

Integrasi Kecerdasan Emosional dalam Sistem Manajemen Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMA Karuna Dipa

Riski Gunawan¹, Didik Purwanto², Andi Saparia³, Rohyana⁴, Ihsan Muslimin⁵, Diah Kumala Yanti⁶

Email: ikigunawannnnnnn@gmail.com¹, Didikpurwanto1283@gmail.com³, Sapariaandi@gmail.com³, rohyanamustakim@gmail.com⁴, alwayswar19@gmail.com⁵, diandianvivov5@gmail.com⁶

Universitas Tadulako^{1, 2, 3, 4, 5, 6}

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengevaluasi pengaruh integrasi kecerdasan emosional dalam sistem manajemen aktivitas fisik terhadap regulasi diri peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SMA Karuna Dipa. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen pre-test/post-test pada 34 siswa yang dipilih secara acak. Regulasi diri diukur sebelum dan setelah periode intervensi selama satu semester. Analisis data dilakukan dengan Microsoft Excel untuk menghitung rata-rata (mean), standar deviasi, dan perbedaan rata-rata (mean difference) antara pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan bahwa skor regulasi diri meningkat dari mean 63,00 pada pre-test menjadi 71,65 pada post-test, dengan mean difference sebesar +8,65 poin dan standar deviasi post-test 5,93, menunjukkan peningkatan regulasi diri siswa setelah intervensi. Temuan mendukung bahwa integrasi aspek emosional dalam aktivitas fisik mampu meningkatkan kemampuan regulasi diri siswa di lingkungan sekolah formal. Implikasi hasil ini mengarah pada pentingnya desain kurikulum pendidikan jasmani yang mempertimbangkan aspek afektif dan emosional demi mendukung perkembangan self-regulation peserta didik

Kata kunci: kecerdasan emosional; aktivitas fisik; pendidikan jasmani; regulasi diri; intervensi kuantitatif

ABSTRACT

This study aims to evaluate the effect of integrating emotional intelligence into the management system of physical activity on students' self-regulation in physical education at SMA Karuna Dipa. The research employs a quantitative approach with a pre-test/post-test experimental design involving 34 randomly selected students. Self-regulation was measured before and after one semester of intervention. Data were analyzed using Microsoft Excel to compute means, standard deviation, and mean differences between pre-test and post-test. The results reveal an increase in self-regulation scores from a pre-test mean of 63.00 to a post-test mean of 71.65, yielding a mean difference of +8.65 points and a post-test standard deviation of 5.93, indicating improved self-regulation following the intervention. These findings support that integrating emotional-intelligence-based physical activity management can enhance students' self-regulation in formal school settings. The implications underscore the necessity of designing physical education curricula that incorporate affective and emotional dimensions to foster students' self-regulation capacities.

Keywords: *emotional intelligence; physical activity; physical education; self-regulation; quantitative intervention*

Copyright © 2026 Penulis Pertama, Penulis Kedua, Penulis Ketiga, Penulis Ke empat, Penulis Ke lima, Penulis Ke Enam.

Corresponding Author : Penulis, Instansi, Fakultas, Universitas, Kota, Negara

Email: ikigunawannnnnnn@gmail.com¹, Didikpurwanto1283@gmail.com³, Sapariaandi@gmail.com³, rohyanamustakim@gmail.com⁴, alwayswar19@gmail.com⁵, diandianvivov5@gmail.com⁶

PENDAHULUAN

Dalam dekade terakhir, kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan emosional peserta didik telah menjadi perhatian dunia pendidikan global. Sebagaimana dicatat oleh penelitian kontemporer, aktivitas fisik terencana dalam konteks pendidikan jasmani (physical education) tidak hanya berdampak pada kebugaran jasmani, tetapi juga pada aspek regulasi emosi, kesejahteraan psikologis, dan kapasitas adaptasi siswa. Misalnya, sebuah kajian terbaru menunjukkan bahwa intervensi PE yang mengombinasikan olahraga, mindfulness, dan refleksi secara signifikan meningkatkan keseimbangan emosional, self-esteem, dan mengurangi stres pada remaja,

Demikian pula, temuan dari keilmuan psikologi olahraga menunjukkan bahwa aktivitas fisik membantu membangun “psychological capital” melalui peningkatan self-control dan dukungan sosial, yang pada gilirannya mendukung kesehatan mental mahasiswa. Secara paralel, literatur mengenai kecerdasan emosional (emotional intelligence/EI) dalam pendidikan menunjukkan bahwa memasukkan EI ke dalam kurikulum PE dapat menjadi strategi efektif untuk mengembangkan kompetensi afektif dan sosial peserta didik. Sebuah review sistematis mengindikasikan bahwa PE berbasis EI menggunakan model pedagogis seperti cooperative learning, social-emotional learning, atau corporal expression mampu memfasilitasi pengembangan EI siswa serta kebutuhan psikologis mereka. Hal ini mencerminkan pergeseran paradigma pendidikan jasmani: bukan sekadar latihan fisik untuk kebugaran, tetapi sebagai medium holistik untuk perkembangan emosional dan sosial.

Namun, meskipun dukungan empiris terhadap manfaat integrasi EI dalam PE semakin kuat, masih sedikit penelitian yang mengkaji secara sistematis pengaruh integrasi kecerdasan emosional dalam sistem manajemen aktivitas fisik terhadap regulasi diri peserta didik dalam konteks pembelajaran formal (khususnya pendidikan jasmani). Sebagian besar studi berfokus pada korelasi antara EI dan prestasi akademik atau motivasi belajar, atau pada efek latihan fisik terhadap kesejahteraan mental mahasiswa - sering dalam setting olahraga luar sekolah atau ekstrakurikuler. Misalnya, sebuah studi di perguruan tinggi menunjukkan hubungan positif antara EI dan prestasi akademik melalui mediasi self-regulation. Meskipun demikian, konteks pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar atau menengah, dengan struktur manajemen aktivitas fisik rutin dan tujuan pendidikan, relatif kurang tersentuh dalam literatur.

Lebih jauh, penelitian terkini pada siswa sekolah dasar menemukan bahwa kebugaran jasmani berhubungan dengan self-regulated learning dalam masa adaptasi kebiasaan baru setelah pandemi tetapi hubungan ini bersifat deskriptif dan belum menguji peran kecerdasan emosional sebagai mediator atau moderator. Sementara itu, studi yang mengeksplorasi regulasi emosi dan aktivitas fisik pada mahasiswa menunjukkan bahwa intensitas aktivitas fisik dan regulasi emosi berinteraksi secara kompleks, dan hasilnya bisa bervariasi tergantung latar belakang individu serta jenis kegiatan.

Dengan demikian, terdapat kebutuhan mendesak untuk penelitian yang menggabungkan elemen-elemen berikut: sistem manajemen aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani (PE), pendekatan pengembangan EI, dan outcome regulasi diri siswa terutama dalam setting sekolah formal. Mengingat karakteristik unik peserta didik sekolah dasar atau menengah di Indonesia seperti variasi budaya, kondisi fisik, serta lingkungan sosial yang berbeda penting untuk mengeksplorasi bagaimana integrasi EI ke dalam sistem aktivitas fisik dapat dijalankan secara efektif dan relevan. Teoretis, pendekatan ini sejalan dengan pandangan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya untuk membangun kebugaran fisik, tetapi juga perkembangan holistik: kognitif, afektif, sosial, dan emosional.

Beberapa literatur klasik dan kontemporer mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai proses yang memanfaatkan aktivitas jasmani untuk mengembangkan aspek neuromuskular, kognitif, perseptual, dan emosional peserta didik. Oleh karena itu, mengintegrasikan EI ke dalam manajemen aktivitas fisik dapat memfasilitasi perkembangan keterampilan regulasi diri - suatu kompetensi penting di era modern di mana siswa dihadapkan pada tantangan akademik dan sosial yang kompleks.

Menurut Jonath dan Krempel dalam Dahrial (2019 : 5) kondisi berasal dari kata “*conditio*” (bahasa latin) yang berarti keadaan, sedangkan secara defenitif yaitu keadaan fisik atau tubuh dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Namun, meskipun kerangka teoretis dan empiris mendukung potensi integrasi tersebut, masih sedikit penelitian empiris yang secara eksplisit menguji desain intervensi atau program manajemen aktivitas fisik berbasis EI dalam pendidikan jasmani di sekolah terutama di konteks Indonesia atau negara berkembang. Hal ini menimbulkan research gap: belum ada studi komprehensif yang menggabungkan sistem manajemen aktivitas fisik, EI, dan outcome regulasi diri siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani secara holistik dan kontekstual.

Berkaca pada kondisi tersebut, penelitian ini diusulkan untuk mengeksplorasi “integrasi kecerdasan emosional dalam sistem manajemen aktivitas fisik untuk meningkatkan regulasi diri peserta didik pada pembelajaran penjas.” Dengan demikian, tujuan utama penelitian ini adalah mendesain dan menguji sebuah model manajemen aktivitas fisik berbasis EI dalam konteks pendidikan jasmani, serta mengukur dampaknya terhadap regulasi diri siswa. Kontribusi teoretis dari penelitian ini diharapkan memperkaya literatur tentang hubungan antara aktivitas fisik, EI, dan regulasi diri dalam setting pendidikan formal. Secara praktis, hasilnya dapat menjadi dasar bagi pendidik dan pengembang kurikulum untuk merancang program PE yang tidak sekadar bertujuan kebugaran jasmani, tetapi juga mendukung perkembangan emosional dan self-regulation siswa sehingga pada akhirnya membantu peningkatan kualitas pendidikan jasmani di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen sejati (*true-experimental design*), mengingat perlakuan diberikan secara acak kepada unit eksperimen untuk menguji pengaruh integrasi kecerdasan emosional dalam sistem manajemen aktivitas fisik terhadap regulasi diri peserta didik (Sugiyono, 2024; Modul Metodologi Eksperimen, 2023). Unit eksperimen berupa individu — siswa di SMA Karuna Dipa yang dipilih dari populasi seluruh siswa kelas X–XII ($N = 150$). Dari populasi ini dipilih sampel sebanyak 34 siswa menggunakan teknik *simple random sampling*, sehingga setiap siswa memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai sampel (Sugiyono, 2024; Modul Metpen, 2023). Setelah sampel diperoleh, dilakukan *random assignment*: satu kelas dibagi secara acak menjadi dua kelompok, yakni kelompok eksperimen ($n = 17$) dan kelompok kontrol ($n = 17$), untuk menerima perlakuan atau tidak menerima perlakuan.

Desain eksperimen menggunakan rancangan *Pre-test – Post-test Control Group Design*. Sebelum intervensi diberikan, kedua kelompok menjalani *pre-test* untuk mengukur regulasi diri awal. Selanjutnya, kelompok eksperimen menerima perlakuan berupa implementasi sistem manajemen aktivitas fisik yang mengintegrasikan kecerdasan emosional, sedangkan kelompok kontrol menjalani aktivitas fisik biasa tanpa elemen EI. Setelah periode intervensi selesai, dilakukan *post-test* untuk mengukur regulasi diri peserta didik dan membandingkan perubahan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Perbedaan skor *pre-* dan *post-test* kemudian dianalisis menggunakan software Excel untuk menghitung perbedaan *means* serta uji perbedaan (misalnya *t-test*), guna menentukan apakah perlakuan memberikan efek signifikan terhadap regulasi diri.

Prosedur ini memungkinkan peneliti mengendalikan variabel luar yang mungkin mempengaruhi regulasi diri, sehingga jika perbedaan signifikan ditemukan, dapat disimpulkan bahwa perubahan disebabkan oleh intervensi (Metodologi Eksperimen, 2023; Modul Metpen, 2023). Pemilihan desain eksperimen sejati dan *random assignment* membantu memastikan validitas internal yang tinggi sehingga temuan dapat diatributkan pada variabel bebas (aktivitas fisik + EI). Ditulis dengan Times New Roman 12, 1,5 spasi, dan tanpa *footnote*.

PEMBAHASAN.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor regulasi diri siswa meningkat dari *pre-test* ($\text{mean} = 63,00$) menjadi *post-test* ($\text{mean} = 71,65$), dengan perbedaan *mean* sebesar + 8,65 poin dan standar deviasi *post-test* sebesar 5,93. Temuan ini mendemonstrasikan bahwa intervensi berupa integrasi kecerdasan emosional dalam sistem manajemen aktivitas fisik pada pembelajaran jasmani di sekolah formal berasosiasi dengan peningkatan regulasi diri siswa. Dengan asumsi bahwa uji statistik inferensial (misalnya uji *t-berpasangan*) menunjukkan signifikan pada $\alpha = 0,05$, maka hipotesis bahwa intervensi memberi dampak positif terhadap regulasi diri siswa dapat diterima.

Kenaikan tersebut selaras dengan literatur yang menekankan bahwa aktivitas fisik—ketika dikelola dengan mempertimbangkan aspek emosional dan sosial—dapat memperkuat self-regulation dan well-being peserta didik. Sebagai contoh, penulisan pada literatur metodologis menunjukkan bahwa data kuantitatif sebaiknya dipresentasikan dengan statistik deskriptif dan, jika memungkinkan, inferensial untuk mendemonstrasikan efek intervensi secara empiris

Temuan ini konsisten dengan prinsip bahwa intervensi dalam setting pendidikan jasmani dapat memberikan efek lebih luas daripada kebugaran fisik semata, yakni pada regulasi diri dan aspek psikologis siswa. Dalam konteks menulis hasil kuantitatif dan interpretasinya, penelitian terdahulu menyarankan penyajian data dalam tabel/diagram diikuti diskusi hasil agar pembaca dapat melihat peningkatan secara visual dan membandingkan terhadap hipotesis awal Hal ini menunjukkan bahwa integrasi komponen emosional ke dalam aktivitas fisik dapat menjadi strategi efektif dalam pendidikan.

Jika dibandingkan dengan studi lain dalam literatur pendidikan olahraga atau psikologi pendidikan, meskipun belum ada penelitian yang persis dengan kombinasi EI + manajemen aktivitas fisik + regulasi diri dalam setting sekolah formal, hasil Anda memberikan bukti awal empiris yang mendukung gagasan pengembangan holistik siswa — memperkuat argumen bahwa aspek afektif-emosional perlu dipertimbangkan dalam kurikulum penjas.

Temuan ini memiliki implikasi teoretis dan praktis. Dari sisi teoretis, penelitian ini mengusulkan bahwa manajemen aktivitas fisik tidak hanya sebagai medium perkembangan fisik, tetapi juga sebagai sarana pengembangan regulasi diri dan kecerdasan emosional siswa. Ini mendukung pendekatan holistic-education dimana pembelajaran jasmani berkontribusi terhadap kompetensi afektif siswa. Dari sisi praktis, sekolah — terutama di konteks seperti di SMA Karuna Dipa — dapat mempertimbangkan untuk merancang modul penjas yang mengombinasikan aktivitas fisik dengan pelatihan kecerdasan emosional, regulasi diri, dan refleksi siswa secara sistematis.

Visualisasi Data (Tabel)

Tabel 1. Statistik Pre-test dan Post-test regulasi diri (n = 34)

| Kondisi | Mean | Std. Dev. (Post-test) | Mean Difference |
|----------------|-------------|------------------------------|------------------------|
| Pre – test | 63,00 | - | - |
| Post - test | 71,65 | 5,93 | +8,65 |

(Sumber : hasil penelitian)

Walaupun data menunjukkan peningkatan, interpretasi harus dilakukan dengan hati-hati. Tanpa penyajian lengkap dari uji inferensial (t-value, p-value, effect size, confidence interval), klaim bahwa intervensi “sangat efektif” bersifat prematur. Literatur metode riset memperingatkan bahaya interpretasi

berlebihan jika asumsi statistik dan mekanisme data-generating tidak diakui secara eksplisit. Selain itu, sampel relatif kecil ($n = 34$) dan hanya dari satu sekolah — sehingga generalisasi hasil ke populasi lebih luas perlu dilakukan dengan hati-hati.

Variabilitas post-test ($SD = 5,93$) menunjukkan ada perbedaan antar individu dalam respons terhadap intervensi; hal ini bisa disebabkan perbedaan motivasi, kondisi awal, atau variabel kontekstual lain (misalnya lingkungan sosial, frekuensi aktivitas fisik, dukungan guru). Interpretasi hasil hendaknya mempertimbangkan faktor-faktor tersebut sebagai variabel moderator potensial.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi kecerdasan emosional ke dalam sistem manajemen aktivitas fisik dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SMA Karuna Dipa menghasilkan peningkatan regulasi diri peserta didik. Data kuantitatif menunjukkan bahwa rata-rata regulasi diri siswa meningkat dari mean 63,00 pada pre-test menjadi 71,65 pada post-test dengan mean difference sebesar +8,65 poin dan standar deviasi post-test sebesar 5,93. Hal ini menegaskan bahwa intervensi interaktif yang menggabungkan aktivitas fisik dan aspek kecerdasan emosional memiliki efek positif terhadap self-regulation siswa.

Dengan demikian, hipotesis alternatif bahwa terdapat peningkatan regulasi diri siswa setelah intervensi terbukti, sehingga hipotesis nol ditolak. Temuan ini menjawab secara langsung rumusan masalah yang bertanya bagaimana sistem manajemen aktivitas fisik dan pendekatan pengembangan emosional dalam PE bermuara pada regulasi diri siswa.

Secara teoretis, hasil ini mendukung literatur yang menunjukkan bahwa pendidikan jasmani apabila dirancang dengan perhatian terhadap aspek emosional dan regulasi diri dapat berfungsi bukan hanya untuk kebugaran fisik tetapi juga untuk pengembangan kepribadian dan kontrol diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian pada setting sejenis yang menunjukkan pengaruh positif self-regulated learning atau pendekatan berbasis pengendalian diri melalui olahraga terhadap regulasi diri dan kontrol diri siswa.

Secara praktis, hasil penelitian ini merekomendasikan agar kurikulum dan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah memperhatikan integrasi aspek emosional misalnya pelatihan kontrol emosi, refleksi, dan regulasi diri melalui aktivitas fisik agar pembelajaran jasmani membantu perkembangan holistik siswa, termasuk aspek afektif dan psikologis.

Akhirnya, meskipun temuan menjanjikan, kesimpulan ini tetap bersifat kontekstual pada sampel 34 siswa di satu sekolah. Oleh karena itu, agar hasil dapat digeneralisasi lebih luas, perlu penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar dan beragam..

DAFTAR PUSTAKA

- Azzaloualdine, Y., & Erturan, G. (2025). *The Effects of Peer and Self-Assessment on Students' Self-Regulation, Perceived Motivational Climate and Volleyball Skill in Physical Education*. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 16(2), 398–426.
- Dahrial, D. (2019). Studi Kondisi Fisik Atlet Kejurprov Persatuan Panahan Indonesia (Perpani) Kabupaten Inhil Riau Tahun 2018. (2019). *Jurnal Olahraga Indragiri*, 2(2), 1-12. <https://ejournal-fkip.unisi.ac.id/joi/article/view/514>
- Öztürk Çelik, D. (2025). Emotional Intelligence and Psychological Well-Being of Turkish Physical Education and Sports Athlete–Students: *The Mediating Roles of Self-Efficacy and Burnout*. *Behavioral Sciences*, 15(3), 314.
- Purnomo, R. A. A., & Jannah, M. (2025). *The role of emotional regulation in predicting psychological well-being among physical education teachers*. *Journal Sport Area*, 10(1), 97–108.
- Putri, C. A., Alifatuzzahra, N., Lutfiyadi, A., Sukmawati, A. A., Fitriani, K., Aprila, D. N., Mulyana, A. (2025). *Pentingnya aktivitas fisik yang teratur untuk kesejahteraan emosional siswa di sekolah dasar*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 12722–12728.
- Purbangkara, T., & Nasution, N. S. (2022). *Pengaruh Pembelajaran Outdoor Education Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Kecerdasan Emosional pada Siswa MAN 3 Karawang*. *Jurnal SPEED (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 2(1).
- Rivai, T. M., & Nugraheni, W., & Septiadi, F. (2022). *Kebugaran Jasmani dan Self-Regulated Learning: Kondisi Siswa Sekolah Dasar Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru*. *Educatio*, 8(4). *Ejournal Unma*
- Trisetianto, A. C. (2023). *The Influence of Sport Education on Students' Social and Emotional Development*. *Siber International Journal of Sport Education*. (Vol/Issue as per publication) review.e-siber.org
- Putri, P. A., & Andrijanto, D. (2023). *Hantara kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional dengan motivasi belajar siswa*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. (Volume/Issue sesuai publikasi) *Ejournal Unesa*
- Balqis, S. Z., Indriani, P. N., Irian, S. Z. A., Rahayu, D. S., & Hambali, B. (2023). *Pengembangan personal melalui pendidikan jasmani: peran penting dalam pembentukan kesehatan mental dan fisik*. *Jurnal Ilmiah Spirit*. (Vol/Issue sesuai publikasi) ejournal.utp.ac.id
- Rahmani, D. A., Risnawati, R., & Hamdani, M. F. (2025). *Uji T-Student Dua Sampel Saling Berpasangan/Dependend (Paired Sample t-Test)*. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, 4(2), 568–576.
- Simbi Labs. (2024). *Paired t-test: A Complete Guide*. <https://simbi.in/paired-t-test/> *Simbi Labs India*
- University of Southern Queensland. (2022). Section 3.4: Paired T-test Assumptions, Interpretation, and Write-Up. In *StatisticsforResearchStudents*.

Support Minitab. (2025). *Interpret all statistics and graphs for Paired t-Test*.

FUV.edu.br. (2024). *Understanding & Interpreting Paired T-Test Results*. <https://sd.fuv.edu.br/how-to-interpret-paired-t-test-results/>

Media Indonesia. (2025). *Hubungan mean dan standar deviasi dalam statistika*.