

Volume 7, Nomor 1, April 2010

ISSN 0216 -1699

Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia



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

ISSN 0216-1699



Daftar Isi

Daftar Isi	
Catatan Editorial	iii
Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang Efektif dan Berkualitas Andun Sudijandoko, Universitas Negeri Surabaya	v
Internalisasi Kecerdasan Emosional dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Tri Ani Hastuti, Universitas Negeri Yogyakarta	1 - 6
Penanaman Nilai Kesetiakawanan Sosial Melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga Paiman, Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Wates DIY	7 - 13
Pengembangan Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) pada Tingkat Sekolah Dasar Sriawan, Universitas Negeri Yogyakarta	14 - 21
Aktivitas Ritmik dalam Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar F. Suharjana, Universitas Negeri Yogyakarta	22 - 27
Upaya Mengembangkan Kemampuan Motorik Kasar (Gross Motor Skills) Melalui Aktivitas Bermain pada Anak Usia 3-6 Tahun Sujarwo, Universitas Negeri Yogyakarta	28 - 35
Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Kelas VIII SMP N 2 Pandak Fitri Hermawan N dan Soni Nopembri, Universitas Negeri Yogyakarta	36 - 40
Peningkatan Motivasi dan Keterampilan Menggiring Bola dalam Pembelajaran Sepakbola Melalui Kucing Tikus pada Siswa Kelas 4 SD Glagahombo 2 Tempel Sri Widiastuti dan Nur Rohmah Muktiani, SD Glagahombo 2 Tempel Sleman dan Universitas Negeri Yogyakarta	41 - 46
Motivasi Siswa Putri SMA N 1 Jetis Bantul Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket Ernawati Kusumaningsih dan M. Hamid Anwar, Universitas Negeri Yogyakarta	47 - 59
Identifikasi Keadaan Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani Dodi Santoso dan Suhadi, Universitas Negeri Yogyakarta	60 - 67
	68 - 72

INTERNALISASI KECERDASAN EMOSIONAL DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Oleh Tri Ani Hastuti
Universitas Negeri Yogyakarta

Abstract

There are many people opinion that in order to achieve higher learning required high intellectual quotient (IQ). However, according to latest research results in the field of psychology prove that IQ is not the only factor affecting someone learning achievement, but there are many other factors, one of them is emotional intelligence. Emotional intelligence is the ability to recognize the emotional self, managing emotions, motivating oneself, recognizing emotions of other people (empathy) and the ability to build relationships (cooperation) with another. Through physical, sports, and health education students can acquire and develop their emotional intelligence because they involved in teaching-learning directly.

Keywords: emotional intelligence, teaching-learning with game in physical, sports, and health education

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu usaha atau kegiatan yang dijalankan dengan sengaja, teratur dan berencana dengan maksud mengubah atau mengembangkan perilaku yang diinginkan. Sekolah sebagai lembaga formal merupakan sarana dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Melalui sekolah, siswa belajar berbagai macam hal. Dalam pendidikan formal, belajar menunjukkan adanya perubahan yang sifatnya positif sehingga pada tahap akhir akan didapat keterampilan dan kecakapan.

Dari hasil survey besar-besaran di Amerika terhadap orang tua dan guru menunjukkan bahwa anak-anak generasi sekarang lebih sering mengalami masalah emosi daripada generasi terdahulu. Rata-rata, anak-anak sekarang tumbuh dalam kesepian dan

depresi, lebih mudah marah dan lebih sulit diatur, lebih gugup dan cenderung cemas, lebih impulsive dan agresif. Tanda-tanda paling jelas mengenai penurunan ini terlihat dari bertambahnya kasus kaum muda yang mengalami masalah-masalah seperti putus asa terhadap masa depan dan keterkucilan, penyalahgunaan obat bius, kriminalitas dan kekerasan, depresi atau masalah makan, kehamilan tidak diinginkan, kenakalan dan putus sekolah (Goleman, 2001 :17).

Anak yang mendapatkan pendidikan emosi lebih mampu mengatasi masalah-masalah yang terjadi disekitar mereka dan mampu memenuhi tuntutan akademis di sekolah. Kecerdasan emosi itu sendiri tidak diajarkan secara khusus di sekolah dan tidak tercatat dalam dokumen rapor, seperti nilai-nilai pelajaran ataupun keterampilan lainnya sehingga tidak ada sumbangan secara langsung terhadap peningkatan prestasi belajar. Proses belajar di sekolah adalah proses yang sifatnya kompleks dan menyeluruh. Banyak orang yang berpendapat bahwa untuk meraih prestasi yang tinggi dalam belajar, seseorang harus memiliki *Intelligence Quotient* (IQ) yang tinggi, karena inteligensi merupakan bekal potensial yang akan memudahkan dalam belajar dan pada gilirannya akan menghasilkan prestasi belajar yang optimal.

Menurut Binet dalam buku Winkel (1997:529) hakikat inteligensi adalah kemampuan untuk menetapkan dan mempertahankan suatu tujuan, untuk mengadakan penyesuaian dalam rangka mencapai tujuan itu, dan untuk menilai keadaan diri secara kritis dan objektif. Kenyataannya, dalam proses belajar mengajar di sekolah sering ditemukan siswa yang

tidak dapat meraih prestasi belajar yang setara dengan kemampuan inteligensinya. Ada siswa yang mempunyai kemampuan inteligensi tinggi tetapi memperoleh prestasi belajar yang relatif rendah, namun ada siswa yang walaupun kemampuan inteligensinya relatif rendah, dapat meraih prestasi belajar yang relatif tinggi. Itu sebabnya taraf inteligensi bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan keberhasilan seseorang, karena ada faktor lain yang mempengaruhi. Menurut Goleman (2000 : 44), kecerdasan intelektual (IQ) hanya menyumbang 20% bagi kesuksesan, sedangkan 80% adalah sumbangan faktor kekuatan-kekuatan lain, diantaranya adalah kecerdasan emosional atau *Emotional Quotient* (EQ) yakni kemampuan memotivasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati (mood), berempati serta kemampuan bekerja sama. Institut Teknologi Carnegie (Ary Ginanjar Agustian, 2009:127) dalam penelitian terhadap 10.000 orang sukses menyimpulkan hanya 15% yang mengakui kemampuan teknis menjadi penentu keberhasilan, 85% didominasi factor kepribadian. Dalam proses belajar siswa, kedua inteligensi itu sangat diperlukan. IQ tidak dapat berfungsi dengan baik tanpa partisipasi penghayatan emosional terhadap mata pelajaran yang disampaikan di sekolah.

Pendidikan di sekolah bukan hanya perlu mengembangkan *rational intelligence* yaitu model pemahaman yang lazimnya dipahami siswa saja, melainkan juga perlu mengembangkan *emotional intelligence* siswa. Hasil beberapa penelitian di University of Vermont mengenai analisis struktur neurologis otak manusia dan penelitian perilaku oleh LeDoux (1970) menunjukkan bahwa dalam peristiwa penting kehidupan seseorang, EQ selalu mendahului intelegensi rasional. EQ yang baik dapat menentukan keberhasilan individu dalam prestasi belajar membangun kesuksesan karir, mengembangkan hubungan suami-istri yang harmonis dan dapat mengurangi agresivitas, khususnya dalam kalangan remaja (Goleman, 2002:17).

Kemunculan istilah kecerdasan emosional dalam pendidikan, bagi sebagian orang mungkin dianggap sebagai jawaban atas kegagalan tersebut. Teori Daniel Goleman, sesuai dengan judul bukunya,

memberikan definisi baru terhadap kata cerdas. Walaupun EQ merupakan hal yang relatif baru dibandingkan IQ, namun beberapa penelitian telah mengisyaratkan bahwa kecerdasan emosional tidak kalah penting dengan IQ (Goleman, 2002:44).

Menurut Goleman (2002:512), kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Menurut Goleman, khusus pada orang-orang yang murni hanya memiliki kecerdasan akademis tinggi, mereka cenderung memiliki rasa gelisah yang tidak beralasan, terlalu kritis, rewel, cenderung menarik diri, terkesan dingin dan cenderung sulit mengekspresikan kekesalan dan kemarahannya secara tepat. Bila didukung dengan rendahnya taraf kecerdasan emosionalnya, maka orang-orang seperti ini sering menjadi sumber masalah. Karena sifat-sifat di atas, bila seseorang memiliki IQ tinggi namun taraf kecerdasan emosionalnya rendah maka cenderung akan terlihat sebagai orang yang keras kepala, sulit bergaul, mudah frustrasi, tidak mudah percaya kepada orang lain, tidak peka dengan kondisi lingkungan dan cenderung putus asa bila mengalami stress. Kondisi sebaliknya, dialami oleh orang-orang yang memiliki taraf IQ rata-rata namun memiliki kecerdasan emosional yang tinggi.

PENGERTIAN EMOSI

Kata emosi berasal dari bahasa latin, yaitu *emovere*, yang berarti bergerak menjauh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Menurut Daniel Goleman (2002:411) emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Biasanya emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang,

sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis.

Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran. Jadi, emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, karena emosi dapat merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan, tapi juga dapat mengganggu perilaku intensional manusia. (Prawitasari, 1995). Beberapa tokoh mengemukakan tentang macam-macam emosi, antara lain Descartes. Menurut Descartes, emosi terbagi atas : *Desire* (hasrat), *hate* (benci), *Sorrow* (sedih/duka), *Wonder* (heran), *Love* (cinta) dan *Joy* (kegembiraan). Sedangkan JB Watson mengemukakan tiga macam emosi, yaitu : *fear* (ketakutan), *Rage* (kemarahan), *Love* (cinta). Daniel Goleman (2002:411) mengemukakan beberapa macam emosi yang tidak berbeda jauh dengan kedua tokoh di atas, yaitu : (1) Amarah: beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati, (2) Kesedihan: pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihi diri, putus asa, (3) Rasa takut: cemas, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, tidak tenang, ngeri, (4) Kenikmatan: bahagia, gembira, riang, puas, riang, senang, terhibur, bangga, (5) Cinta: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kemesraan, kasih, (6) Terkejut : terkesiap, terkejut, (7) Jengkel : hina, jijik, muak, mual, tidak suka, (8) malu : malu hati, kesal.

Seperti yang telah diuraikan diatas, bahwa semua emosi menurut Goleman pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Jadi berbagai macam emosi itu mendorong individu untuk memberikan respon atau bertindak laku terhadap stimulus yang ada. Dalam the *Nicomachea Ethics* pembahasan Aristoteles secara filsafat tentang kebajikan, karakter dan hidup yang benar, tantangannya adalah menguasai kehidupan emosional kita dengan kecerdasan. Nafsu, apabila dilatih dengan baik akan memiliki kebijaksanaan; nafsu membimbing pemikiran, nilai, dan kelangsungan hidup kita. Tetapi, nafsu dapat dengan mudah menjadi tak terkendalikan, dan hal itu seringkali terjadi. Menurut Aristoteles, masalahnya bukanlah mengenai emosionalitas, melainkan mengenai keselarasan antara emosi dan cara mengekspresikan (Goleman, 2002:xvi).

Menurut Mayer (Goleman, 2002:65) orang cenderung menganut gaya-gaya khas dalam menangani dan mengatasi emosi mereka, yaitu : sadar diri, tenggelam dalam permasalahan, dan pasrah. Dengan melihat keadaan itu maka penting bagi setiap individu memiliki kecerdasan emosional agar menjadikan hidup lebih bermakna dan tidak menjadikan hidup yang di jalani menjadi sia-sia. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu perasaan (afek) yang mendorong individu untuk merespon atau bertindak laku terhadap stimulus, baik yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya.24

KECERDASAN EMOSIONAL

Istilah “kecerdasan emosional” pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan. Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosional atau yang sering disebut EQ sebagai : “himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial yang melibatkan kemampuan pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan” (Shapiro, 1998:8).

Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Untuk itu peranan lingkungan terutama orang tua pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional. Keterampilan EQ bukanlah lawan keterampilan IQ atau keterampilan kognitif, namun keduanya berinteraksi secara dinamis, baik pada tingkatan konseptual maupun di dunia nyata. Selain itu, EQ tidak begitu dipengaruhi oleh faktor keturunan.(Shapiro, 1998-10).

Sebuah model pelopor lain tentang kecerdasan emosional diajukan oleh Bar-On pada tahun 1992 seorang ahli psikologi Israel, yang mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai serangkaian kemampuan pribadi, emosi dan social yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tututan dan tekanan lingkungan

(Goleman, 2000:180). Gardner dalam bukunya yang berjudul *Frame Of Mind* (Goleman, 2000:50-53) mengatakan bahwa bukan hanya satu jenis kecerdasan yang monolitik yang penting untuk meraih sukses dalam kehidupan, melainkan ada spektrum kecerdasan yang lebar dengan tujuh varietas utama yaitu linguistik, matematika/logika, spasial, kinestetik, musik, interpersonal dan intrapersonal. Kecerdasan ini dinamakan oleh Gardner sebagai kecerdasan pribadi yang oleh Daniel Goleman disebut sebagai kecerdasan emosional.

Menurut Gardner, kecerdasan pribadi terdiri atas kecerdasan antar pribadi yaitu kemampuan untuk memahami orang lain, apa yang memotivasi mereka, bagaimana mereka bekerja, bagaimana bekerja bahu membahu dengan kecerdasan. Sedangkan kecerdasan intra pribadi adalah kemampuan yang korelatif, tetapi terarah ke dalam diri. Kemampuan tersebut adalah kemampuan membentuk suatu model diri sendiri yang teliti dan mengacu pada diri serta kemampuan untuk menggunakan modal tadi sebagai alat untuk menempuh kehidupan secara efektif (Goleman, 2002:52).

Dalam rumusan lain, Gardner menyatakan bahwa inti kecerdasan antar pribadi itu mencakup "kemampuan untuk membedakan dan menanggapi dengan tepat suasana hati, temperamen, motivasi dan hasrat orang lain". Dalam kecerdasan antar pribadi yang merupakan kunci menuju pengetahuan diri, Gardner mencantumkan bahwa "akses menuju perasaan-perasaan diri seseorang dan kemampuan untuk membedakan perasaan-perasaan tersebut serta memanfaatkannya untuk menuntun tingkah laku" (Goleman, 2002 : 53).

Berdasarkan kecerdasan yang dinyatakan oleh Gardner tersebut, Salovey dalam Goleman (2000:57) memilih kecerdasan interpersonal dan kecerdasan intrapersonal untuk dijadikan sebagai dasar untuk mengungkap kecerdasan emosional pada diri individu. Menurutnya kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain. Menurut Goleman (2002:512), kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan

emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

Berdasarkan pendapat tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain.

Faktor Kecerdasan Emosional

Goleman (2002:58-59) mengutip Salovey menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang dicetuskannya dan memperluas kemampuan tersebut menjadi lima kemampuan utama, yaitu :

Mengenali Emosi Diri

Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional, para ahli psikologi menyebutkan kesadaran diri sebagai metamood, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri. Menurut Mayer (Goleman, 2002:64) kesadaran diri adalah waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati, bila kurang waspada maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh emosi. Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.

Mengelola Emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi berlebihan, yang meningkat dengan intensitas terlampau lama akan mengoyak kestabilan kita (Goleman, 2002:77-78). Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan,

kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.

Memotivasi Diri Sendiri

Prestasi harus dilalui dengan dimilikinya motivasi dalam diri individu, yang berarti memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati, serta mempunyai perasaan motivasi yang positif, yaitu antusiasisme, gairah, optimis dan keyakinan diri.

Mengenali Emosi Orang Lain

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Menurut Goleman (2002:57) kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain.

Rosenthal dalam penelitiannya menunjukkan bahwa orang-orang yang mampu membaca perasaan dan isyarat non verbal lebih mampu menyesuaikan diri secara emosional, lebih populer, lebih mudah beraul, dan lebih peka (Goleman, 2002:136). Nowicki, ahli psikologi menjelaskan bahwa anak-anak yang tidak mampu membaca atau mengungkapkan emosi dengan baik akan terus menerus merasa frustrasi (Goleman, 2002:172). Seseorang yang mampu membaca emosi orang lain juga memiliki kesadaran diri yang tinggi. Semakin mampu terbuka pada emosinya sendiri, mampu mengenal dan mengakui emosinya sendiri, maka orang tersebut mempunyai kemampuan untuk membaca perasaan orang lain.

Membina Hubungan

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi (Goleman, 2002:59). Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Individu sulit untuk mendapatkan apa yang diinginkannya dan sulit juga memahami keinginan serta kemauan orang lain.

Orang-orang yang hebat dalam keterampilan membina hubungan ini akan sukses dalam bidang apapun. Orang berhasil dalam pergaulan karena mampu berkomunikasi dengan lancar pada orang lain. Orang-orang ini populer dalam lingkungannya dan menjadi teman yang menyenangkan karena kemampuannya berkomunikasi (Goleman, 2002:59). Ramah tamah, baik hati, hormat dan disukai orang lain dapat dijadikan petunjuk positif bagaimana siswa mampu membina hubungan dengan orang lain. Sejuahmana kepribadian siswa berkembang dilihat dari banyaknya hubungan interpersonal yang dilakukannya.

PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan salah satu matapelajaran yang dilaksanakan pada jenjang pendidikan dasar, menengah, bahkan pada pendidikan tinggi. Menurut BSNP (2006:702) Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dipilih direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Melalui proses tersebut, memberikan kontribusi terhadap perkembangan anak yang bersifat menyeluruh bukan partial atau berat sebelah, meliputi perkembangan psikomotorik, pengetahuan dan penalaran (kognitif), watak serta kepribadian (afektif). Pembekalan pengalaman belajar tersebut diarahkan untuk membina sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Nilai-nilai yang terkandung didalam pembelajaran penjasorkes antara lain: kejujuran, keadilan, sportifitas, kepercayaan diri, menghargai dan menghormati orang lain, menghormati peraturan dan kewenangan, fairplay, disiplin, empati, kepemimpinan, kerja sama, dan lain-lain.

Ruang lingkup pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dapat dibagi menjadi empat, yaitu pembentukan gerak meliputi: memahami keinginan gerak, menghayati ruang, waktu, irama dan bentuk,

mengenal kemungkinan gerak sendiri, memiliki keyakinan gerak dan perasaan gerak (kinestetik), memperkaya kemampuan gerak. Pembentukan prestasi, meliputi : mengembangkan kemampuan kerja optimal, mengarahkan diri untuk berprestasi dengan keuletan, konsentrasi, menguasai emosi, mengenal keterbatasan dan kemampuan diri, membentuk sikap yang tepat terhadap nilai yang terdapat dalam kehidupan sehari-hari. Pembentukan Sosial, meliputi : mengakui dan menerima peraturan dan norma bersama, belajar bekerja sama menerima pimpinan dan memimpin, belajar bertanggungjawab, berkorban, dan memberikan pertolongan, mengembangkan pengakuan terhadap orang lain, sebagai diri pribadi dan rasa hidup di masyarakat dan belajar mengenal dan menguasai kegiatan waktu luang. Pertumbuhan, meliputi: meningkatkan saraf untuk mampu bergerak baik dan berprestasi, meningkatkan kesehatan atau kesegaran jasmani termasuk kemampuan bertanggungjawab terhadap kesehatan pribadi dan kebiasaan hidup sehat.

KETERKAITAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DAN PEMBELAJARAN PENJASORKES

Pendidikan jasmani bukan hanya merupakan aktifitas fisik secara sempit atau terisolasi melainkan berada pada konteks pendidikan secara menyeluruh yaitu untuk membentuk manusia yang seutuhnya. Melalui pendidikan jasmani yang teratur, terencana, terbimbing, terarah diharapkan dapat tercapai nilai-nilai yang ada dalam seperangkat tujuan yang meliputi pembentukan dan pembinaan perkembangan jasmani dan rohani sehingga terwujud keseimbangan yang sinergis antara domain kognitif, afektif dan psikomotoriknya. Keseimbangan yang sinergis ini akan membantu anak didik untuk memiliki kecerdasan emosional yang memadai dikarenakan didalam penjasorkes anak mendapatkan kesempatan untuk terlibat secara langsung dan seluas-luasnya untuk berinteraksi dengan lingkungannya, memecahkan masalah-masalah yang sifatnya situasional, mengekspresikan diri dan mengaktualisasikan dirinya.

KESIMPULAN

Keterampilan dasar emosional tidak dapat dimiliki secara tiba-tiba, tetapi membutuhkan proses dalam mempelajarinya dan lingkungan yang membentuk kecerdasan emosional tersebut besar pengaruhnya. Hal positif akan diperoleh bila anak diajarkan keterampilan dasar kecerdasan emosional, secara emosional akan lebih cerdas, penuh pengertian, mudah menerima perasaan-perasaan dan lebih banyak pengalaman dalam memecahkan permasalahannya sendiri, sehingga pada saat remaja akan lebih banyak sukses disekolah dan dalam berhubungan dengan rekan-reka sebaya serta akan terlindung dari resiko-resiko seperti obat-obat terlarang, kenakalan, kekerasan serta seks yang tidak aman.

Pendidikan di sekolah bukan hanya perlu mengembangkan *rational intelligence* yaitu model pemahaman yang lazimnya dipahami siswa saja, melainkan juga perlu mengembangkan *emotional intelligence* siswa. Hasil beberapa penelitian mengenai analisis struktur neurologis otak manusia dan penelitian perilaku menunjukkan bahwa dalam peristiwa penting kehidupan seseorang, EQ selalu mendahului intelegensi rasional. EQ yang baik dapat menentukan keberhasilan individu dalam prestasi belajar membangun kesuksesan karir, mengembangkan hubungan suami-istri yang harmonis dan dapat mengurangi agresivitas, khususnya dalam kalangan remaja. Untuk mengembangkan dan mengoptimalkan kecerdasan emosional yang berperan dalam keberhasilan siswa baik di sekolah maupun di lingkungan sekitarnya, maka disarankan kepada pihak sekolah terutama guru-guru pengajar agar memasukkan unsur-unsur kecerdasan emosional dalam menyampaikan materi serta melibatkan emosi siswa dalam proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Ary Ginanjar Agustian. (2009). *Mengapa ESQ*. Jakarta: PT ARGA Publishing.
- BSNP.2006. *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta : BNSP

- Goleman, Daniel. (2002). *Emotional Intelligence* (terjemahan). Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, Daniel. (2000). *Working With Emotional Intelligence* (terjemahan). Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gottman, John. (2001). *Kiat-kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional* (terjemahan). Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Irwanto. (1997). *Psikologi Umum*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Morgan, Clifford T, King, R.A Weizz, JR, Schopler. J, 1986. *Introduction of Psychology*, (7th ed), Singapore : Mc Graw Hil Book Company
- Saphiro, Lawrence E. (1998). *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*. Jakarta : Gramedia.
- Sarlito Wirawan. (1997). *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada.