

PENGARUH OLAHRAGA TRADISIONAL HADANG TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL REMAJA

¹Elfan Ridzkian Azizi, ²Masnur Ali

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta

²Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta

¹elfanrdz@gmail.com, ²ali.masnur@unj.ac.id

Recieved: Revised: Accepted:

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh olahraga tradisional gobak sodor terhadap kecerdasan emosional siswa kelas VIII SMPN 4 Gunung Putri Bogor. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen untuk mendapatkan data berupa sikap dan perilaku remaja yang sesuai dengan berlandarkan teori kecerdasan emosional, yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, kesadaran sosial, dan kemampuan sosial. Desain penelitian yang digunakan yaitu *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian ini siswa kelas VIII berjumlah 50 orang, Sebanyak 20 orang sebagai sampel yang diberi perlakuan dengan bermain olahraga tradisional gobak sodor sebanyak 8 kali pertemuan. Teknik pengumpulan datanya menggunakan kuesioner (angket). Sebelum angket diberikan ke responden, angket dilakukan ujicoba terlebih dahulu dengan menggunakan rumus *Cronbach Alpha*. Hasil analisis data dan pengujian hipotesis menunjukkan Uji-T diperoleh $t(\text{hitung}) = 13,77$ dengan taraf signifikan 0,05 dan $dk = 20$ diperoleh $t_{\text{tabel}} = 1,72$. Karena $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}} = 13,77 > 1,72$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Olahraga tradisional gobak sodor memiliki pengaruh terhadap kecerdasan emosional remaja. Hal ini dapat terjadi karena adanya interaksi sosial yang intens dalam olahraga tradisional gobak sodor.

Kata kunci; Olahraga tradisional hadang; kecerdasan emosional; remaja

ABSTRACT

This study aims to determine the influence of traditional gobak sodor sports on the emotional intelligence of grade VIII students of SMPN 4 Gunung Putri Bogor. This research is an experimental research to obtain data in the form of attitudes and behaviors of adolescents in accordance with the theory of emotional intelligence, namely self-awareness, self-regulation, social awareness, and social abilities. The research design used is One Group Pretest-Posttest Design. The population of this study was 50 grade VIII students, as many as 20 people as a sample who were treated by playing traditional sports gobak sodor as many as

8 meetings. The data collection technique uses questionnaires (questionnaires). Before the questionnaire was given to respondents, the questionnaire was tested first using the Cronbach Alpha formula. The results of data analysis and hypothesis testing showed that the T-Test was obtained $t(\text{count}) = 13.77$ with a significant level of 0.05 and $dk = 20$ obtained $t_{\text{table}} = 1.72$. Because $t_{\text{hitung}} > t_{\text{table}} = 13.77 > 1.72$, then H_0 rejected and H_1 accepted. thus it can be concluded that the traditional sport gobak sodor has an influence on the emotional intelligence of adolescents. This can happen because of the intense social interaction in the traditional sport of gobak sodor.

Keywords : Traditional sports; emotional intelligence; youth

A. PENDAHULUAN

Indonesia sebagai negara yang kaya akan keberagaman budaya memiliki tradisi dan warisan kesenian yang beragam di setiap daerahnya. Keberagaman ini tercermin dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat, termasuk dalam olahraga tradisional. Olahraga tradisional di Indonesia menjadi bagian tak terpisahkan dari budaya lokal yang menjadi ciri khas masyarakat setempat.

Olahraga tradisional memiliki sejarah panjang yang telah dimainkan secara turun-temurun. Keberadaan olahraga tradisional ini memiliki peran yang sangat penting dalam memperkenalkan budaya dan norma-norma suatu wilayah atau negara kepada generasi muda. Selain itu, olahraga tradisional juga berfungsi sebagai sarana untuk mempererat tali persaudaraan dan menjaga keharmonisan antara sesama anak bangsa. Olahraga tradisional berkembang sebagai bentuk kegiatan olahraga yang muncul di kalangan masyarakat dan memiliki ciri khas khusus yang berasal dari daerah atau wilayah tertentu.

Pada zaman dahulu, olahraga tradisional digunakan sebagai hiburan untuk mencapai kegembiraan. Penurunan olahraga tradisional pada tempo dahulu tidaklah menggunakan tulisan atau aksara yang dibukukan, melainkan secara lisan dan contoh langsung kepada para generasi yang kemudian disebar luaskan. (Melinda, 2017).

Salah satu tantangan dari olahraga tradisional adalah munculnya permainan digital, dengan berkembangnya teknologi, olahraga tradisional lambat laun tergantikan oleh permainan modern yang menggunakan teknologi canggih. Ini tidak terlepas dari perkembangan teknologi yang terus berkembang. Permainan modern seperti games online banyak dimainkan oleh anak-anak bahkan remaja.

Permainan digital dapat menyebabkan anak menjadi pemalu, pendiam, dan individualistis, serta menimbulkan suasana menegangkan agresi yang kuat. Hal ini sering kali membuat mereka terobsesi untuk menang dan sulit menerima kekalahan. Kurangnya interaksi sosial juga berdampak negatif pada perkembangan karakter anak, yang bisa berlanjut hingga dewasa. Itulah mengapa penting untuk memperkenalkan olahraga tradisional kepada setiap anak, agar mereka dapat memahami dan menghargai nilai-nilai budaya dan sosial yang diwariskan oleh generasi sebelumnya.

Salah satu olahraga tradisional yang ada di Indonesia yaitu olahraga tradisional hadang. Olahraga tradisional hadang adalah permainan yang dilakukan secara beregu dengan cara menghadang lawan agar tidak bisa lolos melewati setiap garis. Menurut (Listyaningrum, 2018) berpendapat nilai-nilai karakter dalam olahraga tradisional hadang seperti melatih kejujuran, meningkatkan kepatuhan, melatih kerjasama, bertanggung jawab, kerja keras, mengembangkan kemampuan berpikir, kritis, dan inovatif serta melatih ketangkasan.

Olahraga tradisional hadang memiliki peran penting dalam perkembangan kecerdasan emosional seseorang. Individu dapat memperoleh pengalaman berharga dalam mengenali dan mengelola emosi mereka sendiri maupun orang lain dengan berpartisipasi dalam olahraga tradisional tersebut. Selain itu, olahraga tradisional hadang menumbuhkan kesadaran diri, pengendalian diri, dan motivasi diri, yang semuanya merupakan komponen penting dari kecerdasan emosional. Individu dapat mengembangkan dasar yang kuat dalam kecerdasan emosional, yang akan berdampak positif dalam kehidupan pribadi.

Olahraga tradisional hadang melibatkan interaksi tim, keterampilan sosial, dan kontrol emosi pada remaja. Bermain hadang juga menuntut remaja untuk meningkatkan kemampuan mengontrol emosi, tetap fokus, dan meningkatkan kepercayaan diri remaja. dalam menghadapi situasi konflik dengan lawan atau rekan setim selama bermain hadang, remaja dapat belajar untuk mengatasi konflik dengan cara yang efektif dan damai, sehingga membantu mereka dalam menyelesaikan masalah dan menghindari konflik yang lebih besar di kehidupan sehari-hari.

Goleman menjelaskan bahwa kecerdasan emosional melibatkan kemampuan individu dalam mengelola kehidupan emosional mereka dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*) menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the*

appropriateness of emotion and its expression) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. (Awang et al., 2019)

Ketidakmampuan untuk mengendalikan emosi dapat mengakibatkan perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Salah satu contohnya adalah marah berlebihan, dimana seseorang dapat melakukan tindakan impulsif yang dapat membahayakan dirinya sendiri atau orang lain. Selain itu, ketidakmampuan untuk mengendalikan emosi juga dapat mengakibatkan perilaku bermalasan-malasan, Tindakan bullying, dan kurangnya empati terhadap orang lain. Perilaku-perilaku ini dapat menyebabkan stress, kecemasan, depresi, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang.

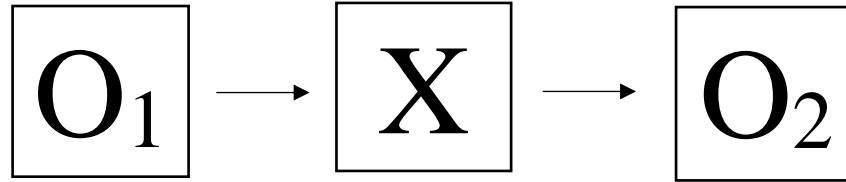
Remaja merupakan periode perkembangan yang penuh dengan perubahan dan tantangan. Dalam periode ini, individu mengalami perubahan baik dari segi fisik dan psikologis. Oleh karena itu, kecerdasan emosional menjadi sangat penting bagi remaja. Kecerdasan emosional melibatkan kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi, baik pada diri sendiri maupun orang lain. Kecerdasan emosional melibatkan kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi, baik pada diri sendiri maupun orang lain. Remaja seringkali dihadapkan pada situasi emosi yang kuat, seperti rasa cemas, marah, dan kebingungan mengenai identitas diri. Kemampuan mengatasi emosi ini secara sehat dapat membantu mereka menjalani periode remaja dengan lebih baik.

Remaja juga mulai membangun hubungan sosial yang lebih kompleks. Kecerdasan emosional dapat membantu mereka memahami perasaan teman-teman mereka, berempati, dan menjaga hubungan yang positif. Dengan memiliki kecerdasan emosional, remaja dapat belajar untuk mengatasi konflik, berkomunikasi secara efektif, dan menghindari perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan dilaksanakan di SMP Negeri 4 Gunung Putri pada semester genap Tahun Ajaran 2022/2023 dengan subjek penelitian berupa siswa dan siswi kelas 8. Fokus penelitian adalah mengkaji pengaruh olahraga tradisional gobak sodor terhadap kecerdasan emosional remaja. Data dikumpulkan melalui tes awal menggunakan angket sebagai instrumen untuk menggali persepsi responden. Setelah itu, subjek menerima perlakuan berupa bermain olahraga tradisional hadang, dan

dilakukan tes akhir menggunakan angket yang sama dengan tes awal. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain penelitian yang dilakukan sebagai berikut:



Keterangan:

X : *Treatment* / perlakuan yang diberikan

O : Observasi Sampel

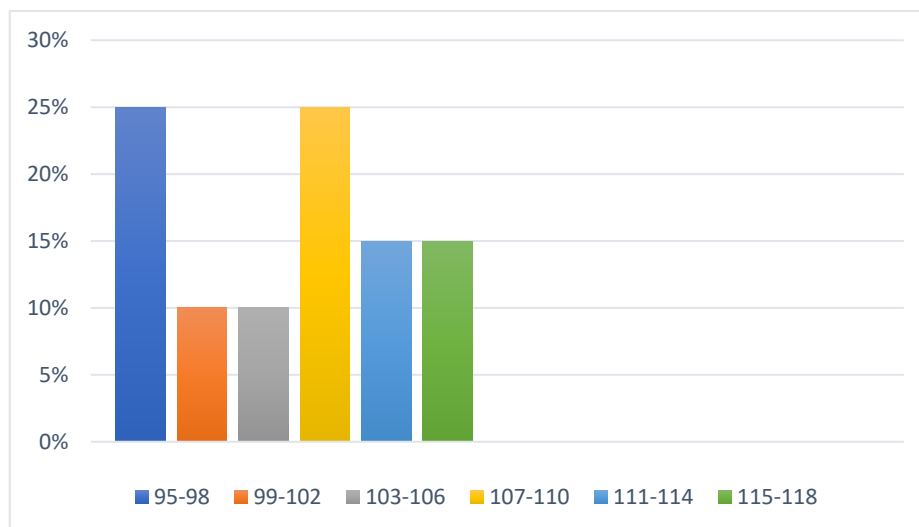
O1: nilai *pre-test* (sebelum diberikan perlakuan/tindakan)

O2 : nilai *post-test* (setelah diberikan perlakuan/tindakan)

Populasi penelitian terdiri dari 50 siswa-siswi kelas VIII, dengan sampel 20 orang yang mengikuti perlakuan bermain olahraga tradisional gobak sodor selama 8 pertemuan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner (angket) yang telah diuji coba menggunakan rumus Cronbach Alpha sebelum diberikan kepada responden.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

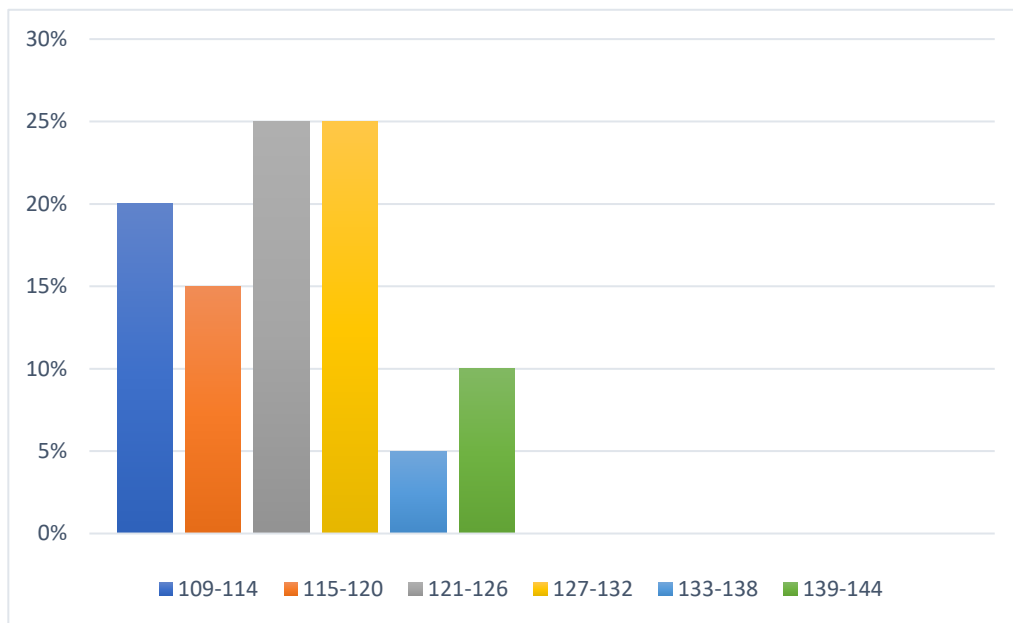
Tabel 1. Tes awal kecerdasan



(Sumber: diolah oleh peneliti)

Berdasarkan hasil tes awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kecerdasan emosional yang baik. Hal ini dapat ditandai dengan kemampuan mereka untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka sendiri serta emosi orang lain dengan baik. Namun, hasil tes juga menunjukkan bahwa ada sejumlah siswa yang masih memiliki kecerdasan emosional yang kurang. Ini mengindikasikan bahwa mereka mungkin mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengelola emosi mereka sendiri, serta mungkin kurang mampu memahami dan merespons emosi orang lain dengan tepat.

Tabel 2. Tes akhir kecerdasan



(Sumber: diolah oleh peneliti)

Berdasarkan data di atas dapat dikatakan bahwa terjadi peningkatan dalam kecerdasan emosional siswa. Hal ini dapat disebabkan oleh kegembiraan dan minat siswa saat berpartisipasi dalam olahraga tradisional hadang, yang berkontribusi pada munculnya komunikasi dan kerjasama antara siswa. Selain itu, kegiatan tersebut juga meningkatkan kemampuan siswa dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosinya sendiri serta emosi orang lain setelah melaksanakan olahraga tradisional hadang.

Selain itu, berdasarkan data di atas dapat dijelaskan bahwa siswa yang mendapat skor 108 s/d 111 setelah tes akhir jumlahnya berkurang menjadi 3 siswa, skor 112 s/d 115 jumlahnya berkurang menjadi 1 siswa, skor 116 s/d 119 mengalami peningkatan menjadi 3 siswa, skor 120 s/d 123 mengalami penurunan dari 5 siswa menjadi 3 siswa, skor 124 s/d

127 mengalami peningkatan dari 3 siswa menjadi 5 siswa, skor 128 s/d 131 mengalami peningkatan dari 3 siswa menjadi 5 siswa. Jadi tes awal dan tes akhir mengalami kenaikan 5 skor atau 25% setelah diberi perlakuan berupa olahraga tradisional hadang sebanyak 8 kali pertemuan.

Analisis data tes awal dan tes akhir kecerdasan emosional siswa dianalisis dengan menggunakan Uji t. dari hasil analisis data diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 13,77 Selanjutnya diuji dengan t_{tabel} pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $n-1 = 20 - 1 = 19$, diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 1,729, dengan demikian nilai $t_{hitung} >$ nilai t_{tabel} atau $13,77 > 1,729$.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa melalui partisipasi olahraga tradisional hadang, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir kecerdasan emosional siswa VIII SMPN 4 Gunung Putri. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga tradisional hadang memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kecerdasan emosional siswa.

Olahraga tradisional hadang memberikan lingkungan yang memungkinkan siswa untuk belajar mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Melalui olahraga ini, siswa dapat mengembangkan keterampilan sosial, seperti Kerjasama dan komunikasi, yang penting dalam berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, olahraga tradisional hadang juga dapat membantu membangun rasa percaya diri dan kepercayaan diri siswa, yang merupakan faktor penting dalam pengembangan kecerdasan emosional.

Berdasarkan perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir, dapat disimpulkan bahwa olahraga tradisional hadang memiliki dampak positif terhadap perkembangan kecerdasan emosional siswa kelas VIII SMPN 4 Gunung Putri.

D. SIMPULAN

Indonesia sebagai negara yang kaya akan keberagaman budaya menampilkan beragam tradisi dan warisan seni di setiap daerahnya. Keberagaman ini tercermin dalam banyak aspek kehidupan masyarakat, termasuk dalam dunia olahraga tradisional. Olahraga tradisional di Indonesia telah menjadi bagian integral dari budaya lokal yang menjadi identitas unik masyarakat setempat. Tradisi ini memiliki sejarah panjang yang diturunkan dari generasi ke generasi dan berperan penting dalam memperkenalkan budaya dan norma-

norma suatu wilayah kepada generasi muda. Walaupun dihadapkan pada pesatnya perkembangan teknologi dan permainan digital, olahraga tradisional tetap memiliki nilai penting dalam mengembangkan kecerdasan emosional individu, terutama pada remaja yang sedang mengalami perubahan fisik dan psikologis. Melalui pengalaman bermain olahraga tradisional seperti hadang, individu dapat memperoleh keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, dan kemampuan sosial yang merupakan elemen utama dari kecerdasan emosional.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan dilakukan di SMP Negeri 4 Gunung Putri pada semester genap Tahun Ajaran 2022/2023, dengan subjek penelitian berupa siswa-siswi kelas 8. Hasil penelitian menunjukkan bahwa olahraga tradisional hadang memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan kecerdasan emosional siswa. Partisipasi dalam olahraga tradisional hadang membantu siswa mengelola emosi, mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan rasa percaya diri, dan membangun kecerdasan emosional mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, olahraga tradisional tetap relevan dan berperan penting dalam perkembangan kecerdasan emosional remaja di Indonesia

DAFTAR PUSTAKA

- AmbrettiA., PalumboC., & Elias Kourkoutas. (2019). Traditional Games Body and Movement. *Journal of Sports Science*, 7(1). <https://doi.org/10.17265/2332-7839/2019.01.005>
- Anam, H., & Ardillah, L. (2016). Pengaruh Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Spiritual dan Kecerdasan Sosial Terhadap Pemahaman Akuntansi. *JST (Jurnal Sains Terapan)*, 2(1), 40–47. <https://doi.org/10.32487/jst.v2i1.118>
- Awang, I. S., Merpirah, M., & Mulyadi, Y. B. (2019). Kecerdasan Emosional Peserta Didik Sekolah Dasar. *Profesi Pendidikan Dasar*, 1(1), 41–50. <https://doi.org/10.23917/ppd.v1i1.7946>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Ferdy Irawan, Y., & Limanto, D. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Kesiapan Diri Terhadap Pertandingan Pada Pemain Walet Muda Futsal Academy Kebumen Tahun 2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 18–26.

<https://doi.org/10.53863/mor.v1i01.130>

Listyaningrum, D. (2018). Pengaruh Permainan radisional Gobak Sodor Terhadap Sikap Sosial Siswa Kelas III SDN 01 Manguharjo Kota Madiun. *Gulawentah:Jurnal Studi Sosial*, 3(2), 108. <https://doi.org/10.25273/gulawentah.v3i2.3463>

Melinda. (2017). Eksistensi Permainan Tradisional di Sekolah Dasar. *Skripsi*, 8–26.

Nurdiansyah, D. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional Hadang Terhadap Agility. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(2), 77. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i2.238>

Sarnoto, A. Z., & Rahmawati, S. T. (2020). Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Statement: Media Informasi Sosial Dan Pendidikan*, 10(1), 21–38. <https://doi.org/10.56745/js.v10i1.17>