

**INTEGRASI PROGRAM *SOCIAL EMOTIONAL LEARNING* KE DALAM  
PROGRAM LATIHAN TARUNG DERAJAT UNTUK PENGEMBANGAN  
*SOCIAL EMOTIONAL* DALAM RANGKA *POSITIF YOUTH DEVELOPMENT***

**Anne Patmah Annisa<sup>1</sup>, Amung Ma'mun<sup>2</sup>, Tite Juliantine<sup>3</sup>**

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dan perbedaan perkembangan *social emotional* pada kelompok latihan tarung derajat yang terintegrasi *social emotional learning*, kelompok latihan tarung derajat yang nonintegrasi *social emotional learning* dan kelompok yang tidak mengikuti latihan olahraga dalam rangka pengembangan anak muda yang positif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design with more than one experimental group*. Instrumen yang digunakan yaitu *Social dan Emosional atau Non-kognitif Nationwide Assessment (SENNA)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh perkembangan *social emotional* pada kelompok latihan tarung derajat yang terintegrasi *social emotional learning* dan kelompok latihan tarung derajat yang non-integrasi *social emotional learning*. Sedangkan tidak terdapat pengaruh perkembangan *social emotional learning* pada kelompok yang tidak mengikuti latihan olahraga dalam rangka pengembangan anak muda yang positif. Berdasarkan hasil One Way ANOVA terdapat perbedaan perkembangan *social emotional* yang signifikan antara program latihan tarung derajat terintegrasi *social emotional learning*, latihan tarung derajat non-Integrasi *social emotional learning* dan kelompok yang tidak mengikuti latihan olahraga.

**Kata Kunci :** *Tarung derajat; Social emotional learning; Integrasi; Pengembangan Pemuda yang positif.*

## **PENDAHULUAN**

Martial arts telah dipraktikkan oleh manusia selama berabad-abad. Perkembangan awal seni bela diri dikaitkan dengan pencarian manusia untuk menemukan cara lebih baik untuk bertarung dan menaklukkan musuh. Pada saat itu, martial arts terutama dipraktikkan oleh segmen militer dan dianggap sebagai seni militer (misalnya, Samurai Jepang dan Hwarang Korea). Namun, dengan penemuan serbuk senjata, popularitas martial arts yang membutuhkan perolehan keterampilan bertarung efektif menggunakan tubuh, pedang, dan bahan non-senjata lainnya. Sebagai akibatnya, fokus martial arts, terutama martial arts Asia, berubah dari pelatihan untuk pertempuran menjadi pelatihan untuk pertahanan diri dan pengembangan psikologi seperti pengembangan individu dan disiplin (Maisland, 2010). Selama dekade terakhir, ada kekhawatiran berkembang tentang peningkatan masalah kesehatan mental di antara anak-anak dan remaja. Studi terbaru secara konsisten melaporkan peningkatan mengkhawatirkan dalam masalah kesehatan mental dan tingkat bunuh diri di antara anak-anak dan remaja di Hong Kong dan di seluruh dunia (F. H. Patricia e. Choi, 2011).

---

<sup>1</sup> Penulis adalah Mahasiswa Fakultas Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia

<sup>2</sup> Penulis adalah Staf Edukatif Prodi Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia

<sup>3</sup> Penulis adalah Staf Edukatif Prodi Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia

Pembinaan dan pengembangan kebudayaan nasional Indonesia memerlukan berbagai usaha pengenalan yang lebih mendalam tentang hakekat aneka ragam kebudayaan yang terdapat di Nusantara salah satu usaha adalah dengan menggali kebudayaan nasional secara lebih menyeluruh, yang berkesinambungan, untuk memahami arti dan menyadari kekayaan kebudayaan Indonesia. Terdapat bermacam macam beladiri di Indonesia antara lain pencak silat, taekwondo, karate, judo, tarung derajat dan lain-lain. Tarung derajat dan pencak silat merupakan cabang seni beladiri warisan asli budaya bangsa Indonesia yang masing-masing memiliki ciri khas, terutama bisa dilihat dari seragam latihan tarung derajat berwarna putih sedangkan pencak silat berwarna hitam. Tarung derajat adalah salah satu dari aneka ragam hasil penampilan karya manusia Indonesia yang di dalamnya berupa keterampilan membela diri yang memanfaatkan senyawa daya gerak otot, otak serta nurani secara realistis dan rasional (I. S. Siti Hanifah, 2015)

Orangtua dan siswa di Indonesia sering melihat pengejaran keberhasilan akademik sebagai prioritas utama. Anak-anak dan remaja sering menghabiskan waktu tanpa henti dan upaya besar dalam mengejar prestasi akademik, karena prestasi akademik sering dipandang sebagai indikator terbaik di sekolah. Pengembangan keterampilan intelektual dan akademik di dorong daripada pengembangan holistik, dan tampaknya ada kurangnya perhatian terhadap kesejahteraan sosial dan emosional anak-anak dan remaja dalam kurikulum sekolah (L. K. C. Daniel T. L. Shek, 2015). Namun, untuk beradaptasi dengan baik dalam masyarakat modern, penting untuk belajar menjadi individu penuh kasih dan bertanggung jawab mampu mengelola emosi secara efektif, menjadi ulet, berkomunikasi secara efektif, dan membangun persahabatan dengan orang lain.

Ada kebutuhan besar untuk membangun kembali pengembangan sosial dan emosional sebagai salah satu tujuan utama kurikulum sekolah dasar di seluruh dunia (M. J. Elias, 2006). Perkembangan sosial dan emosional memainkan peran penting dalam kemampuan anak-anak untuk berfungsi dalam lingkungan sekolah dan mencapai keberhasilan akademis (Ann M. Aviles, 2006). Kompetensi sosial dan emosional menunjukkan beberapa hasil positif antara lain konsentrasi, daya ingat dan kontrol diri (C. B. Barbara L. Fredrickson a, 2013).

Anak-anak dengan perkembangan sosial dan emosional buruk, beresiko berbagai perilaku negatif, seperti psikopatologi, penyalahgunaan zat, dan kegagalan akademik (Ann M. Aviles, 2006). Banyak strategi telah diusulkan untuk mempromosikan kesejahteraan sosial dan emosional pada anak-anak, seperti mempromosikan hubungan awal, membangun kompetensi sosial dan emosional, atau menyediakan lingkungan aman mempromosikan kesehatan, mendorong pemberdayaan tentang masa depan. Social emotional learning (SEL) merupakan bagian dari pendidikan, bertujuan untuk mempromosikan berbagai hasil positif. Banyak program social emotional learning (SEL) menggunakan pendekatan berorientasi pada mengajarkan keterampilan siswa untuk mengatur emosi mereka dan untuk berinteraksi secara tepat dengan orang lain. Secara umum diyakini bahwa mencegah masalah sosial dan emosional lebih efektif pada anak-anak daripada dewasa (A. M. Brian J. Fisak Jr.&Dan Richard, 2011). Ada semakin banyak bukti bahwa program social emotional learning (SEL) dapat membuat dampak positif dan jangka panjang pada kesejahteraan individu (T. J. R. D. e. a. Reynolds A, 2001), termasuk dengan penyesuaian lingkungan sekolah dan prestasi akademik (W. R. O. M. e. a. Greenberg M, 2003).

Program social emotional learning (SEL) di Amerika Serikat, menggabungkan berbagai metode untuk meningkatkan dan memfasilitasi pengembangan kompetensi sosial dan emosional untuk mengajarkan keterampilan sosial dan emosional serta mencegah perilaku negatif (W. R. O. M. e. a. Greenberg M, 2003).. Berdasarkan program social emotional learning (SEL) memberikan panduan sistematis untuk pengajaran kompetensi sosial dan emosional, termasuk keterampilan kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran

sosial, keterampilan hubungan, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab (Merrell et al., 2010). Program social emotional learning (SEL) diharapkan dapat meningkatkan kemampuan sosial dan emosional anak-anak (C. L. K. T. e. a. Caldarella P, 2009). Jika program dapat diimplementasikan secara efektif, guru dapat dilatih untuk menjalankan program tersebut dalam jangka panjang (P. a. B. Turner, 2001).

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, (2013) mendefinisikan social emotional learning (SEL) sebagai sebuah proses untuk membantu anak-anak dan bahkan orang dewasa mengembangkan keterampilan dasar untuk efektivitas hidup. Keterampilan sosial dan emosional terdiri dari mengenali dan mengelola emosi kita, mengembangkan kepedulian dan kepedulian terhadap orang lain, membangun hubungan positif, membuat keputusan yang bertanggung jawab, serta menangani situasi menantang secara konstruktif dan etis. Telah ada pertumbuhan luar biasa dalam beberapa dekade terakhir pada program dirancang untuk mengajarkan keterampilan sosial dan emosional siswa sekolah dasar (Joseph Durlak, 2011). Integrasi social emotional learning (SEL) telah diterapkan ke dalam standar pembelajaran di berbagai negara maju (Linda Dusenbury, 2011). Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, (2013) mengkategorikan dan menjelaskan program social emotional learning (SEL) tingkat sekolah dasar berdasarkan desain program, efektivitas dan implementasi. Ricardo Primi, (2016) mendefinisikan integrasi social emotional learning (SEL) memberikan manfaat positif terkait afektif dan prestasi akademik.

## **METODE**

Dalam penelitian ini populasi diambil yaitu siswa sekolah menengah kejuruan yang mengikuti satuan latihan tarung derajat KNPI usia 15-17 tahun yang berlokasi di Jl. Ahmad Yani Pakuon, Kab. Garut, Jawa Barat.

Berdasarkan desain penelitian yaitu *pretest - posttest control group design with more than one experimental* sehingga dalam pengambilan sampel adalah teknik *purposive sampling* dilihat dari usia para sampel. Sehingga diperoleh sampel berusia 15-17 tahun dan harus menggunakan 20 orang sampel dari setiap kelompok maka jumlah total 60 orang berdasarkan sampel. Seperti dinyatakan oleh Fraenkel (2012, hlm. 271)

Penelitian ini melibatkan satuan latihan tarung derajat KNPI Jl. Ahmad Yani Pakuon, Kab. Garut, Jawa Barat. Tempat penelitian ini bertempat di gedung serbaguna KNPI. Untuk menjawab pertanyaan dari rumusan masalah peneliti menentukan populasi dan sampel untuk kemudian diberikan sebuah test (*pretest*) 1 pertemuan. Setelah *pretest, treatment* dilakukan selama 12 pertemuan dengan frekuensi 3 kali pertemuan setiap minggunya dengan waktu 120 menit lamanya setiap kali pertemuan. Pertama, Penerapan program latihan tarung derajat pada kelompok terintegrasi *social emotional learning* yaitu didalam setiap rangkaian latihan adanya fokus pada satu *social emotional learning* yang harus dimiliki pada satu pertemuan latihan, dengan memperkenalkan *social emotional learning* pada awal latihan, Menerapkan strategi untuk mengajarkan *social emotional learning* secara menyeluruh dalam latihan, kemudian tanyakan *social emotional learning* pada akhir latihan (Eksperimen 1). Kedua, kelompok penerapan program latihan tarung derajat pada kelompok nonintegrasi *social emotional learning* yaitu rangkaian latihan pada umumnya tanpa adanya penekanan prinsip-prinsip *social emotional learning* (Eksperimen 2). Ketiga, kelompok yang tidak mengikuti atau aktif dalam latihan olahraga. Setelah 12 kali pertemuan *treatment* lalu diadakan *posttest*, tes ini dilakukan untuk melihat *social emotional learning* pada setiap kelompok setelah diberikan *treatment*.

Keterampilan sosial emosional diukur dengan menggunakan instrumen yang dikembangkan oleh *Instituto Ayrton Senna* yang disebut SENNA (Ricardo Primi, 2016). Dengan tujuan berkontribusi pada pengukuran atribut sosio emosional di Brazil, instrumen

ini dikembangkan para peneliti melalui analisis faktorial eksploratori dari item yang diamati dalam instrumen internasional. Instrumen ini memungkinkan evaluasi 6 konstruksi psikologis: manajemen diri, keterlibatan dengan orang lain, ketahanan emosional, kontrol internal, keterbukaan pikiran dan *locus of control* eksternal.

Analisis data atau pengolahan data merupakan salah satu langkah yang penting dalam melakukan penelitian, karena apabila dalam menganalisis data terdapat kesalahan maka dapat berpengaruh terhadap pengambilan sebuah kesimpulan. Utamanya apabila masalah penelitian menggunakan kesimpulan yang diambil secara umum, maka kesimpulan yang akan didapat adalah dari pengolahan data tersebut. Sebelum melakukan pengujian hipotesis penelitian, terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis.

Pengujian ini meliputi pengujian normalitas dari distribusi skor dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan pengujian homogenitas dengan varians dengan uji F. Teknik pengolahan dan analisis data untuk pengujian hipotesis menggunakan uji Anova. Teknik ini digunakan untuk menghitung pengujian signifikansi perbedaan rata-rata secara bersamaan antara kelompok untuk dua atau lebih variabel bebas. Setelah dilakukan uji Anova dilanjutkan dengan Uji LSD.

## HASIL

Uji asumsi statistic dilakukan sebagai prasyarat untuk menguji hipotesis, dengan menggunakan uji normalitas dan homogenitas. Pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro-wilk*, Sedangkan pengujian homogenitas dilakukan dengan menggunakan *levene test* pada tara signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Adapun hasilnya uji normalitas dan homogenitas sebagai berikut:

Tabel Uji Homogenitas dan Normalitas

Kelompok	Normalitas		Homogenitas
	Sig.		Sig.
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	
Latihan Tarung Derajat Terintegrasi sosial emosional <i>learning</i> (Eksperiemnt I)	.200	.200	.061
Latihan Tarung Derajat Non-integrasi sosial emosional <i>learning</i> (Eksperiemnt II)	.200	.153	.059
Kelompok yang tidak mengikuti pelatihan olahraga (kelompok kontrol)	.200	.052	.357

Berdasarkan tabel bahwa ketiga kelompok yaitu program latihan tarung derajat terintegrasi *social emotional learning*, program latihan tarung derajat nonintegrasi *social emotional learning* dan kelompok control berdistribusi normal dan memiliki varian yang sama (homogen).

Selanjutnya pengujian hipotesis yang diawali Uji t (*Paired sampel t test*) dilakukan untuk mengetahui perbandingan selisih dua mean dari sampel yang berpasangan yaitu nilai *social emotional learning* dari data *pretest* dan *posttest* pada kelompok masing-masing kelompok. Adapun hasil uji t pada ketiga kelompok, sebagai berikut.

Tabel Uji t (*Paired sampel t test*)

Kelompok	Pre-test		Post-test		t	Df	Sig.
	$\bar{x}$	sd	$\bar{x}$	Sd			
Latihan Tarung Derajat Terintegrasi sosial emosional <i>learning</i> (Eksperiemment I)	131.3	140.5	2.05	5.65	16.3	19	.000
Latihan Tarung Derajat Non-integrasi sosial emosional <i>learning</i> (Eksperiemment II)	131.1	133.2	1.78	11.33	4.09	19	.001
Kelompok yang tidak mengikuti pelatihan olahraga (kelompok kontrol)	130.6	131.1	153.5	1.63	1.057	19	0.304

Setelah dilakukan pengujian signifikansi dari ketiga kelompok maka dapat penulis menarik kesimpulan hanya pada dua kelompok (kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2) saja yang terjadi peningkatan signifikansi pada penelitian ini, sedangkan pada kelompok tidak terjadi peningkatan yang signifikan. Selanjutnya adalah melihat signifikansi perbedaan dari peningkatan antara kelompok eksperimen 1 VS kelompok eksperimen 2, kelompok eksperimen 1 VS kelompok kontrol dan kelompok eksperimen 2 VS kelompok kontrol. Adapun hasil perbandingan ketiga kelompok dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini :

Tabel Uji t (*Independent Sampel t test*)

Perbandingan Kelompok	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	df	Sig.
Latihan Tarung Derajat Terintegrasi sosial emosional <i>learning</i> dengan Latihan Tarung Derajat Non-integrasi sosial emosional <i>learning</i>	9.36	2.02	38	.000
Latihan Tarung Derajat Terintegrasi sosial emosional <i>learning</i> dengan Kelompok yang tidak mengikuti pelatihan olahraga (kelompok kontrol)	11.31	2.02	38	.000
Latihan Tarung Derajat Non-integrasi sosial emosional <i>learning</i> dengan Kelompok yang tidak mengikuti pelatihan olahraga (kelompok kontrol)	2.12	2.02	38	0.45

Analisis yang digunakan yaitu nilai rata-rata peningkatan dari kedua kelompok. Secara sederhana prosedur analisis ini adalah membandingkan nilai rata-rata yang diperoleh dari program tarung derajat terintegrasi sosial emosional *learning* dengan program tarung derajat non-integrasi sosial emosional *learning*. Selisih (gain) antara *post-test* dengan *pre-test* ini akan menunjukkan kemajuan yang dialami siswa. Jika selisihnya berharga negatif, maka siswa tidak mengalami kemajuan bahkan mengalami kemunduran.

Berdasarkan tabel nilai signifikansi (sig.) sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 (0,000 < 0,05), sesuai dengan kriteria pengambilan keputusan maka  $H_0$  ditolak, artinya terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari program tarung derajat terintegrasi sosial emosional *learning* dengan program tarung derajat nonintegrasi sosial emosional *learning* terhadap pengembangan sosial emosional. Jika dilihat nilai rata-rata gain skor, pada kelompok eskperiemment 1 (program tarung derajat terintegrasi sosial emosional *learning*)

nilai rata-rata lebih baik dari kelompok eksperimen 2 (program tarung derajat non integrasi sosial emosional *learning*).

Sedangkan pada kelompok eksperimen 1 dengan post test kelompok kontrol. nilai signifikansi (sig.) sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), sesuai dengan kriteria pengambilan keputusan maka  $H_0$  ditolak, artinya terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari program tarung derajat terintegrasi sosial emosional *learning* dengan kelompok kontrol terhadap pengembangan sosial emosional. Jika dilihat nilai rata-rata gain skor, pada kelompok eksperimen 1 (program tarung derajat terintegrasi sosial emosional *learning*) nilai rata-rata lebih baik dari kelompok kontrol.

Kemudian pada kelompok eksperimen 2 dengan post test kelompok kontrol. Berdasarkan tabel nilai signifikansi (sig.) sebesar 0,045 lebih besar dari 0,05 ( $0,045 < 0,05$ ), sesuai dengan kriteria pengambilan keputusan maka  $H_0$  diterima, artinya terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari program tarung derajat nonintegrasi sosial emosional *learning* dengan kelompok kontrol terhadap pengembangan sosial emosional. Namun jika dilihat nilai rata-rata gain skor, pada kelompok eksperimen 2 (program tarung derajat non-integrasi sosial emosional *learning*) nilai rata-rata lebih baik dari kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil perhitungan *independent sampel t test* pada 3 kelompok, dengan membandingkan antara kelompok eksperimen 1 VS kelompok eksperimen 2, kelompok eksperimen 1 VS kelompok kontrol dan kelompok eksperimen 2 VS kelompok kontrol. Sesuai dengan yang disajikan pada tabel 2 dapat disimpulkan bahwa terjadi perbedaan yang signifikan perbandingan antara kelompok eksperimen 1 VS kelompok eksperimen 2 dan kelompok eksperimen 1 VS kelompok kontrol. Sedangkan pada eksperimen 2 VS kelompok kontrol tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, walaupun jika dilihat pada nilai rata-rata *post test* kelompok eksperimen 2 lebih baik dari kelompok kontrol.

## **PEMBAHASAN**

Temuan dan pembuktian hipotesis berdasarkan hasil perhitungan menggunakan pendekatan statistik untuk mencapai tujuan penelitian. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dari tiga kelompok penelitian dengan menggunakan perlakuan berbeda terhadap pengembangan sosial emosional.

### **1. Pengaruh Program Tarung derajat Non-Integrasi Sosial emosional learning terhadap Pengembangan Sosial emosional**

Upaya yang harus dilakukan dalam melihat perkembangan keterampilan sosial emosional learning, melalui berbagai upaya pelatihan, pembelajaran dan atau metode latihan/pembelajaran lain yang relevan. Berdasarkan hasil analisis data dalam uji pengaruh dari program tarung derajat non-integrasi sosial emosional learning dengan hasil penghitungan disajikan pada tabel 2, penulis menemukan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap pengembangan keterampilan sosial emosional learning pada kelompok sampel yang diberikan program latihan tarung derajat non-integrasi sosial emosional learning.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian terdahulu. Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa membandingkan penerimaan seni bela diri campuran program siswa dan guru melaporkan mengamati perubahan kepercayaan diri (Kimberly A. Schonert-Reichl, 2015), regulasi emosi negatif, seperti kecemasan dan kemarahan (Beauchemin et al. 2008; Edwards dkk. 2014; Metz dkk. 2013; Wisner dan Norton 2013), dan keterlibatan akademik dan kinerja (Beauchemin et al. 2008; Franco dkk. 2010; Wisner dan Norton 2013). Menurut Menestrel et al (2002) olahraga adalah kegiatan sosial yang sangat dihargai oleh pemuda, kemudian sebagai kendaraan ideal untuk menarik minat pemuda. Seperti yang telah disebutkan, meskipun olahraga telah diidentifikasi sebagai pengaturan yang menguntungkan untuk mempelajari sosial emosional learning.

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pengembangan keterampilan sosial emosional learning melalui program latihan tarung derajat memberikan perubahan yang signifikan kepada atlet. Hal membuktikan bahwa pencapaian keterampilan sosial emosional learning dapat dilaksanakan melalui pelatihan tarung derajat. Pengembangan terjadi karena adanya komunikasi antar atlet dan pelatih selama proses latihan.

## 2. Pengaruh Program Tarung derajat Terintegrasi Sosial emosional learning terhadap Pengembangan Keterampilan Kecakapan Hidup (Sosial emosional learning)

Sebagaimana upaya peneliti dalam melihat perkembangan keterampilan sosial emosional learning, yang dijelaskan pada point pembahasan Pengaruh Program Tarung derajat Non-Integrasi Sosial emosional learning terhadap Pengembangan sosial emosional. Peneliti menguji pengaruh dari program tarung derajat terintegrasi sosial emosional learning dengan hasil penghitungan disajikan pada tabel 4.4, penulis menemukan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap pengembangan sosial emosional pada kelompok sampel yang diberikan program latihan tarung derajat terintegrasi sosial emosional learning.

Sebagaimana penelitian terdahulu menjelaskan bahwa melalui olahraga atlet bukan hanya berkembang secara fisik tetapi secara kognitif dan sosialnya. Hal ini sejalan dengan ungkapan Strachan, Côté, & Deakin (2011) bahwa program latihan olahraga dapat mendorong keterampilan hidup dan keterampilan sosial.

Integrasi dapat dilakukan dalam proses pembelajaran dan latihan. Dalam proses latihan dapat dengan intruksi dan arahan pelatih yang dilakukan pada saat pembukaan ataupun penutupan latihan. Sebagaimana yang di jelaskan oleh Kelsey Kendellen, (2017) dalam penelitian ini ada empat prinsip untuk membantu para pelatih mengintegrasikan pengajaran ke dalam olahraga yaitu (a) fokus pada satu indikator integrasi per pelajaran, (b) memperkenalkan indikator integrasi pada awal pelajaran, (c) menerapkan strategi untuk mengajarkan terkait indikator integrasi secara menyeluruh pelajaran, dan (d) tanyakan indikator integrasi pada akhir pelajaran. Hal ini menjadi point tambahan bagi kelompok eksperimen 1 yang adanya intergrasi sosial emosional learning dalam program latihannya.

Hasil temuan menunjukkan bahwa pengembangan keterampilan sosial emosional melalui program latihan tarung derajat terintegrasi sosial emosional learning memberikan perubahan yang signifikan kepada atlet dalam penelitian ini. Hal membuktikan bahwa pencapaian keterampilan sosial emosional dapat dilaksanakan melalui model pelatihan tarung derajat terintegrasi. Pelaksanaan latihan tarung derajat yang diintegrasikan dengan sosial emosional learning akan berpengaruh terhadap pengembangan sosial emosional adapun aspek pengembangan yang nampak antara lain komunikasi antar atlet dan pelatih, dalam prosesnya atlet belajar untuk disiplin, percaya diri, tanggung jawab, memecahkan suatu permasalahan, dan menumbuhkan kepribadian sosial yang positif. Sebagaimana pencapaian pengembangan atlet yang diharapkan pada aspek sosial emosional learning antara lain : Manajemen diri, Keterlibatan dengan orang lain, Ketahanan emosional, Kontrol internal, Keterbukaan pikiran dan locus of control (Kimberly A. Schonert-Reichl, 2015). Untuk melihat perbedaan dari pengaruh program tarung derajat terintegrasi sosial emosional learning dan non-integrasi sosial emosional learning serta kelompok sampel yang tidak mengikuti pelatihan olahraga. Berikut ini adalah pembahasannya pada 3, 4, 5 dan 6.

## 3. Perbedaan Pengaruh Program Tarung derajat Terintegrasi Sosial emosional learning, Non-Integrasi Sosial emosional learning dan Kelompok yang tidak terlibat Latihan Olahraga terhadap Pengembangan Keterampilan Sosial emosional learning.

Hasil uji hipotesis berdasarkan pada tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara antara kelompok eksperimen 1 VS kelompok eksperimen 2 dan kelompok eksperimen 1 VS kelompok control. Sedangkan pada eksperimen 2 VS kelompok control tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, walaupun jika dilihat pada nilai rata-rata post test kelompok eksperimen 2 lebih baik dari kelompok kontrol. Sehingga

uji hipotesis pertama menunjukkan bahwa kelompok program pelatihan tarung derajat terintegrasi sosial emosional learnings lebih tinggi perkembangan sosial emosional learnings nya daripada kelompok pelatihan nonintegrasi sosial emosional learnings dan kelompok yang tidak mengikuti pelatihan olahraga.

Secara keseluruhan diperoleh keputusan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara program pelatihan yang di beri integrasi sosial emosional learnings dengan nonintegrasi sosial emosional learnings dan yang tidak mengikuti pelatihan olahraga terhadap perkembangan sosial emosional learnings pemuda. Pernyataan di atas didukung oleh pernyataan Bakoban & Aljarallah (2015) yang menyatakan bahwa berbagai pengalaman yang di dapat dari mengikuti pelatihan olahraga mampu memberikan dampak positif terhadap perkembangan emosi, intelektual, sosial dan interpersonal. Lebih lanjut menyatakan bahwa melalui berinteraksi dan bekerja dengan orang lain pemuda dapat belajar untuk bernegosiasi, berkomunikasi, mengelola konflik dan memimpin. Tidak hanya itu ikut berpartisipasi dalam kehidupan sehari-hari misalnya pelatihan olahraga dapat membantu pemuda untuk memahami betapa pentingnya kedisiplinan dan manajemen waktu.

#### 4. Perbedaan Pengaruh Program Tarung derajat Terintegrasi Sosial emosional learning dengan Non-Integrasi Sosial emosional learning terhadap Pengembangan Keterampilan Sosial emosional learning.

Hasil temuan penulis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh program tarung derajat terintegrasi dan non-integrasi sosial emosional learning terhadap pengembangan sosial emosional. Hal ini mengindikasikan bahwa mengintegrasikan sosial emosional learning dalam program latihan tarung derajatanak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pengembangan sosial emosional dibandingkan dengan program latihan tarung derajat non-integrasi sosial emosional learning. Hal ini berdasarkan hasil analisis data pada tabel 3 yang kesimpulannya terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari program tarung derajat terintegrasi sosial emosional learning dengan program tarung derajat non-integrasi sosial emosional learning terhadap pengembangan sosial emosional.

Berdasarkan hasil gain perkembangan komponen sosial emosional learning antara yang mengikuti program pelatihan tarung derajat terintegrasi lebih baik dibandingkan dengan yang mengikuti program pelatihan tarung derajat non-integrasi. Hasil penelitian yang dikemukakan oleh John Brunelle, (2007) menyatakan olahraga dapat meningkatkan karakter dan nilai-nilai bila dikombinasikan dengan pemrograman dan kesempatan untuk terlibat dalam pengalaman.

Hal ini di karenakan pemuda (sampel) yang mengikuti pelatihan olahraga dengan integrasi di dalam programnya dapat menstimulasi aspek-aspek pengembangan bagi sampel yang berpartisipasi dalam latihan, dengan di berikan integrasi sosial emosional learning ke dalam program bela diri misalnya, artinya terdapat hubungan antara partisipasi sampel dengan program olahraga yang terintegrasi sosial emosional. Hasil ini sesuai dengan pernyataan oleh Milligan K, (2017) bahwa integrasi pelatihan olahraga bela diri dapat digunakan sebagai alat untuk meningkatkan sosial emosional learnings dan pengembangan pemuda yang positif. Sebagaimana hal ini dijelaskan C. B. & T. Forneris, (2016) mengemukakan bahwa program olahraga secara terstruktur dirancang untuk mengajarkan life skill mungkin lebih cocok untuk mendorong hasil perkembangan anak muda positif, jika dibandingkan dengan program olahraga yang tidak sengaja dibuat.

#### 5. Perbedaan Pengaruh Program Tarung derajat Terintegrasi Sosial emosional learning dengan Kelompok yang tidak terlibat Latihan Olahraga terhadap Pengembangan Keterampilan Sosial emosional learning

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel 3, menunjukan bahwa terdapat perbedaan pengaruh program tarung derajat terintegrasi dan kelompok yang tidak mengikuti aktifitas latihan olahraga terhadap pengembangan sosial emosional. Hal ini mengindikasikan bahwa



mengintegrasikan sosial emosional learning dalam program latihan tarung derajat anak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pengembangan sosial emosional dan dibandingkan dengan kelompok sampel yang tidak mengikuti aktifitas latihan olahraga. Program pelatihan tarung derajat terintegrasikan sosial emosional learnings dilengkapi dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi realitas yang kompleks dari kehidupan. Oleh karena itu, dengan meningkatnya sosial emosional pemuda, maka akan meningkatkan keterampilan dalam Manajemen diri, Keterlibatan dengan orang lain, Ketahanan emosional, Kontrol internal dan Keterbukaan pikiran. Kegiatan yang terorganisir sebagai konteks sangat penting dan mampu mendorong perkembangan positif pada pemuda (Jessica L. Fraser-Thomas, 2007). Artinya kegiatan olahraga yang memiliki program yang terorganisir dan secara berkesinambungan dapat mendorong perkembangan positif siswa, sehingga akan mengasah sosial emosional yang dimiliki oleh siswa. Kegiatan yang telah terprogram akan melahirkan pemuda yang lebih teratur, lebih disiplin dan menghargai waktu hal ini tanpa disadari melatih sosial emosional.

6. Perbedaan Pengaruh Program Tarung derajat Non-integrasi sosial emosional learning dengan Kelompok yang tidak terlibat latihan olahraga terhadap Pengembangan sosial emosional.

Berdasarkan hasil uji paired sampel t test dengan menguji data pre-test dan post-test, perubahan pada kelompok kontrol tidak signifikan artinya memang tidak ada aktifitas selama penelitian yang merubah perilaku sampel secara signifikan dalam mempengaruhi aspek perkembangan sosial emosional. Sedangkan pada kelompok eskperiment 2 kesimpulannya terdapat pengaruh yang signifikan dari program latihan tarung derajat non-integrasi sosial emosional learning artinya program latihan tarung derajat selama penelitian yang merubah perilaku sampel secara signifikan dalam mempengaruhi aspek perkembangan sosial emosional.

Dari pernyataan diatas, kesimpulannya bahwa kelompok eksperimen 2 mengalami kemajuan sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami kemajuan, berdasarkan tabel 3, hasil uji independent sampel t test dari data gain kedua kelompok hasilnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh program tarung derajat non-integrasi sosial emosional learning dengan kelompok kontrol terhadap pengembangan sosial emosional. Hal ini terjadi berdasarkan hasil analisis data, sampel penelitian pada kelompok kontrol pada dasarnya ketika tidak ada perlakuan dari penelitian tidak menunjukkan perubahan yang signifikan meski adanya peningkatan terhadap perkembangan sosial emosional, meski berdasarkan hasil pre-test hasil kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dua tidak jauh berbeda. Hasilnya menunjukkan perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok yang telah mengikuti program latihan tarung derajat non-integrasi sosial emosional learning dengan kelompok kontrol.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Fokus penelitian ini tertuju dalam mengungkapkan perbedaan latihan tarung derajat dalam mengembangkan social emotional dalam rangka pengembangan anak muda yang positif, yaitu antara yang integrasi social emotional learning dengan nonintegrasi social emotional learning dan sebagai kelompok kontrol adalah yang tidak ikut dalam kegiatan olahraga. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

Pertama, terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok latihan tarung derajat yang terintegrasikan social emotional learning dalam rangka pengembangan anak muda yang positif. Hal ini disebabkan oleh karena peran integrasi terlihat sangat menonjol, sesuai dengan prinsip-prinsip pembelajaran, yaitu bahwa sesuatu yang dibahas dan dijadikan bahan ajaran sekalipun itu sisipan dapat memberikan pengaruh yang lebih positif.

Kedua, terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok latihan tarung derajat yang nonintegrasi social emotional learning dalam rangka pengembangan anak muda yang positif. Hal ini disebabkan oleh karena peran dalam proses latihan tarung derajat ada nilai-nilai social emotional.

Ketiga, tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok yang tidak mengikuti latihan olahraga dalam rangka pengembangan anak muda yang positif. Hal ini disebabkan mungkin ketika individu (sampel) tidak mengikuti proses latihan dalam olahraga, individu (sampel) tidak terlatih dalam manajemen diri, keterlibatan dengan orang lain, ketahanan emosional, kontrol internal, keterbukaan pikiran dan locus of control.

Keempat, terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok latihan tarung derajat yang terintegrasi social emotional learning, kelompok latihan tarung derajat yang nonintegrasi social emotional learning dan kelompok yang tidak mengikuti latihan olahraga dalam rangka pengembangan anak muda yang positif. Perbedaan tersebut signifikan dengan posisi keunggulan tertinggi ada pada kelompok latihan tarung derajat yang terintegrasi social emotional learning, baru kemudian kelompok latihan tarung derajat yang nonintegrasi social emotional learning dan terakhir kelompok yang tidak mengikuti latihan olahraga. Hal ini membuktikan bahwa keterlibatan dalam tarung derajat dapat mengembangkan social emotional terutama apabila dalam proses latihannya diintegrasikan.

Disarankan pemuda mengikuti latihan olahraga dalam rangka pengembangan anak muda yang positif.

#### DAFTAR PUSTAKA

- A. M. Brian J. Fisak Jr. & Dan Richard, "The Prevention of Child and Adolescent Anxiety: A Meta-analytic Review," *Society for Prevention Research*, 2011.
- C. B. & T. Forneris, "Examining the Importance of Intentionally Structuring the Youth Sport Context to Facilitate Positive Youth Development," *Journal of Applied Sport Psychology*, 2016.
- C. B. Barbara L. Fredrickson a, "Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires," *Cognition & Emotion*, 2013.
- C. L. K. T. e. a. Caldarella P, "Promoting Social and Emotional Learning in Second Grade Students: A Study of the Strong Start Curriculum," *Early Childhood Educ J*, 2009.
- C. R. W. M. M. L. H. L. C. M. W. S. G. M. P. M. Milligan K, "Integrating Mindfulness into Mixed Martial Arts Training to Enhance Academic, Social, and Emotional Outcomes for At-Risk High School Students: a Qualitative Exploration," *Contemp School Psycho*, 2017.
- D. S. O. P. J. F. D. F. Ricardo Primi, "Development of an Inventory Assessing Social and Emotional Skills in Brazilian Youth," *Nationwide Social and Emotional Assessment for Brazilian Children*, 2016.
- D. T. L. S. L. K. CHAN, "Hong Kong Chinese Parents' Perceptions of the Ideal Child," 2015.
- Effective Social and Emotional Learning Programs CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning)," 2013.
- E. O. S. L. D. A. K. T. Kimberly A. Schonert-Reichl, "Enhancing Cognitive and Social-Emotional Development Through a Simple-to-Administer Mindfulness-Based School Program for Elementary School Children: A Randomized Controlled Trial," *American Psychological Association*, 2015.
- I. S. Siti Hanifah, "SURVEI PEMBINAAN ATLET TARUNG DERAJAT DISATUAN LATIHAN SE-KOTA SEMARANG TAHUN 2014," *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 2015.

- J. C. J. D. Jessica L. Fraser-Thomas, "Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development," *Physical Education and Sport Pedagogy*, 2007.
- J. Z. A. M. R. W. Linda Dusenbury, "State Learning Standards to Advance Social and Emotional Learning: The State Scan of Social and Emotional Learning Standards, Preschool through High School," *social and emotional learning research group*, 2011.
- L. K. C. Daniel T. L. Shek a, "Hong Kong Chinese Parents' Perceptions of the Ideal Child," *The Journal of Psychology*, 2015.
- M. J. Elias, "The Educator's Guide to Emotional Intelligence and Academic Achievement Social-Emotional Learning in the Classroom," 2006.
- M. C. C. N. B. T. F. ., J. Kelsey Kendellen, "Integrating life skills into Golf Canada's youth programs: Insights into a successful research to practice partnership," *Journal homepage: <http://www.tandfonline.com/loi/uspa20>*, 2017.
- P. a. B. Turner, "Prevention of anxiety symptoms in primary school children: Preliminary results from a universal school-based trial," *British Journal of Clinical Psychology*, 2001.
- R. P. A. D. R. T. K. S. Joseph Durlak, "The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions," *COLLABORATIVE FOR ACADEMIC, SOCIAL, AND EMOTIONAL LEARNING*, 2011.
- S. F. H. Patricia E. CHOI, "Overview of adolescent mental health problems in Hong Kong," 2011.
- S. J. T. F. John Brunelle, "The Impact of a Sport-Based Life Skill Program on Adolescent Prosocial Values," 2007.
- T. J. R. D. e. a. Reynolds A, "Long-term Effects of an Early Childhood Intervention on Educational Achievement and Juvenile Arrest A 15-Year Follow-up of Low-Income Children in Public Schools," 2001.
- T. R. A. E. R. D. Ann M. Aviles, "Child and Adolescent Social-Emotional Development Within the Context of School," 2006.
- W. R. O. M. e. a. Greenberg M, "Enhancing School-Based Prevention and Youth Development Through Coordinated Social, Emotional, and Academic Learning," *American Psychologist*, 2003.