



## PERBANDINGAN KECERDASAN EMOSI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER KARATE DAN FUTSAL DI SMPN 1 TULANGAN SIDOARJO

Adji Ridwan Mas, Afifan Yulfadinata

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negri Surabaya

Dikirim: 01-06-2025; Direvie: 02-06-2025; Diterima: 06-06-2025

Diterbitkan: 06-06-2025

### Abstrak

Kecerdasan emosi melibatkan kemampuan mengenali, mengelola, dan memanfaatkan emosi secara efektif. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan kecerdasan emosi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate dan futsal di SMPN 1 Tulangan. Data dikumpulkan melalui kuesioner TEIQue-SF dan dianalisis menggunakan uji statistik deskriptif, uji homogenitas, normalitas, serta uji beda. Sebanyak 60 siswa dijadikan sampel penelitian, dengan pembagian 30 siswa dari ekstrakurikuler karate dan 30 siswa dari futsal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa karate memiliki nilai rata-rata kecerdasan emosi sebesar 176,60, sedangkan siswa futsal sebesar 157,83. Namun, analisis statistik menyatakan terdapat perbedaan antara kecerdasan emosi kedua kelompok ( $p=0,003$ ). Masing-masing ekstrakurikuler memberikan kontribusi unik dalam pengembangan kecerdasan emosi untuk karate cenderung meningkatkan disiplin dan pengendalian diri sedangkan futsal mendukung keterampilan kerja sama dan empati. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan kepada pihak sekolah untuk merancang program pengembangan kecerdasan emosi yang lebih terarah dan sesuai dengan karakteristik masing-masing kegiatan ekstrakurikuler.

**Kata Kunci:** kecerdasan emosi, ekstrakurikuler karate, ekstrakurikuler futsal, siswa SMP.

### Abstract

*Emotional intelligence involves the ability to recognize, manage, and utilize emotions effectively. A total of 60 students were sampled for the study, comprising 30 students from karate and 30 from futsal extracurricular activities. This study aims to compare the emotional intelligence of students participating in karate and futsal extracurricular activities at SMPN 1 Tulangan. Data were collected using the TEIQue-SF questionnaire and analyzed through descriptive statistics, homogeneity tests, normality tests, and difference tests. The results show that karate students had an average emotional intelligence score of 176.60, while futsal students scored 157.83. However, statistical analysis indicated difference in emotional intelligence between the two groups ( $p=0.003$ ). Each extracurricular activity uniquely contributed to developing emotional intelligence: karate tended to enhance discipline and self-control, whereas futsal supported teamwork and empathy skills. This study is expected to provide insights for the school to design more targeted emotional intelligence development programs tailored to the characteristics of each extracurricular activity.*

**Keywords:** emotional intelligence, karate extracurricular, futsal extracurricular, middle school students.

## 1. PENDAHULUAN

Kegiatan ekstrakurikuler dapat membantu meningkatkan bakat dan prestasi siswa dan siswi. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan luar kelas yang membantu siswa belajar tentang hal-hal di luar kelas dengan tujuan untuk memberi mereka kesempatan untuk mengembangkan minat, kepribadian, dan kemampuan mereka dalam berbagai bidang olahraga, kegiatan ekstrakurikuler juga memiliki segudang manfaat dalam segi kesehatan dan mental (Kurniawan & Karyono, 2010a). Kegiatan ekstrakurikuler memiliki peranan penting dalam pengembangan diri siswa di sekolah. Dalam konteks pendidikan, ekstrakurikuler tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk mengisi waktu luang, tetapi juga sebagai platform untuk mengembangkan berbagai keterampilan sosial, emosional, dan fisik. Dua ekstrakurikuler yang populer di kalangan siswa, yaitu karate dan futsal, menawarkan manfaat yang signifikan bagi perkembangan holistik siswa. Sebagai seni bela diri, karate mengajarkan disiplin, rasa hormat, dan pengendalian diri. Siswa yang berlatih karate belajar untuk mengelola emosi mereka, berlatih fokus, dan membangun kepercayaan diri. Kegiatan ini juga dapat membantu siswa dalam memahami pentingnya kerja sama dan saling menghargai antar sesama. Dalam olahraga team seperti futsal, siswa belajar bekerja sama, berkomunikasi, dan membangun hubungan sosial. Permainan ini mengajarkan nilai-nilai seperti kepemimpinan, tanggung jawab, dan semangat sportivitas. Interaksi yang terjadi di lapangan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam beradaptasi dan berkolaborasi dengan orang lain hal itu juga berhubungan dengan kecerdasan emosi..

Dalam konteks pendidikan, kecerdasan emosi berperan penting dalam perkembangan sosial dan akademis siswa maka dari itu saya mengambil penelitian ini dikarenakan harusnya siswa siswi bisa mengelola emosi dengan baik apalagi siswa siswi yang mengikuti ekstrakurikuler karate dan futsal yang mana dituntut untuk memiliki kemampuan kecerdasan emosi yang berbeda. Siswa yang memiliki kecerdasan emosi yang baik cenderung lebih mampu berinteraksi secara positif dengan teman sebaya, membangun hubungan yang sehat, serta menghadapi tekanan dan tantangan di lingkungan sekolah. Ekstrakurikuler merupakan salah satu wadah yang dapat mendukung pengembangan kecerdasan emosi siswa. Di SMPN 1 Tulangan, terdapat berbagai pilihan ekstrakurikuler, termasuk olahraga seni beladiri karate dan olahraga permainan futsal. Kedua kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana fisik tetapi juga sebagai platform untuk mengembangkan keterampilan sosial dan emosional. Karate, sebagai seni bela diri, mengajarkan disiplin, rasa percaya diri, dan kontrol diri. Sementara itu, futsal, sebagai olahraga tim, mendorong kerja sama, komunikasi, dan kemampuan beradaptasi dengan situasi yang dinamis. Dengan karakteristik yang berbeda, diharapkan terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat kecerdasan emosi antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate dan futsal. Melalui

penelitian ini, diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengaruh partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler terhadap pengembangan kecerdasan emosi siswa. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pihak sekolah dalam merancang program ekstrakurikuler yang lebih efektif untuk meningkatkan perkembangan sosial dan emosional siswa.

SMPN 1 Tulangan adalah Satu Satunya SMP Negeri yang berada di kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo ,SMPN 1 Tulangan Cukup Terkenal dengan Ekstrakurikuler nya Yaitu Ekstrakurikuler Bela diri Karate dan Ekstrakurikuler Olahraga permainan Futsal namun hal itu tidak diimbangi dengan adanya pengembangan secara kecerdasan emosional untuk mengontrol siswa ketika latihan maupun saat bertanding hal itulah menjadi pendorong bagi saya untuk melakukan penelitian perbandingan kecerdasan emosional ekstrakurikuler karate dan futsal di SMPN 1 Tulangan yang mana data yang akan didapat nanti dapat membantu sekolah untuk membuat program pengembangan kecerdasan emosi siswa yang akan dapat menunjang siswa untuk lebih maksimal ketika melakukan latihan dan bertanding.

## 2. METODE PENELITIAN

### A. Pendekatan dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian komparatif, yaitu desain penelitian yang diarahkan untuk membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok lainnya (Maksum, 2009: 50). Oleh karena jumlah populasi relatif sedikit dan di bawah 100 (maka penelitian ini termasuk jenis penelitian populasi. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah angket.

### B. Data dan Sumber Data Penelitian

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa-siswi SMPN 1 Tulangan yang mengikuti ekstrakurikuler karate, dan Futsal .

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yakni 30 siswa ekstrakurikuler karate,30 siswa ekstrakurikuler futsal di SMPN 1 Tulangan. Sampel penelitian diambil dari siswa ekstrakurikuler karate dan Futsal baik laki-laki dan Perempuan.:

### C. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena atau variabel baik alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2020). Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Shortform (TEIQue-SF) Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Shortform (TEIQue- SF) bertujuan untuk menyediakan indeks yang terstandar dan mudah digunakan untuk mengukur kecerdasan emosional. Instrument penelitian yang digunakan untuk mengukur variabel kecerdasan emosional menggunakan kuesioner yang dibuat oleh Petrides (2009). Kuesioner ini berbahasa Inggris dan

memiliki 30 item short form (SF) pertanyaan. Tresnawaty (2018) dalam penelitiannya dan telah menguji kuesioner ini dengan uji Chi squares dengan hasil 11 item gugur sehingga tersisa 19 item. Kuesioner ini berjenis rating question yang berisikan pertanyaan positif (favourable) dengan jawaban 1 sampai 7 dan pertanyaan negatif (unfavourable) dengan jawaban 7 sampai 1. Kuesioner ini terdiri dari empat dimensi

penilaian yang meliputi well being, self control, emotionality, dan sociability (Nia Tresnawaty & Putra Kurniansyah, 2018).

#### D. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa dokumentasi dan pengebaran angket. Dokumentasi yaitu suatu teknik pengumpulan data dengan mengumpulkan bukti-bukti baik berupa

gambar, tulisan atau karyakarya. Angket yaitu suatu teknik pengumpulan data dengan memberikan daftar pernyataan terkait dengan objek yang akan diteliti, kepada pihak yang berwenang yang berhubungan dengan objek yang diteliti. Angket dalam penelitian

ini akan menggunakan alternatif jawaban skala likert. Skala Likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena social. Alasan peneliti menggunakan skala Likert adalah skala ini akan membantu dalam menilai perkembangan sikap siswa mengenai tingkat kecerdasan emosional mereka.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1. Hasil Uji deskriptif statistik

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan SPSS yang mengolah data 30 sampel ekstrakulikuler karate dan 30 sampel ekstrakulikuler futsal, maka hasil dari uji deskriptif statistik adalah sebagai berikut:

Dari hasil diatas dapat dijelaskan bahwa nilai minimum dari karate berjumlah 100 dan maximum 210 dengan perolehan mean 176.60 serta standart deviasi 28.930.sedangkan futsal memperoleh minimum 127 dan maximum 177 dengan mean 157.83 serta standart deviasi 15.427.

Tabel 1. 1 Uji deskriptif statistik

Aspek	mean	Std. deviasi
Karate	176.60	28.930
Futsal	157.83	15.427

#### 2. Hasil uji homogenitas

Tabel 1. 2 Uji homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
Levene	df1	df2	Sig.
13.754	1	58	0.000

uji homogenitas pada penelitian ini dinyatakan tidak homogen.

#### 3. Hasil Uji normalitas

Tabel 1. 3 Uji normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Label	Mean	Std. Deviation	Sig
Dari	Karate	176.60	28.93	.049 <sup>c</sup>
	Futsal	157.83	15.42	.057 <sup>c</sup>

hasil diatas dapat dijelaskan bahwa nilai signifikan dari karate sebesar 0.049 dan futsal sebesar 0.057. dengan hasil tersebut maka pada karate data tidak berdistribusi normal dan pada futsal data berdistribusi normal.

#### 4. Hasil uji beda

Tabel 1. 4 Uji beda

Dari hasil Uji Beda diatas dapat disimpulkan bahwa

	sig. (2-tailed)
Karate	<b>0.003</b>
Futsal	<b>0.003</b>

hasil sig. (2-tailed) sebesar 0.003 pada kedua ekstrakulikuler yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan kecerdasan emosi yang signifikan diantara ekstrakulikuler karate dan futsal.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMPN 1 Tulangan, peneliti melakukan penelitian ini dengan melakukan sosialisasi terkait kecerdasan emosi kepada peserta didik ekstrakulikuler karate dan futsal yang kemudian mengisi angket kecerdasan emosi. Pengisian angket menggunakan platform Google Formulir untuk memudahkan peneliti dalam merekap data hasil angket yang telah di isi oleh peserta didik. Data yang didapat sejumlah 60 data dengan pembagian 30 sampel pada

ekstrakulikuler karate dan futsal. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perbedaan kecerdasan emosi antara siswa yang mengikuti ekstrakulikuler karate dan futsal di SMPN 1 Tulangan. Kecerdasan emosi (emotional intelligence) menjadi faktor penting

Dari hasil uji homogenitas menggunakan jenis levene diatas, dapat dijelaskan bahwa nilai signifikan dari

homogenitas pada hasil penelitian ini adalah 0.00 yang dimana hasil tersebut lebih kecil dari 0.05.maka, hasil

dalam perkembangan sosial dan akademik siswa. Hasil analisis menunjukkan rata rata kecerdasan emosi ekstrakulikuler karate sebesar 176.60 sedangkan ekstrakulikuler futsal sebesar 157.83 dengan analisis statistik menggunakan uji t independen menunjukkan hasil yang signifikan sebesar 0.003, yang

mengindikasikan terdapat perbedaan yang nyata antara kedua kelompok. Perbedaan skor kecerdasan emosi ini dapat diinterpretasikan sebagai dampak dari karakteristik masing-masing ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler karate, yang mengutamakan disiplin, pengendalian diri, dan konsentrasi, lebih efektif dalam meningkatkan aspek-aspek kecerdasan emosi seperti pengelolaan emosi dan kesadaran diri. Sementara itu, futsal, yang lebih berfokus pada kerja sama tim dan interaksi sosial, mungkin lebih mengembangkan keterampilan sosial dan empati. Siswa Ekstrakurikuler Karate Bisa lebih tinggi Kecerdasan Emosinya Karena Diliat dari Hasil Kuesioner Menunjukkan Total Nilai Pernyataan Lebih tinggi Siswa Ekstrakurikuler karate daripada siswa ekstrakurikuler futsal

#### 4. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

1. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate memiliki rata-rata skor kecerdasan emosi sebesar 176,60. Karate menekankan disiplin, pengendalian diri, dan konsentrasi, yang berkontribusi terhadap peningkatan aspek-aspek kecerdasan emosi seperti pengelolaan emosi dan kesadaran diri. Latihan yang terstruktur dan sifat bela diri dalam karate memungkinkan siswa untuk lebih memahami dan mengontrol emosi mereka.
2. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal memiliki rata-rata skor kecerdasan emosi 157,83. Futsal, sebagai olahraga beregu, lebih banyak berfokus pada kerja sama tim, komunikasi, dan interaksi sosial. Oleh karena itu, aspek kecerdasan emosi yang lebih berkembang dalam futsal adalah empati dan keterampilan sosial
3. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kecerdasan emosi siswa karate dan futsal dengan nilai  $p = 0,003$ . Ini mengindikasikan bahwa siswa yang mengikuti karate cenderung memiliki kecerdasan emosi yang lebih tinggi dibandingkan siswa futsal. Meskipun demikian, masing-masing ekstrakurikuler memberikan kontribusi yang unik dalam pengembangan kecerdasan emosi, di mana karate lebih menekankan kontrol diri, sedangkan futsal lebih mengembangkan keterampilan sosial dan kerja sama.

#### Rekomendasi

1. Pengembangan Program Kecerdasan Emosi: SMPN 1 Tulangan disarankan untuk merancang program pengembangan kecerdasan emosi yang menyeluruh pada kegiatan ekstrakurikuler, seperti latihan pengendalian emosi untuk futsal dan peningkatan empati dalam karate. Rekomendasi program karate untuk meningkatkan kecerdasan emosi seperti apa point rendah di futsal dan karate di munculkan. Untuk menunjang peningkatan kecerdasan emosi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate dan

futsal, disarankan agar sekolah atau pelatih merancang program khusus yang berfokus pada pengembangan aspek emosional dan sosial siswa. Program tersebut dapat mencakup sesi pelatihan kesadaran diri, seperti refleksi diri dan jurnal emosi, di mana siswa diajak untuk menuliskan perasaan dan pengalaman mereka selama latihan atau pertandingan. Selain itu, kegiatan role-playing atau simulasi situasi kompetitif dan konflik juga dapat diterapkan untuk melatih kemampuan siswa dalam mengelola emosi, menghadapi tekanan, dan mengembangkan empati terhadap rekan dan lawan. Dalam kegiatan futsal, misalnya, program dapat melibatkan diskusi kelompok setelah pertandingan untuk membahas strategi, perasaan terhadap hasil pertandingan, serta cara menyikapi kekalahan dan kemenangan dengan sportif. Sementara itu, dalam karate, sesi meditasi atau latihan pernapasan sebelum dan sesudah latihan dapat membantu siswa menenangkan diri serta meningkatkan fokus dan pengendalian emosi. Pelatih juga dapat mengadakan workshop pengelolaan stres dan teknik relaksasi untuk membantu siswa menghadapi tekanan kompetisi. Selain itu, penting untuk memperkuat aspek keterampilan sosial melalui kegiatan yang mendorong kerjasama tim, seperti latihan bersama dengan tim lain atau kegiatan sosial di luar latihan. Program apresiasi, di mana siswa saling memberikan pujian dan dukungan atas pencapaian atau usaha yang dilakukan, juga dapat diterapkan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan membangun hubungan positif antar anggota tim. Dengan adanya program-program tersebut, diharapkan siswa tidak hanya berkembang dalam keterampilan olahraga, tetapi juga memiliki kecerdasan emosional yang lebih baik, yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari maupun di masa depan.

2. Pelatihan Guru dan Pembimbing: Memberikan pelatihan pada guru dan pembimbing ekstrakurikuler untuk memahami cara efektif dalam mengembangkan kecerdasan emosi siswa selama latihan dan pertandingan.

3. Evaluasi Berkala: Melakukan evaluasi berkala terhadap perkembangan kecerdasan emosi siswa untuk memastikan bahwa program yang telah diterapkan memberikan dampak positif pada aspek-aspek emosional yang diinginkan.

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi sekolah dalam memaksimalkan manfaat ekstrakurikuler untuk perkembangan siswa

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada seluruh jajaran guru dan peserta didik yang telah membantu mensukseskan penelitian ini di SMPN 1 Tulangan, dan juga kepada dosen pembimbing dan juga dosen penguji yang telah membimbing proses penelitian ini.

#### REFERENSI

- Kurniawan, F., & Karyono, H. T. (2010a). Ekstrakurikuler Sebagai Wahana Pembentukan Karakter Siswa Di Lingkungan Pendidikan Sekolah. Pend. Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Abstract, 15, 10.

- Nia Tresnawaty, & Putra Kurniansyah. (2018). Pengaruh Skeptisme Profesional, Pengalaman Kerja, Dan Time Budget Pressure Terhadap Kualitas Audit (Studi Empiris Pada Kantor Akuntan Publik Di Jakarta Selatan). *Jurnal Liabilitas*, 3(1), 41–
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D. Alfabeta.