



**Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap *Emotional Intelligence* Siswa Sekolah Menengah Pertama**

***The Effect of Sports Activities toward Emotional Intelligence of Junior High School Students***

Nur Mahfuzah Agustin<sup>1)</sup>, Amung Ma'mun<sup>2)</sup>, Tite Juliantine<sup>3)</sup>

<sup>1</sup> Postgraduate in Physical Education, Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. DR. Setiabudi No.229, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40154, Indonesia

<sup>2,3</sup> Faculty of Physical Education and Health, Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. DR. Setiabudi No.229, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40154, Indonesia

email: [nurmahfuzah45@gmail.com](mailto:nurmahfuzah45@gmail.com)<sup>1</sup>, [Amung@upi.edu](mailto:Amung@upi.edu)<sup>2</sup>, [juliantinetite@gmail.com](mailto:juliantinetite@gmail.com)<sup>3</sup>



<https://doi.org/10.33222/juara.v4i2.606>

**Info Artikel**

*Sejarah Artikel:*

Diterima 17 Juni 2019

Disetujui 10 Juli 2019

Dipublikasikan 16 Juli 2019

**Keywords:**

aktivitas olahraga,  
emotional intelligence

**Abstrak**

*Tujuan penelitian ini untuk menguji pengaruh aktivitas olahraga terhadap Emotional Intelligence (EI). Metode penelitian menggunakan metode penelitian eksperimen dengan pretes-posttest control group design. Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMP NU Kaplongan sebanyak 20 siswa. Instrumen penelitian menggunakan angket EI. Analisis data menggunakan independent samples t-test. Hasil penelitian menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan perilaku yang lebih maju di kalangan siswa Sekolah Menengah Pertama salah satunya adalah EI dan terdapat pengaruh aktivitas olahraga terhadap EI.*

**Abstract**

*The purpose of this study was to examine the effect of sports activities on EI. The research method uses experimental research methods with pretest-posttest control group design. Participants in this study were extracurricular studentS SMP NU Kaplongan NU consists of 20 students. The research instrument used an EI 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 junior high school students, one of which is EI and there is an influence of sports activities on EI.*

© 2019 Nur Mahfuzah Agustin, Amung Ma'mun, Tite Juliantine

Under the license CC BY-SA 4.0

✉Alamat korespondensi: Jl. DR. Setiabudi No.229, Kota Bandung

E-mail : [nurmahfuzah45@gmail.com](mailto:nurmahfuzah45@gmail.com)

No Handphone : 081321552355

ISSN 2655-1896 (online)

ISSN 2443-1117 (cetak)

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan aspek paling sosial dari pelajaran di sekolah (Laker 2000), dan pelajaran pendidikan jasmani melibatkan banyak emosi yang bervariasi dan intens. Karakter dan kepribadian anak-anak dapat diuji dalam permainan kompetitif, dan pengaturan perasaan yang positif dapat diatur oleh kemampuan khusus (Tugade dan Fredrickson 2001). Sehingga siswa yang mengikuti pendidikan jasmani akan berbungan dengan kemampuan siswa untuk berinteraksi didalam suatu masyarakat sama dengan halnya dalam pendidikan secara umum (Ginajar 2019). Dari pandangan tersebut, agar siswa dapat terlibat secara penuh dalam permainan yang kompetitif dan memiliki kemampuan khusus dengan mengikuti kegiatan aktivitas olahraga diluar kegiatan intrakurikuler. Salah satunya dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan (Permendikbud 2014). Kegiatan Ekstrakurikuler terdiri atas: ekstrakurikuler wajib dan ekstrakurikuler pilihan (Permendikbud, 2014). Ekstrakurikuler pilihan sebagaimana dapat berbentuk latihan olah-bakat dan latihan olah-minat (Permendikbud, 2014), dan bola voli merupakan salah satu bentuk aktivitas olahraga pilihan dalam ekstrakurikuler pilihan.

Tinjauan literatur menunjukkan bahwa aktivitas olahraga menjadi topik yang sering diselidiki (Schneider, Dunn, dan Cooper 2009). Beberapa penelitian telah menunjukkan adanya hubungan positif yang berkaitan dengan aktivitas olahraga (Raudsepp dan Viira 2000; Sibley dan Etnier 2003). Oleh karena itu, hasil

tersebut dapat mendorong orang tua dan guru untuk mempertimbangkan kembali sikap mereka terhadap pentingnya aktivitas olahraga.

Seperti halnya penyebaran perilaku pro-sosial, pengembangan standar moral, penanaman nilai-nilai keadilan dan integritas, pencegahan kenakalan, pengurangan kekerasan, peningkatan harga diri, penghargaan dan toleransi untuk orang lain, dan pengembangan kepemimpinan keterampilan adalah beberapa manfaat dari keterlibatan anak dalam aktivitas olahraga (Tjeerdsma 1999). Lebih lanjut lagi, pedoman untuk jumlah aktivitas olahraga yang tepat untuk pemuda dikembangkan *National Association for Sport and Physical Education* (NASPE) pentingnya memasukkan aktivitas olahraga reguler di sekolah (Institute of Medicine. Educating the Student Body 2013). Bukti tambahan telah terakumulasi yang menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas olahraga dikaitkan dengan kinerja akademik dan fungsi kognitif di kalangan remaja terkait secara kausal (Centers for Disease Control and Prevention 2010; Hillman dkk. 2014).

Konsep yang relatif baru yang dapat menjelaskan potensi manusia, proses, dan faktor-faktor yang terkait dengan aktivitas olahraga adalah kecerdasan emosional atau *Emotional Intelligence* (EI). EI dapat memberikan perspektif baru tentang sifat proses dan mekanisme yang mendasari perilaku kesehatan secara umum dan aktivitas olahraga pada khususnya (Mayer dan Geher 1996; Tsaousis dan Nikolaou 2005). Dalam beberapa tahun terakhir, para ilmuwan menjadi sangat tertarik pada EI, sebuah konsep yang pertama kali didefinisikan oleh (Salovey dan Mayer 1990) dan kemudian dipopulerkan oleh (Goleman 1995). EI adalah konstruk yang terkait dengan pengakuan, regulasi, pemahaman, ekspresi, dan penggunaan

emosi oleh diri sendiri dan orang lain (Bar-On R 1997; Goleman 1995; Mayer dan Salovey 1997; Salovey dan Mayer 1990)

EI dapat didefinisikan sebagai campuran dari potensi manusia yang bertanggung jawab atas identifikasi, pemrosesan, dan penggunaan pengalaman emosional dan informasi emosional secara adaptif (Mayer, Salovey, dan Caruso 2008). Dengan kata lain, EI adalah sebuah konsep yang dapat menjelaskan pola-pola tipikal yang digunakan oleh individu dan mengelola emosi dan informasi emosional (Petrides 2010). EI telah dikaitkan dengan regulasi emosi dan motivasi yang efektif. Bukti menunjukkan bahwa individu yang tinggi EI lebih baik dalam menahan emosi yang luar biasa, menangani frustrasi, dan merekrut sumber daya untuk mencapai tujuan jangka panjang (Newman, Joseph, dan MacCann 2010)

Beberapa penelitian telah menemukan bukti bahwa EI dapat memiliki dampak signifikan pada kehidupan seseorang. Ditemukan bahwa EI yang lebih tinggi dapat memprediksi kepuasan hidup dan orang yang tinggi EI juga lebih cenderung menggunakan gaya pertahanan adaptif terhadap perilaku menyimpang dengan demikian menunjukkan adaptasi psikologis yang lebih sehat (Mayer, Salovey, dan Caruso 2000). Berbanding terbalik, bahwa orang yang memiliki EI yang lebih rendah yang dikaitkan dengan laporan diri yang rendah lebih rawan memiliki masalah di dalam sebuah lingkungan, sebuah korelasi yang signifikan ketika efek kecerdasan dan empati dihilangkan seperti terjadinya perilaku menyimpang (misalnya, keterlibatan dalam perkelahian fisik dan vandalisme) (Mayer, Salovey, dan Caruso 2000). Oleh karena itu, individu yang tinggi EI lebih efektif daripada orang lain dalam merekrut sumber daya, mengatasi kesulitan, dan

mempertahankan harapan di aktivitas olahraga. Proses potensial lain yang mendasari kemungkinan hubungan antara EI dan aktivitas olahraga didasarkan pada bukti yang menunjukkan bahwa individu yang tinggi EI mengatasi stres lebih efektif. Mengingat bukti yang mendukung hubungan antara aktivitas olahraga dan manajemen stres yang efektif (Gan, Anshel, dan Kim 2009; Laborde dkk. 2011). Lebih lanjut lagi telah ditemukan bahwa sifat atau kapasitas untuk EI terkait dengan fungsi kesehatan fisik dan psikologis (Tsaousis dan Nikolaou 2005), dan kinerja olahraga (Zizzi, Deaner, dan Hirschhorn 2003).

Hasil penelitian lain menyatakan bahwa penting untuk mempromosikan latihan olahraga dalam pendidikan dasar untuk memastikan bahwa anak-anak belajar untuk mengatur dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik (Amado-Alonso dkk. 2019), yang membedakan dalam penelitian ini aktivitas olahraga dilakukan pada ekstrakurikuler pada siswa SMP. EI berpengaruh signifikan terhadap prestasi belajar penjasorkes (Sulistiya 2016), yang membedakan bahwa penelitian ini lebih cenderung membandingkan hasil EI kepada hasil belajar siswa SMP. Lebih lanjut lagi bahwa EI dapat berperan dalam pola aktivitas fisik individu (Zysberg dan Hemmel 2018).

Meskipun perubahan penelitian telah membuktikan bahwa olahraga memiliki manfaat positif, penelitian tentang peran efek yang terkait dengan olahraga terus-menerus diperbaiki, dengan lebih banyak penekanan ditempatkan pada kemampuan dan pengetahuan yang ada pada individu yang dapat memengaruhi partisipasi latihan (Rose dan Parfitt 2007). Oleh karena itu, membahas pengaruh latihan sebagai efek positif menggunakan konsep EI dapat memberikan informasi yang lebih berguna dan konkret. Berdasarkan pengamatan

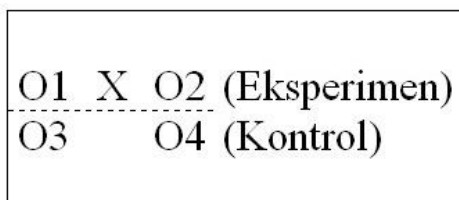
ditemukannya permasalahan yang terjadi yaitu kurangnya aktivitas olahraga dalam segala bentuk pergerakan yang dilakukan ketika berlatih atau masih terbilang rendah, hal ini bisa dilihat dalam melakukan aktivitas olahraga yang melibatkan pergerakan luas yang mengeluarkan banyak energi, selain itu masih banyak peserta didik yang tidak dapat mengendalikan emosionalnya, seperti arogan dan tidak bisa menghargai teman. Sehingga diharapkan melalui aktivitas olahraga dapat meningkatkan EI sehingga siswa memiliki motivasi untuk memelihara kesehatan, memiliki pengetahuan tentang latihan

aktivitas olahraga atau fisik, dan menanamkan sikap yang positif.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan kuantitatif dengan metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan *untreated control group design with pretest-and posttest*. Untuk lebih jelas bentuk desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, dapat dilihat pada Gambar 1.

Gambar 1. *Untreated Control Group Design With Pretest-and Posttest*



Jadi, dalam penelitian ini terdapat dua kelas penelitian yaitu kelas eksperimen yang menggunakan aktivitas olahraga bola voli pada ekstrakurikuler dan kelas kontrol siswa ekstrakurikuler yang tidak menggunakan aktivitas olahraga. Sebelum diberikan perlakuan kedua kelas tersebut terlebih dahulu melakukan tes awal dengan menggunakan angket EI untuk melihat perbedaannya setelah diberikan perlakuan.

Partisipan di dalam penelitian ini diambil dari populasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sebanyak 98 siswa di SMP NU Kaplongan Indramayu. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling* dan berdasarkan kebutuhan penelitian maka peneliti mengambil 10 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pilihan bola voli sebagai

kelas eksperimen dan 10 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler wajib sebagai kelas kontrol.

Instrumen penelitian dengan menggunakan angket. Angket yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket EI yang sudah baku yang berasal dari Global Star Enterprises, sebuah lembaga yang bertujuan untuk memberikan konsultasi dan training dalam bidang psikologi. Angket ini pada dasarnya digunakan untuk mengungkap kecerdasan emosi. Menurut psikolog terdiri dari lima indikator berdasarkan seperti *selfawareness* (kesadaran diri sendiri), *self-regulation* (pengendalian diri sendiri), *motivation* (motivasi), *empathy* (empati), dan *social skills* (keterampilan sosial) (Goleman 1995).

Deskriptif data dihitung untuk mengetahui rata-rata, simpangan baku, dan varian. Uji normalitas dengan

menggunakan *shapiro wilk* 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*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data berdasarkan kepada hasil gain skor sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yang telah dilakukan, pada kelompok eksperimen didapat rata-rata sebesar 6.6, simpangan baku sebesar 2.72, dan varian sebesar 7.38. Pada kelompok kontrol didapat rata-rata sebesar 1.3, simpangan baku sebesar 6.7, dan varian sebesar 44.9. Untuk hasil perhitungan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Uji Deskriptif Statistik

	Rata-Rata Gain Skor	Simpangan Baku	Varian
Kelas Eksperimen	6.6	2.72	7.38
Kelas Kontrol	1.3	6.7	44.9

Uji normalitas kelompok eksperimen sebesar 0.92 dengan signifikansi  $0.38 > 0.05$ , pada kelompok kontrol sebesar 0.87 dengan signifikansi  $0.09 > 0.05$ , dari data

tersebut maka data kedua kelompok tersebut berdistribusi normal. Untuk hasil perhitungan dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk	Sig.	Keterangan
Kelas Eksperimen	0.92	$0.38 > 0.05$	Normal
Kelas Kontrol	0.87	$0.87 > 0.05$	Normal

Uji Homogenitas didapat nilai sebesar 5.25 dengan signifikansi  $0.054 > 0.05$ , maka kedua kelompok tersebut

berasal dari data yang sama atau homogen. Untuk hasil perhitungan dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Uji Homogenitas

	Levene Statistic	Sig.	Keterangan
Kelas Eksperimen >< Kelas Kontrol	5.25	$0.054 > 0.050$	Homogen

Kemudian untuk uji hipotesis yang telah dianalisis didapat  $t_{hitung}$  sebesar 2.32 dengan signifikansi  $0.03 < 0.05$  yang

artinya terdapat pengaruh aktivitas olahraga terhadap EI. Untuk hasil perhitungan dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Uji Hipotesis

Kelas Penelitian	$t_{hitung}$	Sig.	Keterangan
Kelas Eksperimen >< Kelas Kontrol	2.32	$0.03 < 0.05$	Signifikan

Dari hasil penelitian yang didapat, hasil penelitian ini mendukung beberapa penelitian. Seperti penelitian yang menyatakan telah adanya hubungan positif

antara aktivitas olahraga (Raudsepp dan Viira 2000; Sibley dan Etnier 2003). Kemudian, penyebaran perilaku pro-sosial, pengembangan standar moral, penanaman

nilai-nilai keadilan dan integritas, pencegahan kenakalan, pengurangan kekerasan, pening-katan harga diri, penghargaan dan toleransi untuk orang lain, dan pengembangan kepemimpinan keterampilan adalah beberapa manfaat dari keterlibatan anak dalam aktivitas olahraga (Tjeerdsma 1999). Aktivitas olahraga dianggap sebagai perilaku yang meningkatkan kesehatan, dan dikaitkan dalam literatur dengan harapan hidup, kualitas hidup, kesejahteraan, dan hasil kesehatan positif tambahan (Biddle dan Asare 2011; Penedo dan Dahn 2005; Yook, Kang, dan Park 2015).

Hasil penelitian ini memberikan pandangan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan perilaku yang lebih maju di kalangan siswa sekolah menengah pertama, salah satunya adalah EI. Selain itu penelitian ini memberikan temuan bahwa pada siswa ekstrakurikuler dengan menggunakan aktivitas olahraga memberikan peningkatan EI dibandingkan dengan siswa ekstrakurikuler yang tidak menggunakan aktivitas olahraga. Ini dapat dilihat dari perbedaan rata-rata antara kelas eksperimen dan kelas kontrol yang berbeda cukup jauh.

EI adalah sejumlah kemampuan dan keterampilan yang berkaitan dengan pembinaan hubungan sosial dengan lingkungan yang merujuk pada kemampuan mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik dalam hubungan dengan orang lain. EI adalah kemampuan untuk mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dalam hubungan dengan orang lain (Goleman 2006). Seperti kesadaran diri, pengetahuan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Kesadaran

diri terdiri dari : kesadaran emosi diri, penilaian pribadi, dan percaya diri. Pengaturan diri terdiri dari : pengendalian diri, dapat dipercaya, waspada, dan inovatif. Motivasi terdiri dari : dorongan berprestasi, komitmen, inisiatif, dan optimis. Empati terdiri dari : mamahami orang lain, pelayanan, mengembangkan orang lain, dan mengatasi keragaman. Keterampilan sosial terdiri dari : pengaruh, komunikasi, kepemimpinan, katalisator perubahan, manajemen konflik, pengikat jaringan, serta kerja tim. Tanpa EI, kemampuan untuk memahami dan mengelola perasaan-perasaan kita dan perasaan-perasaan orang lain, kesempatan kita untuk hidup bahagia menjadi sangat tipis.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa EI erat kaitannya dengan emosi, emosi dapat menghambat atau memperlancar kemampuan kita untuk berfikir secara maksimal dalam menyelesaikan permasalahan yang timbul termasuk dalam melakukan aktivitas apapun seperti aktivitas olahraga, itu tergantung bagaimana diri kita dapat mengelolanya. Apabila semakin tinggi EI seorang siswa maka dapat memunculkan perilaku yang positif dan optimal, namun sebaliknya apabila hasil EI siswa tersebut rendah maka akan sulit memunculkan perilaku yang positif dan optimal.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka terdapat pengaruh aktivitas olahraga terhadap EI. Dengan hasil penelitian ini akan memberikan pandangan betapa pentingnya aktivitas olahraga oleh sebab itu diharapkan orang tua dan guru untuk mempertimbangkan kembali sikap mereka terhadap pentingnya aktivitas olahraga dan mengakui perlunya

menyediakan waktu untuk partisipasi olahraga, dan aktivitas olahraga. Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian lebih lanjut yang berhubungan yang berhubungan dengan aktivitas olahraga disarankan agar menambah jumlah partisipan sehingga hasil penelitian ini dapat digeneralisasikan, menggunakan variabel lain selain EI dan dilakukan pada intrakurikuler.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amado-Alonso, Diana et al. 2019. "Emotional Intelligence and the Practice of Organized Physical-Sport Activity in Children." *Sustainability* 11: 1–11.
- Bar-On R. 1997. *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual*. Toronto: Multi-Health Systems, Inc.
- Biddle, Stuart J H, and Mavis Asare. 2011. "Physical Activity and Mental Health in Children and Adolescents: A Review of Reviews." *British Journal of Sports Medicine* 45: 886–95.
- Centers for Disease Control and Prevention. 2010. *The Association between School Based Physical Activity, Including Physical Education, and Academic Performance*. Atlanta: US Department of Health and Human Services.
- Gan, Qiwei, Mark H Anshel, and Jwa K Kim. 2009. "Sources and Cognitive Appraisals of Acute Stress as Predictors of Coping Style among Male and Female Chinese Athletes." *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 7(1): 68–88.
- Ginanjar, Agi. 2019. "The Effects of Personalized System for Instruction Learning Model on Vocational School Students' Motivation." *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 4(1): 32–36. 10.17509/jpjo.v4i1.13218.
- Goleman, Daniel. 1995. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam.
- . 2006. *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*. New York: Bantam.
- Hillman, Charles H et al. 2014. "Effects of the FITKids Randomized Controlled Trial on Executive Control and Brain Function." *Pediatric Exercise Science* 134(4): 1063–71.
- Institute of Medicine. Educating the Student Body. 2013. *Taking Physical Activity and Physical Education to School*. Washington DC: The National Academies Press.
- Laborde, Sylvain, Anne Brüll, Julian Weber, and Lena Sophie Anders. 2011. "Trait Emotional Intelligence in Sports: A Protective Role against Stress through Heart Rate Variability?" *Personality and Individual Differences* 51: 23–27. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2011.03.003>.
- Laker, Anthony. 2000. *Beyond the Boundaries of Physical Education: Educating Young People for Citizenship and Social Responsibility*. London: Routledge.
- Mayer, John D., and Glenn Geher. 1996. "Emotional Intelligence and the Identification of Emotion."

- Intelligence* 22: 89–113.
- Mayer, John D, and Peter Salovey. 1997. *What Is Emotional Intelligence?* New York: Basic Books.
- Mayer, John D, Peter Salovey, and David R Caruso. 2000. *Models of Emotional Intelligence*. Cambridge: Cambridge University Press.
- . 2008. “Emotional Intelligence: New Ability or Eclectic Traits?” *American Psychologist* 63(6): 503–17.
- Newman, Daniel A, Dana L Joseph, and Carolyn MacCann. 2010. “Emotional Intelligence and Job Performance: The Importance of Emotion Regulation and Emotional Labor Context.” *Industrial and Organizational Psychology* 3: 159–64.
- Penedo, Frank J, and Jason R Dahn. 2005. “Exercise and Well-Being: A Review of Mental and Physical Health Benefits Associated with Physical Activity.” *Current Opinion in Psychiatry* 18: 189–93.
- Permendikbud. 2014. *Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Petrides, Konstantinos V. 2010. “Trait Emotional Intelligence Theory.” *Industrial and Organizational Psychology* 3: 136–39.
- Raudsepp, Lennart, and Roomet Viira. 2000. “Sociocultural Correlates of Physical Activity in Adolescents.” *Pediatric Exercise Science* 12: 51–60.
- Rose, Elaine A, and Gaynor Parfitt. 2007. “A Quantitative Analysis and Qualitative Explanation of A Quantitative Analysis and Qualitative Explanation of the Individual Differences in Affective Responses to Prescribed and Self-Selected Exercise Intensities.” *Exercise Psychology* 29(281–309).
- Salovey, Peter, and John D Mayer. 1990. “Emotional Intelligence.” *Imagination, Cognition, and Personality* 9(3): 185–211.
- Schneider, Margaret, Andrea L Dunn, and Dan Cooper. 2009. “Affective, Exercise and Physical Activity among Healthy Adolescents.” *Journal of Sports and Exercise Psychology* 31(6): 706–23.
- Sibley, Benjamin A, and Jennifer Etnier. 2003. “Review Article.” *Pediatric Exercise Science* 15: 243–56. <https://www.degruyter.com/view/j/ijsl.2000.issue-143/ijsl.2000.143.183/ijsl.2000.143.183.xml>.
- Sulistiya, Febri. 2016. “Pengaruh Tingkat (IQ) Dan (EQ) Terhadap Prestasi Belajar Penjasorkes Siswa Di Smpn 15 Yogyakarta.” *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi* 5(7): 1–7.
- Tjeerdsma, B L. 1999. “Physical Education as a Social and Emotional Development Laboratory.” *Metallurgical and Materials Transactions A* 10(4): 12–16.
- Tsaousis, Ioannis, and Ioannis Nikolaou. 2005. “Exploring the Relationship of Emotional Intelligence with Physical and Psychological Health



- Functioning.” *Stress and Health* 21: 77–86.
- Tugade, Michele M., and Barbara L. Fredrickson. 2001. *Positive Emotions and Emotional Intelligence*. New York: Guilford Press.
- Yook, Young-Sook, Soo-Jin Kang, and In Kyoung Park. 2015. “Effects of Physical Activity Intervention Combining a New Sport and Mindfulness Yoga on Psychological Characteristics in Adolescents.” *International Journal of Sport and Exercise Psychology*: 1–9.
- Zizzi, Samuel, Heather Deaner, and Douglas Hirschhorn. 2003. “The Relationship Between Emotional Intelligence and Performance Among College Baseball Players.” *Journal of Applied Sport Psychology* 15(3): 262–69.
- Zysberg, Leehu, and Rotem Hemmel. 2018. “Emotional Intelligence and Physical Activity.” *Journal of Physical Activity & Health* 15(1): 53–56.