

**KONTRIBUSI KECERDASAN EMOSIONAL DAN KEDISIPLINAN
BERLATIH TERHADAP KEBUGARAN JASMANI
ANGGOTA SATPAM
(Studi Terhadap Satpam PT. Andalan Prestasi dan PT. Pasoka Kota
Padang)**

TESIS



OLEH

**JOKO WIRONTORO SAPUTRO
NIM. 1103576**

Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
dalam mendapatkan gelar Magister Pendidikan

**KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. karya tulis saya, tugas akhir berupa Tesis dengan judul “Kontribusi Kecerdasan Emosional dan Kedisiplinan Berlatih Terhadap Kebugaran Jasmani anggota Satpam (Studi terhadap satpam PT. Andalan Prestasi dan PT. Pasoka Kota Padang” ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun di Perguruan Tinggi lainnya;
2. karya tulis ini murni dari rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari pembimbing;
3. di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam kepustakaan;
4. pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila pada kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, April 2015
Yang membuat pernyataan,

Joko Wirontoro Saputro
NIM. 1103576

ABSTRACT

Joko Wirontoro Saputro. 2015. The Contribution of Emotional Intelligence and Discipline in Training Toward The Performance of Security Member in Padang City. Thesis. Graduate Program State University of Padang.

This research started from a low level of physical fitness of satpan members who are influenced by several factors such as emotional intelligence and discipline of practicing members of the security guard.

There are 25 persons as the population in this research. Total sampling used as the sampling technique. The data obtained by using emotional intelligence questionnaire and discipline in training questionnaire. Meanwhile, physical fitness implemented by ride and down the chair for 30 seconds. The data analyzed by using product moment correlation.

The result of the research shows that: (1) The result obtained from the emotional intelligence has a significant correlation toward the physical fitness, this is marked with the result obtained, where $r_{\text{test}} 0,95 > r_{\text{table}} 0,505$. 2) the result obtained from the discipline in training has a significant correlation toward the physical fitness, this is marked with the result obtained, where $r_{\text{test}} 0,97 > r_{\text{table}} 0,505$. 3) There is significant correlation in together between emotional intelligence and discipline in training toward the physical fitness. It is obtained that $R_{\text{test}} 20,70 > R_{\text{table}} 0,505$.

ABSTRAK

Joko Wirontoro Saputro. 2015. Kontribusi Kecerdasan Emosional dan Kedisiplinan Berlatih Terhadap Kebugaran Jasmani anggota Satpam (Studi terhadap satpam PT. Andalan Prestasi dan PT. Pasoka Kota Padang. Tesis. Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini berawal dari rendahnya tingkat kesegaran jasmani anggota satpam yang dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain kecerdasan emosional dan kedisiplinan berlatih anggota satpam

Populasi penelitian ini berjumlah 30 orang, sedangkan teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *total sampling*. Pengambilan data dengan menggunakan kuisioner kecerdasan emosional dan kuisioner Kedisiplinan Berlatih sedangkan kesegaran jasmani dilakukan dengan *Harvard step test*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan korelasi *product moment*.

Hasil penelitan menunjukkan bahwa: 1) Hasil yang diperoleh dari kecerdasan emosional memiliki hubungan yang signifikan terhadap kebugaran jasmani, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} 0,95 > r_{tabel} 0,505$. 2) Hasil yang peroleh dari Kedisiplinan Berlatih memiliki hubungan yang signifikan terhadap kebugaran jasmani, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} 0,97 > r_{tabel} 0,505$. 3) Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kecerdasan emosional dan Kedisiplinan Berlatih terhadap kebugaran jasmani. Diperoleh $R_{hitung} 20,70 > R_{tabel} 0,505$.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini yang berjudul “**Kontribusi Kecerdasan Emosional dan Kedisiplinan Berlatih Terhadap Kebugaran Jasmani anggota Satpam (Studi terhadap satpam PT. Andalan Prestasi dan PT. Pasoka Kota Padang**”.

Dalam penyusunan hasil penelitian ini, peneliti mendapatkan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd selaku pembimbing I dan Dr. Argantos, M.Pd selaku pembimbing II yang dengan tulus, ikhlas serta sepenuh hati telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pemikiran dan pengetahuan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan laporan hasil ini.
2. Prof. Dr. Gusril, M.Pd, Prof. DrPhil Yanuar Kiram serta Prof. Dr.Rusdinal, Mpd serta selaku kontributor yang telah memberikan arahan, saran dan kritikan dalam rangka perbaikan penyusunan laporan hasil ini.

3. Prof. Nurhizrah Gistituati, M.Ed, Ed. D selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
4. P.T Andalan Mitra Prestasi selaku subjek penelitian
5. Rekan-rekan seperjuangan angkatan 2011 PPs UNP yang telah bersedia memberikan masukan dan dorongan kepada penulis.
6. Teristimewa untuk kedua Orang tua (***Jamhur & Wanita***), dan Ketiga saudaraku yang menjadi motivasi penulis agar bisa menyelesaikan tesis saya.

Semoga segala bimbingan dan dukungan yang telah diberikan akan dibalas oleh Allah SWT. Aamiin...

Padang, April 2015

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS.....	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS.....	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Tujuan Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	9
1. Kebugaran jasmani	9
2. Kecerdasan Emosional	17
3. Kedisiplinan	21
B. Kerangka Berfikir	24
C. Hipotesis	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Definisi Operasional	30
D. Populasi dan Sampel	31
E. Prosedur Penelitian	33

F. Instrumen Penelitian	34
G. Teknik Pengumpulan Data	38
H. Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskriptif Data.....	40
1. Hasil Tes Kecerdasan Emosional (X_1)	40
2. Hasil Tes Kedisiplinan	41
3. Hasil Tes Kebugaran Jasmani	43
B. Pengujian Persyaratan Analisis	45
C. Pengujian Hipotesis	46
1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kebugaran jasmani anggota satpam PT. Andalan Mitra Prestasi dan PT. Pasoka Kota Padang.....	46
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara Kedisiplinan Berlatih dengan kebugaran Jasmani anggota satpam PT. Andalan Mitra Prestasi dan PT. Pasoka Kota Padang.....	47
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan Kedisiplinan Berlatih secara bersama-sama dengan kebugaran Jasmani anggota satpam PT. Andalan Mitra Prestasi dan PT. Pasoka Kota Padang	48
D. Pembahasan	49
1. Hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kebugaran jasmani anggota satpam PT. Andalan Mitra Prestasi dan PT. Pasoka Kota Padang	50
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara Kedisiplinan Berlatih dengan kebugaran Jasmani anggota satpam PT. Andalan Mitra Prestasi dan PT. Pasoka Kota Padang	52
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan Kedisiplinan Berlatih secara bersama-sama dengan kebugaran Jasmani anggota satpam PT. Andalan Mitra Prestasi dan PT. Pasoka Kota Padang	55

E. Keterbatasan Penelitian	58
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	60
B. Implikasi	60
C. Saran	63
DAFTAR RUJUKAN	64
LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	32
2. Distribusi Bobot Nilai Alternatif Jawaban	34
3. Faktor dan Indikator Kecerdasan Emosional	35
4. Faktor dan Indikator Kedisiplinan	36
5. Norma Penilaian lari 2,400 meter	37
6. Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional (X_1)	40
7. Distribusi Frekuensi Kedisiplinan (X_2)	42
8. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani (Y)	44
9. Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji <i>lilliefors</i>	45
10. Rangkuman hasil Analisis Korelasi Kecerdasan Emosional (X_1) terhadap Kebugaran Jasmani (Y) pada anggota satpam PT. Andalan Mitra Prestasi dan PT. Pasoka Kota Padang	47
11. Rangkuman hasil Analisis Korelasi Kedisiplinan Berlatih (X_2) terhadap Kebugaran Jasmani (Y) pada anggota satpam PT. Andalan Mitra Prestasi dan PT. Pasoka Kota Padang	48
12. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Ganda Kecerdasan emosional (X_1) dan Kedisiplinan Berlatih (X_2) secara bersama-sama terhadap Kebugaran Jasmani (Y) pada anggota satpam PT. Andalan Mitra Prestasi dan PT. Pasoka Kota Padang	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Pemikiran	28
2. Histogram Kecerdasan Emosional (X_1)	41
3. Histogram Kedidiplinan (X_2)	43
4. Histogram Kebugaran Jasmani (Y)	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data mentah uji coba instrument kecerdasan emosional	66
2. Data uji coba instrument kedisiplinan	73
3. Data Metah Tes Kecerdasan Emosional	79
4. Data Mentah Kedisipilinan	81
5. Data Mentah Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani	82
6. Pengolahan Data	83
7. Korelasi Sederhana Dan Korelasi Berganda	89
8. Kolerasi Kecerdasan Emosional Dan Kebugaran Jasmani	90
9. Dokumentasi Penelitian	93
10. Surat izin penelitian dari pascasarjana UNP	
11. Surat Balasan Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Baik buruknya kemampuan seseorang dalam melaksanakan aktifitas tergantung pada kondisi fisiknya. Kemampuan kondisi fisik dapat dilihat dari tingkat kebugaran jasmani, bila kebugaran jasmaninya baik maka aktifitasnya akan baik pula. (Syafuruddin, 2003: 9-11). Kebugaran jasmani adalah kondisi sehat dan dinamis yang mampu mendukung segala aktifitas olahraga dan dalam segala aktifitas kehidupan sehari-hari tanpa terjadinya kelelahan yang berlebihan, dan kelelahan itu pulih kembali sebelum datang tugas berikutnya. Intinya semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang semakin besar kemampuan kerja fisiknya dan semakin kecil kemungkinan terjadi kelelahan.

Pembebanan fisik dilatih guna meningkatkan taraf kesehatan melalui kegiatan berolahraga, sebagaimana dicantumkan dalam UU RI No. 23 Tahun 1992 tentang kesehatan Pasal 46 ayat (1) yaitu: “Kesehatan olahraga diselenggarakan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan melalui kegiatan olahraga”. Kesehatan yang ditingkatkan melalui kegiatan berolahraga yang dilakukan secara teratur, terarah dapat meningkatkan kebugaran jasmani terutama daya tahan tubuh dalam melakukan aktifitas sehari-hari, sehingga kelelahan yang dialami setelah beraktifitas akan cepat pulih seperti semula. Rendahnya kemampuan kondisi fisik dapat dilihat dari tinggi rendahnya kadar *VO₂ Max* (Volume Oksigen Maksimal) yang mempengaruhi kemampuan atlet maupun non atlet.

Sebagai satpam juga dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik, diantaranya harus memiliki daya tahan $VO_2\text{max}$ yang baik, juga dituntut untuk memiliki kekuatan yang baik pula. Agar dapat melaksanakan tugas dengan sebaik-baiknya sebagai jasa pengamanan atau jasa keamanan. Selain itu seorang satpam atau satpam dalam menjalankan tugasnya juga memerlukan kecerdasan emosional.

Menurut Salovey dan Mayer dalam Hamzah (2005:69) “kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali perasaan, meraih dan membangkitkan perasaan untuk membantu pikiran, memahami perasaan dan maknanya, dan mengendalikan perasaan secara mendalam sehingga membantu perkembangan emosi dan intelektual”. Jadi untuk dapat menjalankan tugas dengan baik seorang satpam atau satpam harus dapat menguasai emosinya.

Dari uraian di atas dapat dikemukakan, untuk menjalani profesi sebagai seorang satpam atau satpam yang baik hendaklah memiliki faktor kondisi fisik yang baik antara lain, daya tahan yang bagus, kekuatan tubuh yang baik, kebugaran jasmani yang baik, dan memiliki kecerdasan emosional yang tinggi. Faktor-faktor tersebut haruslah dimiliki oleh satpam atau satpam dalam menjalani keseharian profesinya. Apabila semuanya sudah terpenuhi potensi dan kemampuan yang dihasilkan dalam menjalankan tugas akan optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti.

Di samping faktor di atas juga perlu diterapkan Kedisiplinan Berlatih yang tinggi, agar Kebugaran Jasmani yang dimiliki satpam berjalan dengan

baik sesuai dengan yang diharapkan oleh atasan tempat satpam tersebut bekerja. Disiplin merupakan suatu tindakan atau perilaku yang harus diterapkan dan dimiliki setiap orang, baik usia muda atau pun tua. Disiplin dapat diartikan sebagai suatu perilaku atau tindakan ketaatan/kepatuhan seseorang terhadap pekerjaan tertentu yang menjadi kewajiban ataupun tanggung jawabnya. Disiplin tidak hanya harus dimiliki oleh pelajar saja, akan tetapi Kedisiplinan Berlatih harus ada pada diri setiap orang. Oleh karena itu akan lebih baik apabila Kedisiplinan Berlatih mulai diterapkan pada anak di usia dini, karena menerapkan Kedisiplinan Berlatih pada anak di usia dini akan lebih mudah melekat, serta memberikan dampak yang baik bagi anak, sehingga anak akan terbiasa dengan kedisiplinan.

Namun pada kenyataan yang ditemui di lapangan sesuai dengan hasil observasi yang peneliti lakukan sebelum melakukan penelitian banyak sekali satpam yang kurang sadar akan kedisiplinannya dalam mengemban tugas. Begitupun dengan kecerdasan emosi. Ditemui dilapangan anggota satpam sering tidak disiplin. Jika satpam ini kurang menyadari akan Kedisiplinan Berlatih maka Kebugaran Jasmaninya tidak akan berjalan dengan baik. Banyak anggota satpam ini menganggap bahwa disiplin itu sulit dan tidak menyenangkan, hal ini diduga karena faktor kemalasan untuk disiplin dan kurang terkontrolnya emosional sehingga diduga kebugaran jasmani pun menjadi rendah. Akan tetapi, apabila kita sudah terbiasa hidup disiplin, maka itu akan terasa mudah dan menyenangkan. Satpam itu sendiri mengetahui manfaat serta pentingnya Kedisiplinan Berlatih dalam kehidupan sehari-hari,

akan tetapi kebanyakan dari mereka kurang menerapkan kedisiplinan. Disiplin sebenarnya memberikan dampak yang baik bagi kita, sehingga membuat kita mampu mengatur waktu dengan baik dan hidup kita akan terarah.

Kedisiplinan Berlatih dalam agama islam bahkan sangat dianjurkan, Kedisiplinan Berlatih merupakan salah satu ajaran nabi yang diberikan pada umatnya, bahkan nabi selalu mencontohkan sikap disiplin dalam hal beribadah serta dalam kehidupan sehari-hari. Ada peribahasa yang mengatakan bahwa Kedisiplinan Berlatih merupakan kunci dari sebuah kesuksesan. Dari peribahasa tersebut, memang benar Kedisiplinan Berlatih dapat membawa kita pada kesuksesan serta dapat memberikan hasil yang sesuai dengan apa yang kita harapkan, seperti Kedisiplinan Berlatih dalam bekerja, Kedisiplinan Berlatih dalam belajar (menuntut ilmu), dan Kedisiplinan Berlatih dalam beribadah.

Kedisiplinan Berlatih dapat diterapkan dan dimulai dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah (tempat menuntut ilmu), lingkungan masyarakat, serta lingkungan pekerjaan. Untuk mencapai Kedisiplinan Berlatih maka harus diterapkan suatu peraturan, baik dalam lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan pekerjaan, dan lingkungan masyarakat serta peraturan tersebut harus di patuhi dan ditaati. Maka dari itu, marilah kita terapkan dan tingkatkan Kedisiplinan berlatih baik dalam belajar, bekerja, serta dalam kehidupan sehari-hari. Agar kita mendapatkan hasil yang baik sesuai dengan apa yang kita harapkan.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melihat, meneliti serta membahas permasalahan ini, terkait dengan “Kontribusi Kecerdasan Emosional dan Kedisiplinan Berlatih terhadap Kebugaran Jasmani Anggota Satpam Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Setiap individu yang diberi tugas atau kepercayaan untuk bekerja pada suatu organisasi tertentu diharapkan mampu menunjukkan Kebugaran Jasmani yang memuaskan dan memberikan kontribusi yang maksimal terhadap pencapaian tujuan organisasi tersebut. Kebugaran Jasmani adalah kemampuan yang ditunjukkan oleh seorang *satpam* dalam melaksanakan tugas atau pekerjaannya. Kebugaran Jasmani dikatakan baik dan memuaskan apabila tujuan yang dicapai sesuai dengan standar yang telah ditetapkan.

Kecerdasan emosional juga diperlukan dalam profesi *satpam*, kecerdasan emosional memotivasi seseorang untuk mencari manfaat dan mengaktifkan aspirasi dan nilai-nilai yang paling dalam, mengubah apa yang difikirkan menjadi apa yang dijalani. Kecerdasan emosional menuntut seseorang belajar mengakui dan menghargai perasaan pada dirinya dan orang lain untuk menanggapi dengan tepat, menerapkan dengan efektif informasi dan energi, emosi dalam kehidupan dan pekerjaan sehari-hari. Jadi kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber informasi, koneksi, dan pengaruh yang manusiawi. Dengan demikian, kecerdasan emosional merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan sendiri dan perasaan orang lain,

kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain.

Disiplin merupakan suatu tindakan atau perilaku yang harus diterapkan dan dimiliki setiap orang, baik usia muda atau pun tua. Disiplin dapat diartikan sebagai suatu perilaku atau tindakan ketaatan/kepatuhan seseorang terhadap pekerjaan tertentu yang menjadi kewajiban atau pun tanggung jawabnya. Disiplin tidak hanya harus dimiliki oleh pelajar saja, akan tetapi Kedisiplinan Berlatih harus ada pada diri setiap orang. Oleh karena itu, lebih baik apabila Kedisiplinan Berlatih mulai diterapkan pada anak di usia dini. Karena menerapkan Kedisiplinan Berlatih pada anak di usia dini lebih mudah melekat, serta memberikan dampak yang baik bagi anak, sehingga anak terbiasa dengan kedisiplinan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, memperlihatkan banyak faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani anggota *satpam* kota Padang. Agar cakupan penelitian ini lebih jelas, dan tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda, serta karena adanya beberapa keterbatasan peneliti, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada dua hal yang diduga berpengaruh kuat terhadap Kebugaran Jasmani anggota *satpam* kota Padang. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah: (1) kecerdasan emosional, (2) Kedisiplinan Berlatih dijadikan sebagai variabel bebas. Sementara sebagai variabel terikat adalah (3) Kebugaran Jasmani anggota *satpam*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah serta pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan Kebugaran Jasmani anggota satpam Kota Padang?
2. Apakah terdapat hubungan Kedisiplinan Berlatih dengan Kebugaran Jasmani anggota satpam kota Padang?
3. Apakah terdapat hubungan kecerdasan emosional dan Kedisiplinan Berlatih secara bersama-sama dengan Kebugaran Jasmani anggota satpam kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan kontribusi kecerdasan emosional dan kesamaptaan terhadap Kebugaran Jasmani anggota satpam Kota Padang. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tentang:

1. Kontribusi kecerdasan emosional terhadap Kebugaran Jasmani anggota satpam Kota Padang.
2. Kontribusi Kedisiplinan Berlatih terhadap Kebugaran Jasmani anggota satpam Kota Padang.
3. Kontribusi kecerdasan emosional dan kedidiplinan berlatih terhadap Kebugaran Jasmani anggota satpam kota Padang.

F. Maanfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat secara:

1. Teoritis

- a. Secara khusus penelitian ini untuk melihat Kebugaran Jasmani anggota *satpam* kota Padang.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat terhadap organisasi *satpam* PT Andalan Mitra Prestasi dan Kebugaran Jasmani yang dimiliki.
- c. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti yang akan datang.

2. Praktis

- a. Bagi *satpam* PT Andalan Mitra Prestasi, sebagai bahan masukan untuk peningkatan Kebugaran Jasmani sehingga dapat mengembangkan potensi diri secara optimal, khususnya untuk peningkatan hasil kesamaptaan berguna untuk menjalankan tugas sebagaimana mestinya.
- b. *Satpam* PT. Andalan Mitra Prestasi sebagai masukan dan referensi dalam menjalankan profesi.
- c. Peneliti sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Program Studi Administrasi Pendidikan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil yang diperoleh dari kecerdasan emosional memiliki hubungan yang signifikan terhadap kebugaran Jasmani, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} 0,265 > r_{tabel} 0,361$.
2. Hasil yang diperoleh dari Kedisiplinan Berlatih memiliki hubungan yang signifikan terhadap kebugaran Jasmani, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} 0,145 > r_{tabel} 0,361$.
3. Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kecerdasan emosional dan Kedisiplinan Berlatih terhadap kebugaran Jasmani. Diperoleh $R_{hitung} 31,78 > R_{tabel} 0,361$.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan bahwa kecerdasan emosional dan kedisiplinan terdapat hubungan yang signifikan terhadap kebugaran Jasmani. Artinya kecerdasan emosional dan kedisiplinan berhubungan signifikan terhadap kebugaran Jasmani.

Dari hasil penelitian ini ditemukan bahwa kecerdasan emosional dan Kedisiplinan Berlatih memiliki hubungan yang signifikan terhadap kebugaran Jasmani. Hal ini dapat diungkapkan berdasarkan hasil penelitian yang peneliti

temukan, dimana hasil akhir menunjukan bahwa kecerdasan emosional dan Kedisiplinan Berlatih memberikan hubungan yang signifikan terhadap kebugaran Jasmani.

Implikasi pertama temuan penelitian ini diharapkan pada para *satpam*, meningkatkan kecerdasan emosional agar dapat meningkatkan kebugaran Jasmani, Kecerdasan emosional yang memotivasi seseorang untuk mencari manfaat dan mengaktifkan aspirasi dan nilai-nilai paling dalam , mengubah apa yang dipikirkan menjadi apa yang dinilai. Emosi dapat direfleksikan dalam perilaku, pengalaman, keadaan mental dan pergolakan pikiran Emosi juga merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, karena emosi dapat merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan, tapi juga dapat mengganggu perilaku manusia.

Kecerdasan emosional menuntut seseorang belajar mengakui dan menghargai perasaan pada dirinya dan orang lain untuk menanggapi dengan tepat, menerapkan dengan efektif informasi, emosi dalam kehidupan dan pekerjaan sehari-hari. Jadi kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber informasi, koneksi, dan pengaruh yang manusiawi.

Implikasi kedua, Kedisiplinan Berlatih berdampak pada kebugaran Jasmani. Disiplin ada hubunganya dengan rasa tanggung jawab, karenanya seseorang yang berdisiplin cenderung untuk menepati, mendukung dan mempertahankan nilai-nilai yang dianutnya. Disiplin merupakan suatu tindakan atau perilaku yang harus diterapkan dan dimiliki setiap orang, baik

usia muda atau pun tua. Disiplin dapat diartikan sebagai suatu perilaku atau tindakan ketaatan/kepatuhan seseorang terhadap pekerjaan tertentu yang menjadi kewajiban atau pun tanggung jawabnya. Disiplin tidak hanya harus dimiliki oleh pelajar saja, akan tetapi Kedisiplinan Berlatih harus ada pada diri setiap orang. Oleh karena itu akan lebih baik apabila Kedisiplinan Berlatih mulai diterapkan pada anak di usia dini. Karena menerapkan Kedisiplinan Berlatih pada anak di usia dini akan lebih mudah melekat, serta memberikan dampak yang baik bagi anak, sehingga anak akan terbiasa dengan kedisiplinan.

Disiplin sering diartikan dengan ancaman dan hukuman, dari sisi lain disiplin juga erat kaitanya dengan pengawasan atau control dan proses belajar. Banyak orang menganggap bahwa disiplin itu sulit dan tidak menyenangkan. Akan tetapi, apabila terbiasa hidup disiplin, maka itu akan terasa mudah dan menyenangkan. Banyak orang yang mengetahui manfaat serta pentingnya Kedisiplinan Berlatih dalam kehidupan sehari-hari, akan tetapi kebanyakan dari mereka kurang menerapkan kedisiplinan. Disiplin sebenarnya memberikan dampak yang baik bagi kita, sehingga mampu mengatur waktu dengan baik dan hidup kita akan terarah.

Kedisiplinan Berlatih dapat diterapkan dan dimulai dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah (tempat menuntut ilmu), lingkungan masyarakat, serta lingkungan pekerjaan. Untuk mencapai Kedisiplinan Berlatih maka harus diterapkan suatu peraturan, baik dalam lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan pekerjaan, dan lingkungan

masyarakat serta peraturan tersebut harus di patuhi dan ditaati. Maka dari itu, marilah kita terapkan dan tingkatkan Kedisiplinan Berlatih baik dalam belajar, bekerja, serta dalam kehidupan sehari-hari. Agar kita mendapatkan hasil yang baik sesuai dengan apa yang kita harapkan.

C. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan shooting, yaitu:

1. Bagi satpam untuk lebih memperhatikan dan meningkatkan kebugaran Jasmani. Hal ini sangat berpengaruh terhadap kinerja seorang satpam karena kebutuhan seorang satpam meliputi banyak aspek yang saling berkaitan satu sama lain.
2. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta daerah yang berbeda.

DAFTAR RUJUKAN

- Armstrong, M. and Baron, A. 1998. *Performance Management – The New Realities*. London: Institute of Personnel and Development.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Atmosudirjo, Prajudi. (1979). *beberapa pandangan umum tentang pengambilan keputusan*. Jakarta : Pustaka Bradjaguna.
- Bernardin, H.J. and Russel, J.E.A. 1998. *Human Resource Management 2nd Edition – An Experiential Approach*. Singapore: McGraw-Hill.
- Cascio, W. F. 2003. *Managing Human Resources: Productivity, Quality of Work Life, Profits 6th Edition*. New York: McGraw-Hill.
- Cummings, L.L. and Schwab, D.P. 1973. *Performance in Organizations: Determinants and Appraisal*. Glenview, Illinois: Scott, Foresman and Company.
- Darmodihardjo, Dardji. (1982). *Petunjuk Pelaksanaan Tentang Pengembangan Sekolah Sebagai Pusat Kebudayaan dan Peningkatan Ketahanan Sekolah*. Jakarta : Depdikbud.
- Fox EL. Bower RW. Foss ML. (1987). *The pysiological basis of physical Education and Athletics 4th Ed*, Philadelphia: Sonders Collage Publishing
- Gethell. (1983). *Physical Fitness - A Way of Life*. New York : Jhon Willy and Sons
- Gunarsa, Singgih D & dkk (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Goleman, Dhaniel, (2000). *Kecerdasan Emosional untuk mencapai prestasi*, diterjemahkan Alex Tri Kantjono Widodo. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hamzah, B. Uno. (2006). *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara