

Pengaruh *Physical Activity* terhadap *Emotion* dan *Social Skills*

Effect of Physical Activity on Emotion and Social Skills

Dewi Purnamasari*, Amung Ma'mun, dan Tite Juliantine

Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

Purnamasaridewi1720@gmail.com*, amung@upi.edu, titejuliantine@upi.edu

Naskah diterima tanggal 29/07/2019, direvisi akhir tanggal 12/03/2020, disetujui tanggal 28/04/2020

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkap pengaruh *physical activity* terhadap *emotion* dan *social skills*. Metode penelitian menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain *Pretest-Posttest Control Group Design With More Than One Experimental Group*. Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMK Plus Pratama Adi sebanyak 48 siswa usia 17 tahun. Instrumen penelitian *emotion* menggunakan angket *Games and Emotion Scale (GES)* dan instrumen penelitian *social skills* menggunakan angket *social skills Social Scale Rating System (SSRS)*. Analisis data menggunakan *independent samples t-test*. Hasil penelitian menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan perilaku yang lebih maju di kalangan siswa Sekolah Kejuruan salah satunya adalah *emotion* dan *social skills* dan terdapat pengaruh *physical activity* terhadap *emotion* dan *social skills*.

Kata Kunci: Ekstrakurikuler Bolabasket, *Emotion* dan *Social Skills*

Abstract

The purpose of this study is to reveal the effect of physical activity on emotion and social skills. The research method uses experimental research methods with the design of the Pretest-Posttest Control Group Design With More Than One Experimental Group. The participants in this study were extracurricular students of Adi Pratama Vocational High School as many as 48 students aged 17 years. Emotion research instruments used the Games and Emotion Scale (GES) questionnaire and social skills research instruments using the Social skills Social Scale Rating System (SSRS) questionnaire. Data analysis using independent samples t-test. The results of the study state that the factors that influence behavior change are more advanced among Vocational School students, one of which is emotion and social skills and there are effects of physical activity on emotion and social skills.

Keywords: Extracurricular Basketball, *Emotion* and *Social Skills*

I. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa perkembangan pribadi dan sosial yang membutuhkan *emotion* dan *social skills* yang canggih. Masa remaja sering menghadapi kesulitan besar dalam menegosiasikan perubahan biologis, kognitif dan fisiologis yang terkait dengan pubertas (Yurgelun-Todd, 2007). Ketika remaja semakin banyak berinteraksi

dengan teman sebayanya, mereka harus bersaing secara simultan dengan tekanan teman sebaya. Remaja juga harus menavigasi perubahan perkembangan identitas dan mencari tujuan dan makna ketika mereka berkembang menjadi dewasa (Erikson, 1993). Perubahan perkembangan dan kontekstual ini menantang perkembangan positif anak muda dan meningkatkan risiko normatif

perilaku bermasalah seperti kekerasan, penggunaan narkoba dan putus sekolah (Guerra & Bradshaw, 2008; Steinberg *et al.*, 2010). Oleh karena itu, sangat penting untuk melakukan penyelidikan terhadap siswa sekolah. Periode usia ini dikaitkan dengan remaja rata-rata (15-18 tahun) (Holmbeck *et al.*, 1995).

Siswa dengan *emotion* dan *social skills* yang lebih besar cenderung berkinerja lebih baik ketika di sekolah (Rivers *et al.*, 2012), memiliki kualitas pertemanan yang lebih baik (Lopes *et al.*, 2004), menyelesaikan masalah lebih konstruktif (Reis *et al.*, 2006), menyelesaikan masalah penalaran sosial lebih efektif (Reis *et al.*, 2006) dan lebih jarang berpartisipasi dalam perilaku tidak sehat (Brackett *et al.*, 2004). Sebaliknya, siswa dengan *emotion* dan *social skills* yang buruk lebih berisiko mengalami kesulitan belajar dan terlibat dalam perilaku seperti perilaku antisosial, penyalahgunaan obat, kekerasan dan kejahatan, dan putus sekolah tanpa ijazah atau keterampilan kejuruan dan memiliki peluang kerja yang buruk (Bradley *et al.*, 2008; Colman *et al.*, 2009; NCJFCJ, 2019). Erasmus (2007) menunjukkan bahwa remaja yang kurang dalam *emotion* dan *social skills* mungkin akhirnya menjadi egois dan tidak mampu berempati dan berhubungan dengan orang lain. Selain itu, siswa sering kesulitan dengan masalah pribadi. Faktor psikologis bisa menjadi faktor penting untuk memberikan perlindungan terhadap pola perilaku *emotion* dan *social skills*, seperti kemampuan untuk menjadi fleksibel selama di sekolah, memiliki keterampilan komunikasi yang efektif dan efisien, kemampuan untuk mengendalikan humor dalam mendeskalisasi situasi negatif dan kemampuan berbagai *social skills* (Benard, 1995).

Emotion dan *social skills* meliputi pengetahuan, sikap dan keterampilan yang diperlukan bagi kaum muda untuk mengenali dan mengendalikan emosi dan perilaku mereka; menjalin dan memelihara hubungan positif; membuat keputusan yang bertanggung jawab dan menyelesaikan situasi yang menantang; dan membangun dan mencapai tujuan positif *Collaborative for*

Academic, Social, and Emotional Learning (Elias *et al.*, 1997). *Emotion* dan *social skills* telah terbukti bermanfaat (NEA, 2014), dan terkait dengan aspek akademik (Lippman *et al.*, 2015), karier, kehidupan dan keberhasilan (Gutman & Schoon, 2016). Berdasarkan bukti ini, promosi keterampilan ini di kalangan pemuda telah menjadi prioritas bagi sekolah dan lingkungan ekstrakurikuler.

Konsep *emotion* diperluas oleh penelitian yang dilakukan oleh Goleman (1996), yang menyoroti perlunya mendamaikan emosi dengan kognisi di kelas dan menekankan bahwa pendidikan harus mencakup pengembangan keterampilan seperti pengendalian diri dan kesadaran diri, empati, mendengarkan secara aktif, mampu menyelesaikan konflik dan dapat menjalin pertemanan dengan baik. Pendidikan emosional harus dipahami sebagai proses perkembangan manusia yang merangkul keadaan pribadi dan sosial dan yang melibatkan perubahan dalam kognitif, sikap dan struktur prosedural. Menurut Ekman & Friesen (1971) emosi terbagi menjadi tiga macam yang dikenal dengan display rules yaitu *masking*, *modulation*, dan *simulation*. *Masking* adalah keadaan seseorang yang dapat menyembunyikan atau menutupi emosi yang dialaminya. Emosi yang dialaminya tidak tercetus keluar melalui ekspresi kejasmaniannya. *Modulation* orang tidak dapat meredam secara tuntas mengenai gejala kejasmaniannya, tetapi hanya menguranginya saja. *Simulation* orang tidak mengalami suatu emosi, tetapi seolah-olah mengalami emosi dengan menampilkan gejala kejasmaniannya.

Ada asumsi umum yang telah bermanifestasi selama bertahun-tahun bahwa wanita lebih emosional daripada pria. Ada banyak penelitian yang meneliti emosional pada pria dan wanita, dan ada banyak penelitian yang menunjukkan bahwa wanita adalah gender yang paling (Kring & Gordon, 1998). Selain itu, ada emosi tertentu yang secara stereotip dikaitkan dengan masing-masing jenis kelamin. Dipercayai bahwa emosi kebahagiaan, kesedihan, dan ketakutan lebih merupakan ciri khas

wanita, sementara pria dianggap lebih khas marah (Kelly & Hutson-Comeaux, 1999). Perbedaan gender dalam emosional bukanlah bidang studi baru dengan cara apa pun. Ada banyak studi berbeda yang menganalisis cara pria dan wanita mengekspresikan berbagai tingkat emosi dan bagaimana masing-masing memiliki beberapa emosi stereotip yang dianggap dapat diterima secara sosial untuk pria dan wanita. Emosi yang dapat diterima secara sosial ini, berkenaan dengan gender, sering kali ditanamkan dalam anggota budaya sejak masa kanak-kanak.

Para peneliti seperti Birnbaum *et al.* (1980) menemukan dalam penelitian mereka bahwa stereotip spesifik gender ini diamati pada anak-anak sejak usia pra sekolah (Hutson-Comeaux & Kelly, 2002). Infiltrasi emosi yang dapat diterima secara sosial ini sejak dini akan menjadi lebih mahir saat anak-anak menjadi dewasa. Idealnya, mereka akan terus mengekspresikan emosi mereka “dengan benar” untuk menggambarkan kompetensi sosial mereka. Ini dilakukan karena kita secara tidak sadar sadar bahwa cara kita mengekspresikan atau mengelola emosi kita memiliki pengaruh yang signifikan terhadap inisiasi, fasilitasi, dan pemeliharaan hubungan sosial (Campos *et al.*, 1994). Pembentukan awal pandangan kita tentang emosional ini membuat wanita lebih ekspresif secara emosional daripada pria. Penting untuk dicatat bahwa kita berbicara tentang ekspresi pengalaman dan bukan pengalaman aktual itu sendiri; eksternal daripada internal. Studi seperti Fabes & Martin (1991) menunjukkan bahwa wanita dianggap mengekspresikan emosi tetapi ada sedikit perbedaan dalam persepsi pria dan pengalaman emosional wanita. Oleh karena itu, tampak bahwa perbedaan gender yang konsisten dalam literatur stereotip emosi didasarkan pada kepercayaan tentang ekspresi emosi daripada pada keyakinan tentang pengalaman emosional (Hutson-Comeaux & Kelly, 2002).

Monjas (2012) mendefinisikan *social skills* sebagai keterampilan yang dimiliki oleh individu yang memungkinkan mereka untuk melakukan tugas interpersonal.

Dengan kata lain, ini merujuk pada perilaku yang diperlukan untuk berhubungan dengan orang lain. Hubungan dengan orang lain, termasuk teman sebaya, diperlukan dan berkontribusi pada pengetahuan dan validasi diri, karena kegiatan bersama membantu untuk merefleksikan diri sendiri. Ketika anak-anak bermain bersama, mereka berbagi pengalaman yang membantu mempromosikan pengembangan keterampilan sosial yang bermakna, seperti mengambil tanggung jawab, membalas budi dan sopan santun. Hubungan-hubungan ini juga memberikan dukungan emosional dan membantu anak menjadi kurang bergantung secara emosional pada orang tuanya dan menjadi dewasa (Bisquerra, 2011; Cava & Musitu, 2000; Fuentes *et al.*, 2001; Navas, 2010; Sañte & Moreno, 2002; Trianes *et al.*, 2002; Villanueva *et al.*, 2005).

Social skills adalah seperangkat perilaku yang dikeluarkan oleh seseorang di lingkungan sosialnya, di mana mereka mengekspresikan perasaan, kebutuhan, dan hak mereka dengan cara yang adaptif dan tegas, mengurangi kemungkinan masalah di masa depan yang timbul dari interaksi ini (Caballo, 2006). Oleh karena itu, *social skills* dapat dievaluasi tidak hanya dalam konteks umum, tetapi juga dalam keberadaan berbagai jenis perilaku sosial, untuk mengatasi berbagai tuntutan situasi interpersonal sehari-hari (Campos, 2011).

Aspek sosiodemografi yang berbeda memengaruhi *social skills*. Di antara mereka, gender ditekankan, karena pembelajaran *social skills* terjadi secara berbeda untuk pria dan wanita (Caballo, 2006). Sejak kecil, perilaku sosial secara langsung dipengaruhi oleh peran gender sosial, yang diperkuat oleh pola asuh sejak kecil, yang membedakan mode pembelajaran sosialisasi antara gender. Sehubungan dengan populasi orang dewasa, literatur menunjukkan perbedaan dalam *social skills* antara pria dan wanita dalam konteks yang berbeda. Sebuah studi yang dilakukan dengan populasi 18 negara, termasuk Amerika Latin dan juga Portugal dan Spanyol, mengidentifikasi bahwa perempuan memiliki tingkat kecemasan atau

ketakutan yang lebih tinggi terhadap berbagai situasi sosial yang kemungkinan melibatkan evaluasi orang lain, yang mencerminkan dalam kesulitan yang lebih besar, hubungan interpersonal dengan sesama wanita. (Caballo *et al.*, 2014). Sebuah penelitian di Brasil dengan 126 mahasiswa melaporkan bahwa ketika menganalisis berdasarkan jenis gender, laki-laki memiliki rata-rata yang lebih tinggi dalam pengendalian diri terhadap agresi, percakapan dan kepercayaan sosial. Karena bukti yang disajikan, peran penting yang dimainkan gender dalam repertoar keterampilan sosial ditekankan (Caballo, 2006).

Ada berbagai mata pelajaran yang diajarkan di sekolah; Namun, pendidikan *emotion* dan *social skills* tidak mendapat banyak perhatian. Siswa tidak tahu apa yang harus dilakukan ketika mereka marah, masuk ke dalam situasi konflik atau mengalami kesedihan. Ini mengarah pada munculnya kecanduan, kapasitas belajar berkurang, kurangnya pembentukan hubungan dekat (Zins *et al.*, 2007). Pembelajaran *emotion* dan *social skills* didefinisikan sebagai proses dimana kita mengenali dan mengelola emosi, membangun hubungan yang sehat, membangun tujuan positif, berperilaku secara etis dan bertanggung jawab dan menghindari perilaku negatif (Elias *et al.*, 1997).

Namun, manfaat *physical activity* tidak terbatas pada yang fisiologis. Sampai saat ini, sejumlah penelitian telah dilaporkan mengenai efek psikologis dari *physical activity*, dan hasilnya mendukung bahwa *physical activity* bermanfaat bagi kesejahteraan mental dan fungsi psikologis. “*Physical activity* adalah istilah umum untuk pergerakan tubuh yang disebabkan oleh otot rangka, dan sebagai akibatnya melibatkan konsumsi energi,” seperti dijelaskan di sini. Ini adalah konsep yang juga mencakup “latihan,” yang didefinisikan sebagai pengulangan yang disengaja (Caspersen *et al.*, 1985). Namun, meskipun berbagai hipotesis telah dipertimbangkan tentang mekanisme yang dengannya *physical activity* dan olahraga mengurangi respons stress, belum dapat dikatakan bahwa penjelasan

yang jelas telah dibuat.

Ketika sedang melakukan *physical activity*, di mana siswa mengalami situasi emosional yang intens, mengungkapkan karakter dan kepribadian siswa dan merupakan lingkungan yang sempurna untuk pengembangan *emotion* dan *social skills* siswa. Baru-baru ini, semakin banyak sekolah dalam *physical activity* termasuk tujuan pendidikan dalam *emotion* dan *social skills* (Siskos *et al.*, 2012). *Physical activity* secara kontemporer, memberikan berbagai peluang untuk interaksi siswa yang membutuhkan kinerja *social skills* seperti pengendalian diri, penetapan tujuan, penerimaan, bantuan dan kerjasama dengan orang lain (Hellison, 2011). Bukti penelitian menunjukkan bahwa *physical activity* yang berkualitas berkontribusi positif terhadap perkembangan sosial dan moral siswa (Hellison & Martinek, 2006), untuk perilaku bermain yang adil (Vidoni & Ward, 2009), untuk pembangunan tim, kerjasama dan pengembangan keterampilan sosial (Hunter, 2006).

Berdasarkan pengamatan ditemukannya permasalahan yang terjadi yaitu kurangnya *physical activity* dalam segala bentuk pergerakan yang dilakukan ketika berlatih atau masih terbilang rendah, hal ini bisa dilihat dalam melakukan aktivitas olahraga yang melibatkan pergerakan luas yang mengeluarkan banyak energi. Selain itu masih banyak peserta didik yang tidak dapat mengendalikan *emotion* pada usia remaja, seperti marah dan frustrasi seperti mencoba untuk menyerang atau mencela seorang wasit, lawan atau teman tim untuk meluapkan kemarahan seseorang, dan peserta didik yang kurang memiliki sikap *social skills*, seperti internalisasi norma-norma sosial, mengatur perilaku sesuai aturan, menghormati orang lain, inisiasi dan komunikasi dengan orang lain, kerjasama dengan kelompok, tanggung jawab dan berbicara dengan seharusnya tanpa menyinggung orang lain. Sehingga diharapkan melalui *physical activity* dapat meningkatkan *emotion* dan *social skills* sehingga siswa memiliki motivasi untuk memelihara kesehatan, memiliki pengetahuan

tentang latihan aktivitas olahraga atau fisik, dan menanamkan sikap yang positif.

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan kuantitatif dengan metode yang digunakan

adalah metode eksperimen dengan *Pretest-Posttest Control Group Design with More Than One Experimental Group*. Untuk lebih jelas bentuk desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, dapat di lihat pada pada Gambar 1.

	<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
Control group	O1	XC	O2
Experimental group 1	O1	XT1	O2
Experimental group 2	O1	XT2	O2

Gambar 1. *Pretest-Posttest Control Group Design With More Than One Experimental Group*

Pada penelitian ini, kelompok eksperimen satu (1) menerima perlakuan *physical activity* dengan integrasi *emotion* dan *social skills* yang diberikan, sedangkan eksperimen dua (2) menerima perlakuan *physical activity* non-integrasi *emotion* dan *social skills* dan kelompok kontrol diberikan aktivitas yang berbeda dengan kelompok eksperimen yaitu dengan program aktivitas pembelajaran ekstrakurikuler akademis. Sebelum diberikan perlakuan ketiga kelas tersebut terlebih dahulu melakukan tes awal dengan menggunakan instrumen penelitian *emotion* menggunakan angket *Games and Emotion Scale* (GES) dan instrumen penelitian *social skills Social Scale Rating System* (SSRS).

Partisipan di dalam penelitian ini diambil dari populasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sebanyak 48 siswa di SMK Plus Pratama Adi. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling* dan berdasarkan kebutuhan penelitian maka peneliti mengambil 16 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket sebagai kelas eksperimen satu (1), 16 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket sebagai kelas eksperimen dua (2) dan 16 siswa yang mengikuti aktivitas pembelajaran

ekstrakurikuler akademis sebagai kelas kontrol.

Deskriptif data dihitung untuk mengetahui rata-rata, simpangan baku, dan varian. Uji normalitas dengan uji *kolmogorov-smirnov* dan uji homogenitas menggunakan *lavene statistic* sebagai uji prasyarat statistik. Uji hipotesis dengan menggunakan *independent samples t-test*. Semua analisis data dihitung dengan menggunakan bantuan IBM *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) *Statistics 24*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Dari hasil analisis data berdasarkan kepada hasil gain skor sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yang telah dilakukan, untuk *emotion* pada kelompok eksperimen satu (1) didapat rata-rata sebesar 32,43, simpangan baku sebesar 11,34, dan varian sebesar 128,79. Pada kelompok eksperimen dua (2) didapat rata-rata sebesar 12,5, simpangan baku sebesar 3,34, dan varian sebesar 11,2. Pada kelompok kontrol didapat rata-rata sebesar 1,81, simpangan baku sebesar 1,68, dan varian sebesar 2,82. Untuk hasil perhitungan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Uji Deskriptif Statistik *Emotion*

Kelompok Penelitian	Rata-Rata Gain Skor	Simpangan Baku	Varian
Eksperimen 1	32,43	11,34	128,79
Eksperimen 2	12,5	3,34	11,2
Kontrol	1,81	1,68	2,82

Untuk *social skills* pada kelompok eksperimen satu (1) didapat rata-rata sebesar 17,37, simpangan baku sebesar 2,306, dan varian sebesar 5,32. Pada kelompok eksperimen dua (2) didapat rata-rata sebesar

10, simpangan baku sebesar 1,71, dan varian sebesar 2,93. Pada kelompok kontrol didapat rata-rata sebesar 4,62, simpangan baku sebesar 1,58, dan varian sebesar 2,52. Untuk hasil perhitungan dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Uji Deskriptif Statistik *Social skills*

Kelompok Penelitian	Rata-Rata Gain Skor	Simpangan Baku	Varian
Eksperimen 1	17,37	2,306	5,32
Eksperimen 2	10	1,71	2,93
Kontrol	4,62	1,58	2,52

Untuk uji normalitas dengan menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* diketahui bahwa, berdasarkan uji *Kolmogorov Smirnov* diketahui data *pretest emotions* kelompok eksperimen satu (1) berdistribusi normal sebab nilai sig. = 0,20 > α = 0,05, untuk kelompok eksperimen dua (2) juga berdistribusi normal sebab nilai sig. = 0,20 > α = 0,05, untuk kelompok kontrol juga berdistribusi normal sebab nilai sig. = 0,20 > α = 0,05. Serta untuk data *posttest emotion* kelompok eksperimen satu (1) berdistribusi normal sebab nilai sig. = 0,20 > α = 0,05, untuk kelompok eksperimen

dua (2) juga berdistribusi normal sebab nilai sig. = 0,20 > α = 0,05, untuk kelompok kontrol juga berdistribusi normal sebab nilai sig. = 0,20 > α = 0,05. Data hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen satu (1) treatment *physical activity* (ekstrakurikuler bolabasket dengan integrasi *emotions* dan *social skills*), kelompok eksperimen dua (2) treatment *physical activity* (ekstrakurikuler bolabasket), dan kelompok kontrol (aktivitas pembelajaran ekstrakurikuler akademis) nilai sig. Atau probabilitas > 0,05 ini berarti data hasil *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Untuk hasil perhitungan dapat dilihat pada Tabel 3.

Table 3. Uji Normalitas *Emotion One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

	<i>PreTest</i> <i>Ex1</i>	<i>PreTest</i> <i>Ex2</i>	<i>PreTest</i> <i>Control</i>	<i>PostTest</i> <i>Ex1</i>	<i>PostTest</i> <i>Ex2</i>	<i>PostTest</i> <i>Control</i>
<i>Asymp. Sig.</i> <i>(2-tailed)</i>	.200	.200	.200	.200	.200	.200

Berdasarkan uji *Kolmogorov Smirnov* diketahui data *pretest social skill* kelompok eksperimen satu (1) berdistribusi normal sebab nilai sig. = 0,20 > α = 0,05, untuk kelompok eksperimen dua (2) juga berdistribusi normal sebab nilai sig. = 0,20 > α = 0,05, untuk kelompok kontrol juga berdistribusi normal sebab nilai sig. = 0,15 > α = 0,05. Serta untuk data *posttest social skill* kelompok eksperimen satu (1) berdistribusi normal sebab nilai sig. = 0,20 > α = 0,05, untuk kelompok eksperimen dua (2) juga berdistribusi normal sebab nilai sig. = 0,20 > α = 0,05, untuk kelompok

kontrol juga berdistribusi normal sebab nilai sig. = 0,20 > α = 0,05. Data hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen satu (1) *physical activity* (ekstrakurikuler bolabasket dengan integrasi *emotions* dan *social skills*), kelompok eksperimen dua (2) *physical activity* (ekstrakurikuler bolabasket), dan kelompok kontrol (aktivitas pembelajaran ekstrakurikuler akademis) nilai sig. Atau probabilitas > 0,05 ini berarti data hasil *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Untuk hasil perhitungan dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Uji Normalitas *Social skills One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test Social Skill*

	<i>PreTest</i> <i>Ex1</i>	<i>PreTest</i> <i>Ex2</i>	<i>PreTest</i> <i>Control</i>	<i>PostTest</i> <i>Ex1</i>	<i>PostTest</i> <i>Ex2</i>	<i>PostTest</i> <i>Control</i>
<i>Asymp. Sig.</i> <i>(2-tailed)</i>	.200	.200	.125	.200	.200	.200

Untuk uji homogenitas diketahui bahwa untuk *social skill* pada kelompok eksperimen satu (1) *physical activity* (ekstrakurikuler bolabasket dengan integrasi *emotions* dan *social skills*), kelompok eksperimen dua (2) *physical activity* (ekstrakurikuler bolabasket), dan kelompok kontrol (aktivitas pembelajaran ekstrakurikuler akademis) sebesar $\text{sig.} = 0,12 > \alpha = 0,05$, maka bervariasi homogen. Serta untuk *emotion* pada kelompok eksperimen satu (1) *physical activity* (ekstrakurikuler

bolabasket dengan integrasi *emotions* dan *social skills*), kelompok eksperimen dua (2) *physical activity* (ekstrakurikuler bolabasket), dan kelompok kontrol (aktivitas pembelajaran ekstrakurikuler akademis) sebesar $\text{sig.} = 0,83 > \alpha = 0,05$, maka bervariasi homogen. Berdasarkan hasil penelitian dilakukan dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan homogen, maka pengujian dilakukan dengan analisis statistik parametrik. Untuk hasil perhitungan dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
<i>Social Skill</i>	<i>Based on Mean</i>	2.206	2	45	.122
	<i>Based on Median</i>	2.056	2	45	.140
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	2.056	2	41.772	.141
	<i>Based on trimmed mean</i>	2.363	2	45	.106
<i>Emotion</i>	<i>Based on Mean</i>	.182	2	45	.835
	<i>Based on Median</i>	.138	2	45	.871
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	.138	2	38.187	.871
	<i>Based on trimmed mean</i>	.186	2	45	.831

Pada uji hipotesis nilai sig. *social skill* adalah $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak. Artinya terdapat perbedaan pengembangan *social skill* melalui *physical activity*, serta nilai sig. *Emotions* adalah $0,000 < 0,05$

maka H_0 ditolak. Artinya terdapat perbedaan pengembangan *Emotion* melalui *physical activity*. Untuk hasil perhitungan dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Beda Rata-rata (ANOVA)

		<i>ANOVA</i>				
		<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Social Skill</i>	<i>Between Groups</i>	1311.167	2	655.583	182.670	.000
	<i>Within Groups</i>	161.500	45	3.589		
	<i>Total</i>	1472.667	47			
<i>Emotion</i>	<i>Between Groups</i>	1840.792	2	920.396	61.280	.000
	<i>Within Groups</i>	675.875	45	15.019		
	<i>Total</i>	2516.667	47			

Untuk uji LSD nilai sig. *social skill* kelompok Ex1-Kelompok Ex2, Kelompok Ex1-Kelompok kontrol, dan Kelompok Ex2-Kelompok Kontrol memiliki nilai yang sama adalah $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak. Artinya terdapat perbedaan pengembangan *social skill* pada kelompok Ex1-Kelompok Ex2, Kelompok Ex1-Kelompok Kontrol, dan Kelompok Ex2-Kelompok Kontrol.

Serta nilai sig. pengembangan *emotion* kelompok Ex1-Kelompok Ex2, Kelompok Ex1-Kelompok Kontrol, dan Kelompok Ex2-Kelompok Kontrol memiliki nilai yang sama adalah $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak. Yang berarti terdapat perbedaan pengembangan *emotion* pada kelompok Ex1-Kelompok Ex2, Kelompok Ex1-Kelompok Kontrol, dan Kelompok Ex2-Kelompok Kontrol.

Tabel 7. Hasil Uji LSD

Dependent Variable	(I) GRUP	(J) GRUP	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
Social Skill	EXPERIMEN 1	EXPERIMEN 2	7.37500*	.66978	.000	6.0260	8.7240
		CONTROL	12.75000*	.66978	.000	11.4010	14.0990
	EXPERIMEN 2	EXPERIMEN 1	-7.37500*	.66978	.000	-8.7240	-6.0260
		CONTROL	5.37500*	.66978	.000	4.0260	6.7240
	CONTROL	EXPERIMEN 1	-12.75000*	.66978	.000	-14.0990	-11.4010
		EXPERIMEN 2	-5.37500*	.66978	.000	-6.7240	-4.0260
Emotion	EXPERIMEN 1	EXPERIMEN 2	8.56250*	1.37019	.000	5.8028	11.3222
		CONTROL	15.12500*	1.37019	.000	12.3653	17.8847
	EXPERIMEN 2	EXPERIMEN 1	-8.56250*	1.37019	.000	-11.3222	-5.8028
		CONTROL	6.56250*	1.37019	.000	3.8028	9.3222
	CONTROL	EXPERIMEN 1	-15.12500*	1.37019	.000	-17.8847	-12.3653
		EXPERIMEN 2	-6.56250*	1.37019	.000	-9.3222	-3.8028

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penghitungan dan pengolahan data secara statistik, dalam penelitian ini permasalahan yang akan dijawab bahwa pada *physical activity* (ekstrakurikuler bolabasket intergasi *emotion* dan *social skills*), penulis menemukan hasil secara signifikan bahwa berpengaruh terhadap pengembangan *emotion* dan *social skills*. Hasil temuan lain pada saat dilapangan ketika siswa melakukan aktivitas *physical activity* (ekstrakurikuler bolabasket integrasi *emotion* dan *social skills*) siswa sangat antusias pada saat melakukan aktivitas tersebut. Namun pada awalnya siswa masih cenderung belum bisa mengontrol emosinya dan keterampilan sosial terhadap temannya tetapi perilakunya cenderung masih emosional, egois dan kurang memperdulikan satu sama lain. Tetapi setelah dijelaskan dan dipraktikkan, siswa sangat antusias dan mengikuti program yang telah di kemukakan sebelumnya sehingga siswa dapat membangun hubungan yang apik agar dapat melakukan aktivitas *physical activity* (ekstrakurikuler bolabasket integrasi *emotion* dan *social skills*). Pada tes *emotion* melalui *Games and Emotion Scale* (GES), kelompok eksperimen satu (1) *physical activity* (ekstrakurikuler bolabasket integrasi *emotion* dan *social skills*) terjadi peningkatan

sangat signifikan dengan rentang skor rata-rata *pretest* dan *posttest* *emotion* sebesar 32,44 dan untuk *social skills* melalui tes *Social Scale Rating System* (SSRS) eksperimen satu (1) *physical activity* (ekstrakurikuler bolabasket integrasi *emotion* dan *social skills*) terjadi peningkatan sangat signifikan dengan rentang skor rata-rata *pretest* dan *posttest* sebesar 17,43. Dari hasil penelitian tersebut maka sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa *physical activity* (ekstrakurikuler bolabasket integrasi *emotion* dan *social skills*) dapat memberikan manfaat terhadap pengembangan *emotion* dan *social skills*. Konstantaki (2015) melakukan penelitian untuk mengetahui *Effect physical activity on emotions and mood states of adolescent participants* hasilnya bahwa *physical activity* mengalami efek positif pada remaja dalam peningkatan *emotions* dan *mood* yang lebih baik. Zurc (2012) melakukan penelitian untuk mengetahui *Connection between physical activity and level of social skills in children* hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *physical activity* dan tingkat *social skills* anak-anak di bidang-bidang seperti kerja sama, penegasan, empati dan pengendalian diri. Lubans et al. (2012) melakukan penelitian untuk mengetahui *Review: a systematic review of*

the impact of physical activity programs on social and emotional skills in adolescents at risk dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa program *physical activity* memiliki efek positif yang signifikan pada *social and emotional skills*.

Berdasarkan hasil penghitungan dan pengolahan data secara statistik, dalam penelitian ini permasalahan yang akan dijawab bahwa pada *physical activity* (ekstrakurikuler bolabasket), penulis menemukan hasil secara signifikan bahwa berpengaruh terhadap pengembangan *emotion* dan *social skills*. Hasil temuan lain pada saat dilapangan ketika siswa melakukan aktivitas *physical activity* (ekstrakurikuler bolabasket) siswa sangat antusias pada saat melakukan aktivitas tersebut. Namun pada awalnya siswa masih cenderung belum bisa mengontrol emosinya dan keterampilan sosial terhadap temannya tetapi perilakunya cenderung masih emosional, egois dan kurang memperdulikan satu sama lain. Tetapi setelah dijelaskan dan diperaktikkan, siswa sangat antusias dan mengikuti program yang telah di kemukakan sebelumnya sehingga siswa dapat membangun hubungan yang apik agar dapat melakukan aktivitas *physical activity* (ekstrakurikuler bolabasket). Pada tes *emotion* melalui *Games and Emotion Scale* (GES), kelompok eksperimen dua (2) *physical activity* (ekstrakurikuler bolabasket) terjadi peningkatan signifikan dengan rentang skor rata-rata *pretest* dan *posttest emotion* sebesar 13,1 dan untuk *social skills* melalui tes *Social Scale Rating System* (SSRS) eksperimen dua (2) *physical activity* (ekstrakurikuler bolabasket) terjadi peningkatan signifikan dengan rentang skor rata-rata *pretest* dan *posttest* sebesar 10,01.

Dari hasil penelitian tersebut maka sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa *physical activity* (ekstrakurikuler bolabasket) dapat memberikan manfaat terhadap pengembangan *emotion* dan *social skills*. Bola basket memiliki efek positif pada harga diri remaja. Pelatihan bola basket selama 12 minggu telah membantu remaja untuk memiliki tingkat harga diri yang lebih tinggi. Selain itu, bola basket terbukti memiliki efek positif lain pada harga diri secara keseluruhan dan sosial. Bayazit (2015) menyatakan bahwa

bolabasket adalah salah satu cara terbaik untuk meningkatkan kemampuan bersosialisasi dan motorik kasar anak-anak. Bolabasket adalah aktivitas tim dengan motor multi-struktur yang kompleks berdasarkan pada simbiosis gerakan siklik dan asiklik dari pemain individu dengan dan tanpa bola (Slavko Trninić, 1995), kualitas kinerja yang secara langsung berkaitan dengan status kondisi motor-fungsional (kesiapan atau kebugaran) (S. Trninić et al., 2001).

Berdasarkan hasil penghitungan dan pengolahan data secara statistik, dalam penelitian ini permasalahan yang akan dijawab bahwa pada ekstrakurikuler akademis, penulis menemukan hasil bahwa berpengaruh terhadap pengembangan *emotion* dan *social skills*. Hasil temuan lain pada saat dilapangan ketika siswa melakukan aktivitas ekstrakurikuler akademis siswa terlihat normatif pada saat melakukan aktivitas tersebut. Pada tes *emotion* melalui *Games and Emotion Scale* (GES), kelompok kontrol ekstrakurikuler akademis terjadi peningkatan namun tidak signifikan dengan rentang skor rata-rata *pretest* dan *posttest emotion* sebesar 1,81 dan untuk *social skills* melalui tes *Social Scale Rating System* (SSRS) kelompok kontrol ekstrakurikuler akademis terjadi peningkatan namun tidak signifikan dengan rentang skor rata-rata *pretest* dan *posttest* sebesar 4,63. Dari hasil penelitian tersebut maka sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya kelompok kontrol ekstrakurikuler akademis pada siswa secara tidak terencana dan terstruktur dapat memberikan kerugian terhadap pengembangan *emotion* dan *social skills*.

IV. KESIMPULAN

Emotions dan *social skills* merupakan salah satu faktor kunci dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Karena pada masa remaja *emotion* dan *social skills* dibutuhkan untuk beradaptasi dengan masyarakat dan lingkungan. Masa remaja bisa disebut sebagai masa dimana seorang menemukan jati dirinya agar bisa berinteraksi dengan teman, guru, orang tua atau masyarakat dilingkungannya. Seperti yang dikemukakan oleh Erikson (1993) remaja juga harus menavigasi perubahan perkembangan identitas dan mencari tujuan dan makna ketika mereka

berkembang menjadi dewasa. Oleh karena itu dalam *physical activity* pun *emotion* sangat diperlukan oleh seseorang supaya tidak merugikan dirinya sendiri, teman satu tim, wasit, penonton dan pelatih. Pada masa remaja, emosi seseorang cenderung lebih tinggi karena seorang anak memiliki ego yang tinggi dan belum bisa mengendalikan emosinya sehingga emosi menjadi meledak-ledak ketika sesuatu terjadi kepadanya. Selain *emotion*, *social skills* dibutuhkan dalam *physical activity*, sebab *social skills* bukan hanya diperlukan terhadap diri sendiri tetapi diperlukan untuk menciptakan kekompakan sesama teman satu tim. *Social skills* dalam *physical activity* tentu dibutuhkan dan memerlukan kekompakan sesama tim supaya sesama tim bisa berkomunikasi dan bekerja sama dengan teman satu timnya.

Dalam penelitian ini diketahui bahwa pengaruh *physical activity* terhadap *emotion* dan *social skills* berdasarkan hasil pengamatan, pengolahan dan analisis data melalui prosedur statistika, dimana hasil yang dapat disimpulkan adalah sebagai berikut: Terdapat perbedaan pengembangan antara program *physical activity* integrasi *emotions* dan *social skills*, program *physical*

activity non-integrasi *emotions* dan *social skills* dan program aktivitas pembelajaran ekstrakurikuler akademis terhadap perkembangan *emotion* dan *social skills*. Terdapat perbedaan pengaruh antara program *physical activity* integrasi *emotions* dan *social skills* dan program *physical activity* non-integrasi *emotions* dan *social skills* terhadap perkembangan *emotion* dan *social skills*. Terdapat perbedaan pengaruh antara program *physical activity* integrasi *emotions* dan *social skills* dan program aktivitas pembelajaran ekstrakurikuler akademis terhadap pengembangan *emotions* dan *social skills*. Terdapat perbedaan pengaruh antara program *physical activity* non-integrasi *emotions* dan *social skills* dan program aktivitas pembelajaran ekstrakurikuler akademis terhadap pengembangan *emotions* dan *social skills*.

Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian lebih lanjut yang berhubungan yang berhubungan dengan *physical activity* disarankan agar menambah jumlah partisipan sehingga hasil penelitian ini dapat digeneralisasikan, menggunakan variabel lain selain *emotion* dan *social skills* dan dilakukan pada intrakurikuler.

DAFTAR RUJUKAN

- Bayazit, M. (2015). Nonstationarity of Hydrological Records and Recent Trends in Trend Analysis: A State-of-the-art Review. *Environmental Processes*, 2(3), 527–542. <https://doi.org/10.1007/s40710-015-0081-7>
- Benard, B. (1995). Fostering Resilience in Children. www.eric.ed.gov
- Bayazit, M. (2015). Nonstationarity of Hydrological Records and Recent Trends in Trend Analysis: A State-of-the-art Review. *Environmental Processes*, 2(3), 527–542. <https://doi.org/10.1007/s40710-015-0081-7>
- Benard, B. (1995). Fostering Resilience in Children. www.eric.ed.gov
- Birnbaum, D. W., Nosanchuk, T. A., & Croll, W. L. (1980). Children's stereotypes about sex differences in emotionality. *Sex Roles*, 6(3), 435–443. <https://doi.org/10.1007/BF00287363>
- Bisquerra, A. R. (2011). *Educación emocional*. Wolters Kluwer.
- Brackett, M. A., Mayer, J. D., & Warner, R. M. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1387–1402. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00236-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00236-8)
- Bradley, R., Doolittle, J., & Bartolotta, R. (2008). Building on the data and adding to the discussion: The experiences and outcomes of students with emotional disturbance. *Journal of Behavioral Education*, 17(1), 4–23. <https://doi.org/10.1007/s10864-007-9058-6>
- Caballo, V. E. (2006). *Manual de avaliação e treinamento das habilidades sociais*. Santos.
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., Irurtia, M. J., Arias, B., Hofmann, S. G., Barinaga, E., Buřtamante, G., Correche, M., del Valle, G., Gómez, L., Grichener, A., Lipovetzky, M., Mariñelarena, L., Rivarola, M., Robles, P., Savoini, S., Tapia, M., Pinelo, D., Donato, B., ... Vivas, E. (2014). Differences in social anxiety between men and women across 18 countries. *Personality and Individual Differences*, 64, 35–40. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.013>

- Campos, J. J., Mumme, D. L., Kermoian, R., & Campos, R. G. (1994). A Functionalist Perspective on the Nature of Emotion. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 303. <https://doi.org/10.2307/1166150>
- Campos, J. R. (2011). Inventário de Habilidades Sociais para Adolescentes (IHSA-Del-Prette): manual de aplicação, apuração e interpretação. *Estudos e Pesquisas Em Psicologia*, 11(2). doi:10.12957/ep.2011.8389
- Caspersen, C. J., Christenson, G. M., & Powel, K. E. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(April), 126–131. <https://doi.org/10.2307/20056429>
- Cava, M. J., & Musitu, G. (2000). Perfil de los niños con problemas de integración social en el aula. *Revista de Psicología Social*, 15(3), 319–333. <https://doi.org/10.1174/021347400760259730>
- Colman, I., Murray, J., Abbott, R. A., Maughan, B., Kuh, D., Croudace, T. J., & Jones, P. B. (2009). Outcomes of conduct problems in adolescence: 40 Year follow-up of national cohort. *BMJ (Online)*, 338(7688), 208–211. <https://doi.org/10.1136/bmj.a2981>
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1971). Constants Across Culture in The Face and Emotion. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 17(2), 124–129.
- Elias, M. J., Zins, J. E., & Weissberg, R. P. (1997). Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators. ASCD. http://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=AOlqSwQPo9cC&oi=fnd&pg=PR5&dq=Rachael+Kessler&ots=GpKEJ_q5Vc&sig=7SDEQMpnURiu9cwkcJpf8J9CSD4
- Elliott, S. N., & Gresham, F. M. (1993). Social skills interventions for children. *Behavior Modification*, 17(3), 287–313. <https://doi.org/10.1177/01454455930173004>
- Erasmus, C. P. (2007). The Role Of Emotional Intelligence In The Adaptation Of Adolescent Boys In A Private School Master Of Education-With Specialisation In Guidance And Counselling at the. University of South Africa.
- Erikson, E. H. (1993). *Childhood and society*. (Reissue). W. W. Norton & Company.
- Fabes, R. A., & Martin, C. L. (1991). Gender and Age Stereotypes of Emotionality. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(5), 532–540. <https://doi.org/10.1177/0146167291175008>
- Fuentes, M. J., López, F., Eceiza, A., & Aguirrezabala, E. (2001). Predictores emocionales y conductuales de la aceptación de los compañeros en la edad escolar. *Revista de Psicología Social*, 16(3), 275–291. <https://doi.org/10.1174/021347401317351044>
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Kairos.
- Guerra, N. G., & Bradshaw, C. P. (2008). Linking the Prevention of Problem Behaviors and Positive Youth Development: Core Competencies for Positive Youth Development and Risk Prevention. *NEW DIRECTIONS FOR CHILD AND ADOLESCENT DEVELOPMENT*, 122, 1–17. <https://doi.org/10.1002/cd.225>
- Gutman, L. M., & Schoon, I. (2016). A Synthesis of Causal Evidence Linking Non-Cognitive Skills to Later Outcomes for Children and Adolescents. *Non-Cognitive Skills and Factors in Educational Attainment*, 1(1), 171–198. https://doi.org/10.1007/978-94-6300-591-3_9
- Hellison, D. (2011). *Teaching Physical and Social Responsibility Through Physical Activity* .
- Hellison, D., & Martinek, T. (2006). Social and individual responsibility programs. In *Handbook of Physical Education* (pp. 610–626). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.4135/9781848608009.n34>
- Holmbeck, G. N., Paikoff, R. L., & Brooks-Gunn, J. (1995). Parenting Adolescents. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of Parenting*, Vol. 1. Children and Parenting, 1(1), 91–118. <https://psycnet.apa.org/record/1995-98594-004>
- Hunter, L. (2006). Research into elementary physical education programs. In *Handbook of Physical Education* (pp. 580–595). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.4135/9781848608009.n32>
- Hutson-Comeaux, S. L., & Kelly, J. R. (2002). Gender stereotypes of emotional reactions: How we judge an emotion as valid. *Sex Roles*, 47(1–2), 1–10. <https://doi.org/10.1023/A:1020657301981>
- Kelly, J. R., & Hutson-Comeaux, S. L. (1999). Gender-emotion stereotypes are context specific. *Sex Roles*, 40(1–2), 107–120. <https://doi.org/10.1023/A:1018834501996>
- Konstantaki, M. (2015). *Chapter 3*. January 2012.
- Kring, A. M., & Gordon, A. H. (1998). Sex differences in emotion: Expression, experience, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 686–703. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.3.686>

- Lavega, P., March, J., & Filella, G. (2013). Juegos deportivos y emociones. propiedades psicométricas de la escala ges para ser aplicada en la educación física y el deporte. 31, 151–165.
- Lippman, L., Ryberg, R., Carney, R., & Moore, K. A. (2015, June 17). Key “Soft Skills” that Foster Youth Workforce Success: Toward a Consensus across Fields - Child Trends. Child Trend. <https://www.childtrends.org/publications/key-soft-skills-that-foster-youth-workforce-success-toward-a-consensus-across-fields>
- Lopes, P. N., Brackett, M. A., Nezlek, J. B., Schütz, A., Sellin, I., & Salovey, P. (2004). Emotional Intelligence and Social Interaction. *PERSONALITY AND SOCIAL PSYCHOLOGY BULLETIN*, 30(1), 1018–1034. <https://doi.org/10.1177/0146167204264762>
- Lubans, D. R., Plotnikoff, R. C., & Lubans, N. J. (2012). Review: A systematic review of the impact of physical activity programmes on social and emotional well-being in at-risk youth. *Child and Adolescent Mental Health*, 17(1), 2–13. <https://doi.org/10.1111/j.1475-3588.2011.00623.x>
- Navas, M. D. C. O. (2010). La educación emocional y sus implicaciones en la salud. *Revista Espanola de Orientacion y Psicopedagogia*, 21(2), 462–470. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.21.num.2.2010.11559>
- NCJFCJ. (2019). National Council of Juvenile and Family Court Judges. <https://www.ncjfcj.org/>
- NEA. (2014). Partnership for 21st Century Skills. National Education Association. <http://www.nea.org/home/34888.htm>
- Reis, D. L., Brackett, M. A., Shamosh, N. A., Kiehl, K. A., Salovey, P., & Gray, J. R. (2006). Emotional Intelligence predicts individual differences in social exchange reasoning. 35(1), 1385–1391. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2006.12.045>
- Rivers, S. E., Brackett, M. A., Reyes, M. R., Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2012). Measuring Emotional Intelligence in Early Adolescence With the MSCEIT-YV: Psychometric Properties and Relationship With Academic Performance and Psychosocial Functioning. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 30(4), 344–366. <https://doi.org/10.1177/0734282912449443>
- Sastre, G., & Moreno, M. M. (2002). Resolución de conflictos y aprendizaje emocional. Gedisa Editorial.
- Siskos, B., Lykesas, G., & Proios, M. (2012). Relationships between emotional intelligence and psychological factors in physical education. *Studies in Physical Culture and Touris*, 19(3), 154–159. https://www.researchgate.net/publication/274286219_Relationships_between_emotional_intelligence_and_psychological_factors_in_physical_education
- Steinberg, L. D., Vandell, D., & Bornstein, M. H. (2010). *Development : infancy through adolescence (First)*. Cengage Learning.
- Trianes, M. V., Blanca, M. J., Muñoz, Á., García, B., Cardelle-Elawar, M., & Infante, L. (2002). RELACIONES ENTRE EVALUADORES DE LA COMPETENCIA SOCIAL EN PREADOLESCENTES: PROFESORES, IGUALES Y AUTOINFORMES. *Psychology*.
- Trninić, S., Marković, G., & Heimer, S. (2001). Effects of Developmental Training of Basketball Cadets Realised in the Competitive Period. *Collegium Antropologicum*, 25(2), 591–604.
- Trninić, Slavko. (1995). Strukturna analiza znanja u košarkaškoj igri.
- Vidoni, C., & Ward, P. (2009). Effects of Fair Play Instruction on student social skills during a middle school Sport Education unit. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 14(3), 285–310. <https://doi.org/10.1080/17408980802225818>
- Villanueva, L., Clemente, R. A., & García, F. J. (2002). La comprensión infantil de la mente y su relación con el problema del rechazo entre iguales. *Infancia y Aprendizaje*, 25(1), 85–100.
- Yurgelun-Todd, D. (2007). Emotional and cognitive changes during adolescence. *Current Opinion in Neurobiology*, 17(2), 251–257. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2007.03.009>
- Zins, J. E., Bloodworth, M. R., Weissberg, R. P., & Walberg, H. J. (2007). The scientific base linking social and emotional learning to school success. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 17(2–3), 191–210. <https://doi.org/10.1080/10474410701413145>
- Zurc, J. (2012). Connection between physical activity and level of social skills in children. *Slovenian Medical Journal*, 81(12), 14–24. <https://vešnik.szd.si/index.php/ZdravVest/article/view/612>