

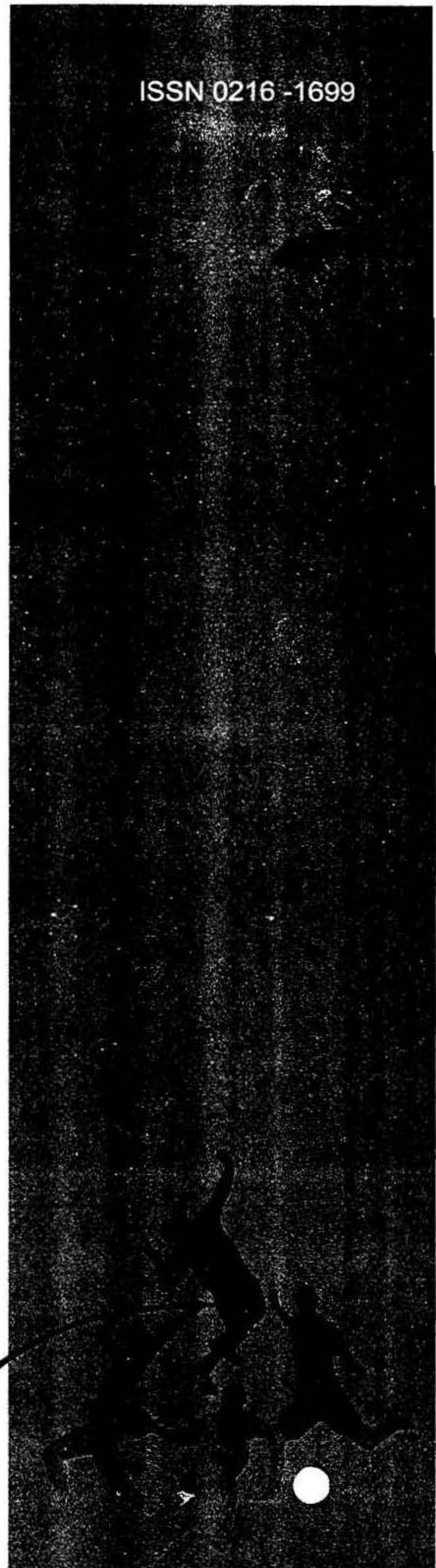
Volume 10, Nomor 1, April 2014

B<sub>2</sub>

ISSN 0216 -1699

# Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia

Diterbitkan oleh:  
Jurusan Pendidikan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan



Jurnal  
**Pendidikan**  
**Jasmani**  
Indonesia

Diterbitkan oleh:  
Jurusan Pendidikan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

## Daftar Isi

Daftar Isi .....	iii
<b>Penyusunan Norma Penilaian Tes Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki</b> Sridadi, Universitas Negeri Yogyakarta .....	1 - 7
<b>Kemampuan Gerak Manipulatif Mahasiswa Peserta Perkuliahan Permainan Net Tahun Angkatan 2010</b> Amat Komari, Universitas Negeri Yogyakarta .....	8 - 14
<b>Penilaian Berbasis Kinerja (<i>Performance-Based Assessment</i>) Pada Pendidikan Jasmani</b> Guntur, Universitas Negeri Yogyakarta .....	15 - 22
<b>Identifikasi Kesulitan Belajar Dasar Gerak Pencak Silat Pada Mahasiswa PJKR Bersubsidi di FIK UNY</b> Nur Rohmah Muktiani, Universitas Negeri Yogyakarta .....	23 - 29
<b>Pemetaan Profil Dan Kompetensi Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Tingkat Sekolah Dasar Di Kota Bengkulu</b> Dian Pujiyanto dan Bayu Insanisty, Universitas Bengkulu .....	30 - 34
<b>Perbandingan Pembelajaran Konvensional Dan Pembelajaran Modifikasi Beladiri Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SMP 3 Kota Gorontalo</b> Hartono Hadjarati, Universitas Negeri Gorontalo .....	35 - 40
<b>Pemahaman Mahasiswa PJKR Kelas B Angkatan Tahun 2009 Terhadap Permainan Net</b> Yuyun Ari Wibowo, Universitas Negeri Yogyakarta .....	41 - 45
<b>Pengembangan Model Permainan Bolapantul Sebagai Materi Pembelajaran Permainan Bolavoli di Sekolah Menengah Pertama</b> Ahmad Rithaudin dan Budi Prasajo, Universitas Negeri Yogyakarta .....	46 - 53
<b>Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa Remaja Melalui Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Di Sekolah</b> Komarudin, Universitas Negeri Yogyakarta .....	54 - 60
<b><i>Physical Activity Guidelines For Children</i></b> Fitria Dwi Andriyani, Universitas Negeri Yogyakarta .....	61 - 67

---

# MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSI SISWA REMAJA MELALUI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA DI SEKOLAH

**Komarudin**

Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Kolombo No.1, Karangmalang, Yogyakarta 55281

email: komarudin@uny.ac.id

---

## Abstract

*Teenage students is the next generation that carries on the future of the nation and the state, to develop the potential of the students to become a man of faith and piety to God Almighty, noble, healthy, knowledgeable, capable, creative, independent, and become citizens of a democratic and responsible. In fact, all teenage students can succeed and formed in accordance with the educational objectives. This failure occurred since there was no possible formation of emotional maturity in young students, in this case a very large role, even sometimes more influential than someone's mind, especially during the youth period. Physical Education was given at school because it had a purpose that was comprehensive which included aspects of physical, cognitive, affective, emotional, social, and moral. Physical Education was a process of interaction between the students and the environment managed through physical activity systematically to form the whole person, which was to develop physical, psychomotor, cognitive, and affective aspects. A person had the emotional maturity if he or she could fulfill these aspects including: being realistic, accepted themselves and others as they were, adaptable, able to resolve the issue in an objective perception, not dependent on others, concerned with the values of ethics and morality, able to empathize, had a sense of humor, creativity and fond of a challenge. All aspects of emotional maturity could be formed through Physical Education, for example: being sportive enough to recognize the win of the opponent, easy to adjust, believe in self and so on.*

*Keywords: Emotional intelligence, Teenage students, Physical Education*

## Abstrak

*Siswa remaja merupakan generasi penerus untuk melanjutkan pembangunan bangsa dan negara, untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Pada kenyataannya tidak semua siswa remaja dapat berhasil dan terbentuk sesuai dengan tujuan pendidikan tersebut di atas. Kegagalan terjadi dimungkinkan tidak terbentuknya kematangan emosi pada siswa remaja, pada hal ini memegang peranan sangat besar, bahkan terkadang lebih berpengaruh daripada pikiran seseorang terutama pada masa remaja. Penjasor diberikan di sekolah karena penjasor memiliki tujuan yang bersifat menyeluruh yang mencakup aspek fisik, kognitif, afektif, emosional, sosial dan moral. Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses interaksi antara siswa dan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya, yaitu untuk mengembangkan aspek physical, psychomotor, kognitif, dan aspek affektif. Seseorang yang memiliki kematangan emosinya jika dapat memenuhi aspek-aspek antara lain meliputi : bersikap realistis, menerima diri sendiri dan orang lain seperti apa adanya, mudah menyesuaikan diri, mampu menyelesaikan persoalan secara obyektif, tidak tergantung pada orang lain, mementingkan nilai-nilai etik dan moral, mampu berempati,, mempunyai rasa humor, memiliki kreativitas serta senang tantangan. Semua aspek-aspek kematangan emosi tersebut dapat dibentuk melalui penjasor, sebagai contoh : sportif mengakui kehebatan lawan, mudah menyesuaikan diri, percaya pada diri pribadi dan sebagainya.*

*Kata kunci :Kecerdasan emosi, Siswa remaja, Penjasor*

## PENDAHULUAN

Manusia merupakan salah satu sumber daya pembangunan yang sangat potensial bagi kemajuan

bangsa. Sumber daya manusia yang dimiliki tidak terbatas hanya manusia dewasa saja, tetapi juga siswa remaja sebagai bagian dari anggota masyarakat

## **Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa Remaja Melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga Di Sekolah**

---

yang jumlahnya relatif besar yang memiliki penuh potensi yang akan berperan aktif dalam pembangunan nasional di masa depan. Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, pada masa ini individu mengalami banyak perubahan, baik fisik maupun psikis. Masa remaja juga disebut sebagai masa kritis karena perkembangan mental remaja berada pada taraf kritis yaitu ada keinginan untuk mengetahui tentang kehidupan dan berusaha mengenal dirinya secara lebih mendalam (Achir dikutip dari Sinta 1996: 5).

Terjadinya perubahan psikis menimbulkan keadaan yang membingungkan dikalangan remaja. Remaja tidak mau lagi diperlakukan sebagai anak-anak, tetapi jika dilihat dari pertumbuhan fisik dan psikis belum dapat dikatakan sebagai orang dewasa. Hal ini akan mempengaruhi siswa remaja pada kehidupan sosial dan kegiatan belajarnya di sekolah, lebih dikawatirkan lagi apabila siswa remaja tidak mampu menguasai emosinya, sehingga meledakkan emosinya di hadapan orang lain, pada saat dan tempat yang tidak tepat dan dengan cara-cara yang tidak dapat diterima oleh masyarakat, bahkan dimungkinkan dapat terjerumus ke hal-hal yang negative.

Hurlock (1990: 206) menyatakan bahwa masa remaja awal berlangsung antara umur 13-16/17 tahun dan masa remaja akhir berlangsung antara umur 16/17 tahun - 18 tahun. Abu Ahmadi dan Munawar Sholeh (2005: 125) membagi masa remaja menjadi masa pueral (pra pubertas) berlangsung antara umur 12-14 tahun, masa pubertas berlangsung antara umur 14-18 tahun, dan masa adolesen berlangsung antara umur 18-21 tahun. Siswa remaja adalah bagian dari kelompok masyarakat yang mempunyai tugas dan tanggung jawab terhadap kehidupannya, antara lain adalah mengikuti pendidikan di sekolah, dan individu tidak terlepas dari suatu kegiatan yang dinamakan kegiatan belajar atau sekolah.

Menurut Hamalik (1990: 24) pada dasarnya ada 2 faktor yang mempengaruhi keberhasilan belajar dalam dunia pendidikan, yaitu :

1. Faktor yang bersumber dari dalam diri (faktor internal) antara lain, inteligensi yang kurang memadai, emosi yang kurang stabil dan kesehatan yang sering terganggu.

2. Faktor yang bersumber dari luar diri ( faktor eksternal) antara lain, faktor yang berasal dari lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat.

Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam proses belajar individu adalah faktor kematangan emosi, semakin matang emosi semakin baik prestasi belajarnya (Rahayu, 1988: 5). Selanjutnya Crow & Crow (1984: 137) mengatakan bahwa tekanan dan frustrasi emosional dapat menghalangi efisiensi belajar. Pada UU No 20/2003 Tentang SISDIKNAS Bab II pasal 3, disebutkan : Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak dan peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Selanjutnya Depdiknas mempertegas bahwa pada tahun 2025 berkeinginan untuk menghasilkan INSAN INDONESIA CERDAS KOMPREHENSIF DAN KOMPETITIF. Insan Indonesia (insindo) cerdas komprehensif dan kompetitif adalah :

1. Cerdas Spiritual
2. Cerdas Emosional dan Sosial
3. Cerdas Intelektual
4. Cerdas Kinestetik
5. Kompetitif

Untuk merealisasikan tujuan pendidikan nasional tersebut, berbagai ragam upaya telah dilakukan pemerintah a.l : (1) telah dibentuk UU No 20/2003 tentang SISDIKNAS, (2) UU No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragan (Olahraga diselenggarakan sebagai bagian dari proses pendidikan), (3) PP No 19/2005 tentang Standar Nasional Pendidikan, Pengembangan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan mengacu pada Standart Nasional Pendidikan (standar isi, proses, kompetensi lulusan, tenaga kependidikan, sarana dan praarana, pengelolaan, pembiayaan, dan penilaian pendidikan), (4) memprioritaskan anggaran Pendidikan menjadi 20 % dari APBN dan APBD, (5) melakukan kegiatan seminar-seminar dan berbagai penelitian yang berkaitan dengan pendidikan.

Namun pada kenyataannya tidak semua siswa remaja dapat berhasil dan terbentuk sesuai dengan tujuan pendidikan tersebut di atas. Kemungkinan banyak adanya kegagalan-kegagalan, dan hal ini perlu dieliminasi, karena kegagalan yang dialami ini sangat merugikan baik bagi siswa remaja yang bersangkutan maupun bagi kemajuan bangsa. Kemungkinan dampaknya akan semakin nyata terjadi adalah *the lost generation* yang insidius seperti yang diharapkan tersebut di atas.

Pada kehidupan manusia sehari-hari emosi memegang peranan sangat besar, bahkan terkadang lebih berpengaruh daripada pikiran seseorang terutama pada masa remaja. Hurlock (1990: 125) berpendapat bahwa emosi yang tidak stabil menyebabkan kesukaran konsentrasi dan mempengaruhi prestasi belajar, karena pada proses belajar dibutuhkan adanya konsentrasi untuk menyerap materi-materi yang dipelajari untuk sewaktu-waktu dapat dimunculkan kembali, apabila dibutuhkan. Remaja yang bebas dari tekanan tentu akan mampu memusatkan pikirannya dan daya konsentrasinya untuk belajar.

Pendidikan Jasmani dan olahraga (Penjasor) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional (UU No 3/2005 pasal 18 ayat 1). Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses interaksi antara siswa dan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya, yaitu untuk mengembangkan aspek *physical, psychomotor, kognitif*, dan aspek *afektif* (Annarino, Cowell dan Hazelton, 1980: 59-70).

Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga (Penjasor) diberikan di sekolah sejak anak di Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah, yang dituangkan dalam kurikulum. Berkaitan dengan hal tersebut maka secara kurikuler, pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah digunakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam kurikulum yang mencakup ranah *kognitif, afektif, dan psychomotor, dan physical*. Hal ini ditegaskan definisi penjas dalam SK Mendikbud nomor 413/U/1987 (dalam Lutan, 2004) yang menjelaskan bahwa Penjas merupakan bagian integral dari pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual dan emosional.

Adanya perbedaan kematangan emosi yang akan mempengaruhi efektivitas dan efisiensi dari perilaku remaja dalam mencapai aktivitas dan keberhasilan belajar di sekolah, maka penulis tertarik untuk mengkaji apakah kematangan emosi siswa remaja dapat dibentuk melalui pendidikan jasmani dan olahraga.

## KEMATANGAN EMOSI

### Pengertian Emosi

Dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak lepas dari situasi emosi, baik itu emosi yang menyenangkan ataupun emosi yang tidak menyenangkan. Emosi sering kali dianggap kalah penting daripada logika, tetapi pada kenyataannya, kehidupan manusia tidak pernah lepas dari pengaruh emosi. Kata emosi berawal dari bahasa Yunani yaitu *emotus* atau *emovere* yang artinya membangkitkan (Gunarsa, 1986: 129). Sedangkan Bruno (1989: 105) berpendapat, emosi merupakan singkatan 2 kata yang berasal dari bahasa Inggris, yaitu *exit* yang berarti jalan keluar dan *motion* yang berarti gerak. Drever (1986: 133) menyebutkan bahwa emosi sebagai keadaan yang kompleks bagi keadaan organisme, yang menyangkut perubahan fisik, misalnya pernafasan, denyut jantung, sekresi kelenjar sedang pada sisi psikis berupa suatu keadaan terangsang atau tertubasi (gusar atau terganggu) yang ditandai oleh perasaan yang kuat dan biasanya berupa dorongan ke arah suatu bentuk tingkah laku tertentu. Seseorang yang mengalami emosi sering tidak memperhatikan lagi keadaan sekitarnya (Walgito, 1993: 145).

Secara fisiologis emosi merupakan suatu proses jasmani yang berkaitan dengan perubahan yang tajam ketika meluapkan perasaan seseorang. Perubahan-perubahan ini terlihat dengan jelas pada perubahan-perubahan denyut jantung, perubahan ritme pernafasan dan banyak keringat yang keluar, secara psikologis emosi dialami sebagai reaksi yang paling tidak menyenangkan dan yang paling menyenangkan, yang digambarkan dengan kata-kata gembira atau marah (Bruno, 1989: 104-105).

Emosi seperti rasa sedih, marah, cemas dan cinta yang dialami oleh seseorang biasanya

merupakan tanggapan terhadap kejadian-kejadian dalam kehidupannya. Emosi dapat merangsang pikiran baru, khayalan baru dan tingkah laku baru. Emosi adalah pengalaman yang berbeda-beda, ada emosi yang dapat menimbulkan rasa tidak senang, misalnya emosi marah, benci, takut, sedih yang dapat menimbulkan perasaan tidak bahagia, tetapi menimbulkan rasa senang, misalnya rasa gembira, cinta, dan sebagainya.

Dari berbagai pendapat beberapa ahli tersebut diatas maka dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu keadaan yang dirasakan oleh individu yang meliputi kesadaran, proses fisiologis dan perilaku, yang dapat ditunjukkan melalui perkataan maupun mimik seseorang.

### **Pengertian Kematangan emosi**

Manusia dalam kehidupannya selalu menghadapi masalah-masalah. Bagi individu yang tidak stabil akan dikuasai oleh emosinya, sehingga dalam menyelesaikan masalahnya sering mengalami kegagalan. Tetapi bagi individu yang stabil dan dapat mengendalikan emosinya akan dapat menyelesaikan masalahnya dengan tepat dan wajar. Orang yang memiliki kematangan emosi adalah orang yang memiliki kesanggupan untuk menghadapi tekanan hidup baik yang ringan maupun yang berat (Meichati, 1983: 8). Kematangan emosi inilah yang menentukan berhasil tidaknya seseorang menguasai keseimbangannya. Kemampuan seseorang dalam menguasai emosinya ini nampak dalam sikapnya menghadapi situasi-situasi tertentu, yang bermacam-macam coraknya. Umumnya orang yang sudah matang emosinya selalu menunjukkan sikap yang positif dalam menghadapi kehidupan ini.

Pada masa remaja umumnya perkembangan emosi akan mengarah pada terbentuknya suatu kematangan emosi. Kematangan emosi akan tercapai pada usia dewasa, akan tetapi secara intensif mulai terbentuk sejak masa bayi, kanak-kanak dan remaja. Kemampuan untuk bereaksi secara emosional sudah ada sejak bayi (Baldwin dikutip Hurlock, 1988: 134) Selanjutnya, pencapaian kematangan emosi seseorang ditandai dengan adanya kemampuan untuk melakukan penyesuaian diri. Seseorang semakin matang emosinya, maka ia akan semakin mampu menyesuaikan dirinya dengan

keadaan-keadaannya yang menimbulkan tekanan pada emosinya.

Seorang siswa remaja dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada masa remaja tidak meledakkan emosinya dihadapan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat pula untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima. Remaja yang telah mencapai kematangan emosi akan mampu menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya.

Hurlock (1990: 229) mengatakan bahwa keseimbangan emosi dapat diperoleh dengan 2 cara yaitu : 1) mengendalikan lingkungan dengan tujuan, supaya emosi yang tidak menyenangkan cepat diimbangi dengan emosi yang menyenangkan, 2) adalah dengan membantu anak mengembangkan toleransi terhadap emosinya. Selanjutnya Hurlock (1990: 213) mempertegas bahwa remaja yang emosinya telah matang dapat memberikan reaksi emosional yang stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati ke emosi atau suasana hati yang lain, seperti periode sebelumnya.

Melihat dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi adalah kemampuan individu untuk menguasai emosinya, sehingga dapat memberikan reaksi emosional yang stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi ke emosi yang lain dan tidak meledakkan emosinya di hadapan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima serta mampu menilai situasi secara kritis sebelum bereaksi secara emosional.

### **Aspek-aspek Kematangan Emosi**

Maslow (Bischot, 1969: 127) menyebutkan beberapa aspek dari individu yang mempunyai kematangan emosi, yaitu :

- a. Bersikap realistik, mampu mengambil sikap dan keputusan akan suatu hal dengan tepat.
- b. Menerima diri sendiri dan orang lain seperti apa adanya.
- c. Mempunyai spontanitas, mampu bertingkah laku yang wajar dan mudah menyesuaikan diri dengan keadaan yang berlangsung.

- d. Tidak tergantung kepada orang lain dan mementingkan adanya *privacy* serta mampu menyelesaikan pekerjaan tanpa harus tergantung pada orang lain.
- e. Menyadari adanya perbedaan pendapat dalam mencapai tujuan dan mementingkan nilai-nilai etik dan moral dalam mencapai tujuan hidup.
- f. Kreativitasnya tinggi, mampu berinovasi dan berimprovisasi.
- g. Memikirkan kesejahteraan orang banyak, mampu berempati dengan sesamanya dan mampu bergaul dengan orang lain dari kelas sosial yang lebih rendah.
- h. Mempunyai rasa humor yang baik, tidak terlalu serius, mudah bercanda tetapi tetap menjaga nilai-nilai kesopanan dalam bercanda, misalnya tidak tertawa secara membabi buta.
- i. Senang tantangan dan petualangan baru.
- j. Mampu menyelesaikan persoalan, sesuai dengan masalah yang dihadapi, tidak mengukur segala sesuatu dari diri sendiri atau obyektif dalam mengatasi masalah.

Dari uraian di atas disimpulkan bahwa remaja yang memiliki kematangan emosi dapat : bersikap realistis, menerima diri sendiri dan orang lain seperti apa adanya, mudah menyesuaikan diri, mampu menyelesaikan persoalan secara obyektif, tidak tergantung pada orang lain, mementingkan nilai-nilai etik dan moral, mampu berempati,, mempunyai rasa humor, memiliki kreativitas serta senang tantangan.

## **PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA DI SEKOLAH**

Konsep dasar tentang keolahragaan sangat beragam, seperti bermain (*play*), pendidikan jasmani (*physical Education*), olahraga (*sport*), rekreasi (*recreation*), tari (*dance*). Bermain merupakan fitrah manusia yang paling hakiki sebagai makhluk *homo luden*, bermain adalah suatu kegiatan luapan ekspresi, pelampiasan ketegangan, atau peniruan peran, seperti saat anak melihat harimau maka anak akan meniru gaya harimau menerkam mangsanya, sudah barang tentu sebagai mangsa adalah teman-teman bermainnya. Aktivitas bermain adalah kegiatan yang bernuansa riang dan gembira.

Hakikat pendidikan jasmani dan olahraga bersifat universal, berakar pada pandangan klasik tentang kesatuan "raga dan jiwa", pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian integral dari pendidikan seutuhnya melalui aktivitas jasmani yang memiliki tujuan meningkatkan individu secara fisik maupun jiwanya. Tujuan pendidikan jasmani adalah bersifat holistik, bukan hanya hanya pada aspek psikomotor tetapi juga kognitif, afektif. Pengembangan psikomotor meliputi aspek kebugaran jasmani dan kemampuan biologik organ tubuh untuk meningkatkan efisiensi kerja biologik tubuh. Pengembangan kognitif meliputi pengetahuan tentang fakta, konsep, penalaran dan pemecahan masalah. Pengembangan afektif meliputi sifat-sifat psikologis dan unsur-unsur kepribadian yang seutuhnya. Hal ini dipertegas definisi penjas dalam SK Mendikbud nomor 413/U/1987 (dalam Lutan, 2004) yang menjelaskan bahwa Penjas merupakan bagian integral dari pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual dan emosional.

UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga terdiri atas 3 pilar : (1) Olahraga pendidikan, (2) Olahraga rekreasi, dan (3) Olahraga prestasi. Pasal 18 ayat 1 UU No. 3 Tahun 2005 disebutkan Olahraga Pendidikan diselenggarakan sebagai bagian dari proses pendidikan, sehingga pelaksanaannya tidak terlepas dari UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Sukintaka (2004) mengatakan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga adalah proses interaksi antara peserta didik dan lingkungan melalui aktivitas jasmani untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya.

Annarino, Cowell, dan Hazelton (1980) aspek-aspek yang dikembangkan pendidikan jasmani sebagai bagian dari proses pendidikan adalah :

- (1) physical domain,
- (2) psychomotor domain,
- (3) kognitif domain
- (4) affectif domain

Istilah pendidikan jasmani dan olahraga (penjasor) mengandung dua pengertian. Pertama pendidikan untuk jasmani yang berfokus pada pengembangan fisik dan keterampilan siswa menggunakan sarana cabang-cabang olahraga untuk mencapai tujuan



## **Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa Remaja Melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga Di Sekolah**

---

pendidikan jasmani. Kedua, olahraga berfungsi untuk melaksanakan pendidikan jasmani.

Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses interaksi antara siswa dan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya, yaitu untuk mengembangkan aspek *physical*, *psychomotor*, *cognitif*, dan aspek *afektif*. Pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Pendidikan jasmani dan olahraga (Penjasor) diberikan di sekolah sejak anak di Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah, yang dituangkan dalam kurikulum. Berkaitan dengan hal tersebut maka secara kurikuler, pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah digunakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam kurikulum yang mencakup ranah *cognitif*, *afektif*, dan *psychomotor*, dan *physical*.

### **MEMBENTUK KEMATANGAN EMOSI MELALUI PENJASOR**

Pada kehidupan sehari-hari emosi memegang peranan yang sangat besar, bahkan kadang-kadang lebih berpengaruh daripada pemikiran yang jernih terutama pada masa remaja. Crow dan Crow (1984, 137) mengatakan bahwa emosi menentukan arah tingkah laku individu dan mengambil bagian dalam setiap situasi kehidupan. Masa remaja dianggap sebagai periode "*storm and stress*", dan pada masa ini remaja memiliki emosi yang belum stabil yang disebut *heightened emotionality*.

Remaja yang mengalami *heightened emotionality* akan mengalami perasaan tidak aman, tidak menentu, sering mengalami kontrol tidak terkendali dan sering tidak bisa berkonsentrasi. Dalam keadaan seperti ini remaja atau mahasiswa akan mengalami gangguan dalam belajarnya, karena dalam proses belajar diperlukan konsentrasi untuk menyerap materi yang dipelajari (Hurlock, 1990, 125). Sependapat dengan Crow dan Crow (1984, 137) mengatakan bahwa tekanan emosi dan frustrasi emosional dapat menghambat efisiensi belajar, dan akan mempengaruhi keberhasilan belajar, sedangkan ketenangan emosional akan banyak memberikan fasilitas dalam belajar.

Remaja yang emosinya stabil atau mencapai kematangan emosi akan mampu mentolerir

peningkatan emosi. Siswa remaja yang emosinya stabil cenderung tenang, tidak mengalami perasaan tertekan, mampu memusatkan pikirannya untuk berkonsentrasi dalam belajar sehingga mampu memperoleh prestasi belajar yang baik dalam pendidikannya.

Mengapa penjasor diberikan di sekolah? Apakah Penjasor mampu membentuk kematangan emosi siswa remaja di sekolah? Penjasor diberikan di sekolah karena penjasor memiliki tujuan yang bersifat menyeluruh yang mencakup aspek fisik, kognitif, afektif, emosional, sosial dan moral. Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses interaksi antara siswa dan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya, yaitu untuk mengembangkan aspek *physical*, *psychomotor*, *cognitif*, dan aspek *afektif*.

Semua aspek-aspek kematangan emosi seperti yang dikemukakan oleh Maslow (Bischof, 1969: 127), akan tercakup dalam penjasor yaitu : 1) Bersikap realistis, mampu mengambil sikap dan keputusan akan suatu hal dengan tepat. 2) Menerima diri sendiri dan orang lain seperti apa adanya. 3) Mempunyai spontanitas, mampu bertingkah laku yang wajar dan mudah menyesuaikan diri dengan keadaan yang berlangsung. 4) Tidak tergantung kepada orang lain dan mementingkan adanya *privacy* serta mampu menyelesaikan pekerjaan tanpa harus tergantung pada orang lain. 5) Menyadari adanya perbedaan pendapat dalam mencapai tujuan dan mementingkan nilai-nilai etik dan moral dalam mencapai tujuan hidup. 6) Kreativitasnya tinggi, mampu berinovasi dan berimprovisasi. 7) Memikirkan kesejahteraan orang banyak, mampu berempati dengan sesamanya dan mampu bergaul dengan orang lain dari kelas sosial yang lebih rendah. 8) Mempunyai rasa humor yang baik, tidak terlalu serius, mudah bercanda tetapi tetap menjaga nilai-nilai kesopanan dalam bercanda, misalnya tidak tertawa secara membabi buta. 9) Senang tantangan dan petualangan baru. 10) Mampu menyelesaikan persoalan, sesuai dengan masalah yang dihadapi, tidak mengukur segala sesuatu dari diri sendiri atau obyektif dalam mengatasi masalah.

Konsep dasar tentang keolahragaan sangat beragam, seperti bermain (*play*), pendidikan jasmani

(*physical Education*), olahraga (*sport*), rekreasi (*recreation*), tari (*dance*). Bermain merupakan fitrah manusia yang paling hakiki sebagai makhluk *homo luden*, bermain adalah suatu kegiatan luapan ekspresi, pelampiasan ketegangan, atau peniruan peran, seperti saat anak melihat harimau maka anak akan meniru gaya harimau menerkam mangsanya, sudah barang tentu sebagai mangsa adalah teman-teman bermainnya. Aktivitas bermain adalah kegiatan yang bernuansa riang dan gembira.

Dalam suasana yang bernuansa riang dan gembira maka ketegangan emosional akan menurun, sehingga dengan penjasor ini akan terbiasa dalam suasana tersebut sehingga siswa remaja dapat mencapai kematangan emosi dan akan mampu mentolerir peningkatan emosi. Siswa remaja yang emosinya stabil cenderung tenang, tidak mengalami perasaan tertekan., mampu memusatkan pikirannya untuk berkonsentrasi dalam belajar sehingga mampu memperoleh prestasi belajar yang baik dalam pendidikannya. Dengan demikian untuk mencapai tujuan pendidikan yaitu untuk menghasilkan INSAN INDONESIA CERDAS KOMPREHENSIF DAN KOMPETITIF. Insan Indonesia (*insindo*) cerdas komprehensif dan kompetitif akan tercapai.

## KESIMPULAN

Pada kehidupan sehari-hari emosi memegang peranan yang sangat besar ,bahkan kadang-kadang lebih berpengaruh daripada pemikiran yang jernih terutama pada masa remaja. Emosikadang-kadang menentukan arah tingkah laku individu dan mengambil bagian dalam setiap situasi kehidupan. Masa remaja dianggap sebagai periode "*strom andstres*", dan pada masa ini remaja memiliki emosi yang belum stabil yang disebut *hightened emotionality*.

Seseorang yang memiliki kematangan emosinya jika dapat memenuhi aspek-aspek antara lain meliputi : bersikap realistis, menerima diri sendiri dan orang lain seperti apa adanya, mudah menyesuaikan diri, mampu menyelesaikan persoalan secara obyektif, tidak tergantung pada orang lain, mementingkan nilai-nilai etik dan moral, mampu berempati,, mempunyai rasa humor, memiliki kreativitas serta senang tantangan.

Semua aspek-aspek kematangan emosi tersebut dapat dibentuk melalui penjasor, sebagai contoh : sportif mengakui kehebatan lawan, mudah menyesuaikan diri, percaya pada diri pribadi dan sebagainya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi dan Munawar Sholeh ( 2005). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Annarino, Anthony A.,m Cowell, Charles C., and Hazelton, Helen W .(1980). *Curriculum Theory And Design in Physical Education*. ST Louis: The CV Mosby Publication.
- Bischof, F.J.(1969). *Adult Psychology*. New York and London : Harper and Row, Publisier.
- Bruno, F.J (1989). *Kamus istilah Kunci Psikologi*. Yogyakarta : Kanisius.
- Crow, D., and Crow, A. (1984).Penerjemah Drs. Z. Kasijan.*Psikologi Pendidikan*. Surabaya : PT Bina Ilmu.
- Drever, J. (1986). *Kamus Psikologi*. Jakarta : PT. Bina Aksara.
- Gunarsa, S.D., dan Gunarsa,Y.S.D. (1986). *Psikologi Remaja*. Jakarta : BPK. Gunung Mulia.
- Hamalik, O. (1990). *Metode Belajar dan Kesulitan-kesulitan Belajar*\_Bandung : Tarsito.
- Hurlock, E.B.(1988). *Perkembangan Anak. Jilid 1*.Jakarta : Erlangga.
- Hurlock, E.B. (1990). *Psikologi Perkembangan*. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Erlangga.
- Lutan, Rusli (2004). *Pembaharuan Pendidikan Jasmani di Indonesia*,. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.
- Meichati.S.(1983). *Kesehatan Mental*.Yogyakarta : Fak. Psikologi Universitas Yogyakarta.
- Rahayu,D. Iswari, (1988). *Perbedaan Prestasi Belajar Antara Siswa Yang Terganggu Emosi Dengan Yang Tidak Terganggu Emosi Pada Siswa-siswi Kelas 1 SMA Negeri 1. Yogyakarta*. Intisari Skripsi Yogyakarta.
- Sukintaka (2004). *Teori Pendidikan Jasmani: Filosofi, Pembelajaran dan Masa Depan*. Bandung: Penerbit Nuansa.
- Walgito, B. 1993.*Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andhi Offset.