

Hubungan Antara Intensitas Lari Dengan Afek Positif Pada Komunitas Lari di Kota Semarang

Suci Khairani¹, Ratna Supradewi²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

*Corresponding Author:
supradewi@unissula.ac.id

Abstrak

Remaja akhir sampai dewasa awal merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, sosial, dan persiapan memasuki dunia kerja sehingga rentan mengalami berbagai tekanan psikologis. Salah satu aktivitas fisik yang diyakini mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis adalah olahraga lari. Intensitas lari yang dilakukan secara teratur diperkirakan berhubungan dengan afek positif, yaitu keadaan emosional yang ditandai dengan perasaan antusias, aktif, bersemangat, dan penuh energi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas lari dengan afek positif pada remaja akhir sampai dewasa awal di Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala Intensitas Lari yang disusun berdasarkan aspek Frequency, Intensity, dan Time (FIT) Milliandika (2023) dengan uji daya beda 0,325 sampai 0,714 dan reliabilitas sebesar $\alpha = 0,901$ serta skala Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) yang dikembangkan oleh Watson, Clark, dan Tellegen (1988) untuk mengukur afek positif dengan reliabilitas sebesar $\alpha = 0,927$. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan melibatkan 105 responden berusia 17–25 tahun di komunitas “Semarang Runners” yang berdomisili di Kota Semarang dan rutin melakukan aktivitas lari. Analisis penelitian dilakukan terhadap 99 responden yang memiliki afek positif sebagai afek dominan. Data dianalisis menggunakan korelasi Pearson Product Moment dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,551$ dengan nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara intensitas lari dengan afek positif pada remaja akhir sampai dewasa awal di Kota Semarang. Semakin tinggi intensitas lari yang dilakukan, semakin tinggi pula afek positif yang dimiliki individu.

Kata Kunci: Afek Positif, Dewasa Awal, Intensitas Lari, Remaja Akhir.

Abstract

Late adolescence to early adulthood is a developmental phase characterized by increasing academic, social, and preparation to enter the world of work so that they are vulnerable to various psychological pressures. One of the physical activities that is believed to be able to improve psychological well-being is running. The intensity of running that is carried out regularly is estimated to be related to positive affect, which is an emotional state characterized by feelings of enthusiasm, activity,

enthusiasm, and full of energy. This study aims to determine the relationship between running intensity and positive affectation in late adolescents to early adulthood in the city of Semarang. This study uses a quantitative method with a correlational approach. Data collection was carried out using the Running Intensity Scale which was compiled based on the aspects of Frequency, Intensity, and Time (FIT) Milliandika (2023) with a difference power test of 0.325 to 0.714 and reliability of $\alpha = 0.901$ as well as the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) scale developed by Watson, Clark, and Tellegen (1988) to measure positive affects with a reliability of $\alpha = 0.927$. The sampling technique used purposive sampling involving 105 respondents aged 17–25 years in the "Semarang Runners" community who were domiciled in Semarang City and routinely carried out running activities. The research analysis was conducted on 99 respondents who had positive affects as the dominant affects. Data were analyzed using Pearson Product Moment correlation with a significance level of 0.05. The results showed a correlation coefficient of $r_{xy} = 0.551$ with a significance value of $p = 0.001$ ($p < 0.05$), which showed a significant positive relationship between running intensity and positive effects in late adolescents to early adulthood in Semarang City. The higher the intensity of running, the higher the positive effect that individuals have.

Keywords: Late Adolescents, Positive Affect, Running Intensity, Young Adults.

1. PENDAHULUAN

Remaja akhir hingga dewasa awal merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, sosial, serta persiapan memasuki dunia kerja. Pada tahap ini, individu dihadapkan pada berbagai perubahan peran dan tanggung jawab yang menuntut kemampuan adaptasi yang baik. Ketidakmampuan dalam menghadapi berbagai tuntutan tersebut berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang dapat memengaruhi kondisi emosional individu. Salah satu indikator penting dalam menggambarkan kondisi emosional sekaligus kesejahteraan psikologis adalah afek positif, yaitu keadaan afektif yang ditandai dengan munculnya emosi menyenangkan seperti antusias, aktif, bersemangat, penuh perhatian, bangga, dan memiliki energi yang tinggi dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Watson dkk., 1988). Individu dengan tingkat afek positif yang tinggi cenderung memiliki motivasi yang lebih baik, mampu beradaptasi secara efektif terhadap berbagai situasi, serta menunjukkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis yang lebih optimal (Diener, 2000).

Afek positif merupakan dimensi psikologis yang berdiri sendiri dan tidak hanya dipahami sebagai kebalikan dari afek negatif. Individu dapat mengalami afek positif meskipun pada waktu tertentu juga merasakan afek negatif. Oleh karena itu, peningkatan afek positif menjadi salah satu fokus penting dalam psikologi positif karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengembangkan sumber daya psikologis, membangun hubungan sosial yang lebih baik, meningkatkan ketahanan menghadapi stres, serta mendukung kesehatan mental secara keseluruhan. Menurut *Broaden-and-Build Theory*, emosi positif mampu memperluas pola pikir dan perilaku individu sehingga mendorong terbentuknya sumber daya psikologis, sosial, maupun fisik yang bermanfaat dalam jangka panjang (Fredrickson, 2001).

Salah satu aktivitas yang diyakini mampu meningkatkan afek positif adalah olahraga, khususnya olahraga lari. Lari merupakan aktivitas fisik aerobik yang mudah dilakukan, tidak memerlukan fasilitas maupun peralatan khusus, serta dapat dilakukan oleh berbagai kelompok usia. Selain memberikan manfaat terhadap kebugaran jasmani, aktivitas lari juga diketahui berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan psikologis. Secara fisiologis, aktivitas lari mampu merangsang pelepasan neurotransmitter seperti endorfin, dopamin, dan serotonin yang berperan dalam meningkatkan suasana hati, mengurangi stres, serta menimbulkan perasaan nyaman setelah berolahraga (Ge dkk., 2021). Dari sisi psikologis, aktivitas lari juga dapat meningkatkan efikasi diri, rasa percaya diri, serta menjadi salah satu strategi coping yang adaptif dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan (Pressman dkk., 2019). Namun, manfaat tersebut dipengaruhi oleh intensitas latihan yang dilakukan. Intensitas lari tidak hanya ditentukan oleh tingkat berat-ringannya latihan, tetapi juga mencakup frekuensi latihan (*frequency*), tingkat intensitas (*intensity*), dan durasi latihan (*time*) yang dikenal sebagai prinsip *Frequency, Intensity, and Time* (FIT) (Milliandika dkk., 2023). Semakin tepat intensitas latihan yang dilakukan, semakin besar pula manfaat fisiologis maupun psikologis yang dapat diperoleh individu.

Hasil wawancara pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap beberapa pelari berusia 18–23 tahun menunjukkan bahwa aktivitas lari dipersepsikan sebagai salah satu cara untuk mengurangi tekanan emosional, memperbaiki suasana hati, meningkatkan rasa percaya diri, serta menumbuhkan kembali semangat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Para narasumber mengungkapkan bahwa setelah melakukan aktivitas lari mereka merasa lebih tenang, lebih berenergi, dan lebih siap menghadapi tuntutan akademik maupun persoalan pribadi. Temuan awal tersebut memberikan indikasi bahwa aktivitas lari berpotensi menjadi salah satu strategi adaptif dalam meningkatkan afek positif pada remaja akhir hingga dewasa awal.

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik memberikan manfaat terhadap kesehatan psikologis. Javier dan Chanifuddin (2024) menemukan bahwa olahraga lari santai mampu meningkatkan suasana hati, menurunkan tingkat stres, serta memperbaiki kualitas tidur pada mahasiswa. Penelitian Widohardhono dkk. (2024) juga menunjukkan bahwa aktivitas olahraga berhubungan dengan penurunan stres akademik pada peserta didik. Selain itu, Buecker dkk. (2021) melalui studi meta-analisis melaporkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*), sedangkan Li dkk. (2022) menemukan bahwa aktivitas fisik berkontribusi terhadap peningkatan emosi positif pada anak dan remaja. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa aktivitas fisik memberikan manfaat yang konsisten terhadap kondisi psikologis individu.

Meskipun demikian, penelitian-penelitian sebelumnya masih lebih banyak berfokus pada hubungan aktivitas fisik dengan kesejahteraan psikologis secara umum, penurunan stres, kualitas tidur, atau *subjective well-being*. Selain itu, sebagian besar penelitian menggunakan aktivitas fisik sebagai variabel umum tanpa mengkaji secara khusus intensitas lari berdasarkan komponen *frequency*, *intensity*, dan *time* (FIT) sebagai prediktor afek positif. Padahal, intensitas latihan diduga menjadi salah satu faktor penting yang menentukan besarnya manfaat psikologis yang diperoleh dari

aktivitas lari. Oleh karena itu, masih terdapat kesenjangan penelitian mengenai hubungan antara intensitas lari dengan afek positif, khususnya pada kelompok remaja akhir hingga dewasa awal yang aktif melakukan olahraga lari.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas lari dengan afek positif pada remaja akhir hingga dewasa awal di Kota Semarang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan kajian psikologi olahraga dan psikologi positif, khususnya mengenai peran intensitas aktivitas lari dalam meningkatkan afek positif sebagai salah satu indikator kesejahteraan psikologis.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas lari dengan afek positif pada remaja akhir hingga dewasa awal di Kota Semarang. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah intensitas lari, sedangkan variabel terikat adalah afek positif. Penelitian dilakukan terhadap individu berusia 17–25 tahun yang aktif melakukan olahraga lari.

Populasi penelitian adalah anggota komunitas lari dan individu yang secara rutin melakukan aktivitas lari di Kota Semarang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria responden berusia 17–25 tahun dan memiliki pengalaman melakukan aktivitas lari secara rutin dalam satu bulan. Berdasarkan proses pengumpulan data diperoleh 105 responden.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian (N = 105)

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	17–18 tahun	4	3,8
	19–21 tahun	19	18,1
	22–23 tahun	24	22,9
	24–25 tahun	58	55,2
Frekuensi lari per bulan	1 kali	2	1,9
	2 kali	8	7,6
	3 kali	22	21,0
	>3 kali	63	60,0
Status	Pelajar	7	6,7
	Mahasiswa	41	39,0
	Pekerja	57	54,3

Namun, berdasarkan kategorisasi afek dominan menggunakan instrumen *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS), analisis penelitian dilakukan terhadap 99 responden yang memiliki afek positif sebagai afek dominan.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kategorisasi Afek Dominan

Kategori Afek Dominan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Afek Positif	99	94,29
Afek Negatif	3	2,86

Afek Seimbang	3	2,86
Total	105	100,00

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen penelitian, yaitu Skala Intensitas Lari dan *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS). Skala Intensitas Lari disusun berdasarkan prinsip *Frequency, Intensity, and Time* (FIT) yang dikemukakan oleh Milliandika dkk. (2023), yang terdiri atas tiga aspek, yaitu *frequency* (frekuensi latihan), *intensity* (tingkat intensitas latihan), dan *time* (durasi latihan) yang kemudian aitem-aitemnya dimodifikasi oleh peneliti. Ketiga aspek tersebut digunakan untuk menggambarkan tingkat intensitas aktivitas lari yang dilakukan responden. Sementara itu, afek positif diukur menggunakan dimensi *Positive Affect* pada instrumen PANAS yang dikembangkan oleh Watson, Clark, dan Tellegen (1988). Dimensi ini terdiri atas sepuluh indikator emosi positif, yaitu *interested, excited, strong, enthusiastic, proud, alert, inspired, determined, attentive*, dan *active*, yang merepresentasikan kondisi emosional positif individu.

Sebelum digunakan sebagai alat pengumpulan data, kedua instrumen telah melalui pengujian validitas dan reliabilitas. Hasil analisis menunjukkan bahwa Skala Intensitas Lari memiliki koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,901, sedangkan dimensi *Positive Affect* pada instrumen PANAS memiliki koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,927, sehingga kedua instrumen dinyatakan memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik.

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan SPSS Statistik versi 29. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Hasil pengujian menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi untuk analisis parametrik, sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara intensitas lari dengan afek positif. Taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah $p = 0,05$, sehingga hipotesis diterima apabila nilai $p < 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 105 responden yang merupakan remaja akhir sampai dewasa awal berusia 17–25 tahun yang tergabung dalam Komunitas Semarang *Runners*. Berdasarkan hasil kategorisasi menggunakan *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS), sebanyak 99 responden (94,29%) memiliki afek positif sebagai afek dominan sehingga digunakan sebagai sampel analisis penelitian.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel intensitas lari memiliki nilai signifikansi sebesar 0,119 ($p > 0,05$), sedangkan variabel afek positif memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$). Meskipun salah satu variabel tidak berdistribusi normal, hasil uji normalitas residual menunjukkan nilai signifikansi Shapiro–Wilk sebesar 0,321 ($p > 0,05$), sehingga residual berdistribusi normal. Selanjutnya, uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi Linearity sebesar $p < 0,001$ dan Deviation from Linearity sebesar 0,876 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa hubungan antara intensitas lari dan afek positif bersifat

linear. Dengan demikian, data memenuhi asumsi untuk dilakukan analisis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*.

Hasil uji hipotesis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,551$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan dengan kekuatan hubungan sedang antara intensitas lari dan afek positif pada remaja akhir sampai dewasa awal di Kota Semarang. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yang berarti semakin tinggi intensitas lari yang dilakukan individu, semakin tinggi pula afek positif yang dimiliki.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	SD
Intensitas Lari	99	38	92	68,29	10,08
Afek Positif	99	24	47	38,72	5,37

Berdasarkan Tabel 2, skor intensitas lari memiliki nilai rata-rata sebesar 68,29 dengan standar deviasi 10,08, sedangkan skor afek positif memiliki nilai rata-rata sebesar 38,72 dengan standar deviasi 5,37. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum responden memiliki tingkat intensitas lari dan afek positif yang relatif tinggi.

Tabel 4. Kategorisasi Skor Subjek Skala Intensitas Lari

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$92 > 78,2$	Sangat Tinggi	12	12,1%
$64,5 < X \leq 78,2$	Tinggi	57	57,6%
$50,7 < X \leq 64,4$	Sedang	27	27,3%
$36,9 < X \leq 50,6$	Rendah	3	3,0%
$23 \leq X \leq 36,8$	Sangat Rendah	0	0%
Total		99	100%

Tabel 5. Kategorisasi Skor Subjek Skala Afek Positif

Norma	Kategori	Jumlah	Persentase
$50 > 42$	Sangat Tinggi	29	29,3%
$34 < X \leq 42$	Tinggi	45	45,5%
$26 < X \leq 34$	Sedang	24	24,2%
$18 < X \leq 26$	Rendah	1	1,0%
$10 \leq X \leq 18$	Sangat Rendah	0	0%
Total		99	100%

Berdasarkan Tabel 4 dan Tabel 5, sebagian besar responden memiliki intensitas lari pada kategori tinggi (57,6%) dan afek positif pada kategori tinggi (45,5%). Temuan tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden melakukan aktivitas lari secara rutin dengan intensitas yang relatif tinggi serta memiliki kecenderungan mengalami emosi positif dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian ini mendukung teori Watson, Clark, dan Tellegen (1988) yang menjelaskan bahwa afek positif ditandai oleh munculnya emosi seperti antusias, aktif, bersemangat, penuh perhatian, dan memiliki energi yang tinggi. Individu dengan afek positif yang tinggi cenderung lebih mampu beradaptasi terhadap berbagai tuntutan kehidupan, memiliki motivasi yang lebih baik, serta menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih optimal. Dalam konteks penelitian ini, aktivitas lari yang dilakukan secara rutin diduga memberikan pengalaman fisiologis dan psikologis yang menyenangkan sehingga meningkatkan frekuensi munculnya afek positif.

Secara fisiologis, aktivitas lari mampu merangsang pelepasan neurotransmiter seperti endorfin, dopamin, dan serotonin yang berperan dalam meningkatkan suasana hati, mengurangi stres, serta menimbulkan perasaan nyaman setelah berolahraga. Selain itu, keberhasilan individu dalam mempertahankan frekuensi, intensitas, dan durasi latihan juga dapat meningkatkan rasa percaya diri, efikasi diri, dan kemampuan mengelola emosi. Kondisi tersebut menjadikan aktivitas lari sebagai salah satu bentuk coping strategy yang adaptif dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, maupun pekerjaan pada fase remaja akhir hingga dewasa awal.

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan penelitian Javier dan Chanifuddin (2024) yang menunjukkan bahwa aktivitas lari berkontribusi terhadap peningkatan suasana hati dan penurunan tingkat stres. Penelitian Widohardhono dkk. (2024) juga melaporkan bahwa individu dengan aktivitas olahraga yang lebih tinggi memiliki kondisi psikologis yang lebih baik dibandingkan individu yang kurang aktif berolahraga. Kesamaan hasil tersebut memperkuat bukti empiris bahwa aktivitas fisik, khususnya lari, tidak hanya memberikan manfaat terhadap kesehatan fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis melalui peningkatan afek positif.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa olahraga lari dapat dipertimbangkan sebagai salah satu strategi promotif dalam meningkatkan kesehatan mental pada anggota komunitas lari di kota Semarang terutama pada remaja akhir sampai dewasa awal. Namun, penelitian ini hanya memfokuskan analisis pada dimensi afek positif sehingga penelitian selanjutnya diharapkan mempertimbangkan analisis kedua dimensi agar memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara intensitas lari dan afek positif pada remaja akhir sampai dewasa awal di Kota Semarang. Hasil analisis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* memperoleh nilai $r_{xy} = 0,551$ dengan $p < 0,001$, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas lari yang dilakukan, semakin tinggi pula afek positif yang dimiliki individu. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima.

Temuan ini mengindikasikan bahwa aktivitas lari yang dilakukan secara rutin dengan *frequency* (frekuensi latihan), *intensity* (intensitas latihan), dan *time* (durasi latihan) yang sesuai berpotensi meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui peningkatan afek positif. Oleh karena itu, olahraga lari dapat dipertimbangkan sebagai

salah satu alternatif kegiatan promotif untuk mendukung kesehatan mental, khususnya pada anggota komunitas lari.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, H. (2019). Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruk subjective well-being. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29–40. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.29-40>.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Azwar, S. (2014). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi ke-2). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (Edisi ke-2). Pustaka Pelajar.
- Buecker, S., Simacek, T., Ingwersen, B., Terwiel, S., & Simonsmeier, B. A. (2021). Physical activity and subjective well-being in healthy individuals: A meta-analytic review. *Health Psychology Review*, 15(4), 574–592.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Ge, L.-K., Hu, Z., Wang, W., Siu, P. M., & Wei, G.-X. (2021). Aerobic Exercise Decreases Negative Affect by Modulating Orbitofrontal-Amygdala Connectivity in Adolescents. *Life*, 11(6), 577. <https://doi.org/10.3390/life11060577>
- Javier, M. A., & Chanifuddin, M. (2024). Pengaruh olahraga lari santai terhadap kesehatan psikologis mahasiswa Gen-Z di UNNES. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(2), 556–566
- Li, J., Huang, Z., Si, W., & Shao, T. (2022). The effects of physical activity on positive emotions in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph192114185>
- Milliandika, A., Dirgantoro, E. W., Rakhman, A., Jasmani, P., & FKIP. (2023). Analisis kebugaran jasmani dari aspek intensitas latihan pada peserta didik di Sekolah Menengah Pertama Negeri 19 Banjarmasin. *Stabilitas: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(2), 45–56
- Norton, K., Norton, L., & Sadgrove, D. (2010). Position statement on physical activity and exercise intensity terminology. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(5), 496–502. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2009.09.008>
- Pressman, S. D., Jenkins, B. N., & Moskowitz, J. T. (2019). Positive affect and health: What do we know and where next should we go? *Annual Review of Psychology*, 70(1), 627–650.

-
- Prasetya, A. T., Primajati, I. H. I., & L, K. A. A. (2024). Manfaat olahraga jogging bagi kesehatan remaja khususnya mahasiswa. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2),), Pasal 7. <https://doi.org/10.47134/jpo.v1i2.278>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.
- Widohardhono, R., Rachman, N., & Jannah, M. (2024). Dampak aktivitas olahraga terhadap stres akademik pada peserta didik. *Psikosains*, 19(1), 93–103.