

PENGARUH MOOD SCALE DALAM PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH TERHADAP HASIL BELAJAR PADA PESERTA DIDIK

Nindiya Syafawani¹, Dimyati², Yuyun Ari Wibowo³
Universitas Negeri Yogyakarta¹²³
Nindiasyafawani.2024@student.uny.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh mood scale terhadap hasil belajar peserta didik pada pelajaran pendidikan jasmani. Salah satu masalah yang sangat mendasar dalam pendidikan jasmani bukanlah semata-mata bagaimana cara meningkatkan efektivitas belajar mengajar untuk mencapai tujuan pendidikan, tetapi juga mencakup sejumlah tuntutan perubahan pada tingkat mikro individual pada domain afektif, psikomotor, dan kognitif. Penelitian ini menggunakan metode Tinjauan Literatur Sistematis (SLR), yang menggunakan analisis PRISMA (*Item Report Selection for Systematic Review and MetaAnalysis*). Kriteria pencarian proyek digunakan sebagai dasar untuk penggunaan metode ini. Penggunaan database Dimensions, Sinta, dan Google Scholar untuk review. Selain itu, peneliti menemukan beberapa hasil penelitian, termasuk artikel yang membahas skala mood dan psikologi olahraga. Secara keseluruhan, mood scale dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah merupakan alat yang memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan proses belajar peserta didik. Simpulan, bahwa mood memiliki pengaruh yang sangat besar dalam diri seseorang

Kata Kunci : Mood scale, Psikologi Olahraga, Pendidikan Jasmani,

ABSTRACT

This study aims to determine the influence of the mood scale on students' learning outcomes in physical education. One of the most fundamental problems in physical education is not merely how to improve the effectiveness of teaching and learning to achieve educational goals but also encompasses a number of demands for change at the individual micro level in the affective, psychomotor, and cognitive domains. This study uses the Systematic Literature Review (SLR) method, which employs PRISMA analysis (Item Report Selection for Systematic Review and Meta-Analysis). The project search criteria are used as the basis for applying this method. Using the Dimensions, Sinta, and Google Scholar databases for review. Additionally, the researchers found several research results, including articles discussing mood scales and sports psychology. Overall, the mood scale in physical education learning at school is a tool that plays an important role in supporting the success of students' learning process. Conclusion: Mood has a very significant influence on a person.

Keywords: Physical Education, Mood Scale, Sports Psychology

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) adalah mata pelajaran yang harus ada di semua jenjang pendidikan, mulai dari sekolah dasar (SD) hingga

sekolah menengah atas (SMA). Proses pendidikan ini menggunakan gerak sebagai cara untuk mencapai tujuan akademik. Kita semua tahu bahwa semua makhluk hidup pasti bergerak, begitu pula manusia. Baik orang tua, remaja, anak-anak, semua pasti bergerak. Anak-anak umumnya suka bergerak. Anak-anak menganggap bergerak sebagai salah satu aspek yang sangat menyenangkan dan penting dalam hidup mereka, terutama saat mereka bermain. Pada prinsipnya semua makhluk hidup yang ada di muka bumi ini memiliki roh dan raga yang tidak terpisahkan. Jika dikaitkan dengan dunia pendidikan tidak lain satu-satunya dari semua mata pelajaran yang ada di sekolah adalah mata Pelajaran penjasorkes atau disebut juga pendidikan jasmani. Kendati demikian definisi Pendidikan jasmani adalah “pendidikan melalui aktivitas jasmani/gerak” dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, siswa dapat menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi estetis, mengembangkan keterampilan generik serta nilai sikap yang positif, dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan Pendidikan jasmani (Sudarsinah, 2021) .

Salah satu masalah yang sangat mendasar dalam pendidikan jasmani bukanlah semata-mata bagaimana cara meningkatkan efektivitas belajar mengajar untuk mencapai tujuan pendidikan. Selain itu, mencakup sejumlah tuntutan perubahan pada tingkat mikro individual pada domain afektif, psikomotor, dan kognitif. Tidak hanya elemen fisik, biologis, dan psikologis yang mempengaruhi kinerja pendidikan, tetapi juga lingkungan di mana siswa berada (Pulungan & Dimyati, 2019). Ini berarti menyediakan pengalaman belajar yang mengandung nilai-nilai kependidikan serta penerapan metode dan model pembelajaran yang sesuai dengan materi tugas ajar dan sumber belajar lainnya. Konsep "konteks lingkungan" mengacu pada tata latar yang dapat dibatasi dalam berbagai definisi, termasuk lingkungan sosial, budaya, dan geografis. Karena itu, metode, model, strategi, dan pendekatan bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi penyelenggaraan pendidikan jasmani

Mereka juga dapat dilihat dari perspektif kebijakan dan perencanaan dalam konteks lingkungan pendidikan. Perubahan nilai-nilai budaya adalah masalah utama yang dihadapi pendidikan kurangnya aktivitas gerak yang dijalani oleh anak-anak mengakibatkan tak sedikit dari mereka menghilangkan seluruh kebiasaan olahraga yang mereka lakukan. Kultur gerak dapat berarti perubahan dari kebiasaan aktif bergerak ke kebiasaan kurang bergerak atau bahkan gaya hidup diam. Pergeseran gaya hidup ini disebabkan oleh banyak kemudahan dalam kehidupan sehari-hari yang didukung oleh perubahan taraf hidup, seperti penggunaan teknologi komunikasi dan transportasi yang serba otomatis. Akibatnya, sifat anak-anak sebagai makhluk bermain (*homo luden*) telah berkurang dan cenderung menghilangkan aktivitas fisik. Tujuan penggunaan moodscale secara spesifik adalah untuk membantu guru dalam memantau keadaan psikologis siswa, mengidentifikasi hambatan non-fisik yang dapat memengaruhi partisipasi atau performa, serta menyesuaikan metode atau intensitas pembelajaran agar lebih tepat sasaran dan efektif. Dengan memahami suasana hati siswa, guru dapat memberikan pendekatan yang lebih humanis dan individual dalam mendidik, misalnya dengan mengurangi tekanan pada siswa yang sedang mengalami kelelahan mental atau memberikan dorongan semangat pada siswa yang tampak kurang termotivasi.

Emosi ataupun perasaan perlu mendapat perhatian khusus dalam pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah. Pada dasarnya emosi yang tidak stabil mampu mempengaruhi akal dan pikiran pada siswa, Proses pembelajaran daring ini mempengaruhi banyak hal, salah satunya adalah psikologis anak sekolah (Fardila et al., 2014). Hal ini berkaitan dengan perkembangan kognisi dewasa awal, yang dikenal

sebagai pemikiran postformal atau kematangan berpikir, di mana siswa sudah memiliki kemampuan untuk berpikir secara terbuka, adaptif, dan tidak terbatas (Papalia & Feldman, 2014). Ditinjau dari konsep jiwa dan raga sebagai kesatuan yang bersifat organis, maka gangguan emosional terhadap diri atlet akan berpengaruh terhadap keadaan dan perasaan siswa secara keseluruhan, ketidakstabilan emosional atau "emotional instability" akan mengakibatkan terjadinya "psychological instability", dan akan mempengaruhi peran fungsi-fungsi psikologisnya, dan pada akhirnya berpengaruh terhadap pencapaian belajar siswa di sekolah (Muliati, 2016). Kemampuan emosi seorang anak berkembang sejak lahir (Ulutaş & Ömeroğlu, 2007). Kestabilan emosi pada siswa menjadi salah satu hal yang penting karena hal tersebut berpengaruh terhadap kegiatan dan juga hasil belajar siswa di sekolah. Mengabaikan perasaan anak-anak dapat menyebabkan terjadinya gangguan emosional yang dapat mengganggu mental sang anak. Keterampilan sosial yang dimiliki seorang anak dapat dilihat dari bagaimana ia berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya (Coon et al., 2011). Ketika mereka beranjak dewasa dan memiliki kestabilan emosi yang baik, mereka akan dapat memahami, memaklumi, dan mengelola emosi dengan baik melalui penalaran dan logikanya.

Suasana hati yang tidak baik sering kali mengganggu aktivitas yang sedang dilakukan, saat hal ini terjadi kerap kali kegiatan yang dilakukan dapat terhenti ataupun dihentikan karena ketidakstabilan emosi saat kegiatan berlangsung (Nahum et al., 2017). Maka dari itu perlu adanya peninjauan terkait pengaruh mood atau suasana hati yang sedang dialami siswa ketika pembelajaran akan dilaksanakan. Selain kecerdasan emosional, minat belajar, yang sangat penting dan memengaruhi hasil belajar siswa, juga sangat penting. Ini terutama berlaku untuk penguasaan konsep bergerak. Mata pelajaran PJOK dianggap sulit bagi siswa. Namun, siswa yang memiliki minat dan konsentrasi yang kuat dalam belajar, serta praktik gerak yang baik, dapat mencapai hasil belajar yang luar biasa (Gusniwati, 2015). Meskipun siswa seperti ini mungkin tidak memiliki IQ yang tinggi, ketekunan, minat, dan kemampuan mereka untuk berprestasi adalah faktor yang paling membantu. Untuk mencegah masalah ini terus terjadi, pendidik terus berusaha mempelajari hal-hal yang mempengaruhi suasana hati siswa. Salah satu cara untuk melakukan ini adalah dengan meningkatkan pemahaman konsep psikologi siswa di sekolah melalui peningkatan kecerdasan emosional siswa dan meningkatkan minat mereka dalam belajar PJOK.

Manfaat dari penggunaan moodscale cukup beragam. Pertama, guru dapat mendeteksi lebih awal potensi masalah psikologis atau penurunan motivasi siswa, sehingga tindakan preventif bisa dilakukan sebelum berdampak negatif pada hasil belajar. Kedua, moodscale mendorong siswa untuk lebih sadar dan reflektif terhadap kondisi emosional mereka sendiri, yang merupakan bagian penting dari pembentukan karakter dan kecerdasan emosional. Ketiga, melalui data yang terkumpul dari moodscale, guru bisa mengevaluasi efektivitas metode pembelajaran serta menyesuaikannya berdasarkan kebutuhan emosional siswa. Oleh karena itu, moodscale sebaiknya digunakan sebagai alat bantu tambahan dalam proses pembelajaran, bukan sebagai satu-satunya indikator dalam memahami kondisi siswa.

KAJIAN TEORI

Mood scale merupakan instrumen psikologis yang digunakan untuk mengukur suasana hati atau kondisi emosional seseorang dalam kurun waktu tertentu. Dalam konteks pembelajaran Pendidikan Jasmani, mood scale berfungsi sebagai alat bantu

untuk memahami kesiapan emosional siswa dalam menghadapi aktivitas fisik yang menuntut keterlibatan mental dan fisik secara seimbang. Menurut McNair, Lorr, dan Droppleman, mood scale seperti *Profile of Mood States* (POMS) dirancang untuk menilai berbagai dimensi emosi, seperti ketegangan, depresi, kemarahan, semangat, kelelahan, dan kebingungan. Instrumen ini telah banyak digunakan dalam bidang olahraga dan pendidikan jasmani karena mampu memberikan gambaran menyeluruh tentang kondisi psikologis peserta didik.

Dalam pembelajaran Penjas, suasana hati yang positif dapat meningkatkan motivasi intrinsik, keterlibatan aktif, dan daya tahan siswa dalam mengikuti kegiatan fisik. Sebaliknya, emosi negatif seperti stres atau kelelahan dapat menghambat partisipasi dan menurunkan performa siswa. Terry dan Lane (2000), menyatakan bahwa suasana hati berperan penting dalam memengaruhi performa fisik dan mental, di mana siswa dengan mood positif cenderung menunjukkan antusiasme dan keberanian untuk mencoba hal baru. Oleh karena itu, guru Penjas perlu memahami fluktuasi emosi siswa agar dapat menyesuaikan pendekatan pembelajaran yang lebih empatik dan responsif terhadap kondisi individu.

Selain itu, penggunaan mood scale dapat membantu guru dalam proses evaluasi non-kognitif, yaitu aspek afektif siswa yang selama ini kurang mendapat perhatian dalam pendidikan jasmani. Evaluasi ini mencakup pemantauan perubahan suasana hati selama proses pembelajaran, sehingga guru dapat mengevaluasi sejauh mana materi dan metode pengajaran berdampak terhadap kondisi emosional peserta didik. Menurut Lane dan Terry (2005), integrasi mood scale dalam pembelajaran jasmani memberikan peluang bagi guru untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih personal, suportif, dan berbasis kebutuhan emosional siswa, bukan semata-mata berdasarkan performa fisik saja.

Namun, penerapan mood scale dalam pembelajaran Penjas juga memerlukan pendekatan yang hati-hati. Subjektivitas jawaban siswa, potensi manipulasi data, serta kurangnya kesadaran emosional siswa menjadi tantangan dalam menginterpretasikan hasil mood scale. Oleh karena itu, penggunaan alat ini sebaiknya diintegrasikan dengan observasi langsung, diskusi personal, dan pendekatan reflektif agar guru mendapatkan pemahaman yang utuh tentang kondisi siswa. Seperti yang dikemukakan oleh Ekkekakis (2013), pengukuran afeksi dalam konteks aktivitas fisik harus mempertimbangkan faktor sosial, budaya, dan kognitif yang turut memengaruhi persepsi emosional siswa.

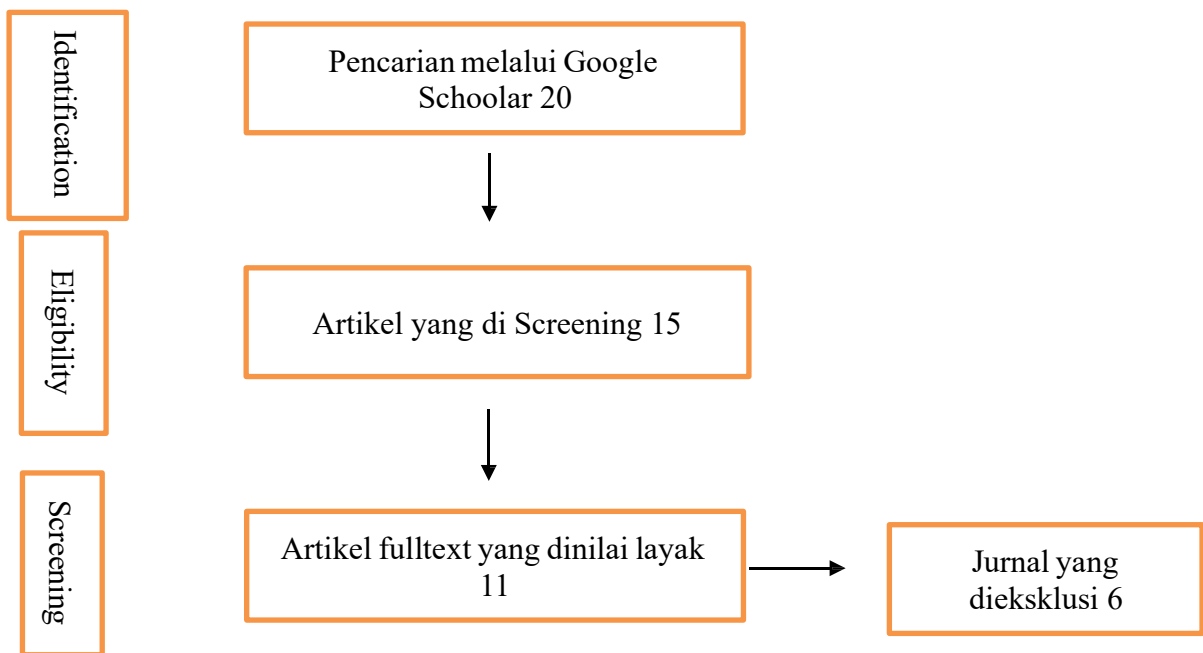
METODE PENELITIAN

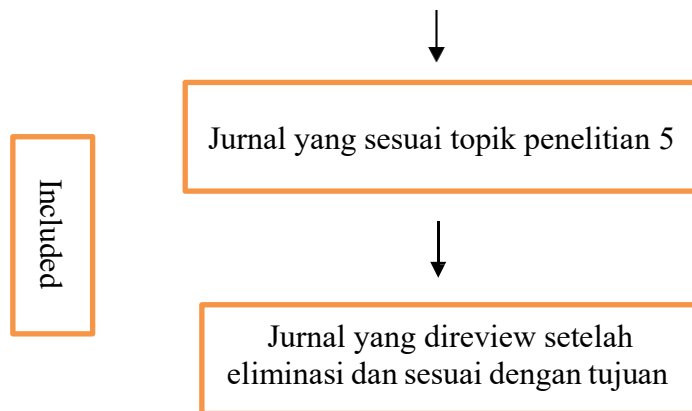
Penelitian ini menggunakan metode Tinjauan Literatur Sistematis (SLR), yang menggunakan analisis PRISMA (*Item Report Selection for Systematic Review and Meta Analysis*). Kriteria pencarian proyek digunakan sebagai dasar untuk penggunaan metode ini. PRISMA adalah panduan berbasis bukti yang terdiri dari diagram alur dan dimaksudkan untuk digunakan sebagai alat untuk menulis tinjauan pustaka yang sistematis (Pati & Lorusso, 2018). Tinjauan literatur menggunakan PRISMA memiliki tiga keuntungan berbeda. Ini mencakup pembuatan pertanyaan penelitian yang tepat dan metodis, penentuan standar inklusi dan eksklusi, dan pengujian dan verifikasi database literatur ilmiah dalam jangka waktu tertentu (Shaffril et al., 2018). Kami menggunakan database Dimensions, Sinta dan *Google Scholar* untuk review ini. Dimension adalah mesin pencari data penelitian dengan database ilmiah yang mencakup buku, bab, paten, studi

klinis, artikel penelitian, dan makalah substantif.

Setelah melakukan pencarian data dari berbagai sumber yang akan digunakan untuk menganalisis penelitian ini, ditemukan lebih dari 20 artikel yang membahas dan memberikan ulasan tentang cara mengatasi suasana hati yang kurang baik dan kestabilan emosi dalam olahraga terhadap gerakan serta strategi yang digunakan oleh siswa ketika bermain secara urutan. Selain itu, peneliti menemukan beberapa hasil penelitian, termasuk artikel yang membahas skala mood dan psikologi olahraga. Berdasarkan rumusan masalah, evaluasi untuk menentukan relevansi literatur, dan penerapan literatur dalam konteks diskusi yang tersedia berasal dari jurnal internasional dan nasional yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan untuk dimasukkan dan ditinjau lebih lanjut dalam penelitian ini. Setelah diskusi lebih lanjut tentang metode terbaik untuk penelitian ini dan menjawab setiap pertanyaan penelitian peneliti percaya bahwa metode ini akan membantunya menulis penelitian karena fokus penelitian ini adalah bagaimana moodscale berfungsi dalam pendidikan jasmani untuk meningkatkan proses pembelajaran.

Setelah melakukan pencarian data dari berbagai sumber yang akan dijadikan sebagai bahan analisis dalam penelitian ini. Berikut merupakan tabel Prisma *Flowchart* yang memandu penelitian





Berdasarkan tahap *Flowchart*, peneliti melakukan penilaian dari kualitas dokumen yang sudah melewati tahap eligibility. Assesmen kualitas harus dilakukan untuk mengevaluasi kualitas dokumen, mengevaluasi dan memilih studi yang menjawab pertanyaan penelitian. Dokumen yang telah melewati tahap eligibility juga harus dikaji dan dianalisis. Analisis data tematik digunakan untuk melakukan tinjauan dari dua puluh kertas yang menjadi subjek penelitian ini. Analisis tematik adalah suatu metode untuk mengidentifikasi dan menganalisis data yang telah dipilih, kemudian melaporkan data tersebut untuk dianalisis lebih lanjut oleh peneliti (Effendi, 2016). Analisis ini memberikan gambaran yang lebih mendetail terkait dengan judul dan tafsiran yang telah dilakukan dari berbagai aspek yang terkait dengan topik penelitian tersebut.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian disajikan sesuai dengan ruang lingkup penelitian. Terdapat 4 dari 20 artikel terkait dengan MoodScale dalam pembelajaran penjas yang dilakukan melalui penelusuran literature sistematis. Hasil pemetaan didasarkan pada standar yang telah disusun oleh berbagai publikasi yang relevan. Penelitian ini akan memasuki tahap identifikasi, yang merupakan tahap pertama dari tinjauan literatur sistematis. 20 dokumen dari Dimensions dan Google Scholar dihasilkan dari data yang dikumpulkan. Artikel yang diterbitkan antara tahun 2016 hingga 2022 termasuk dalam kriteria penelitian. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel berikut :

No	Judul	Penulis	Tahun	Metode	Hasil
	Analisis Skala Mood (Mood Scale) Atlet Bola Voli Putri Pelatda DKI Jakarta	Tirto Apriyanto	2016	Deskriptif Kuantitatif dengan instrument tes	Mood atlet akan muncul dan dapat bertahan dengan durasi waktu tertentu,halini dapat terjadi karna terdapatbeberapa perubahanrasa pada diri atlet contohnya perasaan senang,sedih,cemas dankhawatir pada saat di dalam lapangan,maka daripenting adanya kestabilan emosi untuk mengontrol mood yang ada dalam diri seseorang
	Harga Diri,Regulasi Emosi,dan Perilaku Asertif pada Mahasiswa	Nurrahma,Titin Florentina,Hasniar A. , Radde	2021	Kuantitatif dengan Teknik analisis skala Assertiveness Questionnaire	Regulasi emosi secara bersamaan menjadi predictor seseorang terhadap perasaannya. Yang sebelumnya tidak dapat menyampaikan apa yang ia rasakan namun secara perlahan dapat menyampaikan hal tersebut sehingga hal ini dapat dipahami oleh orang lain. Seseorang juga dapat lebih terbuka terkait hal yang sedang ia lakukan dan rasakan.
	Analisis Karakteristik Psikologi Kepribadian Atlet Bola Voli Kabupaten Cianjur Menuju Porda Memasuki Tahun 2021	Agung Permana,Taufik Hidayat Suharto,Muhamad Syamsul Taufik,Ayirahmat , usmedi a arini	2022	Deskriptif Kualitatif dengan menggunaka N Metode Wawancara	Faktor Kepribadian Atlet Bola Voli PORDA Cianjur berdasarkan lima faktor dengan faktor genetic lingkungan biologis dan yang paling penting yaitu spiritual.
	Pengaruh Usia dan Lama Berlatih Terhadap Mood Atlet Panahan	Febriani Fajar Ekawati,Anindya Putri Herlambang	2022	Korelasi dengan Teknik Sampling	Usia hanya mempengaruhi komponen tension, sedangkan lama berlatih hanya mempengaruhi komponen depression. Meskipun persentase pengaruh kedua variabeltersebut tidak

					besar, atlet panahan remaja perlu diberikan latihan-latihan mental agar mengurangi gangguan secara psikologis terutama berkaitan dengan mood saat bertanding.
--	--	--	--	--	---

PEMBAHASAN

Salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk meningkatkan kemampuan motorik gerak siswa. Di lapangan, siswa sering mengalami ketakutan, ketakutan, atau bahkan panik saat melakukan gerakan keterampilan pembelajaran. Tidak mengherankan bahwa setiap orang memiliki keberanian dan keinginan untuk melakukan sesuatu. Seseorang mengalami kecemasan ketika mereka khawatir sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Salah satu definisi kecemasan adalah perasaan atau mood yang disebabkan oleh ketakutan dan peningkatan "dorongan fisiologis". Kecemasan adalah perasaan tidak berdaya dan tidak aman tanpa alasan yang jelas. Perasaan cemas, atau kecemasan, secara etimologis berarti perasaan yang tidak dapat diutarakan oleh seseorang. Dalam pendidikan jasmani, aspek kognitif mencakup selain penguasaan fakta, pemahaman tentang gerak dan prinsipnya, termasuk yang berkaitan dengan dasar ilmiah pendidikan. manfaat dari aktivitas fisik dan olahraga serta manfaat dari menghabiskan waktu luang. Penelitian sebelumnya telah banyak mengeksplorasi peran kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual dalam lingkungan akademis.

Misalnya, Goleman (2020) menyoroti pengaruh signifikan kecerdasan emosional terhadap keterlibatan dan kinerja akademis siswa, sementara Zohar dan Marshal (2012) menekankan peran kecerdasan spiritual dalam menumbuhkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri dan makna hidup yang lebih luas. Domain afektif mencakup pentingnya pendidikan kesehatan, olahraga, dan kebugaran bagi anak-anak di sekolah. . Mood menjadi salah satu sifat psikologis yang menjadi bagian dari kepribadian. Tidak hanya sikap yang harus dibangun sebagai kesiapan untuk melakukan sesuatu yang harus dilakukan, tetapi juga konsep diri dan elemen kepribadian lainnya, seperti intelegensia emosional dan watak, yang lebih penting.

Konsep diri berkaitan dengan bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri atau bagaimana mereka melihat kelebihanannya. Konsep diri membentuk kepribadian anak dan diyakini berhubungan dengan pertumbuhan dan perkembangan mereka setelah dewasa. Intelegensia emosional termasuk beberapa sifat penting, seperti kemandirian, kemampuan untuk berkomitmen, ketekunan, dan empati. Pengendalian diri merupakan kemampuan seseorang untuk menyelaraskan pikiran dan emosinya, yang merupakan sifat penting dalam kehidupan sosial dan pencapaiannya untuk berhasil hidup di masyarakat. Ketekunan juga sama pentingnya tidak ada pekerjaan yang sukses tanpa ketekunan. Ini juga berlaku untuk kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan menahan diri untuk tidak selalu diawasi saat menyelesaikan tugas.

Menurut Spielberger, kecemasan adalah keadaan emosional yang terjadi secara tiba-tiba (pada waktu tertentu) yang ditandai dengan kecemasan, takut, dan ketegangan; biasanya diikuti dengan perasaan cemas yang mendalam disertai dengan ketegangan dan "arousal fisik", sedangkan kecemasan status adalah sifat pribadi yang lebih menetap (seperti sifat pembawaan). Suasana hati yang merupakan salah satu penyebab terjadinya

perubahan emosi dapat menjadi salah satu gangguan dalam pembelajaran yang tengah dilaksanakan. Maka dari itu pentingnya memahami bagaimana perasaan dan suasana hati ketika melaksanakan suatu kegiatan salah satunya di sekolah. guru hendaknya memantau setiap kegiatan yang dilaksanakan oleh siswa dan melihat bagaimana cara siswa bersosialisasi di sekolah, karna hal ini juga berkaitan dengan mood dan perubahan sikap emosional siswa di sekolah ketika bertemu dengan orang lain.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka disimpulkan bahwa mood memiliki pengaruh yang sangat besar dalam diri seseorang. Apabila seseorang memiliki mood atau suasana perasaan yang baik maka ketika akan beraktivitas reaksi emosi yang ditimbulkan ke sekitarnya akan positif dan juga mampu mengendalikan diri dengan baik dan cenderung dapat mengutarakan segala hal yang di rasakan, karna akan lebih percaya diri terhadap dirinya sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial), 1, 27.
- Fardila, N., Rahmi, T., & Putra, Y. Y. (2014). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan kesiapan menghadapi pensiun pada pegawai negeri sipil. Jurnal Riset Aktual Psikologi UNP, 5(2), 157–168.
- Gusniwati, M. (2015). Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Minat Belajar. 5(1), 26–41.
- Hermann, E. (1921). The Psychophysical Significance of Physical Education. American Physical Education Review, 26(6), 283–289. <https://doi.org/10.1080/23267224.1921.10650510>
- Nahum, M., Van Vleet, T. M., Sohal, V. S., Mirzabekov, J. J., Rao, V. R., Wallace, D. L., Lee, M. B., Dawes, H., Stark-Inbar, A., Jordan, J. T., Biagianti, B., Merzenich, M., & Chang, E. F. (2017). Immediate mood scaler: Tracking symptoms of depression and anxiety using a novel mobile mood scale. JMIR MHealth and UHealth, 5(4). <https://doi.org/10.2196/mhealth.6544>
- Pati, D., & Lorusso, L. N. (2018). How to Write a Systematic Review of the Literature. Health Environments Research and Design Journal, 11(1), 15–30. <https://doi.org/10.1177/1937586717747384>
- Pulungan, K. A., & Dimyati, D. (2019). The psychological skill characteristics of Indonesian volleyball players reviewed based on gender and position. Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran, 5(2), 279. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i2.13178
- Coon, J. T., Badan, K., Stein, K., Aduh, R., Barton, J., Depledge, M. H., Tinggi, S., Gigi, K., Exeter, U., Veysey, G., Lane, S. P., Ex, E., Raya, I., Manusia, K., Tinggi, S., Gigi, K., Tr, T., Biologi, I., Essex, U., ... Raya, I. (2011). Apakah Berpartisipasi dalam Aktivitas Fisik di Lingkungan Alam Luar Ruangan Memiliki Pengaruh Lebih Besar terhadap Kesejahteraan Fisik dan Mental dibandingkan Aktivitas Fisik di Dalam Ruangan ? Tinjauan Sistematis. 1761–1772. Journal, S. P. O. R. T. (n.d.). Journal of S.P.O.R.T.
- Shaffril, H. A. M., Krauss, S. E., & Samsuddin, S. F. (2018). A systematic review on Asian's farmers' adaptation practices towards climate change. Science of the Total Environment, 644, 683–695. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2018.06.349>

- Sudarsinah. (2021). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Anak Usia Sekolah Dasar. *Elementa: Jurnal Pgsd Stkip Pgri Banjarmasin*, 3(3), 1– 10. <https://doi.org/10.33654/pgsd>
- Ulutaş, I., & Ömeroğlu, E. (2007). The effects of an emotional intelligence education program on the emotional intelligence of children. *Social Behavior and Personality*, 35(10), 1365–1372. <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.10.1365>
- Rizal, R. M., Sobarna, A., & Alpen, J. (2024). Integrating intellectual, emotional, and spiritual intelligence to enhance academic achievement in pencak silat. *Journal Sport Area*, 9(3), 468-479.
- Nugraha, I., Wibowo, R., & Putri, W. (2022). Uji validitas dan reliabilitas situational motivation scale (sims) dalam pendidikan jasmani untuk siswa sekolah dasar. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 21(3), 197-209.
- McNair, D. M., Lorr, M., & Droppleman, L. F. (1971). *Profile of Mood States Manual*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Terry, P. C., & Lane, A. M. (2000). Normative values for the Profile of Mood States for use with athletic samples. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 93–109.
- Lane, A. M., & Terry, P. C. (2005). The nature of mood: Development of a conceptual model with a focus on depression. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(2), 119–135.
- Ekkekakis, P. (2013). *The Measurement of Affect, Mood, and Emotion in Exercise Psychology*. New York: Routledge.