

HUBUNGAN KESTABILAN EMOSI TERHADAP HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI (Studi Pada Siswa Kelas X-1 SMAN 1 Senori, Tuban)

M Yusuf Ali

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri
Surabaya, yusufali@yahoo.com

Taufiq Hidayat

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang dilakukan melalui aktifitas jasmani. Pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki peranan penting yaitu agar proses pembelajaran berjalan secara efektif dan tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kestabilan emosi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani di SMAN 1 Senori Tuban. Dalam proses belajar mengajar tidak hanya aspek akademik saja yang dapat menunjang kesuksesan belajar tetapi kestabilan emosi siswa juga dapat berperan penting, jenis penelitian yang digunakan adalah non-eksperiment dengan pendekatan diskriptif kuantitatif, untuk desain penelitiannya menggunakan desain korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Kelas X SMAN 1 Senori Tuban. Untuk sampel dalam penelitian ini siswa Kelas X-1 SMAN 1 Senori Tuban. Dalam pengambilan data peneliti menggunakan instrumen angket kestabilan emosi dan data mentah hasil belajar pendidikan jasmani.

Berdasarkan hasil penghitungan didapat bahwa hubungan kestabilan emosi berdasarkan perhitungan *product moment* maka didapatkan nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0,049 > 0,361$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a ditolak dan H_0 diterima atau dengan kata lain tidak ada hubungan kestabilan emosi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani kelas X-1 SMAN 1 Senori Tuban.

Kata Kunci: Kestabilan Emosi, Hasil Belajar.

Abstract

Physical education and health are integral part of the entire system of education which is done by holding physical activity. The implementation of physical education and health takes an important role for supporting the learning process and also the purpose.

The research is done to know the correlation of emotional stability toward the result of the study of physical education in senior high school senori 1 Tuban. Within learning process, it is not academic aspect only deciding the success of the learning, but student emotion also. This is kind of non-experimental research by using quantitative descriptive approach. Correlation is used within the research. The object of the study is that 10th grader of senior high school senori 1 Tuban. Data collection technique uses questionnaire instrument of emotional stability and also unrefined study result of physical education. The result shows that the correlation of emotional stability based on the product moment measurement the score of r_{count} is higher than r_{table} which is $0,049 > 0,361$. It can be concluded that there is no influence of emotional stability toward the study result of physical education among 10th grader of senior high school senori 1 Tuban.

Keywords: Emotional Stability, Result of Study.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan investasi manusia jangka panjang dan merupakan aset utama dalam proses kemajuan suatu negara begitu juga dengan negara kita, menempatkan pendidikan suatu yang penting dan utama dalam konteks pembangunan bangsa dan negara. Sebagaimana dapat dilihat dari isi undang undang dasar (UUD 1945) alinea ke IV yang menegaskan bahwa salah satu tujuan nasional bangsa Indonesia adalah mencerdaskan kehidupan bangsa.

Jabaran UUD 1945 tentang pendidikan dituangkan dalam Undang-Undang No. 20, Tahun 2003. Pasal 3 menyebutkan, "Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta beradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan

menjadi warna negara yang demokratis serta bertanggung jawab.”

Pembelajaran pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas jasmani sebagai media untuk mencapai tujuan pembelajaran. Oleh sebab itu pembelajaran pendidikan jasmani memerlukan perencanaan yang sistematis agar mampu meningkatkan individu secara organik, neoromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional sesuai dengan tujuannya (Depdiknas 2003a).

Kestabilan emosi adalah kemampuan seseorang beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Ketika dihadapkan pada suatu permasalahan, tidak mengekspresikan emosinya dengan berlebih-lebihan dan mampu mengendalikan diri.

Dalam proses belajar, seorang siswa banyak mengalami kesulitan belajar. Kesulitan ini bisa berasal dari dalam diri peserta didik (faktor internal) maupun dari luar peserta didik (faktor eksternal). Faktor yang berasal dari dalam peserta didik (faktor internal) yaitu rendahnya kapasitas intelektual siswa, labilnya emosi dan sikap, serta terganggunya fungsi indera penglihatan dan pendengaran (mata dan telinga) sedangkan faktor yang berasal dari luar peserta didik (eksternal) meliputi faktor lingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah (Syah, 2008).

Emosi yang stabil mengarahkan seseorang untuk dapat memusatkan perhatian pada aktivitas yang dijalani, percaya diri, dan dapat menggunakan pikiran atau kecerdasannya dengan baik. Belajar akan menghasilkan perubahan-perubahan dalam diri seseorang. Se jauh mana perubahan yang terjadi dapat diketahui melalui penilaian. Seorang siswa yang mengikuti suatu pendidikan selalu diadakan penilaian dari hasil belajarnya penilaian terhadap hasil belajar seorang siswa untuk mengetahui sejauh mana telah mencapai sasaran belajar disebut sebagai prestasi belajar. SMAN 1 Senori berada di Jalan Raya Sidoarjo Km 07. SMA yang baru berdiri 5 tahun ini mengalami kemajuan yang cukup pesat dalam beberapa tahun terakhir baik bidang akademik dan non akademik. Untuk meraih hasil belajar akademik yang maksimal dibutuhkan strategi belajar yang tepat khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani. Banyak siswa mengalami kesulitan belajar karena kurangnya mengendalikan emosi sehingga berpengaruh terhadap hasil belajar di sekolah. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tertarik ingin membuat penelitian yang berjudul hubungan kestabilan emosi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani (studi pada siswa kelas X SMAN 1 Senori Tuban).

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti dapat mengambil rumusan masalah sebagai berikut:

1. Adakah hubungan kestabilan emosi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani pada siswa kelas X SMAN 1 Senori Tuban ?
2. Seberapa besar hubungan kestabilan emosi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani pada siswa kelas X SMAN 1 Senori Tuban

Berdasarkan pada latar belakang dan rumusan masalah di atas maka tujuan yang ingin dicapai sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan kestabilan emosi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani pada siswa kelas x di SMAN 1 Senori Tuban
2. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kestabilan emosi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani pada siswa kelas X SMAN 1 Senori Tuban.

A. Hakikat Kestabilan Emosi

1. Pengertian Emosi

Emosi adalah situasi stimulus yang melibatkan perubahan pada tubuh dan wajah, aktivitas pada otak, penilaian kognitif, perasaan subjektif, dan kecenderungan melakukan suatu tindakan, yang dibentuk seluruhnya oleh peraturan-peraturan yang terdapat disuatu kebudayaan.

Hal ini sejalan dengan pengertian emosi menurut Fudyartanta (2011:339) yang mengemukakan bahwa:

Emosi adalah perasaan yang bergejolak, yang seakan akan mengetarkan dan menggerakkan individu sehingga hal itu tampak dari luar. Misalnya orang yang sedang mengalami emosi marah tampak mukannya berwarna merah padam, bibir bergetar, mata bersinar tajam, tangan menggepal-gepal, dan sebagainya.

Menurut Wunt (dalam Fudyartanta, 2011:338) emosi ada bermacam-macam, antara lain:

- a. Emosi takut, merupakan emosi darurat yang disebabkan oleh situasi yang membahayakan. Manifestasi takut ini dapat tampak dari luar, misalnya roman muka pucat, gemetar, keluar keringat dingin.
- b. Terkejut, emosi ini terjadi karena apabila seseorang atau kelompok menghadapi situasi baru dengan tiba-tiba. Misalnya, baru anak-anak duduk membaca surat kabar, tiba-tiba datangnya surat kawat

- tentang kematian ayahnya, maka terjadilah emosi terkejut campur sedih.
- c. Marah, emosi ini terjadi karena keinginan seseorang terhalang atau terganggu oleh situasi lain.
 - d. Emosi murung, hal ini sebagai variasi emosi marah. Tertawa atau tersenyum tidak tampak, kelihatan suram mukanya, merengut.
 - e. Rasa lega, sebagai emosi karena sesuatu yang diinginkan dapat tercapai. Misalnya, dengan belajar susah payah, dan ternyata dapat lulus ujian. Maka hati merasa lega puas, lega senang.
 - f. Kecewa, emosi ini terjadi karena keinginan gagal atau tertunda.
 - g. Emosi benci, rasa tidak senang kepada orang ini. Gejala muka seram tanpa tidak senang
Emosi gembira, rasa senang, suka ria, tanda muka berbinar-binar, tersenyum dan tertawa, menari-nari, bersorak sorai.

2. Pengertian Kestabilan Emosi

Menurut Khalid (dalam Hurlock, 1997:231) emosi dikatakan stabil apabila ekspresi emosi ditampilkan dengan konstruktif dan tidak membahayakan, interpretasi yang obyektif terhadap suatu peristiwa dan membiasakan diri menghadapi segala tantangan dan menciptakan jalan keluar.

Hurlock (1997) berpendapat bahwa kestabilan emosi memiliki beberapa kriteria kriteria. Pertama, yaitu emosi yang secara sosial dapat diterima oleh lingkungan sosial. Individu yang emosinya stabil dapat mengontrol ekspresi emosi yang tidak sesuai dengan nilai-nilai sosial atau dapat melepaskan dirinya dari belenggu energi mental maupun fisik yang selama ini terpendam dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan sosialnya. Kedua, pemahaman diri. Individu yang punya emosi stabil mampu belajar mengetahui besarnya kontrol yang diperlukan untuk memuaskan kebutuhan-kebutuhannya, serta menyesuaikan diri dengan harapan-harapan sosial, bersikap empati yang tinggi terhadap orang lain. Ketiga, penggunaan kecermatan mental. Individu yang stabil emosinya mampu menilai situasi secara cermat sebelum memberikan responnya secara emosional mampu menilai situasi secara cermat sebelum memberikan responnya secara emosional. Kemudian individu tersebut mengetahui cara

yang tepat untuk beraksi terhadap situasi tersebut.

Menurut Abbas (dalam Hurlock, 1997:34) berpendapat bahwa emosi dikatakan menuju ketingkat stabil ditandai dengan hal-hal sebagai berikut:

- a. Adanya organisasi dan integrasi dari semua aspek emosi. Individu akan mampu secara penuh mengekspresikan segala bentuk emosi baik yang positif maupun yang negatif.
- b. Emosi menjadi bagian integral dari keseluruhan kepribadian. Individu memiliki sistem emosi yang professional dalam keseluruhan struktur pribadinya
- c. Individu dapat menyatakan emosinya secara tepat dan wajar.

Emosi dikatakan stabil apabila ekspresi emosi ditampilkan dengan konstruktif dan tidak membahayakan, interpretasi yang obyektif terhadap suatu peristiwa dan membiasakan diri menghadapi segala tantangan dan menciptakan jalan keluar.

3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kestabilan Emosi

Menurut Marlaniy (2010, 226) gejala psikis manusia normal atau stabil sepanjang hidupnya tergantung pada dukungan internal dalam dirinya dan juga dorongan atau dukungan eksternal dari lingkungannya. Perasaan-perasaan yang diharapkan di antaranya adalah sebagai berikut :

- a. Rasa aman (*safety*)
Rasa aman merupakan kebutuhan psikologis manusia. Jika manusia menikmati rasa aman, aktifitas jiwanya memberikan dampak positif bagi kehidupannya.
- b. Rasa percaya diri (*trust*)
Rasa percaya ini merupakan gejala jiwa yang sangat berharga untuk menunjukkan penampilan diri secara visual. Percaya diri membangkitkan kecerdasan dan pergaulan yang luas.
- c. Kontrol (*control*)
Sikap mawas diri merupakan gejala kepribadian yang tumbuh lebih kuat dalam upaya melindungi maupun menghindarkan diri dari segala sesuatu yang merugikan diri sendiri.
- d. Harga diri (*esteem*)
Citra diri berkaitan dengan harga diri. Aktualitas kepribadian yang berhubungan

dengan perasaan ingin dihargai diri. Setiap manusia memiliki perasaan harga diri, namun batasan harga dirinya berbeda beda. Hal ini akan berkaitan dengan status pribadi, keluarga, lingkungan, dan karakteristiknya.

Menurut Hurlock (dalam Fudyartanta 2011: 16) faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi adalah:

a. Fisik

Kalau seseorang dalam kondisi sehat secara jasmani maka akan cenderung untuk tidak marah dan cepat tersinggung. Individu akan merasa nyaman dan tenang dalam kondisi jasmaniahnya yang sehat. Tapi individu menjadi cepat marah dan cepat tersinggung bila ada salah satu anggota badannya kurang sehat secara medis.

b. Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan adalah kondisi lingkungan tempat individu berada. lingkungan yang bisa menerima kehadiran individu dan individu mudah diterima pada lingkungan tersebut akan membuat individu mengalami kestabilan dalam emosi. Akan tetapi bila lingkungan tidak bisa menerima kehadiran individu maka individu merasa tidak dianggap oleh lingkungan dan hal ini menyebabkan individu merasa tidak dihargai dan terhina.

c. Faktor Pengalaman

Melalui pengalaman, individu bisa mengetahui bagaimana anggapan orang lain tentang berbagai bentuk ungkapan emosi. Individu akan mempelajari bagaimana cara mengungkapkan emosi yang bisa diterima oleh lingkungan sosial dan bagaimana ungkapan emosi yang tidak bisa diterima. Hal ini berkaitan dengan kondisi norma budaya setempat. Individu harus bisa mampu mempelajari kondisi lingkungan tempat ia berada. Antara satu daerah dengan daerah yang lain tidak sama adat istiadatnya.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa kestabilan emosi merupakan keadaan emosi seseorang yang diperlihatkan dengan sikap yang sesuai harapan sosial, tidak berlebih-lebihan dalam mengekspresikan emosi serta bisa menyeimbangkan antara kebutuhan fisik dan psikis. Orang yang stabil emosinya adalah orang yang bisa beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Ketika dihadapkan pada suatu permasalahan, tidak mengekspresikan

emosinya dengan berlebih-lebihan. Orang yang stabil emosinya bisa menyeimbangkan antara kebutuhan fisik dan psikis.

B. Hakikat Hasil Belajar Pendidikan jasmani

1. Pengertian Hasil Belajar

Menurut Purwanto (2011:139) hasil belajar dapat dijelaskan dengan memahami dua kata yang membentuknya, yaitu "hasil" dan "belajar". Pengertian hasil menunjuk pada suatu perolehan akibat dilakukannya suatu aktivitas atau proses yang mengakibatkan berubahnya input secara fungsional. Belajar merupakan aktivitas yang disengaja dan dilakukan oleh individu agar terjadi perubahan kemampuan diri, dengan belajar anak yang tadinya tidak mampu melakukan sesuatu, menjadi mampu melakukan sesuatu, atau anak yang tadinya tidak terampil menjadi terampil. Menurut Winkel (dalam Purwanto 2011: 45) hasil belajar adalah perubahan yang mengakibatkan manusia berubah dalam sikap dan tingkah lakunya.

Hasil belajar sebagai objek penilaian pada hakikatnya menilai penguasaan siswa terhadap tujuan-tujuan instruksional karena isi rumusan tujuan instruksional menggambarkan hasil belajar yang harus dikuasai oleh siswa berupa kemampuan-kemampuan siswa setelah menerima atau menyelesaikan pengalaman belajarnya. Hasil belajar sering kali digunakan sebagai ukuran untuk mengetahui seberapa jauh seseorang menguasai bahan yang sudah diajarkan. Untuk mengaktualisasikan hasil belajar tersebut diperlukan serangkaian pengukuran menggunakan alat evaluasi yang baik dan memenuhi syarat.

Menurut Arikunto (2006:133) berpendapat bahwa hasil belajar adalah hasil akhir setelah mengalami proses belajar, perubahan itu tampak dalam perbuatan yang dapat diamati dan dapat diukur.

Menurut Bloom (dalam Sudjana 2013:22) tujuan pendidikan dibedakan menjadi tiga aspek penting. Adapun tiga aspek tersebut adalah sebagai berikut:

1) Hasil belajar aspek kognitif

Aspek kognitif merupakan tipe belajar yang berkenaan dengan kemampuan intelektual. Komponen kognitif adalah keyakinan peserta didik terhadap objek yang dipelajari. Kategori hasil belajar kognitif disusun mulai dari kecakapan-kecakapan yang paling sederhana menuju yang paling kompleks dan dari

kecakapan yang bersifat kongkrit menuju kecakapan yang abstrak.

2) Hasil belajar aspek afektif

Aspek afektif merupakan perasaan atau penilaian yang dimiliki peserta didik setelah mempelajari suatu objek ajar. Jadi secara umum hasil belajar berupa kecakapan afektif berkaitan dengan sikap, tingkah laku, minat, kordinasi, emosi, dan motivasi, kerjasama.

3) Hasil belajar aspek psikomotor

Kecakapan psikomotor sering tidak mendapat perhatian khususnya dan posisinya sering diabaikan oleh beberapa pendidik bidang studi tertentu. Seharusnya kecakapan psikomotor merupakan kecakapan pamungkas setelah kecakapan afektif dan kognitif dikuasai oleh siswa. Kecakapan psikomotor ini secara khusus menjadi sasaran evaluasi penting dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Kecakapan psikomotor adalah merupakan tipe hasil belajar berbentuk ketrampilan dan kecakapan bertindak. Menurut Sudjana (2013:30) kecakapan ini secara teoritis terdiri dari:

- a. Kecakapan yang berkaitan dengan aspek gerakan reflek.
- b. Kecakapan yang berkaitan dengan aspek ketrampilan gerak dasar.
- c. Kecakapan yang berkaitan dengan keharmonisan dan ketepatan gerak.
- d. Kecakapan yang berupa ketrampilan kompleks dan aspek gerakan ekspresif serta gerakan interpretatif.

Menurut Purwanto (2011:140) secara umum hasil belajar siswa dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu faktor-faktor yang ada dalam diri siswa dan faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang berada di luar diri siswa. yang tergolong faktor internal yaitu:

- a. Faktor fisiologis atau jasmani individu baik bersifat bawaan maupun yang diperoleh dengan melihat, mendengar, struktur tubuh, cacat tubuh dan sebagainya.
- b. Faktor psikologis baik yang bersifat bawaan maupun keturunan.

Dari beberapa pendapat di atas bisa disimpulkan bahwa hasil belajar pendidikan jasmani adalah hasil akhir dari kemampuan-kemampuan yang telah didapat selama proses pembelajaran berlangsung yang bisa diamati dan dapat diukur. Hasil belajar adalah prestasi siswa yang dicapai dalam kegiatan belajar mengajar, dengan membawa suatu perubahan dan pembentukan tingkah laku seseorang.

2. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistic dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai kesatuan utuh, lahir dan batin. Pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang berkaitan dengan gerak manusia, perkembangan fisik dan psikis. Dengan pendidikan jasmani, maka anak-anak melakukan aktivitas fisik sekaligus mendapatkan pendidikan, jadi mengembangkan potensi fisik, mengoptimalkan gerak dasar dan juga mengembangkan karakter, hormat pada sesama anak, pantang menyerah, jujur, suka menolong, empati terhadap sesama, dan sifat-sifat baik lainnya (Hartono, dkk 2013:2).

Pendidikan jasmani adalah olahraga yang dilakukan tidak semata-mata untuk mencapai suatu prestasi, terutama dilakukan di sekolah. Terdiri atas latihan-latihan tanpa latihan-latihan dengan alat, dilakukan di dalam ruangan dan di lapangan terbuka (Ensiklopedia Indonesia). Salah satu fungsi pendidikan jasmani adalah aspek organis yaitu menjadikan fungsi tubuh lebih baik, meningkatkan kekuatan otot, daya tahan kardiovaskuler, dan fleksibilitas (Nurhasan, dkk 2005:6).

Jadi pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan perilaku hidup sehat dan tumbuh berkembang jasmani yaitu terampil, bugar, segar dengan tetap mengacu pada aspek sehat sosial, emosional, mental, intelektual dan spiritual.

3. Tujuan Pendidikan Jasmani

Menurut Nurhasan, dkk (2005:6) ada beberapa tujuan pendidikan jasmani antara lain:

- a. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
- b. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
- c. Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar pendidikan jasmani.

- d. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani, permainan dan olahraga.
- e. Mengembangkan ketrampilan gerak dan ketrampilan berbagai macam permainan dan olahraga seperti permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan diri, uji diri/senam, aktivitas ritmik, akuatik, dan pendidikan luar kelas (*outdooreducation*).
- f. Mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga.
- g. Mengembangkan ketrampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
- h. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat.
- i. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat kreatif.

4. Fungsi Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani juga mempunyai fungsi yang penting dalam pendidikan disekolah, di samping untuk meningkatkan kebugaran siswa, pendidikan jasmani berfungsi sebagai penanaman nilai-nilai yang positif yang dapat diterapkan siswa di lingkungan sekolah maupun di sosial masyarakat. Menurut Nurhasan, dkk (2005:6) Pendidikan jasmani mempunyai fungsi:

- a. Aspek organis: menjadikan fungsi tubuh lebih baik, meningkatkan kekuatan otot, daya tahan kardiovaskuler, dan fleksibilitas.
- b. Aspek neomuskuler: meningkatkan keharmonisan fungsi saraf dan otot, mengembangkan ketrampilan lokomotor, non-lokomotor, manipulative, ketepatan, irama, power, kecepatan reaksi, kelincahan, berbagai ketrampilan olahraga, dan ketrampilan rekreasi.
- c. Aspek perceptual: mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat, kemampuan ruang, koordinasi, gerak visual, keseimbangan tubuh, dominasi, lateralitas, image tubuh.
- d. Aspek kognitif: mengembangkan kemampuan mengeksplorasi menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan membuat keputusan.

Meningkatkan pengetahuan peraturan permainan, keselamatan, dan etika serta penggunaan strategi dan teknik. Mengembangkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh, menghargai kinerja tubuh, pemahaman untuk memecahkan problem-problem perkembangan melalui aktivitas gerak.

- e. Aspek sosial: menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan, mengembangkan kemampuan mengambil keputusan dalam situasi kelompok, belajar berkomunikasi dan tukar pikiran dengan orang lain, mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai-nilai yang positif dalam masyarakat.
- f. Aspek emosional: mengembangkan respon yang sehat terhadap aktivitas jasmani dan rekreasi yang positif sebagai penonton, memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas, menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan.

5. Pengertian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani

Hasil belajar pendidikan jasmani adalah hasil belajar yang diperoleh siswa setelah melakukan dan mendapatkan pembelajaran pendidikan jasmani yang mana dalam penelitian ini diambil dari nilai mentah hasil belajar bolavoli dan atletik yang sudah diambil oleh guru pendidikan jasmani. Peneliti hanya memasukkan nilai mentah hasil belajar bola voli yang terdiri dari nilai passing bawah dan passing atas sedangkan untuk nilai mentah atletik peneliti memasukkan nilai mentah start jongkok dan lari 60 meter hal ini diambil disebabkan ketika penelitian ini berlangsung di SMAN 1 Senori Tuban nilai yang baru diambil oleh guru pendidikan jasmani adalah nilai tersebut.

C. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara yang diajukan peneliti yang berupa pernyataan-pernyataan yang masih harus dikaji kebenarannya (Maksum, 2012:46). Berdasarkan uraian tersebut maka hipotesis peneliti, terdapat hubungan kestabilan emosi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani pada siswa kelas X SMAN 1 Senori Tuban.

METODE

Sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, maka penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian non-

eksperimen yang menggunakan pendekatan dekskriptif kuantitatif dengan penelitian hubungan (*Correlation Research*) yang menghubungkan 2 variabel atau lebih

Desain dalam penelitian ini merupakan desain penelitian korelasional. Penelitian korelasional adalah suatu penelitian yang menghubungkan dua variabel atau lebih (Maksum, 2007:16). Karena dalam penelitian ini ingin dikaji hubungan antara kestabilan emosi (X) dengan hasil belajar pendidikan jasmani (Y).

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Senori, Tuban yang terdiri dari 2 kelas yang dibagi menjadi 1 kelas ipa dan 1 kelas ips, dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki dari populasi tersebut. Pada penelitian ini dalam menentukan sampel peneliti menggunakan *cluster random sampling* yaitu pengambilan sampel yang diambil bukan individu, melainkan kelompok atau area yang kemudian disebut *cluster* (Maksum, 2011:57). Cara melakukannya dengan mengumpulkan 1 perwakilan dari tiap-tiap kelas di kelas X. Setiap perwakilan masing- masing kelas mengambil undian yang telah disediakan. Perwakilan kelas yang mendapat undian dengan tulisan sampel itulah yang akan menjadi kelompok sampel.

Menurut Maksum (2012:111) Instrumen Penelitian adalah suatu alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian.

1. Angket Kestabilan Emosi

Angket adalah serangkaian pertanyaan yang digunakan untuk mengungkapkan informasi, baik menyangkal fakta atau pendapat. Angket digunakan untuk mendapatkan skor kriteria tingkat keaktifan sampel penelitian (Maksum, 2008: 59).

Pengukuran jawaban dalam angket tersebut nantinya menggunakan skala likert. Skala likert merupakan metode perskalaan yang menggunakan distribusi respon sangat setuju, setuju, kurang setuju, tidak setuju, sangat setuju, sangat tidak setuju sebagai dasar penentuan nilai. Sedangkan angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket yang sudah divalidasi oleh validator dari beberapa disiplin ilmu yang berkaitan dengan kestabilan emosi (Maksum, 2012: 153). Adapun skor nilai jawaban instrument penelitian sebagai berikut:

Tabel 1 Skor nilai jawaban instrument penelitian dengan skala likert

Kategori	Positif	Negatif
STS	1	5
TS	2	4
KS	3	3
S	4	2
SS	5	1

Keterangan :

STS : Sangat tidak setuju skor positif 1, skor negatif 5

TS : Tidak setuju skor positif 2, skor negatif 4

KS : Kurang setuju skor positif 3, skor negatif 3

S : Setuju skor positif 4, skor negatif 2

SS : Sangat setuju skor positif 5, skor negatif 1

2. Nilai Hasil Belajar Pendidikan Jasmani

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- Pengambilan data dilakukan 1 kali pertemuan menggunakan tes angket kestabilan emosi. Setelah data terkumpul, maka data tersebut akan diolah dengan menggunakan rumus rata-rata (*mean*), standar deviasi, korelasi produk momen, koefisien determinasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Pada deskripsi data ini membahas tentang rata-rata, simpangan baku, nilai tertinggi dan terendah dari variabel yaitu kestabilan emosi dan hasil belajar pendidikan jasmani pada siswa kelas X-I SMAN 1 Senori Tuban. Berdasarkan analisa perhitungan yang dilakukan dengan menggunakan perhitungan statistic secara manual dan dengan menggunakan program *computer SPSS For windows release 21.00* dari data penelitian dapat dijabarkan lebih lanjut sebagai berikut :

Tabel 2 Deskripsi Perhitungan Hasil Penskoran Angket Kestabilan Emosi Siswa terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani pada Siswa Kelas X-I SMAN 1 Senori Tuban

No	Variabel	N	Mean	SD	Nilai	
					Min	Max
1	Angket kestabilan emosi	8	97,25	7,79	6	17
2	Hasil belajar penjas	8	79,68	3,96	3	4

Dari penghitungan deskripsi diatas maka dapat diketahui bahwa untuk nilai rata-rata (*mean*) pada variabel angket kestabilan emosi siswa dari 28 siswa kelas X-I SMAN 1 Senori Tuban adalah 97,25 dengan standar deviasi 7,797. Nilai minimum angket sebesar 6 dan nilai maksimal angket sebesar 17. Sedangkan rata-rata untuk variabel hasil belajar pendidikan jasmani yaitu sebesar 79,68. Dengan standar deviasi sebesar 3,963. Nilai maksimum skor hasil belajar pendidikan jasmani sebesar 4 dan nilai malsimum hasil belajar pendidikan jasmani 3.

1. Besarnya Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Pada Siswa Kelas X I SMAN 1 Senori Tuban

Pengujian ini dimaksudkan untuk menyelidiki besarnya hubungan kestabilan emosi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa kelas X-I SMAN 1 Senori Tuban.

a. Uji Normalitas

	Kestabilan_ Emosi	Hasil_Belajar_Penjas
N	28	28
Normal parameters a—b	Mean 97,25	79,68
	Std Deviantion 7,797	3,963
Most Extreme Diffences	Absolute	,227
	Positif	,155
	Negative	-,253
Kolmogorov Smirnov Z	1,202	1,341
Asymp. Sig. (2-tailed)	,111	,055

- a. Test Distribution is Normal.
- b. Calculated From Data

b. Uji Korelasi

Adapun perhitungannya menggunakan bantuan SPSS 21.00 sebagai berikut.

	Kestabilan_ Emosi	Hasil_Belajar_Penjas
Kestabilan_Emosi	pearsonCorrelation	1
	Sig.(2-tailed)	,803
	N	28
Hasil_Belajar_Penjas	Pearson Correlations	,049
	Sig. (2-tailed)	,803
	N	28

Dari hasil perhitungan korelasi diatas maka dapat diketahui bahwa untuk r hitung sebesar 0,049. Yang kemudian dikonsultasikan dengan r tabel dengan taraf signifikan 5% df 28 = 0,361. Dengan demikian, r hitung lebih kecil dari pada r tabel (0,049 < 0,361), maka data korelasi hubungan kestabilan emosi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani pada siswa kelas X-I SMAN 1 Senori Tuban dapat dikatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan.

a. Uji koefisien Determinasi

Adapun perhitungannya menggunakan analisa korelasi dimana terdapat suatu angka yang disebut dengan koefisien determinasi (K), koefisien penentu. Koefisien determinasi dapat dicari dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$K = r^2 \times 100\%$$

$$K = (0,049^2) \times 100\%$$

$$K = 0,24 \%$$

Hal ini berarti bahwa tinggi rendahnya nilai hasil belajar pendidikan jasmani pada siswa kelas X-I SMAN 1 Senori Tuban tidak ada hubungan atau tidak dipengaruhi oleh faktor tinggi rendahnya kestabilan emosi siswa. Besarnya hubungan kestabilan emosi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani pada siswa kelas X-I SMAN 1 Senori Tuban yaitu sebesar 0,24%. Dengan demikian dapat diasumsikan kestabilan emosi mempengaruhi sebesar 0,24%. Sedangkan 99,76% dipengaruhi faktor lain.

Pembahasan

Dari penghitungan deskripsi diatas maka dapat diketahui bahwa untuk nilai rata-rata (mean) pada variabel angket kestabilan emosi siswa dari 28 siswa kelas X-I SMAN 1 Senori Tuban adalah 97,25 dengan standar deviasi 7,797. Nilai minimum angket sebesar 86 dan nilai maksimal angket sebesar 117. Sedangkan rata-rata untuk variabel hasil belajar pendidikan jasmani yaitu sebesar 79,68. Dengan standar deviasi sebesar 3,963. Nilai maksimum skor hasil belajar pendidikan jasmani sebesar 84 dan nilai malsimum hasil belajar pendidikan jasmani 63.

Berdasarkan hasil analisa data penelitian menunjukkan bahwa dari perhitungan korelasi *product moment* maka didapatkan nilai r_{hitung} lebih besar dari nilai r_{tabel} (0,049 < 0,361). Dengan demikian H_1 ditolak dan H_0 diterima atau dengan kata lain tidak ada hubungan kestabilan emosi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani kelas X-I SMAN 1 Senori Tuban. Besarnya hubungan kestabilan emosi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani pada siswa kelas X-I SMAN 1 Senori Tuban adalah 0,24%. Ada banyak faktor yang dapat menunjang kesuksesan hasil belajar di sekolah. Baik dari kualitas guru maupun strategi belajar mengajar di sekolah. Dalam pendidikan jasmani banyak hal yang mempengaruhi hasil belajar tidak hanya kestabilan emosi siswa. Tetapi kemampuan guru dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif, strategi belajar mengajar yang baik juga dapat berpengaruh sehingga siswa dapat memperoleh hasil belajar yang maksimal.

PENUTUP

Simpulan

Hasil penelitian mengenai hubungan kestabilan emosi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani pada siswa kelas X-I SMAN 1 Senori Tuban, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1. Tidak ada hubungan kestabilan emosi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa kelas X-I SMAN 1 Senori Tuban.

2. Besarnya hubungan kestabilan emosi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani kelas X-1 SMAN 1 Senori Tuban adalah 0,24%.

Saran

Berdasarkan dari keseluruhan data yang diperoleh serta pembahasan pada penelitian ini, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Guru harus mampu mengembangkan potensi siswa dalam proses belajar. Tidak hanya kestabilan emosi, situasi belajar yang kondusif, dan strategi belajar yang baik sehingga mampu meningkatkan hasil belajar
2. Diperlukan suatu usaha dan peran baik dari siswa, orang tua maupun lingkungan sekitar untuk menumbuhkan dan meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani.
3. Untuk peneliti selanjutnya sebaiknya tidak hanya kestabilan emosi saja yang diteliti dalam meningkatkan hasil belajar disekolah. Peneliti selanjutnya harus melihat aspek psikologi yang lain dalam menunjang prestasi belajar.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Fudyartanta, Ki. 2011. *Psikologi umum*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Hurlock. 1980. *Psikologi umum*. Bandung: Pustaka Setia.

Hartono, Soetanto, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.

Khalid. 1980. *Psikologi umum*. Bandung: Pustaka Setia

Nurhasan, dkk. 2005. *Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University press.

[Http://belajarpsikologi.com/tujuan-pendidikan-nasional/](http://belajarpsikologi.com/tujuan-pendidikan-nasional/)
Diakses pada 25-03-15

Maksum, Ali. 2007. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Maksum, Ali. 2008. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Marliany. 2010. *Psikologi umum*. Jakarta: GP Press Group

Purwanto. 2011. *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Sikdiknas. 2003. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Bandung: NuansaAulia.

Sobur, Alex. 2003. *Psikologi umum*. Bandung: Pustaka Setia.

Sudjana, Nana. 2013. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.

Tim Penyusun. 2014. *Panduan Penulisan dan Penelitian Skripsi*. Surabaya: Unesa University Press.