extracurricular at SMPN 20 Surabaya was in the good category as much as 70%, the sufficient category as much as 20% and the less category as much as 10%. It can be concluded that the emotional intelligence of students who take karate extracurricular at SMPN 20 Surabaya is in a good category.

Keywords: extracurricular; martial karate; emotional intelligence

PENDAHULUAN

Olahraga sebagai kegiatan terstruktur dan berulang yang dilakukan guna meningkatkan kebugaran jasmani. Bentuk kegiatan ekstrakurikuler yang diminati siswa salah satunya adalah olahraga. Olahraga memiliki nilai-nilai yang agar melatih siswa menjadi disiplin, bertanggung jawab dan suportif. Olahraga merupakan bentuk rangkaian kegiatan dalam menjaga kebugaran tubuh dan memberikan manfaat dalam kualitas hidup yang sehat. Dengan sering berolahraga, sikap positif dan beberapa pengetahuan seperti pengetahuan pelajaran hidup dapat kita kembangkan. Manfaat lain dari sering berolahraga adalah promosi kesehatan sehingga dapat mencegah gangguan psikologis individu (Nissa and Soenyoto, 2021). Kegiatan sistematis yang dapat mendorong dan memberikan bimbingan dalam potensi jasmani adalah olahraga yang dapat dilakukan kapanpun dengan posisi menggerakkan tubuh (Agustin, Ma'mun and Juliantine, 2019). Olahraga memiliki tiga ruang lingkup salah satunya adalah olahraga pendidikan. Olahraga pendidikan adalah segala sesuatu yang dilakukan sebagai rangkaian pendidikan dengan tertib dan berkesinambungan dengan maksud mencapai pengetahuan serta keterampilan dan kebugaran jasmani. Salah satunya adalah ekstrakurikuler di sekolah (Nagla and Kawther, 2014).

Bentuk pendidikan intraseluler di sekolah yaitu kegiatan ekstrakurikuler yang bertujuan untuk memberikan fasilitas dalam pengembangan bakat, minat hingga menambah pengalaman siswa dalam membentuk perilaku positif. Salah satu bagian penting dalam proses belajar di sekolah sebagai pemenuhan kebutuhan siswa yaitu program ekstrakurikuler sebagai pelengkap atau penguatan suatu kegiatan yang dilakukan siswa yang bertujuan untuk mendorong minat dan bakat. Ekstrakurikuler sering dilakukan diluar jam pelajaran. Ekstrakurikuler adalah rangkaian kegiatan yang sering dilakukan pada luar jam pelajaran atau setelah jam pelajaran sekolah telah selesai dan mempunyai tujuan dalam meningkatkan potensi siswa seperti menyalurkan minat dan bakat siswa agar dapat mencapai prestasi sesuai bidangnya. Salah satu program ekstrakurikuler siswa di sekolah adalah beladiri karate (Greco and De Ronzi, 2020).

Karate adalah seni beladiri tanpa menggunakan senjata serta memaksimalkan gerakan tubuh untuk melakukan hindaran, tangkisan, tendangan dan melakukan serangan yang mematikan (Utami, E.T and Ma'mun, 2021). Sedangkan Wulandari, Yudiernawati and Maemunah, (2018) beladiri karate adalah cabang olahraga yang berkembang pada masyarakat sejak 1964 yang dipopulerkan oleh mahasiswa Indonesia yang telah menamatkan pendidikan di Jepang. Dapat ditarik

kesimpulan bahwa pengertian dari beladiri karate adalah cabang olahraga beladiri yang mengutamakan serangan diantaranya terdapat pukulan, tendangan, dan tangkisan serta merupakan olahraga keras dibidang beladiri (Ahmad and Diana, 2013). Dengan adanya olahraga beladiri karate dapat meningkatkan kedisiplinan dan keberanian siswa dalam melakukan sesuatu yang diperintahkan (Fitriawati, Helni and Liza, 2020). Selain itu program beladiri karate di sekolah sebagai program ekstrakurikuler dapat mengembangkan motorik serta daya tangkap siswa (Greco and De Ronzi, 2020).

Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler beladiri karate dapat bermanfaat sebagai pengatur kecerdasan emosional karena siswa yang mengendalikan dirinya tidak akan merasa terganggu dengan lingkungan, serta siswa cenderung mampu meningkatkan konsentrasinya dalam proses pembelajaran (Riyanto and Mudiyan, 2019). Kegunaan mengikuti ekstrakurikuler beladiri karate bermanfaat dalam mengatur kecerdasan emosional siswa dalam bentuk perubahan perilaku, yang berarti semakin tinggi kecerdasan emosional siswa maka mempengaruhi perilaku siswa pada arah negatif (Nagla and Kawther, 2014). Dengan mengasah kecerdasan emosional siswa dapat meningkatkan pemikiran yang positif serta dapat memilih kegiatan positif yang ingin diikutinya (Anggaraini and Alnedral., 2019).

Kecerdasan emosional sebagai bentuk motivasi diri dalam mengendalikan perasaan sehingga mampu membentuk pikiran yang positif (Bariyyah and Latifah, 2019). Kecerdasan emosional memberikan sumbangan keberhasilan pembelajaran sebanya 80% karena melalui pendidikan kecerdasan emosional dapat dibentuk dan dikembangkan dalam pengalaman yang positif (Reza *et al.*, 2020).

Nagla and Kawther (2014) memberikan tanggapan bahwa dengan melakukan pelatihan olahraga disekolah dapat mengatur dan mengelola emosi siswa. Selain itu, dengan ikut aktif dalam olahraga dapat memberikan peluang bagi siswa untuk melatih keterampilan diri dan kecerdasan emosional.

Kecerdasan emosional perlu dimiliki siswa sehingga mampu mengelola emosi dan juga mengendalikannya dengan baik. Khususnya bagi siswa SMA, kecerdasan emosional diperlukan agar siswa mampu mengeksplor dirinya, meningkatkan potensi hingga menemukan jati diri (Nagla and Kawther, 2014).

Daveza and Tarmidi (2012) menjelaskan bahwa siswa memiliki kegiatan hanya seputaran kegiatan sekolah dan urusan rumah, tentu membuat siswa memiliki banyak waktu luang (Fernandez *et al.*, 2019). Jika siswa memilih menggunakan waktu luang dengan berbagai kegiatan yang negatif, maka dapat menimbulkan masalah pada lingkungannya (Reza *et al.*, 2020).

Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler beladiri karate memiliki kecerdasan emosional yang baik. Kecerdasan emosional memiliki tujuan untuk memahami perasaan, mengenali pikiran dan mengendalikan diri sehingga siswa dengan kecerdasan emosional yang baik dapat mengembangkan tingkat intelektualnya (Kirkbir, 2020).

Siswa aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler beladiri karate di SMPN 20 Surabaya sebagai sampel penelitian. Fokus yang akan diteliti yaitu mengetahui tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler karate di SMPN 20 Surabaya.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif yang dilaksanakan di SMPN 20 Surabaya. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria siswa aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler beladiri karate di SMPN 20 Surabaya sebanyak 20 siswa. Instrumen yang digunakan adalah angket untuk mengetahui kecerdasan emosional dalam ekstrakurikuler beladiri karate yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh peneliti. Berikut ini adalah hasil uji validitas dan reliabilitas angket.

Tabel 1. Uji Validitas Kecerdasan Emosional

No Butir	R hitung	R Tabel	Keterangan
1	0.832	0.686	Valid
2	0.839	0.686	Valid
3	0.833	0.686	Valid
4	0.832	0.686	Valid
5	0.830	0.686	Valid
6	0.834	0.686	Valid
7	0.833	0.686	Valid
8	0.845	0.686	Valid
9	0.833	0.686	Valid
10	0.843	0.686	Valid
11	0.838	0.686	Valid
12	0.835	0.686	Valid
13	0.838	0.686	Valid
14	0.833	0.686	Valid
15	0.835	0.686	Valid
16	0.836	0.686	Valid
17	0.833	0.686	Valid
18	0.833	0.686	Valid
19	0.836	0.686	Valid
20	0.835	0.686	Valid
21	0.837	0.686	Valid
22	0.833	0.686	Valid
23	0.836	0.686	Valid
24	0.829	0.686	Valid
25	0.851	0.686	Valid

26	0.831	0.686	Valid
27	0.833	0.686	Valid
28	0.852	0.686	Valid
29	0.832	0.686	Valid
30	0.842	0.686	Valid
31	0.825	0.686	Valid
32	0.833	0.686	Valid
33	0.837	0.686	Valid
34	0.838	0.686	Valid
35	0.837	0.686	Valid
36	0.825	0.686	Valid
37	0.837	0.686	Valid
38	0.825	0.686	Valid

Dari hasil uji validitas angket tersebut menunjukkan bahwa semua item pertanyaan yaitu 38 item pertanyaan telah valid. Hal ini dikarenakan peneliti melakukan pengambilan data berulang hingga angket yang telah peneliti buat dapat valid secara keseluruhan dan memenuhi untuk digunakan dalam penelitian.

Tabel 2. Uji Reliabilitas Kecerdasan Emosional

Cronbach's Alpha	Keterangan
0.839	Reliable

Dari hasil uji reliabilitas diketahui telah memenuhi kriteria pengujian reliabilitas karena memiliki nilai *Cronbach Alpha* 0.839.

Dalam mengisi validasi, peneliti menggunakan *contract validity* yang dilakukan oleh ahli (*expert judgement*) dengan tujuan memberikan kritik dan saran sehingga instrumen layak untuk digunakan. Angket disusun berdasarkan *skala likert*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian merupakan bagian paling penting dari sebuah artikel. Data penelitian menggunakan data primer yaitu hasil kuesioner berdasarkan *skala likert*. Dalam penelitian ini siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler beladiri karate dibagi menjadi 2 kategori yaitu berdasarkan usia dan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Frekuensi Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Karate Berdasarkan Usia

Usia	Mengikuti Karate	
	F	%
13 Tahun	6	30%
14 Tahun	8	40%
15 Tahun	6	30%
Total	20	100

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebanyak 40% anak yang mengikuti ekstrakurikuler berusia 14 tahun,

sementara itu sebanyak 30% anak yang mengikuti ekstrakurikuler berusia 13 tahun. Dan sebanyak 30% anak yang mengikuti ekstrakurikuler berusia 15 tahun.

Tabel 4. Frekuensi Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Karate Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Mengikuti Karate	
	F	%
Laki-Laki	13	65%
Perempuan	7	35%
Total	20	100

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa sebanyak 65% anak yang mengikuti ekstrakurikuler berjenis kelamin laki-laki. Dan sebanyak 35% anak yang mengikuti ekstrakurikuler berjenis kelamin perempuan.

Tabel 5. Kecerdasan Emosioanl Pada Siswa Ekstrakurikuler SMPN 20 Surabaya

Kecerdasan Emosional	Nilai	F	%
Baik	> 18,4	10	50%
Cukup	14,65 -18,3	7	35%
Kurang	< 14,7	3	15%
Total		20	100%

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa sebanyak 10 siswa atau 50% siswa yang mengikuti ekstrakurikuler beladiri karate memiliki kecerdasan emosional baik. Sementara itu sebanyak 7 siswa atau 35% siswa yang mengikuti ekstrakurikuler beladiri karate memiliki kecerdasan emosional cukup. Dan sebanyak 3 siswa atau 15% siswa yang mengikuti ekstrakurikuler beladiri karate memiliki kecerdasan emosional kurang.

Dari penjelasan data yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler beladiri karate memiliki kecerdasan emosioanl yang baik. Kecerdasan emosioanl memiliki tujuan untuk memahami perasaan, mengenali pikiran dan mengendalikan diri sehingga siswa dengan kecerdasan emosional yang baik dapat mengembangkan tingkat intelektualnya (Kirkbir, 2020). Meningkatkan kecerdasan emosional siswa dapat dilakukan dengan mengikuti keterampilan pengembangan diri dan keterampilan sosial karena kecerdasan emosional siswa memiliki hubungan dengan aspek perkembangan dirinya (Utanti, Apriyanto and Dlis, 2017).

PENUTUP

Simpulan

Dari penjelasan hasil penelitian dapat di simpulkan bahwa siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate di SMPN 20 Surabaya memiliki tingkat kecerdasan

emosional pada kategori baik (70%), cukup (20%) dan kurang (10%).

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan diharapkan hasil penelitian ini sebagai sumbangan positif terhadap kegiatan ekstrakurikuler beladiri karate karena dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler beladiri karate dapat meningkatkan kecerdasan emosional siswa yang baik. Penelitian ini juga dapat dijadikan referensi dengan menambah sampel maupun objek penelitian yang akan dilakukan bagi peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, N. M., Ma'mun, A. and Juliantine, T. (2019) 'Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Emotional Intelligence Siswa Sekolah Menengah Pertama', *Jurnal Olahraga*, 4(20), pp. 10–20.
- Ahmad, M. and Diana, R. R. (2013) 'Partisipasi Dalam Beladiri Karate Dan Agresivitas Anak Di Institut Karate-Do Indonesia (Inkai).', *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1), pp. 63–71.
- Anggaraini, S. and Alnedral. (2019) 'Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Kecerdasan Emosional Atlet Pencak Silat', *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 2(1), pp. 114–118.
- Bariyyah, K. and Latifah, L. (2019) 'Kecerdasan Emosi Siswa Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Jenjang Kelas', *urnal Penelitian Guru Indonesia*, 4(2), pp. 30–40.
- Daveza, V. and Tarmidi (2012) 'Perbedaan Kecerdasan Emosional Siswa Ditinjau Dari Jenis Kegiatan Extrakurikuler', *Psikologia*, 7(2), pp. 81–92.
- Fernandez, M. . et al. (2019) 'State-Trait Anxiety And Reduced Emotional Intelligence In Combat Sport Athletes Of Different Genders And Competitive Levels', *Journal of Physical Education and Sport*, 19, pp. 363–368.
- Fitriawati, H., Helni, Y. and Liza, M. (2020) 'Pembinaan Soft Skill Melalui Seni Bela Diri Karate Di Tpq Fathin Imamah', *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(2), pp. 86–97.
- Greco, G. and De Ronzi, R. (2020) 'Effect Of Karate Training On Social, Emotional, And Executive Functioning In Children With Autism Spectrum Disorder', *Journal of Physical Education and Sport*, 20(4), pp. 1637–1645.
- Kirkbir, F. (2020) 'Effect Of Emotional Intelligence Education On Psychological Well-Being And Aggression Of Athlete Students At The Karadeniz Technical University', *African Educational Research Journal*, 8(1), pp. 146–151.

- Nagla, E. and Kawther, K. (2014) 'The Effect Of Recreational Activities On Emotional Intelligence And Psychological Security Level And Their Relationship To The Level Of Academic Achievement Of The Juvenile Crime In The Eastern Region (Dammam) In Saudi Arabia', *Science, Movement and Health*, 14(2), pp. 243–250.
- Nissa, E. . and Soenyoto, T. (2021) 'Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Beladiri PPLP Jawa Tengah', *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), pp. 267–277.
- Reza, S. *et al.* (2020) 'The Effect Of Mental Imagery And Muscular Relaxation Trainings On The Emotional Intelligence Of National Karate Team Members Of Iran', *Journal of Advanced Pharmacy Education & Research*.
- Riyanto, P. and Mudiyan, D. (2019) 'Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa', *Journal Sport Area*, 4(2), pp. 339–347.
- Utami, H. ., E.T, R. and Ma'mun, S. (2021) 'Pengaruh Model Personalized System For Instruction Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Esktrakurikuler Beladiri Karate Sekolah Menengah Atas Pada Masa Pandemic Covid-19', *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(5), pp. 66–72.
- Utanti, R. M. ., Apriyanto, T. and Dlis, F. (2017) 'Hubungan Disiplin Dan Motivasi Terhadap Hasil Latihan Beladiri Karate Pada Anak Usia 7-9 Tahun Dojo Kka (Karate Kid's Academy) Depok', *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(1), pp. 44–58.
- Wulandari, E., Yudiernawati, A. and Maemunah, N. (2018) 'Pengaruh Latihan Karate Terhadap Kecerdasan Emosional Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Sdn 01 Landungsari Kecamatan Dau Kabupaten Malang', *Nursing News*, 3(1), pp. 276–286.