

**PERAN OLAHRAGA KARATE DALAM PENINGKATAN KECERDASAN
EMOSIONAL ANAK DI SMP IT (ISLAM TERPADU) ABU BAKAR
UMBULHARJO YOGYAKARTA
(Perspektif Pendidikan Islam)**



**Skripsi Ini
Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar**

**Sarjana Pendidikan Islam
OLEH :
SENNY ERITA
NIM : 00470015**

**JURUSAN KEPENDIDIKAN ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2006**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SENNY ERITA
NIM : 00470015
Jurusan : Kependidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini (tidak terdapat karya yang diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi dan skripsi saya ini) adalah asli karya atau penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi dari hasil karya orang lain, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk.

Yogyakarta, 11 Oktober 2005

Yang menyatakan




SENNY ERITA
NIM 00470015

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Drs. H. Rahmat Suyud, M.Pd.
Dosen Fakultas Tarbiyah
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi
Lamp. : 4 Eksemplar

Kepada
Dekan Fakultas Tarbiyah
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di _____
Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti dan menyarankan perbaikan-perbaikan seperlunya, kami selaku pembimbing menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama : Senny Erita
NIM : 00470015
Fak / Jur : Tarbiyah / KI (Kependidikan Islam)
Judul : **Peran Olahraga Karate dalam Peningkatan Kecerdasan Emosional Anak di SMP IT Abu Bakar Umbulharjo Yogyakarta (Perspektif Pendidikan Islam)**

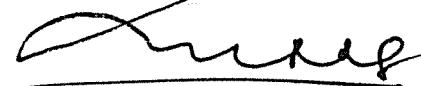
Sudah dapat diajukan pada sidang munaqosyah sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam ilmu Tarbiyah program studi Kependidikan Islam. Harap skripsi saudara tersebut dapat segera diajukan pada sidang munaqosyah untuk dipertanggung jawabkan.

Demikian atas segala perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 1 Februari 2006

Pembimbing



Drs. H. Rahmat Suyud, M.Pd.

NIP : 150 037 930

Drs. Ahmad Arifi, M.Ag.
Dosen Fakultas Tarbiyah
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal : Skripsi

Lamp. : 5 Eksemplar

Kepada

Dekan Fakultas Tarbiyah

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di_

Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti dan menyarankan perbaikan-perbaikan seperlunya, kami selaku konsultan menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama : Senny Erita
NIM : 00470015
Fak / Jur : Tarbiyah / KI (Kependidikan Islam)
Judul : **Peran Olahraga Karate dalam Peningkatan Kecerdasan Emosional Anak di SMP IT Abu Bakar Umbulharjo Yogyakarta (Perspektif Pendidikan Islam)**

Menerangkan bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat untuk diterima sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam ilmu Tarbiyah program studi Kependidikan Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian atas segala perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 5 April 2006

Konsultan,



Drs. Ahmad Arifi, M.Ag.
NIP. 150 253 888



DEPARTEMEN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS TARBIYAH

Jln. Laksda Adisucipto, Telp. : (0274) 513056. Fax. (0274) 519734 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN

Nomor : UIN / I / DT / PP. 01. 1 / 3 / '06

Skripsi dengan judul : **PERAN OLAHRAGA KARATE DALAM PENINGKATAN KECERDASAN EMOSIONAL ANAK DI SMP IT ABU BAKAR UMBULHARJO YOGYAKARTA (PERSPEKTIF PENDIDIKAN ISLAM)**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

SENNY ERITA

NIM : 00470015

Telah dimunaqosyahkan pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 28 Maret 2006

Dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Tarbiyah UIN Sunan Kalijaga

SIDANG DEWAN MUNAQOSYAH

Ketua Sidang

Sekretaris Sidang

Drs. M. Jamroh Latief, M.Si.
NIP. : 150 223 031

Drs. Misbah Ulmunir, M.Si.
NIP. : 150 264 112

Pembimbing Skripsi

Drs. H. Rahmat, M.Pd.
NIP. : 150 037 930

Pengaji I

Drs. Ahmad Arifi, M.Ag.
NIP. : 150 253 888

Pengaji II

Drs. H. Suismanto, M.Ag.
NIP. : 150 277 410

Yogyakarta, 5 April 2006
UIN SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS TARBIYAH
DEKAN

Drs. H. Rahmat, M.Pd.
NIP. : 150 037 930



ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “Peran Olah Raga Karate Dalam Peningkatan Kecerdasan Emosional Anak di SMP IT Abu Bakar Umbulharjo Yogyakarta (Perspektif Pendidikan Islam)”. Yang ditulis oleh Senny Erita, NIM: 0047 0015.

Manusia diciptakan Allah SWT dengan dua unsur potensi, yaitu unsur jasmani dan unsur rohani, yang keduanya saling mempengaruhi. Yang keduanya harus dipelihara kesehatan dan kekuatannya. Olahraga karate bukan hanya berorientasi kepada kesegaran jasmani saja, tetapi juga kesehatan serta pembinaan mental dalam hal ini kecerdasan emosionalnya, dan juga spiritualnya yang mengarah kepada terciptanya manusia yang berbudi luhur (berkepribadian muslim). Karate sebagai salah satu olahraga beladiri yang tidak pernah membedakan sesama manusia dengan toleransi yang tinggi. SMP IT Abu Bakar dijadikan tempat penelitian karena banyak menampilkan unsur kegiatan keagamaan, sebagai ciri khas sekolah Islam.

Adapun yang menjadi pokok permasalahan dari skripsi ini adalah : bagaimana olahraga karate itu dapat meningkatkan potensi kecerdasan emosional anak di SMP IT Abu Bakar dan bagaimana konsep kecerdasan emosional dalam olahraga karate bila ditinjau dari perspektif pendidikan Islam?

Tujuan dari penelitian skripsi ini adalah untuk mendeskripsikan peran olahraga karate dalam meningkatkan kecerdasan emosional anak I SMP IT Abu Bakar Umbulharjo Yogyakarta. Untuk mengetahui manfaat pendidikan karate di SMP IT Abu Bakar dalam menunjang pembentukan pribadi muslim, ditinjau dari ilmu pendidikan Islam. Juga untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan kecerdasan emosional anak di SMP IT Abu Bakar.

Metode yang digunakan penulis, adalah : metode penentuan subjek, metode pengumpulan data yang meliputi observasi, interview, dokumentasi dan angket, dan metode analisis data yang terdiri dari metode deskriptif analisis dan metode analisis data kuantitatif.

Olahraga karate dapat berperan dalam peningkatan kecerdasan emosional anak di SMP IT Abu Bakar Umbulharjo Yogyakarta. Karena dalam hal ini olahraga karate bukan hanya mempengaruhi perkembangan fisik seseorang saja, tetapi juga kesehatan psikisnya. Dengan olahraga / latihan secara teratur memiliki pengaruh positif terhadap kualitas kepribadian siswa. Terutama sikap percaya dirinya yang makin bertambah, keterampilan sosialnya, motivasi belajarnya, dan pengendalian rasa marah atau emosinya. Ini termasuk dalam strategi pendidikan Islam. Jika mental dan fisik telah terbangun maka spiritual juga akan terbentuk.

MOTTO

عن ابى هر يرة ان رسول الله صلی الله علیه وسلم قال ليس الشد يد
بـ لـصـرـ عـةـ اـنـمـاـ الشـدـ يـدـ الـذـىـ يـمـلـكـ نـفـسـهـ عـنـدـ الغـضـبـ

Artinya :

Dari Abu Hurairah r.a. katanya : Rasulullah SAW. berkata : tidak yang menang diwaktu bergulat dinamakan orang kuat, tetapi orang yang kuat adalah yang dapat menguasai dirinya di waktu marah. *



* H. A. Razak & H. Rais Lathief, *Terjemahan Hadis Shahih Muslim*, jilid 3, (Jakarta : Pustaka Al-Husna), hal. 221

PERSEMBAHAN

*Atas berkat rahmat Allah SWT, maka penulisan skripsi ini
kupersembahkan kepada :*

*Almamaterku tercinta Fakultas Tarbiyah
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.*



KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ اشْهَدُنَا لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَاشْهَدُنَا مُحَمَّداً رَسُولَ اللَّهِ
وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ وَعَلَى الْهُوَ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ إِمَّا بَعْدَ

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya dalam hidup ini, termasuk juga yang telah diberikan kepada penulis berupa kekuatan iman untuk menyelesaikan skripsi ini.

Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW, yang telah membawa, mengarahkan dan membimbing umatnya ke jalan yang benar, yaitu jalan yang diridhoi Allah SWT, melalui Al-Qur'an sebagai perantara yang berfungsi sebagai petunjuk dan pedoman dalam memberikan arah serta rambu-rambu bagi perjalanan kehidupan umat manusia di dunia fana ini.

Skripsi yang telah terselesaikan ini tidak luput oleh dorongan semua pihak yang telah memberikan semangat kepada penulis. Untuk itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak, terutama kepada :

1. Bapak Drs. H. Rahmat Suyud, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan juga sekaligus dosen pembimbing, yang dengan tekun dan sabar membimbing dan memberikan sumbangan pemikiran dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. M. Jamroh Latief, M.Si. selaku Ketua Jurusan Kependidikan Islam.
3. Bapak Drs. H. Hamruni M.Si. selaku Dosen Penasehat Akademik.
4. Bapak Drs. Ahmad Arifi, M.Ag selaku konsultan
5. Para dosen Fakultas Tarbiyah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Jurusan Kependidikan Islam, terima kasih atas ilmu pengetahuan yang diberikan
6. Karyawan Fakultas Tarbiyah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (terutama pak Marwanto) terima kasih atas bantuannya.
7. Bapak Ahsanul Fuadi S.Ag. selaku guru SMP IT Abu Bakar Umbulharjo Yogyakarta sekaligus guru (shempai) penulis di karate yang telah banyak membantu penulis dalam mengadakan riset ini.

8. Ayahanda Rusli Efendi dan ibunda Mulianah yang selalu mencurahkan kasih sayang dan do'anya dalam mengiringi perjalanan hidup penulis.
9. Kakakku tercinta yuk Eva dan kak Budi, serta adik-adikku tersayang Wina dan Andhi (terima kasih atas do'a dan suportnya).
10. Anak-anak karate UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Kak Zan, Endah, Vie, Surya (kalian lebih dari sekedar teman), temen-temen KI-1&2 angkatan 2000, sahabatku Lutfi, Farid, Ewa, Wirni (terima kasih dukungannya selama ini), *my brother* Rais (semoga kebahagiaan selalu menyertaimu), mbak Uly (terima kasih proposalnya), Abbas (terima kasih atas pinjaman skripsinya).
11. Semua pihak terkait yang tidak sempat penulis sebutkan secara rinci, yang telah memberikan bantuan untuk kelancaran penulisan skripsi ini.

Penulis berharap mudah-mudahan skripsi ini ada manfaatnya bagi diri pribadi penulis khususnya dan seluruh pencinta ilmu pengetahuan. Kritik dan saran yang selalu menyertai penulisan skripsi ini, dengan ketulusan hati kami menerimanya dengan ucapan terima kasih dan mohon maaf yang sebesar-besarnya.

Atas segala budi baik dan bantuannya, penulis menyampaikan panjatan do'a kehadirat Illahi, semoga Allah SWT selalu membalas amal sholehnya itu berlipat ganda kelak di kemudian hari.

Yogyakarta, 11 Oktober 2005 M

7 Ramadhan 1426 H

Penulis



Senny Erita

NIM : 00470015

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Surat Pernyataan Keaslian	ii
Halaman Nota Dinas	iii
Halaman Nota Dinas Konsultan	iv
Halaman Pengesahan	v
Abstrak.....	vi
Halaman Motto	vii
Halaman Persembahan	viii
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xv
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Penegasan Istilah	1
B. Latar Belakang Masalah	3
C. Rumusan Masalah	8
D. Alasan Pemilihan Judul	9
E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	10
F. Tinjauan Pustaka	10
G. Kerangka Teoritik	12
H. Metode Penelitian	18
I. Sistematika Pembahasan	21

BAB II : KECERDASAN EMOSIONAL DALAM OLAHRAGA DALAM PERSPEKTIF PENDIDIKAN ISLAM

A. EQ Anak Dalam Perspektif Pendidikan Islam.....	23
B. Pandangan Islam Terhadap Olahraga.....	27
1. Olahraga Karate dalam Sekolah Islam.....	27
2. Olahraga Karate dalam Realitas Islam.....	29
C. Olahraga Karate Sebagai Strategi Pendidikan.....	31

BAB III : GAMBARAN UMUM SMP IT ABU BAKAR UMBULHARJO YOGYAKARTA

A. Letak Geografis.....	35
B. Sejarah Berdirinya dan Perkembangannya.....	35
C. Struktur Organisasi.....	37
D. Keadaan Guru dan Siswa.....	42
E. Sarana dan Fasilitas Pegajaran	43
F. Kegiatan Ekstrakurikuler.....	46

BAB IV : OLAHRAGA KARATE DAN KECERDASAN EMOSIONAL ANAK DI SMP IT ABU BAKAR UMBULHARJO YOGYAKARTA

A. Perkembangan Kecerdasan Emosional Anak di SMP IT Abu Bakar Umbulharjo Yogyakarta.....	47
1. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Kecerdasan Emosional	48
a. Hereditas.....	49

b. Lingkungan Perkembangan.....	49
2. Ciri-ciri Perkembangan.....	51
3. Prinsip-prinsip Perkembangan.....	52
4. Pengaruh Emosi Terhadap Perilaku dan Fisik Individu.....	54
5. Pengaruh Emosi Terhadap Penyesuaian Pribadi dan Sosial Anak.....	58
6. Pengaruh Emosi Terhadap Lingkungan Sosial dan Timbal Baliknya.....	59
1. Mengenali Emosi Diri (Kesadaran Diri).....	62
2. Mengelola Emosi.....	64
3. Memotivasi Diri Sendiri.....	68
4. Mengenali Emosi Orang Lain.....	69
5. Membina Hubungan (Keterampilan Sosial).....	70
B. Pembentukan Kecerdasan Emosional Anak di SMP IT	
Abu Bakar Umbulharjo Yogyakarta.....	71
1. Pembentukan Kecerdasan Emosional di Dalam Keluarga.....	71
2. Pembentukan Kecerdasan Emosional di Sekolah.....	72
3. Pembentukan Kecerdasan Emosional di Masyarakat.....	73
4. Hasil Dari Pembentukan Kecerdasan Emosional.....	74
a. Kepercayaan Diri.....	74
b. Rasa Saling Menghormati.....	77
c. Harmoni Dalam Diri dan Masyarakat.....	78

C. Peran Olahraga Karate Dalam Peningkatan Kecerdasan Emosional Anak di SMP IT Abu Bakar Umbulharjo Yogyakarta.....	79
---	----

BAB V : PENUTUP

A. Kesimpulan.....	85
B. Saran.....	86
C. Penutup.....	87

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN-LAMPIRAN
CURRUCULUM VITAE



DAFTAR TABEL

Tabel 1 :

Olahraga Karate dan Kesehatan Tubuh	49
---	----

Tabel 2 :

Jenis-jenis Emosi dan Dampaknya pada Perubahan Fisik	52
--	----

Tabel 3 :

Bermanfaat atau Tidaknya Olahraga karate	54
--	----

Tabel 4 :

Kegagalan dan Hal yang Dilakukan Setelah Mengalaminya	60
---	----

Tabel 5 :

Olahraga Karate dan Penyelesaian Masalah	63
--	----

Tabel 6 :

Latihan Karate dan Prestasi Belajar	65
---	----

Tabel 7 :

Karate dan Rasa Percaya Diri	71
------------------------------------	----

Tabel 8 :

Karate dan Sikap Orang Tua	72
----------------------------------	----

Tabel 9 :

Karate dan Ketenangan Pikiran	76
-------------------------------------	----



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan istilah

Agar tidak terjadi kesalahpahaman terhadap judul skripsi ini dan memberikan gambaran yang jelas pada pembaca dalam memahami karya ini, maka penulis perlu memberikan penegasan terhadap beberapa istilah, sebagai berikut :

1. Peran

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia¹, “peran” diartikan sebagai seperangkat tingkat yang diharapkan dimiliki oleh orang yang berkedudukan di masyarakat. Sedangkan “peran” yang dimaksud dalam judul ini adalah yang dimiliki oleh sesuatu untuk memperkuat kedudukannya dalam suatu sistem.

2. Olahraga

Menurut Kamus Ilmiah Populer, olahraga diartikan sebagai gerak badan (untuk kesehatan); gimnastik.² Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, olahraga artinya gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh.³

3. Karate

Karate berasal dari Bahasa Jepang yaitu “Karate-do”. Secara terpisah “Kara” mempunyai arti kosong, langit / cakrawala. Sedang “Te” berarti tangan yang merupakan alat komunikasi fisik yang utama atau dapat pula diartikan seperti orang yang memiliki kemampuan teknik tertentu, & “Do” mempunyai

¹ Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, cet.II, (Jakarta:Balai Pustaka,1997), hlm : 667

² Pius A.Partanto & M.Dahlan Al Barry, *Kamus Ilmiah Populer*, (Surabaya:Arkola), hlm : 538

³ Depdikbud, *Op. Cit.* , hlm : 625

arti jalan, yaitu jalan seni beladiri.⁴ Secara definitive “Karate-do” berarti suatu seni beladiri yang bertujuan agar seseorang dapat mengatasi segala bentuk rintangan, hal mana dapat dicapai dengan cara mengembangkan kepribadian melalui latihan-latihan tertentu.⁵

4. *Peningkatan*

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, peningkatan adalah proses, cara atau perbuatan untuk meningkatkan (usaha, kegiatan tersebut).⁶ Sedang yang dimaksud dalam skripsi ini adalah konsentrasi kerja untuk mengangkat kedudukan ke jenjang yang lebih tinggi.

5. *Kecerdasan Emosional*

Kecerdasan Emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengadakan pengaturan terhadap emosi sehingga ia dapat mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Kecerdasan dalam perspektif Islam adalah kemampuan mental seseorang merespon dan menyelesaikan problem yang bersifat kuantitatif dan fenomenal.⁷ Emosi sendiri dapat dirumuskan sebagai satu keadaan yang terangsang dari organisme, mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya, dan perubahan perilaku.⁸

Menurut Daniel Goleman kecerdasan emosional adalah kemampuan seperti kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustasi; mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan

⁴ Sabeth Muchsin, *Karate Tradisional*, (Jakarta:Indira,1990), hlm : 161

⁵ *Ibid*, hlm :162

⁶ Depdikbud, *Kamus Besar ... Op.Cit.*, hlm : 951

⁷ Suharsono, *Melejitkan IQ,EI dan IS*, (Jakarta:Inisiasi Press,2002), hlm :15

⁸ JP. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Cet. VIII, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002), hlm : 163

kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati dan berdo'a.⁹

6. Anak

Anak adalah makhluk yang masih membawa kemungkinan untuk tumbuh dan berkembang, baik jasmani maupun rohani.¹⁰ Sehingga dari defenisi tersebut penulis mengartikan anak sebagai manusia yang mempunyai potensi untuk tumbuh dan berkembang baik jasmani dan rohani serta sangat peka terhadap rangsangan dari luar. Di dalam skripsi ini pengertian anak dibatasi dengan perkembangannya dari usia 0 sampai tingkat sekolah menengah pertama.

Dengan demikian yang dimaksud dengan “peran olahraga karate dalam peningkatan kecerdasan emosional anak” adalah kedudukan olahraga karate dalam suatu sistem yang diadakan sebagai upaya alternative untuk meningkatkan potensi emosional anak yang mencakup penyeimbangan antara IQ (*intelligent quotient*) dan EQ (*emosional quotient*) sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang sempurna, cerdas dan berwawasan luas. Perlu ditekankan bahwa intelektual dan kejiwaan manusia adalah sebuah kesatuan integral. Pemilihan terhadap kedua komponen ini hanya akan membuat perkembangan anak didik menjadi timpang.

B. Latar belakang masalah

Dalam pelaksanaan pembangunan manusia Indonesia seutuhnya, pendidikan dewasa ini merupakan salah satu alat strategis dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan nasional. Menurut Undang-undang Sistem

⁹ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama,1997), hlm : 45

¹⁰ Hamdani Ihsan dan A.Fuad Ihsan, *Filsafat Pendidikan Islam*, Cet.I, (Bandung: Pustaka Setia,1998), hlm : 64

Pendidikan Nasional No. 20 tahun 2003, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.¹¹

Agar tujuan pendidikan dapat terwujud, pendidikan harus dilakukan sejak usia dini. Pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.¹² Bahan kajian pendidikan jasmani dan olahraga dimaksudkan untuk membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani, dan menumbuhkan rasa sportifitas.¹³

Manusia diciptakan Allah SWT adalah dalam sebaik-baik bentuk dari seluruh ciptaan-Nya. Manusia diciptakan dengan dua unsur potensi, yaitu unsur jasmani dan unsur rohani, yang keduanya saling berkaitan. Jasmani dan rohani manusia selalu bekerja sama dalam mewujudkan suatu karya. Oleh karenanya, maka jasmani dan rohani manusia harus senantiasa mendapatkan kesegaran dan kekuatan. Dengan demikian hasil yang diperoleh dari suatu karya tidak dalam suatu bentuk kesimpang-siuran.

Ungkapan mengatakan “Dalam badan yang sehat terdapat jiwa yang kuat”. Sedangkan dalam semboyan olahraga, terkenal dengan istilah “*Men Sana In Corpore Sano*”. Dari ungkapan-ungkapan itu minimal memberikan petunjuk

¹¹ Undang-undang SISDIKNAS No. 20 tahun 2003, pasal 1, hlm : 9

¹² *Ibid*, hlm :10

¹³ *Ibid*, hlm : 66

bahwa untuk mendapatkan ketentraman, kebahagiaan batiniah atau rohaniah adalah berawal dari kondisi lahiriah / jasmaniah. Namun demikian tetap saja keduanya saling memberikan pengaruh. Oleh karenanya kedua hal itu senantiasa dipelihara kesegaran dan kesehatannya. Pendidikan olahraga / jasmani merupakan sarana yang baik dan tepat menjaga kestabilan kesehatan tubuh.

Olahraga sangat berpengaruh terhadap tubuh terutama terhadap kesehatan tubuh. Kurangnya gerak dapat menimbulkan peredaran darah kurang lancar. Karena di dalam tubuh kita darah itu merupakan alat transportasi zat-zat makanan yang disalurkan keseluruh tubuh yang memerlukannya. Kalau aliran darah itu terganggu / tidak lancar maka keadaan itu akan mengakibatkan gangguan kesehatan. Dengan kemajuan dan perkembangan teknologi pada masa kini, menimbulkan banyak orang yang melupakan kebutuhan dirinya sendiri. Mereka lebih banyak mempergunakan otak daripada mempergunakan fisiknya. Hal ini mengakibatkan fisik orang itu pasif dan statis.

Maka kesegaran jasmani maupun rohaninya akan menurun. Untuk mengatasi hal tersebut di atas perlu melaksanakan olahraga secara teratur dan berkala. Maksud dan tujuan kita berolahraga adalah untuk meningkatkan serta mempertahankan tingkat kesehatan dan kesegaran jasmani dan rahani / mental.¹⁴

Meningkatkan ketahanan mental, berarti meningkatkan sumber-sumber kemampuan jiwa individu, yaitu meliputi : meningkatkan kekuatan kemampuannya dengan “*will power training*”, dengan mensugesti diri sendiri, dan sebagainya. Dan meningkatkan stabilitas emosional, khususnya menghadapi perasaan negatif.¹⁵

¹⁴ Endang Ramdan BA dkk, “*Olahraga dan Kesehatan 2*”, (Bandung : Angkasa, 1983), hlm :

¹⁵ Prof. DR. Sudibyo Setyobroto, *Mental Training*, (Jakarta : SOLO, 2001), hlm : 52

Selanjutnya upaya tersebut terbukti dengan adanya bermacam-macam olahraga di Indonesia baik dijadikan program sekolah maupun luar sekolah. Salah satu olahraga tersebut adalah terbentuknya KARATE.

Karate adalah termasuk salah satu cabang olahraga beladiri. Karate di samping berusaha meningkatkan kesegaran jasmani juga berusaha membantu pemerintah dalam membina masyarakat khususnya para anggotanya kearah terbentuknya kepribadian luhur, budi pekerti yang jujur, memiliki daya juang yang tinggi & menjunjung tinggi nilai etika serta kedewasaan mental.

Apabila ada anggapan bahwa berlatih karate hanya sebagai latihan untuk menjadi jago berkelahi saja, maka hal itu perlu disesalkan. Teknik-teknik yang mendasar telah dikembangkan dan disempurnakan selama bertahun-tahun. Namun agar dapat memanfaatkan teknik-teknik ini, maka segi kejiwaan dalam seni beladiri ini harus disadari dan diberikan peranan yang menentukan.¹⁶ Artinya karate adalah olahraga dan untuk membela diri bukan sebagai tenaga bayaran. Dengan demikian maka pendidikan karate sejalan dengan pendidikan nasional bangsa Indonesia, yang rumusannya ada dalam Undang-undang SISDIKNAS No. 20 tahun 2003 tentang tujuan pendidikan nasional.

Olahraga karate adalah sebuah ilmu beladiri yang bukan sekedar olahraga beladiri, demikian pendapat Suhardiman.¹⁷ Dari pendapat tersebut dapat dijelaskan bahwa pendidikan karate adalah sebagai sarana untuk menjaga tingkat kestabilan kesehatan dan pembekalan terhadap kekuatan, teknik & taktis pembelaan diri terhadap segala kemungkinan yang mengancam keselamatan dirinya. Dengan demikian ciri pendidikannya akan berhasil jelas, yaitu

¹⁶ Sabeth Muchsin, *Karate Tradisional ... Op.Cit*, hlm : 11

¹⁷ Suhardiman, *Bagaimana Methodologi Melatih yang Baik*, INKAI Pengda DIY, hlm : 5

terpadunyan kemampuan / keterampilan fisik yang sejalan dengan pengendapan jiwanya seorang karateka.¹⁸

Pendidikan karate tidak untuk berkelahi, mencari musuh/lawan akan tetapi semata-mata upaya pembelaan diri. Bahkan pernah dikatakan oleh **Gichin Funakoshi**, bapak karate dunia, bahwa intinya kepalan tangan / kekerasan semata tidaklah dapat menyelesaikan masalah, teknik karate merupakan alternatif terakhir yang harus dipilih. Tujuan utama dalam mengajar seni beladiri ini adalah untuk memupuk jiwa yang mulia.¹⁹

SMP IT Abu Bakar adalah salah satu sekolah yang menjadi cabang olahraga beladiri karate yang ada di Yogyakarta. Anggotanya terdiri dari siswa-siswi dari sekolah itu sendiri dan penduduk sekitar, sehingga mayoritas anggotanya adalah anak-anak. Sama seperti cabang yang lain, di sini pun diajarkan bahwa karate adalah olahraga yang tujuannya untuk membela diri, bukan untuk menyombongkan diri dengan memamerkan keahlian berkelahi. Sehingga tertanam sifat rendah hati, tetapi bukan rendah diri. Karena sekolah ini sekolah Islam maka untuk anggotanya dituntut untuk menjadi seorang karateka yang berkepribadian muslim.

Islam sebagai agama yang ajarannya bersifat universal kalau dikaitkan dengan pendidikan karate, ternyata banyak kesesuaianya dan bahkan pendidikan karate banyak mendukung bagi terciptanya pribadi muslim. Agama Islam menghendaki umatnya agar mempunyai kekuatan baik jasmani maupun rohani. Dalam kitab hadits Shahih Muslim, Nabi Muhammad SAW bersabda :

¹⁸ Ibid

¹⁹ Sabeth Muchsin, *Karate Tradisional ... Op Cit.*, hlm : 11

المومن القوى خير واحب الي الله من المؤمن الضعيف

Artinya : “Orang mukmin yang kuat itu lebih baik dan lebih disayangi Allah daripada orang mukmin yang lemah.”²⁰

Dari hadist tersebut dapat diambil pengertian, bahwa orang mukmin semestinya mengusahakan dirinya agar menjadi orang yang kuat, sebab akan lebih dicintai Allah. Kuat dalam hal ini bukan terdapat pada fisik semata, tetapi kuat dalam hal pengendalian diri. Kuat motivasinya, rohaniahnya & juga jasmaniahnya. Hal itu akan lebih jelas lagi betapa pentingnya kekuatan bagi umat Islam pada masa perkembangan iptek sekarang ini.

Untuk mencapai 3 aspek pendidikan Islam yaitu jasmani, rohani dan akal, perlu usaha mencari peningkatannya. Dalam hal ini, penulis tertarik untuk meneliti, karena nampaknya dengan olahraga seni beladiri karate dapat meningkatkan kecerdasan emosional seorang anak.

C. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka terdapat

beberapa pokok permasalahan yang penulis ajukan, yaitu sebagai berikut :

1. Bagaimana olahraga karate dapat meningkatkan potensi kecerdasan emosional anak di SMP IT Abu Bakar Umbulharjo Yogyakarta ?
2. Bagaimana konsep kecerdasan emosional dalam olahraga karate bila ditinjau dalam Perspektif Pendidikan Islam ?

²⁰ H.A. Razak & H. Rais Lathief, *Terjemahan Hadis Shahih Muslim*, jilid 3, (Jakarta : Pustaka Al-Husna), hlm : 236

D. Alasan Pemilihan Judul

Ada beberapa alasan yang mendorong penulis untuk memilih judul tersebut sebagai objek penelitian, yaitu :

1. Karate sebagai lembaga pendidikan yang berorientasi kepada kesegaran jasmani dan kesehatan serta pembinaan mental spiritual, yang mengarah kepada terciptanya manusia yang berbudi luhur (berkepribadian muslim), masih banyak yang menyangsikan kebolehannya. Hal ini disebabkan karena, pertama karate berasal dari Jepang, negara penjajah yang sering dicap negaranya orang-orang kafir. Sehingga ada yang mengatakan tidak boleh berbuat mencontoh mereka. Tetapi apakah hal itu benar sepenuhnya dan kenapa Nabi Muhammad SAW pernah bersabda “Tuntutlah ilmu sampai ke negeri Cina” ? Kedua, masih adanya anggapan yang mengatakan bahwa pendidikan olahraga karate adalah olahraga keras, berat sehingga bukan kesehatan yang diperoleh tetapi kelelahan.
2. Anak-anak adalah generasi penerus yang akan meneruskan estafet kepemimpinan di masa yang akan datang.
3. Karate sebagai salah satu cabang olahraga beladiri yang tidak pernah membedakan sesama manusia, baik status, agama, ras, jenis kelamin, dengan toleransi yang tinggi.
4. Dipilihnya SMP IT Abu Bakar sebagai tempat penelitian, karena karate di SMP IT Abu Bakar ini anggotanya sebagian besar anak-anak yang sesuai dengan judul, di samping itu karate di SMP IT Abu Bakar berbeda dengan cabang yang lain, yaitu banyak menampilkan kegiatan keagamaan, sebagai ciri khas sekolah Islam.

E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

- a. Untuk mendeskripsikan peran olahraga karate dalam meningkatkan kecerdasan emosional anak di SMP IT Abu Bakar Umbulharjo Yogyakarta.
- b. Untuk mengetahui manfaat pendidikan karate di SMP IT Abu Bakar dalam menunjang pembentukan pribadi muslim, ditinjau dari ilmu pendidikan Islam.
- c. Untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan kecerdasan emosional anak di SMP IT Abu Baker Umbulharjo Yogyakarta.

2. Kegunaan Penelitian

- a. Untuk memberikan informasi yang tepat pada masyarakat tentang pendidikan karate sebagai olahraga beladiri yang dapat mendorong terbentuknya pribadi muslim.
- b. Dapat memberikan masukan yang dapat meningkatkan mutu penyelenggaraan pendidikan karate, khususnya di Yogyakarta.
- c. Memberikan jalan kepada anak untuk mengapresiasi sikap yang positif dalam pergaulannya sehari-hari.

F. Tinjauan Pustaka

Setelah penulis melakukan telaah terhadap beberapa hasil penelitian yang ada, ternyata banyak yang memiliki keterkaitan dengan skripsi yang sedang penulis susun. Agar tidak terjadi pengulangan kajian yang ada, maka penulis akan memberikan sedikit gambaran tentang skripsi-skripsi tersebut, yaitu :

Pertama, skripsi yang berjudul “*Peran Musik dalam Peningkatan Kecerdasan Emosional Anak*”²¹ oleh Lutfi Amir Hasan mahasiswa UIN Sunan Kalijaga, fakultas Tarbiyah, jurusan Kependidikan Islam. Dalam skripsi ini mengupas tentang bagaimana musik itu bisa berperan dalam peningkatan kecerdasan emosional seorang anak. Dari karya tersebut, terdapat kesamaan dengan skripsi yang penulis susun, yang berbeda adalah objek kajiannya yaitu olahraga seni beladiri karate.

Kedua, Muhsin Raharjo, dalam skripsinya yang berjudul “*Pendidikan Karate INKAI di IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (Suatu Tinjauan dari Ilmu Pendidikan Islam)*”²² menjelaskan tentang karate sebagai lembaga pendidikan yang berorientasi kepada olahraga untuk kesehatan baik jasmani maupun rohani. Dalam skripsi ini hanya dipaparkan bagaimana olahraga beladiri karate tersebut juga sesuai dengan tujuan pendidikan. Terutama jika dikaitkan dengan agama Islam yang bersifat universal, pendidikan karate banyak mendukung bagi terciptanya pribadi muslim. Hanya saja dalam skripsi ini tidak dipaparkan bagaimana olahraga karate itu, selain menyehatkan jasmani dan rohani juga bisa meningkatkan kecerdasan emosional seorang anak.

Ketiga, skripsi dengan judul “*Pembinaan Agama Islam Bagi Lembaga Perguruan Seni Beladiri Indonesia Tapak Suci Putera Muhammadiyah PEMDA II Bantul*”²³ oleh Muhammad Adhro’i. Di sini dipaparkan tentang pelaksanaan dan pengajaran agama Islam di perguruan seni beladiri Tapak Suci . Tidak hanya pembinaan fisik, tetapi juga mental spiritual.

²¹ Lutfi Amir Hasan, *Peran Musik dalam Peningkatan Kecerdasan Emosional Anak (Perspektif Pendidikan Islam)*, Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2003

²² Muhsin Raharjo, *Pendidikan Karate INKAI di IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (Suatu Tinjauan dari Ilmu Pendidikan Islam)*, Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 1994

²³ Muhammad Adhro’I, *Pembinaan Agama Islam Bagi Lembaga Seni Beladiri Indonesia Tapak Suci Putera Muhammadiyah PEMDA II Bantul*, Skripsi, UIN Sunan Kalijaga, 1995

Keempat, Muh. Nur Qosyim, dengan skripsi yang berjudul “*Pembinaan Agama Islam Bagi Anggota Persaudaraan SETIA HATI Terate di Madiun (Suatu Tinjauan Materi dan Metode)*”.²⁴ Dalam skripsi ini kajian yang diungkap hampir sama dengan skripsi nomor tiga. Hanya saja dalam skripsi ini lebih difokuskan kepada kajian materi dan metode yang diajarkan.

Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang telah disebutkan di atas, dalam kajian ini penulis mempunyai spesifikasi atau kekhususan objek penelitian, yakni memfokuskan pada bagaimana olahraga karate itu dapat membantu meningkatkan kecerdasan emosional anak.

G. Kerangka Teoritik

1. Kecerdasan emosional (teori tentang emosi dan fikiran)

Kita memiliki dua fikiran, satu yang berfikir dan satu yang merasa. Kedua cara pemahaman yang secara fundamental berbeda ini bersifat saling mempengaruhi dalam membentuk kehidupan mental manusia. Pertama, pikiran rasional, adalah model pemahaman yang lazimnya kita sadari : lebih menonjol kesadarannya, bijaksana, mampu bertindak hati-hati dan merefleksi. Tetapi, bersamaan dengan itu ada sistem pemahaman yang lain : yang impulsif dan berpengaruh besar, bila kadang-kadang tidak logis – yaitu pikiran emosional.

Dikotomi emosional / rasional kurang lebih sama dengan istilah awam antara “hati” dengan “kepala”, mengetahui sesuatu itu benar “di dalam hati anda” merupakan tingkat keyakinan yang berbeda – yang entah bagaimana merupakan

²⁴ Muh. Nur Qosyim, *Pembinaan Agama Islam Bagi Anggota Persaudaraan SETIA HATI Terate di Madiun (Suatu Tinjauan Materi dan Metode)*, Skripsi, UIN Sunan Kalijaga, 1994

kepastian yang lebih mendalam daripada menganggapnya benar dengan menggunakan akal.²⁵

Emosi dan pikiran adalah dua bagian dari satu keseluruhan. Itu sebabnya istilah yang baru-baru ini diciptakan untuk menggambarkan kecerdasan hati adalah EQ (kecerdasan emosional). EQ memang sengaja untuk mengingatkan pada ukuran standar kekuatan otak, IQ. IQ dan EQ adalah sumber sinergis : tanpa yang lain, menjadi tidak lengkap tidak efektif. IQ tanpa EQ bisa saja mencetak nilai A pada ujian, tapi tidak akan membuat anda maju dalam hidup. Wewenang EQ adalah hubungan pribadi dengan orang lain; dia bertanggung jawab untuk penghargaan diri, kesadaran diri, kepekaan sosial dan adaptasi sosial²⁶ untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan. Kualitas-kualitas emosional itu antara lain :

1. Empati
2. Mengungkapkan dan memahami perasaan
3. Mengendalikan amarah
4. Kemandirian
5. Kemampuan menyesuaikan diri
6. Disukai
7. Kemampuan memecahkan masalah antar pribadi
8. Ketekunan
9. Kesetiakawanan
10. Keramahan
11. Sikap hormat

²⁵ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, (Jakarta : Gramedia, 2003), Cet. 13, hlm : 11

²⁶ Jeanne Segal, Ph.D., *Meningkatkan Kecerdasan Emosional*, (Citra Aksara, 2001), hlm : :

Beberapa hal di atas adalah dasar manusia berinteraksi dan berantaraksi dengan lingkungan. Sebagai sifat dan sikap dari seseorang untuk memulai pergaulan dengan dunia luar diri manusia. Manusia tidak bisa dipisahkan dengan lingkungan sehingga ia harus mempunyai kualitas-kualitas di atas. Karena manusia menyadari pentingnya konsep ini di lapangan kerja maupun di lingkungan lain yang mengharuskan adanya hubungan antar personal. Satu contoh; walaupun pejabat tinggi yang mempunyai kepandaian luar biasa tetapi bila jiwa yang kotor maka tidak akan dipercayai rakyatnya. Descrates, juga Kant, menyimpulkan bahwa jiwa (*mind*) yang menjadi alat utama pengetahuan, bukan alat indera.²⁷

Salovey menempatkan kecerdasan emosional ke dalam lima wilayah utama, yaitu :

1. Mengenali emosi diri (kesdaran diri)
 2. Mengelola emosi
 3. Memotivasi diri sendiri
 4. Mengenali emosi orang lain
 5. Membina hubungan (keterampilan sosial)²⁸
2. Olahraga

Setiap anak mempunyai kebutuhan pokok yaitu membutuhkan hal-hal tertentu dalam hidupnya dan apabila tidak dipenuhi maka akan mengalami masalah tertentu. Kebutuhan pokok tersebut yaitu kebutuhan jasmani, kebutuhan kejiwaan (psikologis), dan kebutuhan rohani yang perkembangan ketiganya sangat dipengaruhi oleh lingkungan.

²⁷ Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, cet. IX, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 1994), hlm : 26

²⁸ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* ... Op. Cit., hlm : 57-59

Banyak ahli yang mengatakan bahwa olahraga juga merupakan salah satu yang bisa memenuhi kebutuhan pokok tersebut. Juga bisa mempengaruhi emosional seseorang. Terutama olahraga karate yang sesuai dengan judul skripsi ini. Karate bertujuan membentuk, memupuk, membina dan mempertinggi ketahanan mental, membina kesehatan jasmani dan rohani serta keterampilan dan pengetahuan olahraga beladiri karate. Menjadi warga negara yang setia dan patriotic untuk mengamalkan dharma baktinya kepada Nusa dan Bangsa.²⁹

Olahraga adalah suatu kegiatan menggerakkan seluruh anggota tubuh secara teratur, sehingga otot-otot menjadi kuat, persendian tidak kaku, dan aliran darah berjalan lebih lancar ke segenap jaringan dan organ-organ tubuh.³⁰ Namun di atas segalanya untuk meraih kebugaran fisik, yang utama adalah sehat jiwa. Slogan *mensana in corpore sano*, dalam badan yang sehat terdapat jiwa yang sehat, sekarang dibalik menjadi dalam jiwa yang sehat terdapat badan yang sehat. Kalau semua orang berpikiran sehat secara rohani, lalu mengikuti ajaran agama, dia akan mampu sehat jasmani.³¹

Olahraga sangat dianjurkan oleh Rasulullah. Rasulullah SAW telah menganjurkan setiap muslim untuk berolahraga secara rutin sebagai upaya untuk menjaga kesehatan dan kesegaran jasmani. Sabda beliau, “Ajarilah anakmu (olahraga) berenang dan memanah.” (HR. Dailami)³²

Apabila ada anggapan bahwa berlatih karate hanya sebagai latihan untuk menjadi jago berkelahi saja, maka hal itu harus disesalkan. Tehnik-tehnik yang mendasar telah dikembangkan dan disempurnakan melalui penelitian dan latihan bertahun-tahun. Namun agar dapat memanfaatkan tehnik-tehnik ini, maka segi

²⁹ JURUS (Majalah Seni Beladiri), NO.13, tahun I, 6 Desember 1999, hlm : 6

³⁰ UMMI (Majalah Wanita Islami), NO. 6/XIV/November 2002, hlm :10

³¹ *Ibid*

³² *Ibid*, hlm : 12

kejiwaan dalam seni beladiri ini harus disadari dan diberikan peranan yang menentukan.³³

Berlatih karate berarti berlatih jiwa dan raga, dan lebih dari segalanya, seseorang harus memperlakukan lawan dengan tatakrama yang patut. Tidak hanya berkelahi saja sekuat tenaga, tujuan sebenarnya dari karate-do adalah hanyalah demi keadilan semata-mata.³⁴ Justru hal inilah yang sulit untuk dilakukan, menguasai emosi. Hal ini sesuai dengan salah satu sumpah karate yang berbunyi “sanggup menguasai diri”.

Karate bukan untuk membangga-banggakan diri, tetapi sebagai alat pembelaan diri. Karena Allah SWT pun tidak menyukai orang yang lemah. Hal ini sesuai dengan firman-Nya dalam Al-Qur'an, Ali 'Imron, ayat 139 :

وَلَا تَهُنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَإِنْتُمُ الْأَعْلَوْنُ إِنْ كُنْتُمْ مِّنَ الْمُنْتَنِينَ

Artinya : “Janganlah kamu lemah dan jangan pula berduka cita, sedang kamu orang-orang yang lebih tinggi jika kamu beriman.” (QS. Ali 'Imron : 139)³⁵

Sifat yang diperlukan untuk mencapai hasil ini adalah pengendalian diri. Untuk menjadi orang yang tidak lemah atau pemenang, seseorang harus mengatasi dirinya sendiri.³⁶ Test kepribadian untuk memahami mental atlit sangat penting, karena hasil penelitian menunjukkan faktor mental akan sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi atlet yang setinggi-tingginya. Dengan makin majunya ilmu pengetahuan dan teknologi, para ahli dengan mudah dapat merekam dan mempelajari berbagai teknik dan cara-cara latihan, baik latihan fisik maupun

³³ Sabeth Muchsin, *Karate Tradisional ... Op.Cit.*, hlm : 11

³⁴ *Ibid*

³⁵ Prof. Dr. H. Mahmud Yunus, *Tafsir Qur'an Karim*, Cet. 71, (Jakarta: PT. Hidakarya Agung, 2000), hlm : 90

³⁶ Sabeth Muchsin, *Karate Tradisional ... Op.Cit*, hlm : 14

latihan keterampilan, sehingga pada akhirnya keberhasilan atlet memenangkan pertandingan sebagian besar ditentukan oleh kesiapan dan ketahanan mental atlet.³⁷

Di seluruh dunia dewasa ini para pelatih menyadari perlunya perlakuan mental psikologis kepada atletnya untuk meningkatkan prestasi. Perlakuan fisik tang berupa latihan-latihan untuk menguatkan otot, meningkatkan reaksi, daya pantul, daya tahan, ketepatan dan kecepatan pada umumnya sudah terukur dengan baik. Tetapi perlakuan mental psikologis, yang tidak kalah penting dari perlakuan fisik, masih kurang diperhatikan. Baru sekitar tahun 1980 dan sejak Olimpiade Seoul para ahli mulai pusatkan perhatian untuk lebih meningkatkan upaya-upaya pembinaan mental.³⁸

Pembinaan mental merupakan upaya berencana, teratur, terarah dan bertujuan, untuk mencapai tujuan; yaitu tujuan untuk lebih meningkatkan kekuatan kemauan, meningkatkan stabilitas emosional, pengembangan penalaran, motivasi, sikap, keyakinan, dan kinerja baik itu kinerja fisik maupun yang bersifat kejiwaan.³⁹

Seorang anak yang mempunyai IQ tinggi mungkin membantu memahami dan menghadapi dunia di satu tingkat, tapi dia tetap membutuhkan emosi untuk memahami dan menghadapi diri sendiri dan orang lain. Tanpa kesadaran akan emosi, tanpa kemampuan untuk mengenali dan menilai perasaan tersebut, kita tidak dapat bergaul dengan baik dengan orang lain, tidak dapat membuat keputusan dengan mudah, dan sering terombang ambing.⁴⁰ Itulah mengapa Jeanne

³⁷ Prof. DR. Sudibyo Setyobroto, *Mental training*, (Jakarta : SOLO, 2001), hlm : 7-8

³⁸ *Ibid*, hlm : 19

³⁹ *Ibid*, hlm : 19-20

⁴⁰ Jeanne Segal, *Meningkatkan Kecerdasan ... Op.Cit*, hlm : 2

Segal mengatakan bahwa merasakan emosi adalah suatu kecerdasan, yang selanjutnya lebih dikenal sebagai kecerdasan emosional.

H. Metode Penelitian

Metode dalam suatu penelitian memegang peranan yang sangat penting, karena metode merupakan suatu cara pembahasan permasalahan yang sistematis dan terarah. Menurut jenisnya penelitian ini penelitian lapangan. Yakni suatu penelitian yang bertujuan melakukan studi yang mendalam mengenai suatu unit sosial sedemikian rupa sehingga menghasilkan gambaran yang terorganisir dengan baik dan lengkap menegenai unit sosial tersebut.⁴¹ Maka penulis menggunakan metode sebagai berikut :

1. Metode Penentuan Subyek

Penelitian senantiasa ada subyek dan obyek yang akan diteliti. Adapun yang akan penulis teliti adalah komponen / subyek yang mempunyai keterlibatan langsung dengan obyek penelitian, dalam hal ini kohai / siswa, shempai / pelatih, pengurus karate Inkai cabang SMP IT Abu Bakar, dan juga melibatkan penjaga gedung / sekolah untuk melengkapi data yang penulis perlukan. Metode yang dipergunakan dalam penentuan subyek adalah teknik populasi, karena jumlah anggota beladiri karate di SMP IT Abu Bakar Umbulharjo Yogyakarta berjumlah 70 orang, dari keseluruhan siswa yang berjumlah 154 orang. Penggunaan teknik populasi tersebut didasarkan pada pendapat Dr. Suharsimi Arikanto sebagai berikut :

Untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subyek kurang dari 100, lebih baik diambil semua. Sehingga penelitiannya merupakan penelitian

⁴¹ Saifudin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 1999), hlm : 8

populasi. Selanjutnya jika subyeknya besar dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih.⁴²

2. Metode Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data penulis menggunakan beberapa metode, antara lain :

a. Metode Observasi

Sebagai metode ilmiah, observasi biasa diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan dengan sistematis atas fenomena-fenomena yang diteliti.⁴³

Metode ini digunakan untuk mendapatkan data mengenai gambaran umum tempat pendidikan karate INKAI (dojo), pelaksanaan latihannya dan lain-lain.

b. Metode interview

Metode interview adalah suatu proses tanya-jawab liasan, di mana dua orang atau lebih berhadap-hadapan secara fisik, yang satu dapat melihat muka yang lain dan mendengarkan suaranya dengan telinga sendiri, merupakan alat pengumpul informasi langsung untuk berbagai jenis data sosial, baik yang terpendam (latent) maupun yang memanifestasi.⁴⁴

Interview yang dilakukan adalah interview bebas terpimpin artinya sebelum wawancara telah disiapkan serangkaian daftar pertanyaan secara garis besar kemudian dikembangkan sesuai kebutuhan. Penggunaan metode ini untuk mendapatkan data-data sosiohistoris, problem-problem yang ada, dan lain sebagainya.

c. Metode Dokumentasi

⁴² Suharsimi Arikanto, *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan praktik*, (Jakarta : PT. Rineka Cipta, 1992), hlm : 107

⁴³ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research II*, (Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM, 1994), hlm : 151

⁴⁴ *Ibid*, hlm : 217

Metode yang digunakan untuk mencari data yang terkait dengan masalah penelitian melalui catatan, transkrip, buku, surat kabar, notulen rapat, dan sebagainya.⁴⁵

d. Metode angket (kuesioner)

Metode angket (kuesioner) yaitu sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang dia ketahui.⁴⁶ Dalam metode digunakan untuk memperoleh data dari siswa tentang sikap, pendapat atau pandangan mereka dengan mengajukan daftar pertanyaan kepada siswa tentang dirinya yang ada hubungannya dengan kecerdasan emosionalnya dalam olahraga karate.

3. Metode Analisis Data

Dalam menganalisis data yang diperoleh dari hasil penelitian, maka penulis menggunakan dua macam analisa data :

a. Metode deskriptif analisis

Yaitu: metode analisa dengan menggambarkan melalui kata-kata / kalimat dan dipisahkan menurut kategori yang ada untuk memperoleh kesimpulan yang jelas dan terperinci dengan menggunakan metode induktif dan metode deduktif.⁴⁷

1. Metode induktif yaitu cara berpikir yang bertolak pada fakta-fakta yang khusus kemudian kita tarik kesimpulan yang bersifat umum.⁴⁸

⁴⁵ *Ibid*, hlm : 131

⁴⁶ Suahsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian ... Op. Cit*, hlm :124

⁴⁷ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research ... Op.Cit*, hlm : 42

⁴⁸ *Ibid*, hlm : 200

2. Metode deduktif yaitu perolehan data / keterangan-keterangan yang bersifat umum, kemudian diolah untuk mendapatkan rincian yang bersifat khusus.⁴⁹
- b. Metode Analisis data kuantitatif

Yaitu metode analisa data dengan menggunakan statistik sederhana yang disajikan dalam bentuk tabel untuk selanjutnya diinterpretasikan.

Metode ini digunakan untuk mengolah data yang berbentuk angka baik dari hasil pengukuran maupun hasil mengubah dari data kualitatif. Dalam hal ini penulis menggunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan : P = Angka persentasi

F = Jumlah frekuensi

N = Number of Case (banyaknya individu)⁵⁰

I. Sistematika Pembahasan

Pada garis besarnya pembahasan skripsi ini dibagi dalam tiga bagian yaitu bagian awal, bagian utama / isi, dan bagian akhir.

Dalam bagian awal skripsi ini memuat: halaman judul, nota dinas, persembahan, kata pengantar, dan daftar isi.

Pada bagian isi yang terdiri dari lima bab memuat tentang :

Bab pertama : berisi pendahuluan, meliputi penegasan istilah, latar belakang masalah, rumusan masalah, alasan pemilihan judul, tujuan dan kegunaan

⁴⁹ *Ibid*, hlm : 75

⁵⁰ Anas Sujiona, *Pengantar Statistik Pendidikan*, (Jakarta : Rajawali Press, 1987), hlm : 40

penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teoritik, metode penelitian, dan sistematika pembahasan..

Bab kedua : berisi tentang kecerdasan emosional dalam olahraga dalam perspektif pendidikan Islam dengan sub bahasan; EQ anak dalam perspektif pendidikan Islam, pandangan Islam terhadap olahraga khususnya karate, dan olahraga karate sebagai strategi pendidikan Islam.

Bab ketiga : tentang gambaran umum SMP IT Abu Bakar Umbulharjo Yogyakarta, yang meliputi letak geografis, sejarah berdiri dan perkembangannya, struktur lembaga, keadaan guru dan siswa, sarana dan fasilitas pengajaran, serta kegiatan ekstrakurikuler.

Bab keempat : membahas tentang olahraga karate dan kecerdasan emosional (EQ) anak dengan sub bahasan: perkembangan kecerdasan emosional anak, pembentukan kecerdasan emosional anak dan peran olahraga karate dalam peningkatan EQ anak di SMP IT Abu Bakar Umbul Harjo Yogyakarta.

Bab kelima : penutup yang berisi kesimpulan dan saran-saran.

Bagian akhir memuat daftar pustaka, biografi singkat penulis, lampiran-lampiran.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah penulis mendeskripsikan tentang bagaimana peran olahraga karate dalam peningkatan kecerdasan emosional anak di SMP IT Abu Bakar Umbulharjo Yogyakarta dan menganalisisnya, maka sebagai akhir dari pembahasan skripsi ini dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Olahraga karate bukan hanya mempengaruhi perkembangan fisik seseorang, tetapi juga faktor psikis / mental yang disebut faktor kecerdasan emosional. Di SMP IT Abu Bakar khususnya dalam olahraga karate, siswa yang berolahraga / latihan secara teratur memiliki pengaruh tertentu terhadap kualitas kepribadiannya. Karena dengan berolahraga / latihan, maka kondisi psikisnya akan terpengaruh secara positif dan selanjutnya membentuk aspek-aspek atau ciri-ciri kepribadian yang positif pula. Misalnya timbul rasa lebih percaya diri pada siswa SMP IT Abu Bakar. Lebih bisa bergaul dengan lingkungan, bukan hanya terhadap teman sebaya, tetapi juga orang tua. Timbul motivasi untuk lebih bersemangat dalam belajar. Dan lebih bisa mengendalikan marah, apalagi ketika dalam pertandingan. Sehingga dapat ditunjukkan bahwa olahraga karate juga dapat berperan dalam peningkatan kecerdasan emosional anak. Di SMP IT Abu Bakar pelatih bertanggung jawab terhadap peningkatan kecerdasan emosional muridnya. Dari mentalnya, kepercayaan dirinya, motivasinya,

keterampilan sosialnya, dan lain sebagainya. Karena SMP IT Abu Bakar merupakan sekolah asrama, maka perkembangan murid banyak dipengaruhi oleh teman dan guru.

2. Dalam Islam dikatakan bahwa dalam badan yang sehat / kuat terdapat jiwa yang sehat pula. Karena itu untuk mendapatkan ketentraman, kebahagiaan batiniah / rohaniah berawal dari kondisi jasmaniah. Dua-duanya saling berpengaruh. Artinya bukan hanya sehat fisiknya saja, tetapi juga menjaga emosi dan mental. Di dalam karate juga diwajibkan untuk dapat mengendalikan diri yang merupakan unsur dasar kecerdasan emosional yang juga merupakan ajaran dalam Islam. Dalam Islam pun telah diajarkan untuk berolahraga untuk mendapatkan ketenangan jiwa dan raga. Di sini terlihat bahwa dengan olahraga karate dapat diperoleh olahraga kesehatan sekaligus olahraga mental. Sehingga olahraga karate juga dapat dijadikan sebagai salah satu strategi pendidikan Islam. Jika dua-duanya, kesehatan fisik dan mental telah diperoleh, maka spiritualnya pun akan diperoleh.

B. Saran-saran

Untuk dapat mempermudah proses dari olahraga karate dalam mempengaruhi kecerdasan emosional anak maka tempat lingkungan tempat tinggal anak harus saling mendukung. Terutama keluarga, yang merupakan lingkungan pertama yang dikenal anak. Orang tua sebaiknya tidak memberlakukan sistem otoriter yang dapat membuat kecerdasan emosional

anak menurun. Contohnya : kurangnya rasa percaya diri atau cepat berputus asa.

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis temukan, anak-anak di SMP IT Abu Bakar cenderung mengalami kelelahan, karena padatnya kegiatan belajar mengajar yang dilakukan pagi hingga malam hari. Kurangnya waktu istirahat, membuat anak-anak di SMP IT Abu Bakar mempunyai fisik yang lemah dan mudah sakit. Kesehatan harus dijaga, salah satunya dengan berolahraga. Karena dengan fisik yang sakit, tidak akan bisa meningkatkan psikis ataupun spiritual anak.

C. Penutup

Syukur alhamdulillah, penulis haturkan ke hadirat Allah SWT, yang selalu melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan segala kemampuan dan keterbatasan yang ada pada penulis.

Penulis menyadari bahwa pembahasan skripsi ini masih banyak kekurangan-kekurangan atau kejanggalan. Oleh karena itu penulis menerima kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan penulisan ini.

Harapan penulis, semoga skripsi ini akan bermanfaat bagi para pembaca pada umumnya dan bagi pemerhati pendidikan dan olahraga, khususnya bagi perkembangan dan kemajuan kecerdasan emosional anak didik di SMP IT Abu Bakar Umbulharjo Yogyakarta.

Akhirnya, penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam segala bentuk demi kelancaran skripsi ini. Ucapan terima kasih terutama saya haturkan kepada bapak dan ibu, kakak serta adik-adikku tercinta dan bapak pembimbing yang selalu memberikan saran dan kritiknya.

الحمد لله رب العالمين .والصلوة والسلام على سيدنا محمد و على الله
وصحابه اجمعين .ربنا اغفر لنا ولوالد ينا ولجميع المسلمين والمسلمات
والمؤمنين والمؤمنات الاحياء منهم والاموات انك على كل شيء قادر .
ربنا اتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة وقنا عذاب النار .





STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

- Adhro'I, Muhammad, "Pembinaan Agama Islam bagi Lembaga Seni Beladiri Indonesia Tapak Suci Putera Muhammadiyah PEMDA II Bantul", Skripsi, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 1995
- Arikanto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta : PT. Rineka Cipta, 1992
- Azwar, Saifudin, *Metode Penelitian*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 1999
- Chaplin, JP, *Kamus Lengkap Psikologi*, Cet. VIII, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002
- Elias, Mairice J; Tobias, Steven E. & Friedlander, Brian S, *Cara-cara Efektif Mengasuh Anak Dengan EQ*, Bandung : Kaifa, 2000
- Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Cet. II, Jakarta: Balai Pustaka, 1997
- Goleman, Daniel, *Kecerdasan Emosional (Emotional Intelligence)*, Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 1997
- Goleman, Daniel; Boyatzis, Richard; McKee, Annie, *Kepemimpinan Berdasarkan Kecerdasan Emosi*, Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 2005
- Gunarsa, Singgih D, *Psikologi Olahraga Prestasi*, Jakarta : PT. BPK Gunung Mulya, 2004
- Hadi, Sutrisno, *Metodologi Research I & II*, Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1994
- Hasan, Lutfi Amir, "Peran Musik dalam Peningkatan Kecerdasan Emosional Anak (Perspektif Pendidikan Islam)", dalam Skripsi, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2003
- Hurlock, Elizabeth B., *Perkembangan Anak*, Jilid I, Jakarta ; Erlangga, 1978
- Ihsan, Hamdani dan Ihsan, Fuad, *Filsafat Pendidikan Islam*, Cet.I, Bandung: Pustaka Setia, 1998
- JURUS (Majalah Seni Beladiri), No.13, tahun I, 6 Desember 1999
- Kitab Shahih Muslim, jijid 2, Surabaya : Al-Hidayah
- Mussen, Paul Henry, dkk, *Perkembangan dan Kepribadian Anak*, Jilid I, Jakarta : Erlangga, 1984

- Muchsin, Sabeth, *Karate Tradisional*, Jakarta: Indira, 1990
- Partanto, Pius & Al Bary, Dahlan, *Kamus Ilmiah Populer*, Surabaya: Arkola, t.th
- Qosyim, Muh.Nur, “*Pembinaan Agama Islam bagi Anggota Persaudaraan SETIA HATI Terate di Madiun (Suatu Tinjauan Materi dan Metode)*”, Skripsi, Yogyakarta: UIN Sunan kalijaga, 1994
- Raharjo, Muhsin, “*Pendidikan Karate INKAI di IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (Suatu Tinjauan dari Ilmu Pendidikan Islam)*”, Skripsi, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 1994
- Rakhmat, Jalaluddin, *Psikologi Komunikasi*, Cet. IX, Bandung : Remaja Rosdakarya, 1994
- Ramdan , Endang, dkk, *Olahraga dan Kesehatan 2*, Bandung: Angkasa, 1983
- Shapiro, Lawrence E., *Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak*, Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 2003
- Segal, Jeanne, *Melejitkan Kepakaan Emosional*, Cet. III, Bandung : Kaifa, 2002
- Segal, Jeanne, *Meningkatkan Kecerdasan Emosional*, Cet.I, Citra Aksara, 2001
- Setyobroto, Sudibyo, *Mental Training*, Jakarta : SOLO, 2001
- Suhardiman, *Bagaimana Methodologi Melatih yang Baik*, INKAI PENGDA DIY, 2003
- Suharsono, *Melejitkan IQ, EI dan IS*, Jakarta : Inisiasi Press, 2002
- Sujiona, Anas, *Pengantar Statistik Pendidikan*, Jakarta : Rajawali press, 1987
- UMMI (Majalah Wanita Islami), No. 6 / XIV / November 2002
- Undang-Undang SISDIKNAS, No. 20 tahun 2003
- Yunus, Mahmud, *Tafsir Qur'an Karim*, Cet. 71, Jakarta : PT. Hidakarya Agung, 2000
- Yusuf, Syamsu, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Cet. V, Bandung : PT.Remaja Rosdakarya,