
**PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENINGKATAN
KECERDASAN EMOSI SISWA**

Pulung Riyanto^{*1}, Deni Mudian²
Universitas Musamus, Indonesia¹, Universitas Subang, Indonesia²
Email: riyanto_fkip@unmus.ac.id^{*1}, mudiandeni@gmail.com²

Received: 19 September 2019; Accepted 9 December 2019; Published 10 December 2019
Ed 2019; 4(2): 339-347

ABSTRAK

Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dari aktivitas fisik terhadap kecerdasan emosi siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah psikologi kecerdasan emosi, dan metode eksperimental. Hasil perhitungan data, nilai signifikansi menunjukkan angka $0,001 < 0,05$. Dengan menunjukan bahwa adanya peningkatan hasil kecerdasan emosi anak yang signifikan yang diberi perlakuan dengan menggunakan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dikembangkan di sekolah berpengaruh terhadap kecerdasan emosi anak. Dalam pengembangan prestasi dan hasil belajar yang maksimal di sekolah, kecerdasan emosi yang dimiliki oleh seorang siswa merupakan faktor penting penentu keberhasilan siswa yang harus dimiliki. Kecerdasan emosi sangat berperan penting dalam keberhasilan hidup, dalam hal ini keberhasilan yang ditekankan adalah dalam kehidupan di sekolah. Aktivitas fisik yang dikembangkan dalam penelitian ini berdampak pada peningkatan kecerdasan emosi anak.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik; Kecerdasan Emosi

***THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY TOWARD THE IMPROVEMENT
OF STUDENTS EMOTIONAL QUOTIENT***

ABSTRACT

This study is to determine the effect of physical activity on students' emotional quotient. The research method that used is the psychology of emotional quotient, and experimental methods. The results of data calculations, the significance value indicates the number $0.001 < 0.05$. It shows that there is a significant increase in the emotional quotient of children that are treated by using physical activity. Physical activity that developed at school influences children's emotional quotient. In developing maximum achievement and learning outcomes in school, emotional quotient that possessed by a student is a critical determinant of student success that must be owned. Emotional quotient is very important in the success of life, in this case the success that is emphasized is in life at school. Physical activity that developed in this study has an impact on increasing of children's emotional quotient.

Keywords: *Physical Activity; Emotional Quotient*

Copyright © 2019, Journal Sport Area
DOI: [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(1\).3801](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(1).3801)

How To Cite: Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *Journal Sport Area*, 4 (2), 339-347.

PENDAHULUAN

Misi utama yang diemban oleh seorang guru di sekolah adalah belajar. Perubahan perilaku seseorang yang meliputi aspek apa yang dilakukan dan dibayangkan merupakan salah satu proses terpenting, hal ini bisa didefinisikan sebagai belajar. Pengalaman yang dimiliki oleh seseorang merupakan faktor penentu perubahan perilaku seseorang. Proses perubahan seseorang berawal dari satu pengalaman dengan

pengalaman lainnya yang saling berakitan. Perubahan yang terjadi pada seseorang tidak hanya pada aspek kognitif saja, melainkan pada aspek yang lainnya seperti, keterampilan, harga diri, penyesuaian diri/watak, kecakapan. “*Nearly all adolescents in school settings participate in physical activity through school physical education (PE) programs for health and wellness (e.g., maintaining healthy body composition)*” (Gao, Lee, Xiang, & Kosma, 2011). Hampir semua remaja di lingkungan sekolah berpartisipasi secara fisik dalam kegiatan program pendidikan jasmani untuk kesehatan dan kebugaran (misalnya, menjaga komposisi tubuh yang sehat). Ini menandakan betapa pentingnya pendidikan jasmani di sekolah.

Tuntutan di era globalisasi menuntut agar seseorang memiliki kecerdasan supaya orang tersebut tidak mengalami kesulitan dan tantangan. Hal ini akan mempermudah seseorang untuk bisa beradaptasi dengan baik. Kecerdasan emosi yang dimiliki seseorang didapatkan dengan kesadaran seseorang tentang adanya objek yang terwakili dengan adanya kualitas pengetahuan untuk bisa berinteraksi dengan suatu objek tertentu. Sumber keadaan emosi seseorang bersumber dari aspek kognitif dimana hal lingkungan sangat berpengaruh terhadap perasaan. Stres yang dimiliki oleh seseorang dapat dikurangi atau diminimalisir dengan adanya kecerdasan emosi, hal ini jika kita kaitkan dengan dunia olahraga. Adapun tujuan akhir dari pengendalian ini adalah seseorang bisa berpikir pada saat berlatih maupun saat pertandingan.

Emosi perlu dilatih dengan cara meningkatkan pemahaman terkait dengan dampak emosi yang negatif maupun positif. Akibat yang ditimbulkan baik yang bersifat negatif maupun positif perlu dilatih, hal ini berguna untuk meningkatkan pemahaman terkait dengan dampak emosi seseorang. Jika seseorang dapat mengelola dengan baik kecerdasan emosi maka akan mendorong untuk menjadi kekuatan dan bertindak yang nantinya akan bisa menentukan keberhasilan seseorang. Tujuan pendidikan di Indonesia bisa didasari oleh kecerdasan emosi. Kesamaan tujuan dalam proses pembelajaran baik interaksi antara siswa dengan guru harus memiliki kesamaan sehingga sasaran dari proses pendidikan dapat terwujud secara bersama sama. Hal ini harus dipahami bahwa betapa pentingnya kecerdasan emosi dalam diri siswa.

Siswa yang memiliki berbagai macam unsur-unsur dalam kecerdasan emosi diartikan siswa yang mempunyai kecerdasan emosi tinggi, kemampuan ini diharapkan bisa mengontrol dan bisa mengelola kecerdasan emosi yang dimilikinya, hal lain yaitu seperti empati dalam sikap, kemampuan dalam hubungan sosial, bertahan terhadap stres, mempunyai sikap optimis, keahlian dalam memecahkan berbagai masalah, bersikap mandiri, memotivasi diri dan lain-lain. Kehidupan ketika sudah menginjak pada saat dewasa ditentukan oleh bagian dari kecerdasan emosi. Kehidupan anak setelah dewasa nantinya sangat dipengaruhi oleh komponen kecerdasan emosi. Dengan adanya asumsi ini maka betapa pentingnya meletakkan komponen kecerdasan emosi di masa anak sekolah dasar. Sehingga dengan pentingnya kecerdasan emosi dalam kehidupan maka kecerdasan emosi harus diberikan pada anak sejak sedini mungkin, dalam hal ini diberikan pada anak Sekolah Dasar. pemanfaatan kemampuan yang dimiliki oleh seorang anak harus diberikan kepada anak dengan memberikan kesempatan yang seluas luasnya dimana dalam pemberiannya dikemas dengan menggunakan pengajaran, dimana dilamannya dimasukkan pentingnya kecerdasan emosi anak.

Terdapat beberapa pengertian dari beberapa ahli mengenai aktivitas fisik di antaranya *Physical activity is a component of a complex process that involves the development, learning and assimilation of skills, values, norms, self-perceptions,*

identities and roles provided by different variables of family environment and social involvement, as socio-demographic group, profession, education and area of residence, which may be potential factors influencing the physical activity of children and adolescents in their free time (Batista, Cubo, Honório, & Martins, 2016). Dimana aktivitas fisik adalah komponen dari proses kompleks yang melibatkan pengembangan, pembelajaran dan asimilasi keterampilan, nilai-nilai, norma, persepsi diri, identitas.

Pengertian lain mengenai aktivitas fisik adalah *physical activity is a fundamental means of improving physical and mental health. For too many people, however, it has been removed from everyday life, with dramatic effects for health and well-being* (Cavill, Kahlmeier, & Racioppi, 2012). Dimana aktivitas adalah sarana mendasar untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Namun banyak orang telah menghilangkan semua itu dari kehidupan sehari-hari, dengan dampak yang luar biasa bagi kesehatan dan kesejahteraan. Faktor penunjang di antaranya seperti sistem *kardiovaskular, skelet, muscle* dan *nervorum*. Proses yang memerlukan pengeluaran energi yang melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan otot merupakan sebuah aktivitas fisik. Salah satu penyebab kematian yang sangat global menurut WHO di antaranya adalah penyakit kronis, hal ini merupakan faktor resiko independent dimana merupakan kurangnya aktivitas fisik (Meeting & Organization, 2010). Gerakan yang dilakukan dengan berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dimana didalamnya merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur (Khomarun, 2013). Aktivitas tubuh dalam meningkatkan pengeluaran tenaga dan negara dengan pembakaran kalori dalam setiap gerakan tubuh merupakan definisi aktifitas fisik (Kemenkes, 2015). Berdasarkan pendapat para ahli di atas aktivitas fisik ialah gerakan tubuh oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya.

“EQ as the ability to perceive, understand and manage one’s own and other’s feelings and emotions, to discriminate among them, and use this information to guide one’s thinking and action”(Khan, Ali, & Ahmad, 2016) . Maksud dari pendapat di atas adalah para peneliti mendefinisikan EQ sebagai kemampuan untuk memahami dan mengelola perasaan dan emosi orang lain dan diri sendiri, untuk membedakan di antara mereka dan menggunakan informasi untuk memandu pemikiran dan tindakan seseorang. *Defined emotional intelligence as the ability to perceive and recognise emotions, to assimilate emotions, to understand the message and meaning of the emotions* (Gunu & Oladepo, 2014). Kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk memahami dan mengenali emosi, untuk mengasimilasi emosi, untuk memahami pesan dan makna dari emosi. Mayer and Salovey dalam Tahir Mehmood (2010) *“Emotional intelligence describes the ability, capacity, skill, or self-perceived ability to identify, assess, and manage the emotions of one’s self, of others, and of groups* (Serrat, 2017).

Kecerdasan emosi sebagai kemampuan dan kesadaran emosional untuk menangani perasaan, menyadari perasaan orang lain, mampu berempati, menghibur, membimbing, kemampuan untuk mengendalikan dorongan hati, menunda kepuasan, memberi motivasi diri mereka sendiri, membaca isyarat sosial orang lain dan menangani naik turunnya kehidupan. *Emotional intelligence is regarded as either a trait or an ability* (Anand & UdayaSuriyan, 2010). Kecerdasan emosional dianggap sebagai sifat atau kemampuan. Berdasarkan pengertian para pakar di atas kecerdasan emosi bisa diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam kontrol emosi diri sendiri, orang lain di sekitar, mengelola

diri, menilai diri, menerima. Informasi yang berkaitan dengan suatu hubungan dapat mengacu pada perasaan emosinya sendiri. Suatu hubungan dan pemberian alasan untuk mengacu pada suatu kapasitas bisa dikatakan sebagai kecerdasan (*intelijen*). Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional dua kali lebih penting daripada kecerdasan intelektual dalam memberikan kontribusi terhadap kesuksesan seseorang.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah dengan menggunakan dokumentasi bibliografi, pengamatan pembelajaran, prosedur investigasi, tes psikologi kecerdasan emosi, dan metode eksperimental dari aktifitas fisik terhadap peningkatan kecerdasan emosi. Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik Sekolah Dasar Se Kecamatan Subang III, IV dan V. Sedangkan yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah sejumlah 100 orang yang diambil dengan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2010) bahwa: pengambilan sampel dengan menggunakan pertimbangan tertentu bisa dikatakan dengan pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Pengambilan dengan menggunakan *purposive sampling* didasarkan pada karena sampel tidak memiliki *grade* yang sama sesuai dengan kejadian yang akan diteliti. Prosedur Penelitian *Pretest* dilakukan sebelum perlakuan diberikan yaitu aktivitas fisik yang diberikan pada siswa Sekolah Dasar. *Pretest* dilakukan untuk melihat sejauh mana kecerdasan emosi yang telah dimiliki oleh siswa sekolah dasar. Untuk melihat skor perolehan *pretest*, seluruh peserta didik yang telah menjadi anggota kelompok diberikan skala kecerdasan emosi. Kemudian, setelah peserta didik mengisi angket kecerdasan emosi, data diolah dan dianalisis untuk mengetahui kemampuan awal kecerdasan emosi siswa di sekolah dasar. Perlakuan, siswa yang sudah tergabung dalam sampel akan diberi perlakuan aktivitas fisik.

Teori Ashely Schiler mengatakan bahwa siswa yang melakukan aktivitas fisik selama enam bulan akan meningkatkan kemampuan sosial dan emosi yang dimiliki oleh setiap siswa (Schiller, 2012). Untuk lebih memaksimalkan perubahan kecerdasan emosi siswa, penelitian ini akan dilakukan selama 1 Semester (6 bulan), adapun durasi aktivitas fisik yang diberikan berdurasi lebih dari 20 menit teori yang dikemukakan oleh (Schiller, 2012). *Post-test* dilaksanakan setelah pemberian perlakuan aktivitas fisik. *Post-test* bertujuan mengetahui sejauh mana perubahan kecerdasan emosi yang dimiliki siswa setelah perlakuan. Untuk mengetahui skor *post-test* tersebut, skala kecerdasan emosi diberikan pada siswa. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan *Emotional Intelligence Scale* yang dikembangkan oleh (Schutte, Schuettpelez, & Malouff, 2001) . Untuk kepentingan penelitian ini, skala pengukurannya menggunakan skala Likert yang hanya terdapat lima pilihan sehingga akan memudahkan siswa dalam memilih jawaban sesuai dengan keadaannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Aktivitas fisik merupakan salah satu kegiatan yang bisa dilakukan oleh siswa dengan mudah dan bermanfaat. Penelitian ini berfokus pada aktivitas fisik di sekolah dasar, aktivitas fisik ini dapat memberikan kontribusi pada peningkatannya kecerdasan emosi anak.

A. Hasil Penelitian

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk melihat apakah data yang diperoleh berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Kriteria pengujian uji normalitas adalah jika p value (sig) lebih besar dari nilai $\alpha = 0,05$, maka H_0 diterima. Hasil uji normalitas disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Uji Normalitas Kecerdasan Emosi

Tes	Shapiro-Wilk			Keterangan
	Statistik	n	Signifikan	
Awal (<i>pre-test</i>)	.587	100	.215	Normal
Akhir (<i>post-test</i>)	.944	36	.070	Normal

Berdasarkan tabel di atas maka baik tes awal maupun tes akhir berada dalam kelompok yang berdistribusi normal. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi yang $> 0,05$.

b. Uji Homogenitas Kecerdasan Emosi

Pengujian homogenitas dilakukan untuk menganalisis apakah data hasil penelitian yang diperoleh merupakan data dengan variansi sama.

Tabel 2. Homogenitas Kecerdasan Emosi

Kecerdasan Emosi	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	4748.872	37	128.348	.980	.517
Within Groups	8120.488	62	130.976		
Total	12869.360	99			

Berdasarkan tabel di atas, maka hasil tes kecerdasan emosi anak dalam keadaan normal, hal ini dibuktikan dengan Nilai Sig. $0,517 > 0,05$.

Tabel 3. Paired Sample T-test Kecerdasan Emosi Anak

	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1 posttest - pretest	4.62000	14.05169	1.40517	1.83184	7.40816	3.288	99	.001	

Dengan melihat tabel di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan kecerdasan emosi anak sekolah dasar dengan menggunakan perlakuan aktivitas fisik. Hal ini juga ditambah dengan hasil pengujian uji t dimana nilai signifikansi $0,001$.

Siswa di sekolah tidak dapat memperoleh hasil belajar dengan baik jika siswa tersebut hanya mengandalkan kemampuan intelegensinya dalam kegiatan pembelajaran. Siswa dalam kegiatan pembelajaran guna mendapatkan hasil yang maksimal perlu adanya kemampuan lainnya. Dengan kemampuan yang dimiliki oleh siswa terkait dengan kemampuan intelegensinya, siswa dengan kemampuan intelegensi yang tinggi tidak jarang

juga mendapatkan hasil belajar yang rendah pula. Hal lain tidak menutup kemungkinan dengan kemampuan intelgensi yang rendah akan mendapatkan hasil belajar yang maksimal. Ketika melakukan proses pembelajaran jangan menggunakan kemampuan intelegensi sebagai patokan dalam mendapatkan hasil belajar yang baik. Dengan kata lain bahwa dalam proses pembelajaran di sekolah kemampuan intelegensi siswa bukan merupakan faktor utama dalam menentukan keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar. Banyak faktor lain yang menunjang dalam peningkatan hasil belajar siswa. Banyak para ahli yang memberikan pemikiran mengenai sumbangan kecerdasan emosi anak dalam proses pembelajaran. Menurut Goleman, dalam menentukan keberhasilan anak dalam proses pembelajaran 20% dipengaruhi oleh kecerdasan intelektualnya, sumbangan yang terbesar dalam menentukan keberhasilan anak adalah kecerdasan emosi, dimana kecerdasan emosi bisa dikatakan sebagai kemampuan seseorang dalam kemampuan berempati atau kerja sama, berkaitan dengan kemampuan mengelola *mood*, menghilangkan atau mengatasi stress, kemampuan dalam mendorong diri sendiri (Goleman, 2000).

Dalam mewujudkan kemampuan emosi, kesehatan fisik mental dan spiritual seseorang, jalan yang digunakan guna menunjang hal tersebut adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Selain meningkatkan kemampuan emosi, dampak lain dari aktivitas fisik adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Berdasarkan asumsi diatas maka betapa pentingnya peran aktivitas fisik. Dalam kegiatan di sekolah maka aktivitas fisik perlu dikembangkan guna menunjang dalam peningkatan kemampuan kecerdasan emosi. Aplikasi aktivitas fisik disekolah dapat dikembangkan dengan pembelajaran PJOK di sekolah, dimana dalam proses pembelajarannya menekankan pada aktivitas olahraga. Selain dengan menggunakan aktivitas olahraga aktivitas fisik juga bisa dikembangkan dengan bentuk aktivitas permainan, aktivitas fisik dan olahraga yang merupakan sarana dalam mencapai kebugaran seseorang.

Hasil ini menunjukkan bahwa apabila seseorang melakukan aktivitas jasmani dengan intensitas yang berbeda maka akan berbeda juga kecerdasan emosionalnya dengan kata lain semakin sering melakukan aktivitas jasmani seseorang maka akan mempengaruhi tingkat kecerdasan emosionalnya, karena dengan melakukan aktivitas jasmani atau melakukan olahraga tidak hanya berdampak bagi kebugaran tubuh dan kesehatan jasmani saja tetapi bermanfaat juga bagi kesehatan jiwa salah satunya kecerdasan emosional yang melibatkan bagian-bagian dalam mengenali kemampuan emosi siswa, kemampuan dalam menjalin hubungan dengan yang lain, kemampuan dalam mengamati emosi, kemampuan dalam meningkatkan motivasi diri, dan mengelola diri sendiri berkaitan dengan emosi. Selain itu pada masa remaja juga masa dimana terjadinya perkembangan baik dalam perubahan fisik maupun kepribadian yang dimana pada masa remaja terjadi stabilitas emosi remaja mengalami naik turun atau tidak seimbang (Kusnaedi, 2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang diberikan dari aktivitas fisik, kecerdasan emosi seseorang, hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,931 dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa ketika seseorang melakukan aktivitas fisik dapat mempengaruhi kemampuan psikologis, kemampuan emosi, dan kesehatan fisik seseorang (Li, Lu, & Wang, 2009).

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mengatasi stres dan meningkatkan kecerdasan emosi seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa betapa pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan manusia. *Participation in physical activity seems to be connected with better coping with stress and higher level emotional*

intelligence (Al Sudani & Budzynska, 2015). Sisi lain yang bisa kita lihat adalah dengan melihat manfaat dari melakukan aktivitas fisik. Manfaat yang diberikan di antaranya adalah dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang. *Physical activity is known to have a variety of positive effects on the functioning of human beings and also has been recognized as the main factor that can maintain and improve human health* (Dev & Rahman, 2016). Aktivitas fisik waktu senggang secara signifikan berkorelasi positif terhadap kecerdasan emosi. *Leisure-time physical activity level was significantly positively correlated with the overall emotional intelligence and sub-scales: self-awareness, Self-motivation, emotional stability, managing relations, integrity, self-development* (Singh, 2017). Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa pria yang melakukan aktivitas fisik akan memiliki kejernihan dalam berpikir dan memperbaiki kecerdasan emosinya. *Men engaged in more LTPA and occupational Physical activity and had higher emotional clarity and emotional repair than women. However, women had higher emotional attention.* (Acebes-Sánchez, Diez-Vega, Esteban-Gonzalo, & Rodriguez-Romo, 2019)

Kecerdasan emosi yang dimiliki oleh siswa merupakan salah satu faktor dalam menentukan keberhasilan hidupnya. Siswa dengan kemampuan IQ yang tinggi jika siswa tersebut tidak pandai dalam mengaplikasikan dan memposisikannya, atau karena stres, membuat kesal dengan berperilaku kasar maka orang tidak akan betah berada di sampingnya (Daud, 2012). Dengan kata lain kemampuan IQ yang tinggi tidak akan menjamin seseorang dalam kemampuan berkomunikasi atau bergaul dengan yang lainnya. Kemampuan kecerdasan emosi yang sangat berperan dalam menentukan keberhasilan hidupnya. Dengan adanya asumsi di atas maka betapa pentingnya kecerdasan emosi yang dimiliki oleh siswa. Sehingga siswa akan dengan mudah beradaptasi dengan lingkungan dan siswa yang lainnya. Hal lain yang diharapkan adalah dengan adanya kecerdasan emosi yang tinggi akan berdampak juga pada keberhasilan dalam proses pembelajaran.

Seseorang bisa mengatur hakikatnya sebagai manusia untuk lebih menjadi lebih sempurna dibandingkan dengan kemanusiannya yang terdahulu. Pendidikan bisa kita artikan sebagai kemampuan untuk memenuhkan manusia, sehingga manusia yang belum beranjak dewasa dapat dibimbing, dan digembleng menjadi dewasa. Kedewasaan yang dimaksud adalah berkaitan dengan kedewasaan mental. Kedewasaan mental ini dapat dilihat dengan adanya tanggung jawab, baik tanggung jawab terhadap orang lain maupun tanggung jawab terhadap dirinya sendiri. Kemampuan menanggung akibat dan perbuatannya sebagai kesediaan dapat diartikan sebagai tanggung jawab. Kognisi dan emosi merupakan salah satu penggerak dalam sebuah perbuatan. Dengan adanya asumsi di atas maka betapa pentingnya kecerdasan emosi dalam dunia pendidikan untuk dikembangkan.

KESIMPULAN

Aktivitas fisik yang dikembangkan di sekolah berpengaruh terhadap kecerdasan emosi anak. Kecerdasan emosi sangat berperan penting dalam keberhasilan hidup, dalam hal ini keberhasilan yang ditekankan adalah dalam kehidupan di sekolah. Aktivitas fisik yang dikembangkan dalam penelitian ini berdampak pada peningkatan kecerdasan emosi anak. Kecerdasan emosi anak dipengaruhi oleh aspek fisik anak tersebut, aspek fisik dalam mempengaruhi kecerdasan emosi di antaranya adalah dengan melakukan gerakan fisik. Kegiatan aktivitas fisik akan berdampak atau berkaitan dengan

pengaruh mental-emosional. Keadaan fisik seseorang yang berdampak terhadap kemampuan kecerdasan emosi seseorang berada di dalam anatomi syaraf emosi dan otak, bagian lain yang digunakan oleh tubuh untuk berpikir adalah korteks.

DAFTAR PUSTAKA

- Acebes-Sánchez, J., Diez-Vega, I., Esteban-Gonzalo, S., & Rodriguez-Romo, G. (2019). Physical activity and emotional intelligence among undergraduate students: a correlational study. *BMC Public Health*, *19*(1), 1241.
- Al Sudani, A. A. D., & Budzynska, K. (2015). Emotional intelligence, physical activity and coping with stress in adolescents. *International Journal of Sport Culture and Science*, *3*(2), 98–104.
- Anand, R., & UdayaSuriyan, G. (2010). Emotional intelligence and its relationship with leadership practices. *International Journal of Business and Management*, *5*(2), 65.
- Batista, M., Cubo, D. S., Honório, S., & Martins, J. (2016). The practice of physical activity related to self-esteem and academical performance in students of basic education. *Journal of Human Sport and Exercise*, *11*(2), 297–310.
- Cavill, N., Kahlmeier, S., & Racioppi, F. (2012). *Physical Activity and Health in Europe: Evidence For Action*. World Health Organization.
- Daud, F. (2012). Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Biologi Siswa SMA 3 Negeri Kota Palopo. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran (JPP)*, *19*(2), 243–255.
- Dev, R. O., & Rahman, A. R. A. (2016). Influence of emotional intelligence as the mediator between physical activity and mental health (distress) among malaysian university students. *International E-Journal of Advances in Social Sciences*, *2*(5), 492–500.
- Gao, Z., Lee, A. M., Xiang, P., & Kosma, M. (2011). Effect of learning activity on students' motivation, physical activity levels and effort/persistence. *Journal of Research in Health, Physical Education, Recreation, Sport & Dance*, *6*(1), 27–33. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=63193797&site=ehost-live>
- Goleman, D. (2000). Emotional intelligence (terjemahan). *Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama*.
- Gunu, U., & Oladepo, R. O. (2014). Impact of Emotional Intelligence on Employees' Performance and Organizational Commitment: A Case Study of Dangote Flour Mills Workers. *University of Mauritius Research Journal*, *20*, 1–32.

- Kemenkes, R. I. (2015). Profil Kesehatan Indonesia 2014. *Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.*
- Khan, Z., Ali, A., & Ahmad, N. (2016). Study of emotional maturity among kabaddi and handball players of sports authority of India. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(5), 454–458.
- Khomarun, W. (2013). ES, & Nugroho, MA (2013). Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Stadium 1 di Posyandu Lansia Desa Makam Haji. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 2(2), 144–149.
- Kusnaedi, R. (2018). Tingkat Aktivitas Jasmani Terhadap Kecerdasan Emosional Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Li, G. S.-F., Lu, F. J. H., & Wang, A. H.-H. (2009). Exploring the relationships of physical activity, emotional intelligence and health in Taiwan college students. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 7(1), 55–63.
- Meeting, W. H. O. E. C. on the C. of the L., & Organization, W. H. (2010). *Control of the Leishmaniases: Report of a Meeting of the WHO Expert Committee on the Control of Leishmaniases, Geneva, 22-26 March 2010* (Vol. 949). World Health Organization.
- Schiller, A. (2012). Motivation but not perceived control correlated with exercise adherence behaviour 12 months after a randomized controlled trial of exercise training in postmenopausal women. *Journal of Undergraduate Research in Alberta*, 2(2), 16.
- Schutte, N. S., Schuettpelez, E., & Malouff, J. M. (2001). Emotional intelligence and task performance. *Imagination, Cognition and Personality*, 20(4), 347–354.
- Serrat, O. (2017). Understanding and developing emotional intelligence. In *Knowledge solutions* (pp. 329–339). Springer.
- Singh, H. (2017). Relationship between leisure-time physical activity and emotional intelligence in female university students: a correlational study. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.