

Pengaruh Ekstrakurikuler Futsal terhadap *Arousal* dan Komunikasi Olahraga Pada Siswa SMA Negeri di Kecamatan Subang

Delima Salimiati¹, Carsiwan², Ahmad Hamidi³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan statistik antara arousal dan komunikasi olahraga pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri Kecamatan Subang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif-korelasional potong lintang. Sampel terdiri dari 108 siswa yang dipilih secara purposive. Arousal diukur menggunakan adaptasi *Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised* (18 item; $\alpha = 0,721$), sedangkan komunikasi olahraga menggunakan kuesioner 25 item ($\alpha = 0,891$). Analisis dilakukan dengan korelasi Pearson pada $\alpha = 0,05$ setelah asumsi normalitas dan linearitas terpenuhi. Hasil menunjukkan hubungan positif dan signifikan ($r = 0,696$; $p < 0,001$) dengan varians bersama sebesar 48,4%. Istilah “pengaruh” dalam penelitian ini dimaknai sebagai efek statistik tanpa manipulasi variabel dan tidak menunjukkan hubungan sebab-akibat. Temuan ini memperluas kajian psikologi olahraga pendidikan dengan menekankan pentingnya kesiapan mental dan koordinasi interpersonal dalam mendukung komunikasi tim pada konteks ekstrakurikuler olahraga sekolah.

Kata Kunci: arousal, komunikasi olahraga, ekstrakurikuler futsal, psikologi olahraga pendidikan

Abstract

This study aims to analyze the statistical relationship between arousal and sports communication among students participating in futsal extracurricular activities at Public High Schools in Subang District. The research employs a quantitative approach with a cross-sectional descriptive-correlational design. The sample consists of 108 students selected through purposive sampling. Arousal was measured using an adaptation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (18 items; $\alpha = 0.721$), while sports communication was assessed via a 25-item questionnaire ($\alpha = 0.891$). Data analysis was conducted using Pearson correlation at $\alpha = 0.05$ after normality and linearity assumptions were met. Results indicate a significant positive correlation ($r = 0.696$; $p < 0.001$) with a shared variance of 48.4%. The term “influence” is interpreted as a statistical effect without variable manipulation and does not imply causality. These findings highlight the importance of mental readiness and interpersonal coordination in supporting team communication within school sports extracurriculars.

Correspondence author: Delima Salimiati, Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

Email: delimasalimiati@gmail.com



Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Keywords: *arousal, sport communication, futsal extracurricular, educational sport psychology*

PENDAHULUAN

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah menengah merupakan bagian integral dari pendidikan berorientasi pada pengembangan peserta didik secara holistik, mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan emosional. Melalui partisipasi aktif dalam kegiatan olahraga, siswa tidak hanya mengembangkan keterampilan motorik dan kebugaran jasmani, tetapi juga membangun karakter, kemampuan regulasi emosi, serta keterampilan komunikasi dan kerja sama tim (Spyrou et al., 2020). Selain itu, olahraga terstruktur mendukung perkembangan karakter, nilai sosial, dan keterampilan interpersonal remaja sekaligus membantu pengembangan strategi coping dalam menghadapi tekanan kompetitif (Eime et al., 2016; Jekauc et al., 2021). Dalam olahraga beregu, kohesi tim dan komunikasi interpersonal berperan dalam membangun efikasi kolektif serta efektivitas kerja sama (Black et al., 2018). Dengan demikian, olahraga sekolah tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran sosial dan emosional.

Futsal sebagai olahraga beregu dengan intensitas dan tempo permainan tinggi menuntut kesiapan fisik, kognitif, dan psikologis secara simultan (Spyrou et al., 2020). Selain keterampilan teknis, pemain futsal memerlukan stabilitas emosi, konsentrasi, dan pengambilan keputusan cepat di bawah tekanan (Eccles & Tran-Turner, 2017). Penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi dan kontrol atensi berkaitan dengan konsistensi performa dalam olahraga berdinamika cepat (Costa et al., 2023). menegaskan pentingnya aspek psikologis dalam efektivitas permainan beregu seperti futsal.

Hubungan antara arousal dan performa olahraga dijelaskan melalui teori Inverted-U serta pendekatan Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF), yang menyatakan bahwa performa optimal dicapai pada tingkat aktivasi yang sesuai karakteristik individu (Costa et al., 2023). Arousal yang terlalu rendah dapat menurunkan fokus dan motivasi, sedangkan arousal

berlebihan meningkatkan kecemasan dan mengganggu pengambilan keputusan (Zhong et al., 2024; Englert, 2016). Dalam konteks olahraga beregu remaja, regulasi arousal yang adaptif mendukung kejernihan atensi dan stabilitas emosi, yang pada gilirannya berperan dalam efektivitas komunikasi tim.

Keberhasilan olahraga beregu juga dipengaruhi oleh kualitas komunikasi dan kohesi tim. Komunikasi interpersonal yang efektif berkaitan dengan kohesi tugas, kohesi sosial, dan efikasi kolektif dalam tim olahraga (Black et al., 2018). Pada olahraga remaja, komunikasi intra-tim mendukung kualitas pengambilan keputusan kolektif dan stabilitas performa di bawah tekanan pertandingan (Eccles & Tran-Turner, 2017). Dalam futsal, komunikasi verbal dan nonverbal menjadi mekanisme penting untuk menjaga organisasi permainan dan adaptasi taktis secara real-time.

Meskipun kajian arousal dan komunikasi berkembang pesat, sebagian besar penelitian masih berfokus pada atlet profesional atau elite dibandingkan olahraga pendidikan berbasis sekolah (Rice et al., 2019). Padahal, perkembangan psikologis remaja berbeda dengan atlet dewasa dan dipengaruhi konteks pendidikan (Thrower et al., 2024). Selain itu, arousal dan komunikasi dalam tim olahraga sering dikaji secara terpisah. Studi arousal menekankan aspek performa individual melalui pendekatan Inverted-U dan IZOF (Robazza et al., 2023), sedangkan penelitian komunikasi berfokus pada kohesi dan efikasi kolektif (Leo et al., 2019). Dalam konteks futsal sekolah, kedua aspek tersebut berpotensi saling memengaruhi dan memerlukan pendekatan integratif.

Berdasarkan telaah tersebut, terdapat kesenjangan penelitian baik secara kontekstual maupun konseptual. Secara kontekstual, kajian mengenai dinamika psikologis dalam ekstrakurikuler futsal tingkat SMA masih terbatas. Secara konseptual, integrasi analisis arousal dan komunikasi olahraga dalam satu model empiris pada populasi siswa sekolah menengah belum banyak dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh statistik ekstrakurikuler futsal terhadap tingkat arousal dan komunikasi olahraga pada siswa SMA Negeri di

Kecamatan Subang. Istilah “pengaruh” dimaknai sebagai efek statistik dalam kelompok partisipan yang terpapar aktivitas futsal, bukan sebagai klaim kausalitas eksperimental (Weisburd, 2010; Creswell & Creswell, 2018). Meski kata ‘pengaruh’ digunakan dalam judul, penelitian ini menggunakan desain deskriptif-korelasional potong lintang, sehingga efek yang dianalisis bersifat statistik/asosiasi, bukan kausal. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya kajian psikologi olahraga pendidikan dengan mengintegrasikan aspek psikologis individu dan dinamika komunikasi tim, serta secara praktis memberikan dasar pertimbangan bagi pelatih untuk penguatan aspek psikologis dan sosial siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif-korelasional potong lintang (*cross-sectional*). Desain ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh statistik ekstrakurikuler futsal terhadap tingkat kegairahan (*arousal*) dan komunikasi olahraga pada siswa SMA. Desain *cross-sectional* dipilih karena memungkinkan identifikasi asosiasi antarvariabel pada populasi siswa secara efisien tanpa intervensi. Penelitian ini tidak melibatkan manipulasi variabel maupun kelompok pembandingan, sehingga istilah “pengaruh” merujuk pada hubungan statistik antarvariabel, bukan hubungan kausal.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA Negeri di Kecamatan Subang yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal. Sampel terdiri dari 108 siswa dari empat sekolah, yang mengikuti latihan minimal satu kali per minggu pada tahun ajaran berjalan. Pemilihan sampel dilakukan dengan purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi tersebut. Rentang usia responden adalah 15–18 tahun dari kelas X–XII. Jumlah sampel ini memadai untuk analisis korelasional karena ukuran di atas 100 meningkatkan stabilitas estimasi koefisien korelasi dan kekuatan statistik untuk mendeteksi efek sedang hingga besar (Lakens, 2022).

Pengumpulan data dilakukan di sekolah masing-masing pada jam ekstrakurikuler futsal atau setelah pulang sekolah, dengan pengawasan peneliti untuk menjamin keaslian jawaban. Responden mengisi angket

tertutup dengan skala Likert lima tingkat (1 = sangat tidak setuju hingga 5 = sangat setuju). *Arousal* diukur menggunakan adaptasi *Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised* (CSAI-2R) yang terdiri atas 18 item (Cox, Martens, & Russell, 2003). Instrumen ini telah menunjukkan validitas konstruk dan reliabilitas baik pada berbagai populasi atlet (Teques et al., 2018). Hasil uji reliabilitas dalam penelitian ini menunjukkan Cronbach's Alpha = 0,721, termasuk kategori memadai. Contoh item: "*Saya merasa tegang sebelum latihan atau pertandingan.*" Komunikasi olahraga diukur dengan kuesioner komunikasi tim yang mengacu pada konsep komunikasi interpersonal dalam olahraga beregu. Instrumen terdiri atas 25 item yang mencerminkan aspek komunikasi verbal, nonverbal, kejelasan peran, dan koordinasi intra-tim. Hasil uji reliabilitas menunjukkan Cronbach's Alpha = 0,901, kategori sangat baik. Contoh item: "*Saya dapat menyampaikan instruksi dengan jelas kepada rekan satu tim saat bermain.*" Pemilihan dan penggunaan instrumen ini didasarkan pada pedoman psikometri olahraga, termasuk pengembangan, validasi, dan interpretasi skala Likert (James Tangkudung, 2018; Boateng et al., 2018).

Data dianalisis menggunakan IBM SPSS versi 28. Analisis meliputi statistik deskriptif (rata-rata, standar deviasi, minimum, maksimum) dan inferensial. Sebelum korelasi dilakukan, data diuji normalitas (*Kolmogorov-Smirnov*) dan linearitas untuk memastikan hubungan antarvariabel linear. Hasil uji linearitas menunjukkan $p > 0,05$, sehingga asumsi linear terpenuhi. Korelasi dilakukan menggunakan *Pearson Product Moment*, dengan pertimbangan sampel besar ($N = 108$). Berdasarkan Central Limit Theorem, distribusi sampling mendekati normal, sehingga metode parametrik dapat digunakan meski terdapat pelanggaran normalitas ringan (Ghasemi & Zahediasl, 2012). Korelasi Pearson juga relatif robust terhadap pelanggaran normalitas ringan selama hubungan linear dan tidak terdapat outlier ekstrem (Field, 2018). Koefisien determinasi (r^2) dihitung untuk mengidentifikasi proporsi varians bersama antarvariabel. Korelasi dianggap signifikan pada taraf $p < 0,05$ (2-tailed). Istilah "pengaruh" digunakan untuk mendeskripsikan hubungan statistik ini, bukan sebagai hubungan kausal.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 108 siswa peserta ekstrakurikuler futsal dari empat SMA Negeri di Kecamatan Subang. Analisis data dilakukan melalui uji reliabilitas instrumen, analisis deskriptif, uji normalitas, dan uji korelasi Pearson antara kegairahan (arousal) dan komunikasi olahraga. Temuan penelitian ini terbatas pada konteks siswa SMA Negeri di Kecamatan Subang, sehingga generalisasi ke populasi yang lebih luas perlu dilakukan secara hati-hat.

Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengukur konsistensi internal instrumen menggunakan koefisien Cronbach's Alpha.

Tabel 1. Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach Alpha	Jumlah Item
arousal	0.721	18
komunikasi	0.891	25

Berdasarkan Tabel 1, variabel kegairahan (arousal) memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.721 yang termasuk kategori reliabilitas memadai, sedangkan variabel komunikasi olahraga memiliki nilai sebesar 0,891 yang termasuk kategori reliabilitas tinggi. Dengan demikian, kedua instrumen dinyatakan layak digunakan dalam analisis lanjutan.

Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan karakteristik skor masing-masing variabel.

Tabel 2. Statistik Deskriptif

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
arousal	108	54	89	69.23	6.42
komunikasi	108	69	121	97.06	10.10

Berdasarkan Tabel 2, skor rata-rata arousal ($M = 69.23$; $SD = 6.42$) dan komunikasi olahraga ($M = 97.06$; $SD = 10.10$) menunjukkan tingkat moderat hingga tinggi. Distribusi skor masing-masing variabel relatif seragam, memberikan gambaran bahwa sebagian besar siswa berada pada tingkat kesiapan psikologis dan kemampuan komunikasi yang cukup baik dalam konteks futsal sekolah.

Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas (*Kolmogorov-Smirnov*)

Variabel	Sig.	keterangan
arousal	0,200	Normal
komunikasi	0,092	Normal

Hasil pengujian menunjukkan karena nilai signifikansi $p > 0.05$, data untuk kedua variabel berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk analisis korelasi Pearson.

Uji Korelasi *Pearson Product Moment*

Tabel 4. Uji korelasi *Pearson Product Moment*

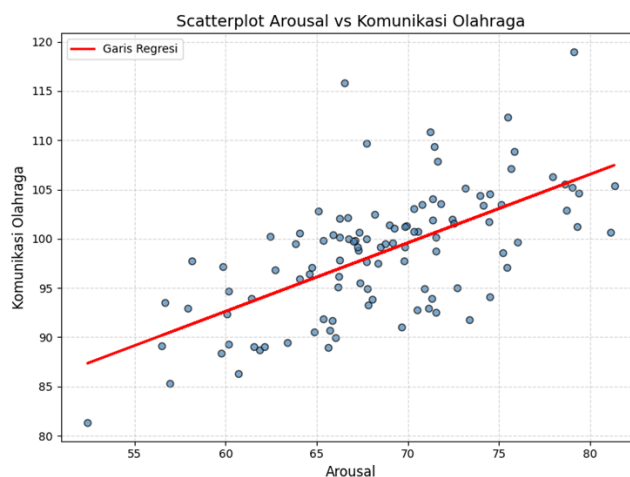
Variabel	arousal	komunikasi
arousal	1	0,696
komunikasi	0,696	1

Keterangan: $p < 0,01$ (2-tailed), $N = 108$.

Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi $r = 0.696$, $p < 0.001$, yang menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara *arousal* dan komunikasi olahraga. Berdasarkan koefisien determinasi $r^2 = 0.484$, sekitar 48,4% varians bersama dapat dijelaskan melalui model korelasional. Istilah ‘pengaruh’ digunakan untuk mendeskripsikan hubungan statistik ini, bukan hubungan kausal.

Visualisasi Korelasi

Gambar berikut menunjukkan scatterplot hubungan antara *arousal* dan komunikasi olahraga dengan garis regresi



Gambar 1. Scatterplot hubungan *arousal* dan komunikasi olahraga.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh statistik antara arousal dan komunikasi olahraga pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan ($r = 0,696$; $p < 0,001$), yang mengindikasikan bahwa tingkat arousal yang lebih adaptif berkaitan dengan kualitas komunikasi olahraga yang lebih baik dalam konteks futsal sekolah. Secara teoretis, hasil ini konsisten dengan Inverted-U Theory yang menjelaskan bahwa performa psikologis optimal terjadi pada tingkat arousal moderat (Yerkes & Dodson, 1908). Dalam olahraga remaja, regulasi arousal yang adaptif berkaitan dengan stabilitas atensi, kontrol emosi, dan kejernihan pengambilan keputusan (Olmedilla et al., 2022; Ruiz et al., 2017). Pada olahraga beregu dengan tempo cepat seperti futsal, kestabilan kondisi emosional tersebut menjadi prasyarat penting bagi efektivitas komunikasi interpersonal di dalam tim. Secara psikologis, tingkat arousal yang adaptif memungkinkan individu mempertahankan fokus atensi dan kontrol impuls yang lebih baik, sehingga komunikasi verbal maupun nonverbal dalam situasi permainan dapat berlangsung secara lebih terarah, jelas, dan responsif terhadap dinamika pertandingan. Temuan ini juga sejalan dengan pendekatan Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) yang menekankan bahwa setiap individu memiliki rentang arousal optimal yang mendukung fungsi psikologis dan sosialnya (Robazza et al., 2023). Dengan demikian, arousal tidak hanya berimplikasi pada performa individual, tetapi juga berkaitan dengan dinamika sosial dalam olahraga beregu.

Dari perspektif dinamika kelompok, komunikasi interpersonal merupakan fondasi kohesi tugas dan kohesi sosial dalam olahraga beregu (Eys & Brawley, 2020). Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa komunikasi yang efektif berkontribusi terhadap efikasi kolektif dan stabilitas emosi tim saat menghadapi tekanan kompetitif (Leo et al., 2019). Hubungan yang relatif kuat dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi emosional individu berasosiasi dengan penyesuaian strategi dan koordinasi permainan dalam futsal sekolah.

Hubungan yang relatif kuat dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi emosional individu berasosiasi dengan kualitas komunikasi intra-tim yang berpotensi mendukung penyelarasan strategi dan koordinasi permainan dalam futsal sekolah.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak berfokus pada atlet profesional atau konteks kompetisi elite, penelitian ini secara spesifik mengkaji siswa ekstrakurikuler futsal SMA dalam konteks olahraga pendidikan. Selain itu, penelitian ini mengintegrasikan dua konstruk psikologis arousal dan komunikasi tim yang dalam literatur sebelumnya cenderung dikaji secara terpisah. Dengan demikian, penelitian ini memperluas literatur psikologi olahraga dengan menghadirkan pendekatan integratif pada ranah pendidikan sekolah yang masih relatif terbatas.

Secara praktis, temuan ini mengimplikasikan bahwa program ekstrakurikuler futsal perlu mengintegrasikan latihan regulasi emosi dalam sesi latihan, seperti teknik pernapasan atau relaksasi singkat sebelum pertandingan, melakukan simulasi tekanan pertandingan untuk membantu siswa beradaptasi dengan situasi kompetitif, serta memberikan briefing komunikasi taktis secara terstruktur guna meningkatkan koordinasi dan efektivitas interaksi tim.

Meskipun demikian, korelasi yang ditemukan menunjukkan asosiasi positif, namun karena desain penelitian bersifat korelasional potong lintang, hubungan ini tidak dapat ditafsirkan sebagai sebab-akibat. Penelitian eksperimental atau longitudinal diperlukan untuk mengeksplorasi mekanisme kausal antara arousal dan komunikasi olahraga secara lebih mendalam. Penggunaan instrumen self-report memungkinkan adanya bias persepsi responden, serta variabel lain seperti kohesi tim, gaya kepemimpinan pelatih, atau pengalaman bertanding belum dianalisis dalam model penelitian ini.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara arousal dan komunikasi olahraga pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA. Meskipun istilah “pengaruh” digunakan dalam judul, hubungan yang

ditemukan bersifat asosiatif dan tidak menyiratkan kausalitas karena desain korelasional potong lintang. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat arousal yang adaptif berkaitan dengan kualitas komunikasi tim yang lebih baik dalam konteks olahraga sekolah.

Secara teoretis, hasil ini memperkaya kajian psikologi olahraga dengan menempatkan kondisi psikologis individu dan dinamika komunikasi tim dalam satu kerangka analisis pada populasi siswa sekolah menengah. Secara praktis, temuan ini menegaskan pentingnya pengelolaan kesiapan mental dalam pembinaan ekstrakurikuler olahraga di lingkungan pendidikan. Penelitian lanjutan dengan desain longitudinal atau eksperimental diperlukan untuk menguji arah hubungan dan mekanisme antarvariabel secara lebih mendalam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan dukungan akademik selama proses penelitian dan penulisan artikel ini. Apresiasi juga diberikan kepada pihak SMA Negeri di Kecamatan Subang yang telah memberikan izin penelitian serta kepada siswa peserta ekstrakurikuler futsal yang telah berpartisipasi sebagai responden. Dukungan dan kontribusi berbagai pihak sangat berarti dalam penyelesaian penelitian ini.

REFERENSI

- Black, J. A., Kim, K., Rhee, S. Y., Wang, K., & Sakchutchawan, S. (2018). Self-efficacy and emotional intelligence: Influencing team cohesion and team performance. *Team Performance Management*, 24(1/2), 82–100. <https://doi.org/10.1108/TPM-01-2018-0005>
- Boateng, G. O., Neilands, T. B., Frongillo, E. A., Melgar-Quiñonez, H. R., & Young, S. L. (2018). Best practices for developing and validating scales for health, social, and behavioral research: A primer. *Frontiers in Public Health*, 6, 149. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00149>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage.

- Costa, S., Granado, X. O., Carrasco-Dajer, C., & Izquierdo, A. (2023). Emotion regulation strategies in educational, work, and sport contexts: An approach in five countries. *Frontiers in Psychology, 14*, 1165873. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1165873>
- Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised Competitive State Anxiety Inventory–2. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 25*(4), 519–533. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.4.519>
- Eccles, D. W., & Tran-Turner, A. (2017). Using shared mental models to improve performance in team sports. *Journal of Applied Sport Psychology, 29*(2), 123–137. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1212339>
- Eime, R. M., Charity, M. J., Harvey, J. T., & Payne, W. R. (2016). Participation in sport and physical activity: Associations with mental health and social connectedness. *BMC Public Health, 16*, 807. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3465-0>
- Englert, C. (2016). The strength model of self-control in sport and exercise psychology. *Frontiers in Psychology, 7*, 314. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00314>
- Eys, M. A., & Brawley, L. R. (2020). Reflections on cohesion research in sport and exercise settings. *Kinesiology Review, 9*(4), 367–373. <https://doi.org/10.1123/kr.2020-0035>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). Sage.
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: A guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism, 10*(2), 486–489. <https://doi.org/10.5812/ijem.3505>
- Tangkudung, J. (2018). *Sport psychometrics: Dasar-dasar dan instrumen psikometri*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Jekauc, D., Fritsch, J., & Latinjak, A. T. (2021). Toward a theory of emotions in competitive sports. *Frontiers in Psychology, 12*, 790423. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.790423>

- Lakens, D. (2022). Sample size justification. *Collabra: Psychology*, 8(1), 33267. <https://doi.org/10.1525/collabra.33267>
- Leo, F. M., González-Ponce, I., Sánchez-Miguel, P. A., Ivarsson, A., & García-Calvo, T. (2019). Role ambiguity, role conflict, team conflict, cohesion, and collective efficacy in sport teams. *Frontiers in Psychology*, 10, 435. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00435>
- Olmedilla, A., Ruiz-Barquín, R., & Ortega, E. (2022). Anxiety and performance in youth sport: The moderating role of emotional regulation. *Sustainability*, 14(3), 1254. <https://doi.org/10.3390/su14031254>
- Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczyński, P., Gouttebauge, V., Reardon, C. L., Hitchcock, M. E., Hainline, B., & Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 722–730. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100620>
- Robazza, C., Morano, M., & Bortoli, L. (2023). Athletes' basic psychological needs and emotions: The role of cognitive reappraisal. *Frontiers in Psychology*, 14, 1205102. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1205102>
- Ruiz, M. C., Raglin, J. S., & Hanin, Y. L. (2017). The individual zones of optimal functioning (IZOF) model (1978–2014): Historical overview of its development and use. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 41–63. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1041545>
- Spyrou, K., Freitas, T. T., & Marín-Cascales, E. (2020). Physical and physiological match-play demands and player characteristics in futsal: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 11, 569897. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569897>
- Teques, P., Calmeiro, L., Silva, C., & Borrego, C. (2018). Validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R) in athletes. *Frontiers in Psychology*, 9, 1910. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01910>

- Thrower, S. N., Barker, J. B., Bruton, A. M., Coffee, P., Harwood, C. G., Howells, K., Knight, C. J., Mellalieu, S. D., & McCarthy, P. J. (2024). Enhancing wellbeing, long-term development, and performance in youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 36(3), 519–541. <https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2274464>
- Weisburd, D. (2010). Justifying the use of non-experimental methods and disqualifying the use of randomized controlled trials. *Journal of Experimental Criminology*, 6(2), 209–227. <https://doi.org/10.1007/s11292-010-9096-2>
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459–482. <https://doi.org/10.1002/cne.920180503>
- Zhong, Z., Jiang, H., Wang, H., & Liu, Y. (2024). Mindfulness, social evaluation anxiety, and self-regulation: Exploring their association with impulsive behavior among athletes. *Frontiers in Psychiatry*. Advance online publication. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1404680>