



Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Kecerdasan Emosional Siswa SMK Negeri 4 Pekanbaru

Putri Rizky Ananda¹, Aref Vai², Kristi Agust³, Rola Angga Lardika⁴, Agus Prima Aspa⁵, Deny Paradana Saputro⁶

Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP, Universitas Riau¹²³⁴⁵⁶

putri.rizky3091@student.unri.ac.id¹, aref.vai@lecturer.unri.ac.id², kristiagust@lecturer.unri.ac.id³,
rolaanggalardika@lecturer.unri.ac.id⁴, agus.prima@lecturer.unri.ac.id⁵,
deny.pradana@lecturer.unri.ac.id⁶

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan berolahraga dengan kecerdasan emosional siswa SMK Negeri 4 Pekanbaru. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian berjumlah 1.318 siswa, dengan sampel sebanyak 307 siswa yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket skala Likert yang mengukur variabel kebiasaan berolahraga dan kecerdasan emosional. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial melalui bantuan IBM SPSS Statistics 25. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa kebiasaan berolahraga siswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 60,91%, sedangkan kecerdasan emosional berada pada kategori tinggi dengan persentase 79,15%. Hasil uji normalitas menunjukkan data kebiasaan berolahraga tidak normal ($\text{Sig.} = 0,000 < 0,05$), data kecerdasan emosional berdistribusi normal ($\text{Sig.} = 0,076 > 0,05$), sedangkan uji linearitas menunjukkan hubungan yang linear antara kedua variabel ($\text{Sig.} = 0,065 > 0,05$). Hasil uji korelasi spearman's rho menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,228 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kebiasaan berolahraga dengan kecerdasan emosional siswa SMK Negeri 4 Pekanbaru, meskipun tingkat hubungan yang diperoleh termasuk kategori rendah.

Kata Kunci: Kebiasaan Berolahraga, Kecerdasan Emosional, Siswa SMK, Aktivitas Fisik

Abstract

This study aims to determine the relationship between exercise habits and emotional intelligence of students at SMK Negeri 4 Pekanbaru. The study used a quantitative approach with a correlational design. The study population was 1,318 students, with a sample of 307 students determined using the Slovin formula and purposive sampling technique. Data collection was carried out using a Likert scale questionnaire that measured the variables of exercise habits and emotional intelligence. Data were analyzed using descriptive and inferential statistics through the help of IBM SPSS Statistics 25. The results of the descriptive analysis showed that students' exercise habits were in the high category with a percentage of 60.91%, while emotional intelligence was in the high category with a percentage of 79.15%. The results of the normality test showed that the exercise habit data were not normal ($\text{Sig.} = 0.000 < 0.05$), the emotional intelligence data were normally distributed ($\text{Sig.} = 0.076 > 0.05$), while the linearity test showed a linear relationship between the two variables ($\text{Sig.} = 0.065 > 0.05$). The Spearman's rho correlation test results showed a correlation coefficient of 0.228 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). It can be concluded that there is a positive and significant relationship between exercise habits and emotional intelligence of students at SMK Negeri 4 Pekanbaru, although the level of relationship obtained is in the low category.

Keyword: Exercise Habits, Emotional Intelligence, Vocational Students, Physical Activity,

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan secara sadar, teratur, dan terencana untuk meningkatkan kebugaran serta kualitas kesehatan fisik dan psikis (Millah et al., 2018; Akhbar et al., 2022). Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005, olahraga adalah kegiatan yang sistematis untuk mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Salah satu bentuk olahraga yang relevan dalam kehidupan masyarakat adalah olahraga rekreasi yang dilakukan untuk menjaga kesehatan, kebugaran, dan memperoleh kesenangan. Dalam konteks pendidikan, kebiasaan berolahraga menjadi aspek penting bagi perkembangan peserta didik. Kebiasaan berolahraga merupakan perilaku aktivitas fisik yang dilakukan secara otomatis, berulang, dan konsisten sehingga menjadi bagian dari rutinitas individu (Aarts et al., 1997; Gardner, 2015). WHO merekomendasikan anak dan remaja usia 5–17 tahun melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi setidaknya 60 menit setiap hari karena bermanfaat bagi perkembangan sistem muskuloskeletal, kardiovaskular, dan kesehatan mental (Chaput et al., 2020).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa olahraga tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan psikologis. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan suasana hati dan kesejahteraan individu (Lynette L et al., 2007). Selain itu, olahraga juga menjadi sarana pembentukan karakter, kerja sama sosial, dan pengembangan kemampuan mengelola emosi. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu dalam memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain (Mustofa et al., 2023). Kecerdasan emosional berperan penting dalam membantu siswa mengendalikan emosi, mengatasi stres, beradaptasi dengan perubahan, serta membangun hubungan sosial yang baik (Putri & Andrijanto, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan emosional dan dapat membantu remaja mengelola tekanan yang mereka hadapi (Eime et al., 2013).

Namun, perkembangan teknologi dan gaya hidup sedentari menyebabkan banyak remaja menghabiskan lebih banyak waktu di depan layar sehingga mengurangi partisipasi dalam aktivitas olahraga. Kondisi ini berpotensi memengaruhi kesehatan fisik maupun emosional mereka. Penelitian Kusnaedi (2018) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani dan kecerdasan emosional pada remaja. Meskipun

demikian, penelitian tersebut masih terbatas pada jumlah responden yang relatif kecil dan berfokus pada aktivitas jasmani secara umum. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan kebiasaan berolahraga dengan kecerdasan emosional pada siswa SMK Negeri 4 Pekanbaru. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperluas pemahaman mengenai pentingnya pembiasaan olahraga sebagai salah satu faktor yang mendukung perkembangan emosional peserta didik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Penelitian kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang menggunakan data berbentuk angka untuk menjawab pertanyaan penelitian melalui analisis statistik (Creswell, 2009). Adapun penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel yang diteliti (Aurana Zahro, 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMK Negeri 4 Pekanbaru yang berjumlah 1.318 siswa. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 307 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling dengan metode purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2022).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen berupa angket tertutup dengan skala Likert lima tingkat, yaitu Sangat Setuju (5), Setuju (4), Ragu-ragu (3), Tidak Setuju (2), dan Sangat Tidak Setuju (1). Instrumen penelitian disusun berdasarkan indikator masing-masing variabel. Variabel kebiasaan berolahraga diukur berdasarkan teori kebiasaan dari (Verplanken, 2003) yang meliputi aspek otomatisitas, konsistensi perilaku, dan identitas diri. Sementara itu, variabel kecerdasan emosional diukur berdasarkan teori (Goleman, 1995) yang mencakup aspek mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, serta membina hubungan dengan orang lain.

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi spearman's rho untuk mengetahui tingkat ketepatan instrumen dalam mengukur variabel penelitian (Sugiyono, 2022). Uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen penelitian (Akbar & Zahfa, 2025). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan

bantuan IBM SPSS Statistics versi 25. Analisis data meliputi analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data penelitian (Santoso, 2019), serta analisis inferensial yang terdiri atas uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov, uji linearitas, uji homogenitas, dan uji korelasi spearman's rho untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan berolahraga dengan kecerdasan emosional siswa. Pengujian hipotesis dilakukan pada taraf signifikansi 0,05 (Sugiyono, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan berolahraga dengan kecerdasan emosional siswa SMK Negeri 4 Pekanbaru. Data dikumpulkan melalui angket yang disebarakan kepada 307 responden. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan inferensial.

1. Hasil Analisis Deskriptif Variabel Kecerdasan Emosional Dan Kebiasaan Berolahraga.

Tabel 1. Statistik Deskriptif

No	Statistik Deskriptif	Kebiasaan Berolahraga	Kecerdasan Emosional
1	<i>N</i>	307	307
2	<i>Mean</i>	46.72	193.70
3	<i>Median</i>	47.00	194
4	<i>Mode</i>	48	195
5	<i>Std.Dev</i>	6.743	14.991
6	<i>Minimum</i>	24	138
7	<i>Maximum</i>	60	229

Berdasarkan Tabel 1 Statistik Deskriptif, jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 307 siswa untuk variabel kebiasaan berolahraga maupun kecerdasan emosional. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel kebiasaan berolahraga memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 46,72 dengan nilai median 47,00 dan modus 48. Kedekatan nilai mean, median, dan modus tersebut menunjukkan bahwa data kebiasaan berolahraga cenderung terdistribusi secara normal dan tidak mengalami penyimpangan yang berarti. Nilai standar deviasi sebesar 6,743 mengindikasikan bahwa variasi data kebiasaan berolahraga antar responden relatif rendah sehingga tingkat kebiasaan berolahraga siswa cenderung homogen. Skor terendah yang diperoleh responden adalah 24 dan skor tertinggi 60, sehingga rentang skor yang diperoleh cukup luas.

Sementara itu, variabel kecerdasan emosional memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 193,70 dengan median 194 dan modus 195. Nilai mean, median, dan modus yang

relatif berdekatan menunjukkan bahwa distribusi data kecerdasan emosional juga cenderung normal. Nilai standar deviasi sebesar 14,991 menunjukkan adanya variasi tingkat kecerdasan emosional antar siswa, meskipun masih berada dalam kategori yang wajar. Skor minimum yang diperoleh responden adalah 138 dan skor maksimum 229, yang menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional siswa memiliki rentang yang cukup beragam.

Secara keseluruhan, hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa kebiasaan berolahraga dan kecerdasan emosional siswa SMK Negeri 4 Pekanbaru berada pada tingkat yang relatif baik. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata kedua variabel yang mendekati nilai median dan modus serta didukung oleh penyebaran data yang tidak terlalu besar. Temuan ini memberikan gambaran awal bahwa responden dalam penelitian memiliki kebiasaan berolahraga yang cukup baik dan tingkat kecerdasan emosional yang relatif tinggi, sehingga layak untuk dianalisis lebih lanjut melalui pengujian hubungan antara kedua variabel tersebut.

2. Distribusi Frekuensi Variabel Kebiasaan berolahraga Dan Kecerdasan Emosional

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Kebiasaan Berolahraga

No	Keterangan	Interval (%)	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Sangat Tinggi	52 – 60	60	19.54%
2	Tinggi	42 – 51	187	60.91%
3	Sedang	32 – 41	57	18.56%
4	Rendah	22 – 31	3	0.97%
5	Sangat Rendah	12 – 21	0	0%
Jumlah			307	100%

Berdasarkan Tabel 2 Distribusi Frekuensi Variabel Kebiasaan Berolahraga, diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 307 orang. Hasil distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan berolahraga dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 187 responden dengan persentase 60,91%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden telah memiliki kebiasaan berolahraga yang cukup baik dan dilakukan secara relatif rutin. Selanjutnya, responden yang termasuk dalam kategori sangat tinggi berjumlah 60 responden atau sebesar 19,54%, yang menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki kebiasaan berolahraga yang sangat baik dan konsisten. Pada kategori sedang, terdapat 57 responden dengan persentase 18,56%, yang menggambarkan bahwa masih terdapat responden yang melakukan aktivitas olahraga secara cukup, namun belum optimal. Sementara itu, pada kategori rendah hanya

terdapat 3 responden atau sebesar 0,97%, dan tidak terdapat responden pada kategori sangat rendah (0%). Hal ini menunjukkan bahwa sangat sedikit responden yang memiliki kebiasaan berolahraga yang kurang.

Secara keseluruhan, distribusi frekuensi variabel kebiasaan berolahraga menunjukkan bahwa tingkat kebiasaan berolahraga responden cenderung berada pada kategori tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini pada umumnya telah memiliki kebiasaan berolahraga yang baik. Temuan ini menjadi dasar penting dalam menganalisis hubungan antara kebiasaan berolahraga dengan kecerdasan emosional pada tahap analisis selanjutnya.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Variabel kecerdasan emosional

No	Keterangan	Interval (%)	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Sangat Tinggi	209 – 248,2	46	14.98%
2	Tinggi	169 – 208,2	243	79.15%
3	Sedang	129 – 168,2	18	5.86%
4	Rendah	89 – 128,2	0	0%
5	Sangat Rendah	49 – 88,2	0	0%
Jumlah			307	100%

Berdasarkan Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Variabel Kecerdasan Emosional, diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 307 orang. Hasil distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecerdasan emosional dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 243 responden dengan persentase 79,15%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden telah memiliki kemampuan yang baik dalam mengenali, mengelola, dan mengendalikan emosi dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, responden yang termasuk dalam kategori sangat tinggi berjumlah 46 responden atau sebesar 14,98%, yang menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki tingkat kecerdasan emosional yang sangat baik. Pada kategori sedang, terdapat 18 responden dengan persentase 5,86%, yang menggambarkan bahwa masih terdapat sebagian kecil responden yang memiliki kecerdasan emosional pada tingkat cukup.

Sementara itu, tidak terdapat responden yang termasuk dalam kategori rendah maupun sangat rendah (0%). Hal ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat kecerdasan emosional responden dalam penelitian ini tergolong baik. Secara keseluruhan, distribusi frekuensi variabel kecerdasan emosional menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional responden cenderung berada pada kategori tinggi, sehingga dapat disimpulkan

bahwa responden dalam penelitian ini pada umumnya memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik. Kondisi ini memberikan gambaran awal yang positif untuk selanjutnya dilakukan analisis hubungan antara kebiasaan berolahraga dengan kecerdasan emosional dalam penelitian ini.

3. Uji Normalitas

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Data	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	<i>Sig</i>	Keterangan
K. Berolahraga	0.00	0,05	Tidak Normal
K. Emosional	0.76		Normal

Berdasarkan Tabel 4.5 Uji Hasil uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa variabel KB memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga data variabel KB tidak berdistribusi normal. Sementara itu, variabel KE memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,076 ($p > 0,05$), sehingga data variabel KE berdistribusi normal. Karena terdapat salah satu variabel yang tidak memenuhi asumsi normalitas, maka analisis hubungan antara variabel KB dan KE tidak memenuhi syarat untuk menggunakan uji korelasi parametrik Pearson. Oleh karena itu, analisis selanjutnya lebih tepat menggunakan uji korelasi nonparametrik Spearman Rank (Spearman's Rho) yang tidak mensyaratkan distribusi data normal.

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan terhadap nilai residual karena dalam analisis statistik parametrik, asumsi normalitas berlaku pada residual atau kesalahan (error) dari model, bukan pada masing-masing variabel penelitian (Wartiningsih et al., 2025). Karena data telah memenuhi asumsi normalitas, maka analisis selanjutnya dapat menggunakan uji statistik parametrik. Oleh karena itu, untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan berolahraga dengan kecerdasan emosional, penelitian ini dilanjutkan dengan menggunakan uji korelasi spearman's rho.

4. Uji Linearitas

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

Data	<i>Dev From Linearity</i>	<i>Sig</i>	Keterangan
K. Berolahraga	0.065	0.05	Linear
K. Emosional		0.05	

Berdasarkan nilai signifikansi (sig): Dari output di atas, diperoleh nilai deviation from linearity Sig. Adalah 0.065 lebih besar dari 0.05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada

hubungan linear secara signifikan antara variabel kebiasaan berolahraga dan kecerdasan emosional.

5. Uji Korelasi *Spearman's rho*

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi

Data	<i>Spearman's rho</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Sig</i>
K. Berolahraga	0.228	0.000	0.05
K. Emosional			0.05

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 307 siswa SMK Negeri 4 Pekanbaru, diperoleh temuan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kebiasaan berolahraga dengan kecerdasan emosional. Hasil uji korelasi spearman's rho menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,228 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti hipotesis penelitian diterima. Meskipun tingkat hubungan yang ditemukan berada pada kategori rendah, hasil ini menunjukkan bahwa semakin baik kebiasaan berolahraga yang dimiliki siswa, maka cenderung semakin baik pula tingkat kecerdasan emosionalnya.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa olahraga tidak hanya memberikan manfaat pada aspek fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap aspek psikologis individu. Dalam pendahuluan dijelaskan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi serta meningkatkan suasana hati dan kesejahteraan psikologis seseorang (Lynette L et al., 2007). Selain itu, olahraga juga menjadi sarana pembentukan karakter, kerja sama sosial, dan pengembangan kemampuan mengelola emosi. Oleh karena itu, siswa yang terbiasa melakukan aktivitas olahraga secara rutin cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil sehingga lebih mampu mengendalikan emosi dalam berbagai situasi.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kebiasaan berolahraga pada kategori tinggi, yaitu sebesar 60,91%, sedangkan 19,54% berada pada kategori sangat tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa telah menjadikan olahraga sebagai bagian dari rutinitas kehidupan sehari-hari. Menurut teori kebiasaan yang digunakan dalam penelitian ini, kebiasaan berolahraga ditandai oleh adanya otomatisitas, konsistensi perilaku, dan identitas diri terhadap aktivitas yang dilakukan secara berulang (Verplanken, 2003). Seseorang yang telah memiliki kebiasaan olahraga yang baik umumnya akan melakukan aktivitas fisik tanpa harus dipaksa karena telah menjadi bagian

dari pola hidupnya.

Di sisi lain, tingkat kecerdasan emosional siswa juga menunjukkan hasil yang baik. Sebanyak 79,15% responden berada pada kategori tinggi dan 14,98% berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mampu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, memahami perasaan orang lain, serta membangun hubungan sosial yang baik. Aspek-aspek tersebut merupakan komponen utama kecerdasan emosional menurut teori Goleman (1995) yang digunakan dalam penelitian ini. Hubungan positif antara kebiasaan berolahraga dan kecerdasan emosional dapat dijelaskan melalui proses yang terjadi selama individu melakukan aktivitas olahraga. Ketika berolahraga, seseorang sering dihadapkan pada berbagai tantangan, seperti kelelahan fisik, persaingan, tekanan untuk mencapai target tertentu, maupun interaksi sosial dengan teman satu tim. Situasi tersebut secara tidak langsung melatih individu untuk mengendalikan emosi, meningkatkan disiplin, menumbuhkan rasa tanggung jawab, serta mengembangkan kemampuan bekerja sama dengan orang lain. Kemampuan-kemampuan tersebut merupakan bagian penting dari kecerdasan emosional yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian sebelumnya yang dikemukakan oleh Kusnaedi (2018), yang menemukan adanya hubungan signifikan antara aktivitas jasmani dan kecerdasan emosional pada remaja. Selain itu, penelitian yang dikutip dalam pendahuluan juga menjelaskan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan emosional dan membantu remaja dalam mengelola tekanan yang mereka hadapi (Eime et al., 2013). Dengan demikian, hasil penelitian ini semakin memperkuat pandangan bahwa olahraga memiliki kontribusi terhadap perkembangan aspek emosional peserta didik.

Meskipun demikian, nilai koefisien korelasi sebesar 0,228 menunjukkan bahwa hubungan yang ditemukan masih tergolong rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa kecerdasan emosional tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan berolahraga, tetapi juga oleh berbagai faktor lain. Berdasarkan teori kecerdasan emosional yang digunakan dalam penelitian ini, kemampuan emosional seseorang berkembang melalui pengalaman hidup, lingkungan sosial, serta proses pembelajaran yang berlangsung secara terus-menerus. Faktor keluarga, pola asuh orang tua, lingkungan pertemanan, kondisi sekolah, pengalaman sosial, serta kemampuan individu dalam memahami dirinya sendiri dapat turut berkontribusi terhadap perkembangan kecerdasan emosional siswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan berolahraga memiliki peran dalam mendukung perkembangan kecerdasan emosional siswa SMK Negeri 4 Pekanbaru. Semakin sering dan konsisten siswa melakukan aktivitas olahraga, semakin besar peluang mereka untuk memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik. Oleh karena itu, pembiasaan olahraga perlu terus ditingkatkan melalui kegiatan pendidikan jasmani maupun aktivitas olahraga di luar sekolah sebagai salah satu upaya mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh, baik dari aspek fisik maupun emosional. Temuan ini juga memperkuat pandangan bahwa olahraga bukan hanya sarana untuk menjaga kebugaran tubuh, tetapi juga dapat menjadi media pembentukan karakter dan kecerdasan emosional peserta didik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kebiasaan berolahraga dengan kecerdasan emosional siswa SMK Negeri 4 Pekanbaru. Hasil analisis korelasi *spearman's rho* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,228 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kebiasaan berolahraga yang lebih baik cenderung memiliki tingkat kecerdasan emosional yang lebih tinggi. Meskipun hubungan yang diperoleh termasuk dalam kategori rendah, hasil penelitian mengindikasikan bahwa pembiasaan olahraga dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap perkembangan kecerdasan emosional siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aarts, H., Paulussen, T., & Schaalma, H. (1997). Physical exercise habit: on the conceptualization and formation of habitual health behaviours. *Health Education Research*, 12(3), 363–374. <https://doi.org/10.1093/her/12.3.363>
- Akbar, A., & Zahfa, F. (2025). Validitas and reliabilitas validity and reliability. *Jurnal Intelk Insan Cendikia*, 2(5), 8781–8787.
- Akhbar, M. T., Ramadhani, E., & Hidayat, F. (2022). Pemahaman pentingnya olahraga dan kesehatan sekolah. *Wahana Dedikasi*, 5(2), 229–234.
- Aurana Zahra El Hasbi, Rima Damayanti, Dina Hermina, H. M. (2023). *Penelitian korelasi*. 2(6), 784–808.
- Chaput, J., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary

- behaviour for children and adolescents aged 5 – 17 years : summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(141), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
- Creswell, J. W. (2009). *Research design qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (Third Edit). Sage Publications, Inc.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(98).
- Gardner, B. (2015). A review and analysis of the use of ‘ habit ’ in understanding , predicting and influencing health-related behaviour. *Health Psychology Review*, 9(3), 1–19. <https://doi.org/10.1080/17437199.2013.876238>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelegence kecerdasan emosional: mengapa EI lebih penting dari pada IQ*. Gramedia Pustaka Utama.
- Kusnaedi, R. (2018). *Tingkat aktivitas jasmani terhadap kecerdasan emosional pada remaja di sma muhammadiyah 1 semarang*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Lynette L, C., Karen M, F., Lary, C., & Frank M., P. (2007). Studi intervensi olahraga untuk gejala depresi pada wanita. *Jurnal Kesehatan Wanita*, 10(16), 1499–1509. <https://doi.org/10.1089/jwh.2007.0483>
- Millah, H., Sudjarwo, I., & Subekti, N. (2018). Sosialisasi aturan berolahraga yang benar sesuai dengan rumus “ TKPE ” (upaya meningkatkan SDM guru olahraga SMA dan SMP di lingkungan MGMP kota tasikmalaya).
- Mustofa, F., Studi, P., Pendidikan, P., Olahraga, D. P., Pendidikan, F., Dan, O., & Indonesia, U. P. (2023). *Hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan kecerdasan emosional dan kecerdasan sosial siswa sekolah dasar*. UNniversita Pendidikan Indonesia.
- Putri, P. A., & Andrijanto, D. (2023). Hubungan antara kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional dengan motivasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11(2), 333–338.
- Santoso, I. H. (2019). *Statistik II*. UWKS PRESS.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Verplanken, B. (2003). Journal of applied social psychology. *Journal of Applied Social Psychology*., 33, 1313–1330.