

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja seringkali dihubungkan dengan mitos dan stereotip mengenai penyimpangan dan ketidakwajaran. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya teori-teori perkembangan yang membahas ketidakselarasan, gangguan emosi dan gangguan perilaku sebagai akibat dari tekanan-tekanan yang dialami remaja karena perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya maupun akibat perubahan lingkungan. Sejalan dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri remaja, mereka juga dihadapkan pada tugas-tugas yang berbeda dari tugas pada masa kanak-kanak. Sebagaimana diketahui, dalam setiap fase perkembangan termasuk pada masa remaja, individu memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi. Apabila individu mampu menyelesaikan tugas perkembangan dengan baik, maka akan tercapai kepuasan dan kebahagiaan juga akan menentukan keberhasilan individu memenuhi tugas-tugas perkembangan pada fase berikutnya. Beberapa perubahan yang dialami remaja adalah perubahan fisik, psikis, dan sosial (Muhilal, 2010).

Masa remaja ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik. Pertumbuhan berat badan dan panjang badan berjalan paralel dipengaruhi oleh hormon. Adanya percepatan pertumbuhan pada masa remaja berimplikasi pada perkembangan psikososial mereka ditandai dengan kedekatan remaja pada teman sebayanya dari pada orang tua atau keluarga. Perkembangan fisik yang pesat pada diri remaja selalu diiringi

dengan perkembangan psikoseksual. Mengingat bahwa masa remaja merupakan masa yang paling banyak dipengaruhi oleh lingkungan dan teman-teman sebaya dan dalam rangka menghindari hal-hal negatif yang dapat merugikan dirinya sendiri dan orang lain, remaja hendaknya memahami dan memiliki apa yang disebut kecerdasan emosional. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan subjek memiliki kecerdasan emosi adalah faktor yang berasal dari lingkungan keluarga bahwa kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama untuk mempelajari emosi. Faktor yang kedua adalah faktor yang berasal dari pendidikan sekolah. Di sekolah subjek tidak hanya mendapatkan pelajaran biasa saja tetapi subjek juga mengikuti kegiatan organisasi dan kegiatan olahraga. Sebagaimana dalam perkembangan remaja, kecerdasan kognisi juga mengalami perkembangan baik secara kuantitatif maupun secara kualitatif.

Secara kuantitatif inteligensi berkembang semenjak bayi yang masih berada dalam kandungan. Laju perkembangannya berlangsung sangat pesat mulai usia tiga tahun sampai masa remaja awal. Teori yang mencoba mengungkapkan tentang perkembangan kognisi yang mengatakan bahwa perkembangan mental anak tergantung pada proses sosialnya, yaitu bagaimana anak berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Olahraga merupakan kegiatan yang digemari baik remaja pria maupun wanita, permainan yang mampu mengembangkan kecerdasan emosional adalah pola permainan yang bernuansa sosial seperti olahraga beregu karena didalam olahraga beregu melibatkan orang lain atau teman secara penuh. Salah satunya adalah olahraga basket dan juga olahraga bulu tangkis, tenis meja, volley, yang dapat mengembangkan kecerdasan emosi.

Anak usia remaja perlu dipantau keadaan gizinya, karena anak tersebut sedang masa pertumbuhan. Secara fisik keadaan gizi anak harus baik dan seimbang. Status gizi itu sendiri adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, dibedakan antara status gizi buruk, baik dan lebih. Semua aktifitas dapat dilakukan dengan baik jika anak mengkonsumsi makanan yang bergizi secara baik dan seimbang. Makanan yang berperan tinggi akan berperan penting dalam pencapaian prestasi optimal, makin banyak ragam makanan yang dikonsumsi, makin terpenuhi gizi seseorang untuk mampu berprestasi tinggi. Status gizi yang kurang (malnutrisi) menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi dalam tubuh akibat karena asupan yang kurang, prestasi olahraga yang tinggi perlu terus menerus dipertahankan dan ditingkatkan lagi. Salah satu faktor yang penting untuk mewujudkannya adalah melalui gizi seimbang yaitu energi yang dikeluarkan untuk olahraga harus seimbang atau sama dengan energi yang masuk dari makanan. Makanan untuk seorang atlet harus mengandung zat gizi sesuai dengan yang dibutuhkan untuk aktifitas sehari-hari dan olahraga. Makanan harus mengandung zat gizi penghasil energi yang jumlahnya tertentu. Selain itu makanan juga harus mampu mengganti zat gizi dalam tubuh yang berkurang akibat digunakan untuk aktifitas olahraga.

Manusia sebagai individu terdiri dari kesatuan jasmani dan rohani, kedua unsur tersebut sama pentingnya dan tidak mungkin dapat dipisahkan satu sama lain. Oleh sebab itu, seharusnya kedua-duanya senantiasa terbina, disempurnakan dan dipelihara dengan baik, sehingga dapat terwujud sebagai individu yang bermutu dan berguna bagi masyarakat untuk

mencapai kondisi yang demikian diperlukan tingkat kesegaran jasmani yang baik. Kesehatan olahraga merupakan upaya kesehatan yang memanfaatkan olahraga atau latihan fisik untuk meningkatkan derajat kesehatan. Dengan olahraga atau latihan fisik yang benar akan dicapai tingkat kesegaran jasmani yang baik, sebaliknya adanya suatu penyakit akan menurunkan status kesegaran jasmani seseorang, dengan demikian antara sehat dan kesegaran jasmani terdapat hubungan timbal balik yang saling menunjang. Kesegaran jasmani sangat bermanfaat bagi anak untuk menunjang kapasitas kerja fisik dan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, yang salah satunya dipengaruhi oleh komposisi tubuh dan juga komposisi tubuh itu sendiri mempengaruhi aktifitas fisik serta respon terhadap latihan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu umur, jenis kelamin, genetik, ras, aktifitas fisik, dan kadar hemoglobin.

Dari uraian diatas maka kesegaran jasmani sangat berperan untuk menunjang segala kegiatan. Sasaran kesegaran jasmani bagi pelajar adalah untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar yang berorientasi pada prestasi keberhasilan studi. Oleh karena itu bagi setiap pelajar perlu mengetahui dan meningkatkan kesegaran jasmani agar mampu menjaga semangat belajar untuk keberhasilan studi yang dilakukan.

Status gizi juga mempengaruhi kesegaran jasmani dalam melakukan kegiatan ekstrakurikuler bola basket yang akan berdampak pada aktifitas dan kebugaran tubuhnya selama berolahraga karena pada dasarnya olahraga basket membutuhkan kemampuan fisik atau stamina yang banyak untuk menguras tenaga dan pikiran dalam menghadapi lawan, selain itu juga

dibutuhkan kemampuan teknik yaitu bermain dengan baik dan benar untuk menyerang maupun bertahan, kemampuan taktik dalam bermain basket juga diperlukan karena hal tsb yang akan menentukan kemenangan dalam tim dengan membentuk strategi yang tepat dan yang paling penting adalah kemampuan psikologis karena memiliki peranan sangat penting dalam mencapai kematangan seorang pemain basket yang juga dibutuhkan mental yang kuat sehingga fokus pada saat pertandingan dengan menggunakan kecerdasan emosional setiap pemain.

Survei pendahuluan ke SMA Muhammadiyah 1 Surakarta pada bulan Desember diketahui remaja yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket berjumlah 27 orang, dimana yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket semuanya anak laki-laki sedangkan anak perempuan tidak ada yang mengikuti kegiatan tsb. Olahraga basket disekolah ini merupakan ekstrakurikuler yang banyak diminati oleh siswa karena mereka mampu berkoordinasi secara baik untuk meraih kemenangan selain itu juga didapat hasil survei bahwa status gizi remaja putra bermacam-macam mulai dari gemuk, sedang dan kurus juga dalam berolahraga diperlukan ketiga faktor yang menentukan berhasilnya tidak dalam suatu pertandingan yaitu status gizi, kesegaran jasmani dan kecerdasan emosional tetapi remaja yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket ini sering mengalami emosi yang naik turun bahkan tidak stabil, jika dibandingkan dengan frekuensi latihan yang hampir setiap hari dilakukan guna memperbaiki tingkat kesegaran jasmani yang kurang dikarenakan banyaknya siswa yang absen pada saat latihan. Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik ingin meneliti hubungan status gizi dan kesegaran jasmani dengan kecerdasan emosional pada

remaja yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat disimpulkan rumusan masalah sebagai berikut “Apakah ada hubungan antara status gizi dan kesegaran jasmani dengan kecerdasan emosional remaja yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta”.

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan antara status gizi dan kesegaran jasmani dengan kecerdasan emosional remaja di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta

2. Tujuan khusus

- a. Mendeskripsikan status gizi
- b. Mendeskripsikan kesegaran jasmani
- c. Mendeskripsikan kecerdasan emosional
- d. Menganalisa hubungan status gizi dengan kecerdasan emosional
- e. Menganalisa hubungan kesegaran jasmani dengan kecerdasan emosional

D. Manfaat penelitian

1. Bagi Instansi

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi dan pengetahuan dalam mengetahui pengaruh status gizi dan kesegaran jasmani dengan kecerdasan emosional sebagai acuan atau bacaan.

2. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan sebagai bahan tambahan informasi untuk remaja yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket sebagai pengetahuan dalam membuat skripsi atau makalah yang berhubungan dengan status gizi dan kesegaran jasmani dengan kecerdasan emosional.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan pada peneliti dalam melaksanakan penelitian lebih luas dan lengkap khususnya tentang hubungan status gizi dan kesegaran jasmani dengan kecerdasan emosional.