

HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN MOTIVASI BELAJAR SISWA

Pradita Ananda Putri*, Dony Andrijanto

S1-Pendidikan Jasmani, Kesehatan & Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan & Kesehatan
Universitas Negeri Surabaya

*pradita.19057@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan yakni untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan motivasi belajar, hubungan antara kecerdasan emosional dengan motivasi belajar siswa serta hubungan antara kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional dengan motivasi belajar siswa. Jenis penelitian dikategorikan dalam penelitian Ex-post Facto dan tergolong dalam jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan korelasional. Populasi pada penelitian ini adalah 352 siswa yang terdaftar di kelas VIII SMP Negeri 28 Surabaya. Pada penelitian ini sampel yang digunakan yakni sebanyak 3 kelas yang berjumlah 94 siswa dengan teknik cluster random sampling. Instrumen yang dipergunakan di penelitian ini adalah PACER TEST, angket kecerdasan emosional, dan angket motivasi belajar. Teknik analisis yang diterapkan adalah rank spearman dan regresi berganda. Berdasarkan hasil uji mempergunakan teknik analisis rank spearman bahwa variabel kebugaran jasmani mempunyai nilai signifikansi sebesar $0,919 > 0,05$, maka hasil tersebut memperlihatkan bahwa kebugaran jasmani tidak berhubungan secara signifikan dengan motivasi belajar. Lalu untuk variabel kecerdasan emosional mempunyai nilai signifikansi sebesar $0,038 < 0,05$ maka hasil tersebut memperlihatkan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan yang signifikan dengan motivasi belajar. Berdasarkan hasil uji dengan teknik regresi berganda, diketahui bahwa nilai signifikansi yakni $0,033 < 0,05$ dan nilai r square sebanyak $0,072$, sehingga dapat dinyatakan bahwa kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional secara bersamaan memiliki hubungan yang signifikan sebesar $7,2\%$ terhadap motivasi belajar, lalu untuk sisanya sebesar $92,8\%$ dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini (seperti faktor lingkungan dan faktor ekonomi).

Kata Kunci: kebugaran jasmani; kecerdasan emosional; motivasi belajar

Abstract

This research aims to know the relationship between physical fitness and learning motivation, the relationship between emotional intelligence and students' learning motivation, as well as the relationship between physical fitness, emotional intelligence, and students' learning motivation. The type of research is categorized as an ex-post facto study and falls under quantitative research using a correlational approach. The population in this study consists of 352 students enrolled in class VIII at SMP Negeri 28 Surabaya. For this research, a sample of 94 students from 3 classes was selected using cluster random sampling technique. The instruments used in this study are PACER TEST, emotional intelligence questionnaire, and learning motivation questionnaire. The analysis techniques applied are Spearman's rank correlation and multiple regression. Based on the results of the analysis using Spearman's rank correlation technique, it is found that the variable of physical fitness has a significance value of $0.919 > 0.05$, indicating that physical fitness is not significantly related to learning motivation. On the other hand, the variable of emotional intelligence has a significance value of $0.038 < 0.05$, indicating that emotional intelligence has a significant relationship with learning motivation. Furthermore, based on the results of the multiple regression analysis, it is revealed that the significance value is $0.033 < 0.05$, and the r -square value is 0.072 . Therefore, it can be concluded that physical fitness and emotional intelligence together have a significant relationship of 7.2% with learning motivation, while the remaining 92.8% is influenced by other factors not examined in this study (such as environmental and economic factors).

Keywords: physical fitness; emotional intelligence; learning motivation

PENDAHULUAN

Segala aktivitas selalu memiliki tujuan, begitu juga dengan pendidikan. Pendidikan mempunyai tujuan yang jelas dan terarah dalam kehidupan. Dengan adanya pendidikan, setiap individu dapat mengasah dan mengembangkan potensi yang dimiliki yang nantinya akan sangat bermanfaat bagi masyarakat (Nawawi, 2021). Dengan banyaknya pengetahuan di diri individu, maka bertambah banyak pula perubahan-perubahan yang dialami sehingga dapat memaksimalkan potensi dari individu tersebut. Pengetahuan-pengetahuan yang diperoleh dari pendidikan akan menciptakan sebuah kemampuan yang nantinya akan menjadi bekal bagi individu untuk mengubah masyarakat dalam lingkup yang sempit maupun luas ke arah yang lebih baik.

Masih terdapat sejumlah permasalahan dalam dunia pendidikan Indonesia yang menjadi penghambat dari tujuan yang telah diharapkan. Menyelesaikan permasalahan Pendidikan menjadi hal yang paling penting yang harus segera diselesaikan, terutama menyangkut tentang mutu pendidikan. Pada upaya kenaikan mutu pendidikan Indonesia, pemerintah melaksanakan beberapa perbaikan pada sistem pendidikan. Apabila membahas terkait dengan mutu pendidikan sehingga tidak akan lepas dari kegiatan belajar mengajar. Ini artinya keberhasilan dari tujuan pendidikan terkait pada bagaimana siswa melaksanakan pembelajaran sebagai peserta didik.

Belajar ialah proses peralihan kecenderungan perilaku yang relatif konstan dan merupakan buah dari usaha dan praktek yang disengaja dan diperkuat (Mareta, 2021). Proses yang mana individu menerima pengetahuan, keterampilan, dan pemahaman baru melalui pengalaman, studi dan refleksi disebut proses belajar. Terdapat 2 faktor penting yang berdampak pada proses belajar siswa, yakni faktor eksternal dan internal. Maksud dari faktor internal tersebut adalah kondisi rohani dan jasmani dari siswa itu sendiri. Sedangkan untuk faktor eksternal adalah kondisi lingkungan yang ada di sekitar siswa tersebut.

Pada proses belajar, seorang siswa membutuhkan adanya dorongan dan kemauan untuk mencapai keberhasilan dari tujuan yang diinginkan. Dorongan yang dimaksud dalam hal ini sangat diperlukan untuk dapat memperoleh hasil belajar yang memuaskan yakni motivasi belajar. Motivasi belajar pada siswa bisa berakar dari diri siswa tersebut. Motivasi intrinsik dapat timbul karena adanya target yang ingin diraih oleh siswa tersebut (Bimayu et al., 2020). Sedangkan motivasi yang berasal dari luar dapat diperoleh dari orang di sekitar siswa tersebut baik guru, orang tua, maupun orang lain dalam bentuk semangat serta dukungan moral.

Dari pengamatan yang telah dilakukan, peneliti menemukan kurangnya antusias siswa pada saat proses pembelajaran berlangsung. Kurangnya antusias siswa ditandai dengan siswa tidak mencermati materi yang telah diterangkan oleh guru, seperti suka berbicara sendiri dengan temannya, ada juga yang mengerjakan tugas lain, dan beberapa juga ada yang ijin meninggalkan kelas. Hal ini selaras dengan pernyataan Ananda & Hayati (2020) yang mengutarakan bahwa dalam pembelajaran terdapat dua komponen yang tidak bisa dipisahkan ialah aktivitas mental (emosional, intelektual, sosial) dan aktivitas fisik. Lantas dapat dikatakan bahwa kondisi siswa yang dapat berdampak pada motivasi belajar disini berkenaan dengan kondisi fisik (kebugaran jasmani) dan kondisi psikologis (kecerdasan emosional) siswa tersebut.

Kebugaran jasmani yaitu kesanggupan tubuh dalam melaksanakan tugas fisik rutin dengan tidak merasa kelelahan secara signifikan (Prayoga & Susanto, 2020). Dapat juga dikatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi supaya tubuh dapat melakukan aktivitas. Setiap orang membutuhkan tubuh yang baik dan sehat untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani memiliki peranan yang krusial dan bisa berdampak pada kehidupan seseorang, oleh sebab itu kebugaran jasmani bisa menjadi penentu buah dari usaha seseorang (Ginting et al., 2022). Kebugaran jasmani yang baik merupakan salah satu cara untuk menurunkan resiko berbagai masalah kegiatan. Kesehatan dan kondisi tubuh yang baik dan sehat didapat melalui menjaga pola makan, rajin berolahraga, serta tidur secara teratur (Wang et al., 2020).

Kecerdasan emosional merupakan kecakapan dalam mengenali, mengolah, serta mengelola emosi sehingga seseorang bisa bereaksi dengan baik pada tiap situasi yang merangsang emosi tersebut (Nasril & Ulfatmi, 2018). Kecerdasan Emosional adalah kecakapan yang komprehensif untuk memahami, mengevaluasi, dan mengekspresikan emosi secara akurat (Wekke & Iswanto, 2023). Dengan kata lain, kecerdasan emosional membantu seseorang untuk membuat keseimbangan antara pikiran dan emosi, membuat keputusan yang bijak dan bisa mengatur emosi diri sendiri (Acebes-Sánchez et al., 2019). Kecerdasan emosional sangat penting untuk memungkinkan siswa menghadapi perasaan dan emosi diri sendiri.

Kecerdasan emosional dibangun dari pengalaman psikologis, sosial dan budaya. Dalam lingkungan pendidikan, mereka didasarkan pada konteks sosial khusus baik dari guru, siswa dan interaksi mereka di dalam kelas (Hortigüela-Alcala et al., 2022). Kecerdasan emosional memungkinkan seseorang dalam mengendalikan emosi dan impuls, merencanakan dan mengelola tugas, memfokuskan energi, menerapkan

standar tinggi untuk pencapaian, serta dapat berkomunikasi dengan jelas. Kecerdasan emosional dapat membantu seseorang untuk mengembangkan kemampuan manajemen waktu dan kemampuan berkomunikasi, mengatasi stress, dan beradaptasi dengan perubahan. Kecerdasan emosional dapat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang pada dunia sekitarnya, serta akan dapat mempengaruhi motivasi mereka dalam belajar.

Motivasi merupakan komponen yang menyebabkan seseorang memiliki tujuan dan mencapai tujuan tersebut. Menurut Munte & Samosir (2019) tujuan motivasi adalah memicu atau menginspirasi seseorang agar memiliki dorongan dalam melaksanakan sesuatu dengan tujuan mencapai hasil yang diinginkan atau ditetapkan. Sama halnya dalam belajar, motivasi belajar juga faktor yang dapat menetapkan keberhasilan belajar seseorang.

Motivasi belajar adalah bagian penting pada proses belajar siswa. Seiring juga menambahnya motivasi belajar siswa maka bisa mengoptimalkan hasil belajar pada siswa dan menumbuhkan kemampuan untuk berpikir kritis. Motivasi belajar yang baik juga membantu siswa untuk selalu tertarik untuk belajar dan mengembangkan keterampilan yang dibutuhkan untuk berhasil secara akademis (Ginting et al., 2022).

METODE

Jenis penelitian dikategorikan dalam penelitian *Ex-post Facto* dan tergolong dalam jenis penelitian kuantitatif dengan mempergunakan pendekatan korelasional. Populasi pada penelitian ini, sebanyak 352 siswa-siswi kelas VIII di SMP Negeri 28 Surabaya. Pada penelitian ini teknik pengumpulan sampel mempergunakan *cluster random sampling* (teknik sampling daerah). *Cluster random sampling* adalah pengumpulan sampel yang dipergunakan bila obyek atau sumber data sangat luas untuk diteliti (Sugiyono, 2013). Dalam teknik cluster random sampling subyek penelitian yang dipergunakan bukanlah individu, tetapi sebuah kelompok atau area yang dapat dikatakan sebagai cluster. Sampel penelitian yang dipergunakan adalah sebanyak 3 kelas dengan jumlah 94 siswa.

Teknik pengumpulan data memanfaatkan teknik tes dan non tes. Untuk tes yang akan dilakukan adalah Tes *PACER* untuk memahami tingkat kebugaran jasmani, untuk non tes adalah angket kecerdasan emosional untuk memahami tingkat kecerdasan emosional dan angket motivasi belajar untuk memahami tingkat motivasi belajar siswa. Teknik analisis data yang dipergunakan dalam menguji hubungan secara parsial di penelitian ini yakni teknik analisis *Rank Spearman*, lalu untuk hubungan simultan mempergunakan teknik analisis regresi berganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian akan dianalisis dan dijelaskan berdasarkan metode yang telah dijabarkan sebelumnya. Berikut hasil penelitian yang telah didapat :

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

	N	Min	Max	Mean	Std Dev
Kebugaran Jasmani	94	32,04	58,58	41,58	6,84
Kecerdasan Emosional	94	91	121	106,37	6,43
Motivasi Belajar	94	84	122	100,82	7,35

Pada penelitian ini kebugaran jasmani dengan total 94 subjek memperoleh skor minimum sebesar 32,04, skor maksimum sebesar 58,58, Mean sebesar 41,58, dan Standar deviasi sebesar 6,84. Kecerdasan emosional dengan total 94 subjek memperoleh skor minimum sebesar 91, skor maksimum sebesar 121, Mean sebesar 106,37, dan Standar deviasi sebesar 6,43. Motivasi belajar dengan total 94 subjek memperoleh skor minimum sebesar 84, skor maksimum sebesar 122, Mean sebesar 100,82, dan Standar deviasi sebesar 7,35.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Kebugaran Jasmani	0,010	Tidak Normal
Kecerdasan Emosional	0,050	Normal
Motivasi Belajar	0,200	Normal

Berdasarkan hasil yang telah disajikan, ditemukan bahwa nilai signifikansi (p) kebugaran jasmani yang diperoleh adalah kurang dari 0,05 sehingga bisa disimpulkan bahwa data kebugaran jasmani tidak berdistribusi normal. Sedangkan untuk nilai signifikansi (p) kecerdasan emosional dan motivasi belajar yang diperoleh adalah lebih dari 0,05, bisa dikatakan bahwa data kecerdasan emosional dan motivasi belajar berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Hubungan Antara Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar

	r	Sig.	Keterangan
Kebugaran Jasmani dengan Motivasi Belajar	0,011	0,919	Tidak Ada Hubungan

Berdasarkan hasil yang telah disajikan, didapati bahwa variabel kebugaran jasmani memperlihatkan nilai signifikansi sebesar 0,919 > 0,05 maka hasil tersebut

menjelaskan bahwa kebugaran jasmani tidak mempunyai hubungan secara signifikan dengan motivasi belajar.

Tabel 4. Hasil Uji Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Motivasi Belajar

	r	Sig.	Keterangan
Kecerdasan Emosional dengan Motivasi Belajar	0,214	0,038	Ada Hubungan

Berdasarkan hasil yang telah disajikan, didapati bahwa variabel kecerdasan emosional memperlihatkan nilai signifikansi sebesar $0,038 < 0,05$ maka hasil tersebut menjelaskan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan yang signifikan dengan motivasi belajar.

Tabel 5. Hasil Uji F dengan Teknik Analisis Regresi Berganda

	F	Sig.	Keterangan
Kebugaran Jasmani dan Kecerdasan Emosional dengan Motivasi Belajar	3,549	0,033	Ada Hubungan

Berdasarkan hasil yang telah disajikan, diketahui bahwa nilai signifikansi adalah $0,033 < 0,05$, maka hasil tersebut memperlihatkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang bermakna variabel kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional dengan simultan memiliki hubungan yang signifikan terhadap variabel motivasi belajar.

Tabel 6. Hasil Uji R dengan Teknik Analisis Regresi Berganda

	R	R Square	Keterangan
Kebugaran Jasmani dan Kecerdasan Emosional dengan Motivasi Belajar	0,269	0,072	Ada Hubungan

Berdasarkan hasil yang telah disajikan, dapat didapati nilai koefisien determinasi berganda atau r^2 adalah 0,072. Hal tersebut bermakna bahwa kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional secara simultan memiliki hubungan sebesar 7,2% terhadap motivasi belajar, sehingga bisa disimpulkan bahwa ketiga variabel mempunyai hubungan yang lemah. Sisanya sebesar 92,8% terpengaruh dengan variabel yang tidak dikaji pada penelitian ini.

Motivasi belajar siswa terpengaruh oleh banyak faktor, seperti target yang ingin dituju, kemampuan belajar, dan kondisi lingkungan sekitar siswa. Meskipun kebugaran jasmani penting dalam menjaga kesehatan tubuh, tetapi motivasi belajar tidak hanya bergantung

pada aspek fisik semata. Menurut Darmawati (2017) faktor fisiologi yang berdampak pada kemampuan belajar siswa meliputi kesehatan tubuh, bukanlah tingkat kebugaran jasmani. Dalam konteks ini, faktor kesehatan mengacu pada keadaan tubuh yang sehat atau sakit. Seorang siswa yang mengalami sakit atau sedang pada kondisi lemah bisa mengalami kesulitan dalam belajar (Bass et al., 2013). Kurangnya bukti empiris yang kuat juga menjadi alasan bahwa kebugaran jasmani bukanlah faktor yang bisa mempengaruhi motivasi belajar. Meskipun ada beberapa penelitian yang memperlihatkan hubungan positif pada kebugaran jasmani dan motivasi belajar, tetapi literatur ilmiah yang konsisten dan kuat tentang hubungan ini masih terbatas

Kecerdasan emosional termasuk salah satu faktor yang bisa berdampak pada motivasi belajar siswa. Hubungan antara kecerdasan emosional dan motivasi belajar dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Dengan memiliki pemahaman yang baik tentang perasaan dan motivasi, siswa dapat menentukan tujuan belajar yang relevan dan memotivasi diri mereka sendiri untuk mencapai tujuan tersebut.
- 2) Pengelolaan emosi diri
- 3) Kemampuan dalam mengelola emosi negatif yang muncul saat menghadapi tantangan dalam belajar seperti stress, kecemasan dan frustrasi, memungkinkan mereka untuk tetap fokus dan termotivasi untuk terus belajar meskipun menghadapi tantangan.
- 4) Empati dan keterampilan sosial
- 5) Kemampuan dalam menciptakan lingkungan belajar yang positif dan mendukung dapat membuat siswa lebih termotivasi dalam melakukan proses belajar.
- 6) Ketahanan emosional
- 7) Kemampuan untuk menghadapi tantangan dan kegagalan membuat siswa untuk melihat kegagalan sebagai sebuah peluang untuk belajar dan berkembang, daripada menyerah dan putus asa. Mereka memotivasi diri mereka sendiri untuk terus mencoba dan meningkatkan diri.

Ketika kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional secara simultan hadir, keduanya saling melengkapi dan memperkuat pengaruh mereka terhadap motivasi belajar siswa. Saat seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik, tubuhnya akan melepaskan hormon endorphen dan serototin yang dapat menumbuhkan suasana hati dan emosi yang positif (Wardhana, 2016). Hal ini dapat memperkuat kecerdasan emosional sehingga mampu meningkatkan kemampuan dalam memotivasi diri. Saat saat kebugaran jasmani hanya secara parsial hadir tanpa kecerdasan emosional maka hubungannya menjadi sangat terbatas atau bahkan tidak ada, namun jika dikombinasikan dengan kecerdasan

emosional akan memiliki hubungan yang positif. Dengan demikian, kombinasi antara kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional bersamaan mempunyai hubungan yang signifikan dengan motivasi belajar siswa.

PENUTUP

Simpulan

Berdasar pada hasil penelitian dan pembahasan yang sudah diuraikan di atas, maka peneliti bisa menarik kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Hasil uji dengan mempergunakan teknik analisis rank spearman memperlihatkan bahwa tidak ada hubungan antara kebugaran jasmani dengan motivasi belajar ($0,919 > 0,05$).
- 2) Hasil uji dengan mempergunakan teknik analisis rank spearman memperlihatkan bahwa ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan motivasi belajar ($0,038 < 0,05$).
- 3) Hasil uji hipotesis mempergunakan metode regresi linier berganda memperlihatkan bahwa terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional dengan motivasi belajar siswa sebesar 7,2%, lalu untuk sisanya sebesar 92,8% terdampak oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini ($0,033 < 0,05$).

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan dan kesimpulan di atas, peneliti ingin mengajukan saran sebagai berikut :

- 1) Kepada guru untuk dapat lebih kreatif dalam melakukan strategi pembelajaran yang mana dapat mengoptimalkan motivasi belajar siswa dan kepercayaan diri siswa.
- 2) Kepada peneliti selanjutnya bisa melakukan kajian untuk mengeksplorasi lebih mendalam hubungan kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional dengan motivasi belajar dengan konteks lebih spesifik.

DAFTAR PUSTAKA

- Acebes-Sánchez, J., Diez-Vega, I., Esteban-Gonzalo, S., & Rodriguez-Romo, G. (2019). Physical activity and emotional intelligence among undergraduate students: A correlational study. *BMC Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7576-5>
- Ananda, R., & Hayati, F. (2020). *Variabel Belajar (Kompilasi Konsep)* (M. Fadhli, Ed.). CV. PUSDIKRA MJ.
- Bass, R. W., Brown, D. D., Laurson, K. R., & Coleman, M. M. (2013). Physical fitness and academic performance in middle school students. *Acta Paediatrica, International Journal of Paediatrics*, 102(8), 832–837. <https://doi.org/10.1111/apa.12278>
- Bimayu, W., Kristiawan, M., Fitriani, Y., Negeri, S., & Rotan, S. (2020). The Effect of Emotional Intelligence, Student's Motivation toward Student's Achievement. *International Journal of Progressive Sciences and Technologies (IJPSAT)*, 20(1), 6–16. <http://ijpsat.ijsh-t-journals.org>
- Darmawati. (2017). *Pengaruh Kondisi Siswa terhadap Motivasi Belajar*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Ginting, S. D., Warni, H., & Arifin, S. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(2), 172–183. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2155>
- Hortigüela-Alcala, D., Chiva-Bartoll, O., & Hernandez-Garijo, A. (2022). "I feel lonely, I don't understand you when you talk, and I find it hard to breathe". Analysis of the emotional tensions of physical education students in the Spanish setting of COVID-19. *Teaching and Teacher Education*, 112. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103657>
- Mareta, C. (2021). *Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Kebugaran Jasmani Terhadap Motivasi Belajar Siswa Di SMA Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman*.
- Munte, B., & Samosir, D. H. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Motivasi Belajar Siswa (Kasus SMP Swasta HKBP Pematangsiantar). *Jurnal Dinamika Pendidikan, Volume 12(3)*, 165–178.
- Nasril, & Ulfatmi. (2018). Melacak Konsep Dasar Kecerdasan Emosional. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*.
- Nawawi, W. S. (2021). Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Studi pada siswa Kelas V di SD Negeri Randegan Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Volume 09(02)*, 41–47. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archivehttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Prayoga, G. E., & Susanto, I. H. (2020). Analisis Faktor Kebugaran Jasmani Atlet Floorball UNESA. *Jurnal Kesehatan Olahraga, Vol.08(No.01)*, 1–8.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, CV.
- Wang, K., Yang, Y., Zhang, T., Ouyang, Y., Liu, B., & Luo, J. (2020). The Relationship Between Physical Activity and Emotional Intelligence in College Students: The Mediating Role of Self-Efficacy.

Frontiers in Psychology, 11.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00967>

Wardhana, M. (2016). *Role Of Neurotransmitter In Skin Immunity*. Udayana University/Sanglah General Hospital.

Wekke, I. S., & Iswanto, A. H. (2023). The Relationship between emotional Intelligence and Academic Achievement among the Students of Trisakti University, Indonesia. *International Journal of Body, Mind and Culture*, Vol. 10. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22122/ijbmc.v10i1.390>

