

**HUBUNGAN ANTARA SUASANA HATI DAN KELELAHAN SAAT
MENSTRUASI ATLET PENCAK SILAT REMAJA
DI KOTA BANDUNG**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar
Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan



disusun oleh :

Dinda Salsa Sabila Gunawan

NIM 1900413

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2022**

**Hubungan Antara Suasana Hati dan Kelelahan Saat Menstruasi Atlet Pencak
Silat Remaja di Kota Bandung**

Oleh
Dinda Salsa Sabila Gunawan

Sebuah skripsi diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana
Olahraga pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Dinda Salsa Sabila Gunawan 2022
Universitas Pendidikan Indonesia
Desember 2022

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

**Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.**

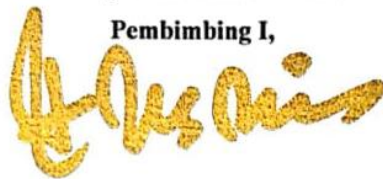
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

DINDA SALSA SABILA GUNAWAN

**HUBUNGAN ANTARA SUASANA HATI DAN KELELAHAN SAAT
MENSTRUASI ATLET PENCAK SILAT REMAJA DI KOTA BANDUNG**

Disetujui dan disahkan oleh :

Pembimbing I,



Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D.

NIP. 196812201998022001

Pembimbing II,



Dr. Ahmad Hamidi, M.Pd.

NIP. 198003272005021007

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan UPI



Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., MA., Ph.D.

NIP. 197608122001121001

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA SUASANA HATI DAN KELELAHAN SAAT MENSTRUASI ATLET PENCAK SILAT REMAJA DI KOTA BANDUNG

**Dinda Salsa Sabila Gunawan
1900413
Ilmu Keolahragaan FPOK UPI**

Pembimbing I : Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D.
Pembimbing II : Dr. Ahmad Hamidi. M.Pd.

Suasana hati dan kelelahan saat menstruasi merupakan faktor yang mempengaruhi kegiatan pada wanita, salah satunya berolahraga. Pada penelitian sebelumnya disebutkan bahwa masa menstruasi sangat berpengaruh dari segi fisik maupun psikologinya sehingga dapat mengganggu kinerja atlet. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan suasana hati dan kelelahan saat menstruasi dengan kinerja atlet pencak silat di Kota Bandung. Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Jumlah sampel sebanyak 24 atlet perempuan dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen yang digunakan berupa Brunel Mood Scale (BRUMS), Fatigue Assessment Scale (FAS) dan kinerja. Data kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi ganda dan uji regresi. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara suasana hati saat menstruasi dengan kinerja ($\text{sig.}0.037$), kelelahan saat menstruasi dengan kinerja ($\text{sig.}0.012$) serta suasana hati dan kelelahan saat menstruasi dengan kinerja atlet pencak silat di Kota Bandung ($\text{sig. } 0.030 < 0.05$).

Kata Kunci: Suasana hati, Kelelahan, Prestasi

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN MOOD AND FATIGUE DURING MENSTRUATION IN YOUNG PENCAK SILAT ATHLETES IN BANDUNG CITY

**Dinda Salsa Sabila Gunawan
1900413
Ilmu Keolahragaan FPOK UPI**

Advisor I : Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D.

Advisor II : Dr. Ahmad Hamidi. M.Pd.

Mood and fatigue during menstruation are factors that affect women's activities, one of which is exercising. In previous studies it was stated that the menstrual period is very influential in terms of both physical and psychological so that it can interfere with athlete performance. The purpose of this study was to determine the relationship between mood and fatigue during menstruation with the performance of pencak silat athletes in the city of Bandung. In this study using quantitative methods. The total sample is 24 female athletes with the sampling technique using total sampling. The instruments used were the Brunel Mood Scale (BRUMS), Fatigue Assessment Scale (FAS) and performance. The data were then analyzed using multiple correlation tests and regression tests. The results of the analysis showed that there was a significant relationship between menstrual mood and performance (sig.0.037), fatigue during menstruation and performance (sig.0.012) and mood and fatigue during menstruation with the performance of pencak silat athletes in Bandung City (sig. 0.030 < 0.05).

Keywords : Mood, Fatigue, Performance

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEABSAHAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMAKASIH	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Struktur Organisasi	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Menstruasi	7
2.1.1 Faktor Yang Mempengaruhi Menstruasi	8
2.2 Cabang Olahraga Pencak Silat	10
2.2.1 Perkembangan Silat	10
2.2.2 Kategori Pertandingan	12
2.3 Psikologi Wanita.....	13
2.4 Suasana Hati.....	13
2.5 Kelelahan.....	14
2.6 Kinerja Atlet	15
2.7 Penelitian Yang Relevan.....	17
2.8 Kerangka Berpikir	18
2.9 Hipotesis Penelitian	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1 Desain Penelitian	20
3.2 Partisipan Penelitian	21
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	21
3.4 Instrumen Penelitian	22
3.5 Prosedur Penelitian	24
3.6 Analisis Data	25

BAB IV TEMUAN DAN BAHASAN	26
4.1 Temuan	Penelitian
.....	26
4.1.1 Deskripsi Data Temuan Penelitian	28
4.1.2 Uji Normalitas Data	28
4.1.3 Uji Hipotesis	29
4.1.4 Uji Determinasi	32
4.2 Pembahasan Temuan Penelitian	33
4.2.1 Hubungan Suasana Hati Dengan Kinerja Saat Menstruasi Atlet Pencak Silat	33
4.2.2 Hubungan Kelelahan Dengan Kinerja Saat menstruasi Atlet Pencak Silat	34
4.2.3 Hubungan Suasana Hati Dan Kelelahan Dengan Kinerja Saat Menstruasi Atlet Pencak Silat	35
 BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	 37
5.1. Simpulan	37
5.2. Implikasi	37
5.3. Rekomendasi	38
 DAFTAR PUSTAKA	 39
LAMPIRAN	45

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Skala Jawaban BRUMS</i>	22
Tabel 3.2 <i>Skala Jawaban FAS</i>	23
Tabel 3.3 <i>Tingkat Kelelahan</i>	23
Tabel 4.1 <i>Deskripsi Data Statistik</i>	28
Tabel 4.2 <i>Uji Normalitas Data</i>	29
Tabel 4.3 <i>Hasil Transform Data</i>	29
Tabel 4.4 <i>Hasil Uji Korelasi X_1 dengan Y_1</i>	30
Tabel 4.5 <i>Hasil Uji Korelasi X_1 dengan Y_1</i>	31
Tabel 4.6 <i>Hasil Uji Regresi ganda X_1 dengan Y_1 dan Y_2</i>	31
Tabel 4.4 <i>Pedoman Koefisien Korelasi</i>	32
Tabel 4.7 <i>Persentase Hubungan</i>	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Data Perolehan Medali Asian Games 2018	1
Gambar 2 Kerangka Berpikir	18
Gambar 3 Desain Penelitian	20
Gambar 4 Analisis Data	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Persetujuan Dosen Pembimbing	45
Lampiran 2. Surat Keterangan Dosen Pembimbing	46
Lampiran 3. Kuesioner <i>Brunel Mood Scale</i> (BRUMS)	49
Lampiran 4. Kuesioner <i>Fatigue Assessment Scale</i> (FAS)	50
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian	51
Lampiran 6. Inform Concern	52
Lampiran 7. Kartu Bimbingan	53

DAFTAR PUSTAKA

- Acharya, A. S., Prakash, A., Saxena, P., Nigam, A., & Acharya, A. S. (2013). Sampling: Why and How of it? Symposium Sampling: Why and How of it? *Indian Journal of Medical Specialities*, 4(2), 330–333. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.7713/ijms.2013.0032>
- Alfaiz, M. S., & Wahjuni, E. S. (2020). *Respon Siswi Terhadap Menstruasi Dalam Melakukan Aktivitas Fisik*. 8(1), 73–76.
- Amniswati, S., & Kurniawati, D. Y. (2020). *Emosi seorang perempuan saat PMS*. 3(2), 100–106.
- Aneka, M. (2022). Peraturan Pertandingan Ikatan Pencak Silat Indonesia. *Academia.Edu*. Retrieved from https://www.academia.edu/31909839/Peraturan_Pertandingan_Pencak_Silat_Ikatan_Pencak_Silat_Indonesia
- Ardiyanto, H. (2019). Tantangan untuk mempertahankan dan meningkatkan prestasi atlet pasca Asian Games 2018. *JPOS (Journal Power Of Sports)*, 2(2), 15–26.
- Astrika, F., Eka, A., & Yuneta, N. (2021). Penyuluhan Tentang Pre-menstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Counseling on Pre-Menstrual Syndrome (PMS) In Adolescents. *Placentum Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 9(2),
- B.D., M., A.J., C., V., K., M.R., M., & S.J., C. (2010). Neuromuscular, endocrine, and perceptual fatigue responses during different length between-match microcycles in professional rugby league players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 5(3), 367–383.
- Brandt R., Bevilacqua G.G., A. A. (2016). Perceived sleep quality, mood states, and their relationship with performance among Brazilian elite athletes during a competitive period. *Journal of Strength & Conditioning Research*.
- Chan, F. R., & Aziz, I. (2020). Motivasi Atlet Pencak Silat Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP). *Jurnal Patriot*, 3, 120–128.
- Chania, B. W., Vai, A., Putu, N., Wijayanti, N., Gusdernawati, A., Jasmani, P., & Riau, U. (2022). Hubungan Menstruasi Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Atlet Karate Putri. *Jurnal Penjakora*, 9(April), 43–50.
- Dongoran, M. F., Kalalo, C. N., & Syamsudin. (2020). Profil Psikologis Atlet Pekan Olahraga Nasional (PON) Papua Menuju PON XX Tahun 2020. *Journal Sport Area*,
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat | Ediyono | Panggung. *Panggung*, 29(3), 300–313. Retrieved from <https://jurnal.isbi.ac.id/index.php/panggung/article/view/1014/638>
- Een Sumarni, Yudi Pratama, M. P. I. (2022). Dampak Menstruasi Terhadap Tingkat Stress. *Jurnal Edukasi Sebelas April (JESA)*, 6(2), 19–23.

- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1.
- Fauziyah, S. (2017). *Pengaruh religiusitas dan suasana hati (mood)*. 1–88.
- Fidora, I., Oktarini, S., & Prima, R. (2021). Siap Fisik Dan Psikologis Menghadapi Masa Pubertas. *Jurnal Salingka Abdimas*, 1(1), 6–10.
- Fraenkel, J.R & Wallen, N. . (2012). *How to Design and Evaluate*.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*.
- Ganda, N., Muslihin, H. Y., Maryani, S., & Nur, L. (2020). Kepemimpinan Pelatih Wanita dalam Cabang Olahraga Beladiri: Tantangan dan Hambatan dalam Konteks Kearifan Lokal. *Jurnal Olahraga*, (18). <https://doi.org/https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.895> Kepemimpinan
- Giriwijoyo, S. (2010). *Ilmu Faal Olahraga. Fungsi tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi*.
- Hamidi, A., Andika, A., & Saputra, Y. M. (2020). Hubungan Tingkat Kecerdasaan Intelektual (IQ) dan Kecerdasaan Emosional (EQ) dengan Penampilan Bermain Futsal. *Medikora*, 19(1), 1–7. <https://doi.org/10.21831/medikora.v19i1.30025>
- Hamidi, A., Riffai, M., & Imanudin, I. (2018). Dampak Kelelahan Terhadap Akurasi Tendangan Longpass Pemain Sepakbola. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(2), 67–74.
- Hamidi, A., Umaran, U., & Zaky, M. (2020). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kualitas Interaksi Sosial Mahasiswa Kategori Atlet Bola Basket Putra Dalam Konteks Perkuliahan Bola Basket Pada Prodi Ikor. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 93. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8382>
- Hasniawati, I. N., & Wahjuni, E. S. (2021). Pengaruh Saat Menstruasi Terhadap Motivasi Mengikuti Pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09.
- Hendriks, C., Drent, M., Elfferich, M., & De Vries, J. (2018). The Fatigue Assessment Scale: Quality and availability in sarcoidosis and other diseases. *Current Opinion in Pulmonary Medicine*, 24(5), 495–503. <https://doi.org/10.1097/MCP.0000000000000496>
- Hidajahturrokhmah, N., Kemuning, D. R., Rahayu, E. P., Araujo, P. A., Taqwim, R. A., & Rahmawati, S. (2018). Edukasi Masa Pubertas pada Remaja. *Journal of Community Engagement in Health*, 1(1), 14–16. <https://doi.org/10.30994/10.30994/volliss1pp16>
- Ilhaam, Z. (2021). *Peranan psikologi olahraga terhadap atlet The role of sport psychology in athletes*. 1(2), 274–282.
- Irianto, T. R. I. (2006). *Meningkatkan kinerja atlet*. 2, 2–4.
- Jannah, A. M. (2021). *Pengembangan Model Recovery Berbasis Permainan Hockey*.

3(2), 6.

- Kusuma, D. A. (2018). Evaluasi Kelelahan pada Latihan Olahraga. *Indonesia Performance Journal*, 2(1), 55–60. Retrieved from <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/5199>
- Kusumawati, I., & Cahyati, S. (2019). Peran Wanita Dalam Pembentukan Karakter Di Bidang Olahraga. *Proceedings of the National Seminar on Women's Gait in Sports towards a Healthy Lifestyle*, (April), 1–6. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Suci_Cahyati/publication/341703040_Peran_Wanita_Dalam_Pembentukan_Karakter_Di_Bidang_Olahraga/links/5ecfa6d792851c9c5e63b79c/Peran-Wanita-Dalam-Pembentukan-Karakter-Di-Bidang-Olahraga.pdf
- Kuswanto, C. W. (2016). Penyusunan tes fisik atlet pencak silat dewasa kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 145. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.6423>
- Lane, A. M., Beedie, C. J., Jones, M. V., Uphill, M., & Devonport, T. J. (2012). The BASES Expert Statement on emotion regulation in sport. *Journal of Sports Sciences*, 30(11), 1189–1195. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.693621>
- M.Lane, An., & C.Terry, P. (2000). *The Nature Of Mood: Development Of A Theoretical Model*. 1–26.
- Maradjabessy, F. (2020). Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Pencak Silat Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Maluku Utara. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 28–34.
- Masruri, A. (2016). *Penyusunan Norma Tes Keterampilan Pencak Silat Terhadap Gerakan Tendangan Bagi Atlet Pemula Kategori Remaja di PPLP Jawa Tengah*.
- Mujahid, H., & Subekti, N. (2021). Analisis Taktik Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding. *Journal Coaching Education Sports*, 2(2), 123–136. <https://doi.org/10.31599/jces.v2i2.693>
- N, M. (2016). *Hubungan Antara Interaksi Sosial dengan Suasana Hati pada Mahasiswa Sistem Informasi Fakultas Ilmu Komputer di Universitas Bina Darma Palembang. Fakultas Psikologi*.
- Nim, O. A. (2021). *Kondisi psikologis atlet pencak silat terlat sakti di bengkulu*.
- Nissa, E. C., & Soenyoto, T. (2021). *Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet*. 2(1), 267–277.
- Nurdiansyah, E. W., & Jannah, M. (2021). Perbedaan Kecemasan Atlet Laki-Laki Dan Perempuan Pada Mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 60–65.
- Nurjanah, U., Andromeda, & Rizki, B. M. (2018). *Relaksasi Guided Imagery Untuk Menurunkan Kecemasan*. 10(1), 50–58.
- Oktaviani, F., Hermawan, R., & Suranto. (2018). Pengaruh Menstruasi Terhadap Performance ATlet. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP*

Dinda Salsa Sabila Gunawan, 2022

HUBUNGAN ANTARA SUASANA HATI DAN KELELAHAN SAAT MENSTRUASI ATLET PENCAK SILAT REMAJA WANITA DI KOTA BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- UNILA, 4(1), 88–100.
- P, A. S. (2017). *Hubungan antara panjang tungkai, power tungkai dengan kecepatan tendangan sabit pada pencak silat*. 3(1), 87. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Pardela, A. R. (2019). *Jurnal Keplatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia Pengaruh Menstruasi terhadap Performance Atlet Bolabasket*. (September), 93–100.
- Pradina, Y. W., & Pramono, M. (2016). *Tingkat Kecemasan Atlet Bolavoli Putri Pada Kejuaraan Liga Remaja Tingkat Jawa Timur Tahun 2016*. 06(August).
- Pradnyaswari, A. A. A., & Budisetyani, I. G. P. W. (2018). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Softball Remaja Putri Di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(01), 218. <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i01.p20>
- Pratama, M. Y. (2015). *Kelelahan dan Recovery Dalam Olahraga*. 1, 224–233.
- Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Kusnandar, K. (2020). Kecemasan Pada Atlet Cabang Olahraga Bela Diri (Nomor Tarung). *Physical Activity Journal*, 2(1), 56. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.2.1.3082>
- R.S, E. N., Basith, I., & Mappanyukki, A. (2018). *Pada Atlet Puteri Sparta Fik Unm*.
- Raharja, D. S. P., & Febrianty, A. (2019). Partisipasi Siswa Terhadap Olahraga Maskulin Di Kabupaten Cirebon. *Journal Respects*, 1(2), 54. <https://doi.org/10.31949/jr.v1i2.1470>
- Retno, M. . E. S., & Amaliya, S. W. (2016). Hubungan Antara Tingkat Emotional Quotient (Eq) Dengan Prestasi Atlet Pencak Silat Kategori Tanding Putri. *Jurnal of Sport Coaching and Physical Education*, 3(1), 18–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jsce.v1i1.23350>
- Rosalina, M. (2017). Profil Atlet Pencak Silat Pra Porda Dilihat Dari Aspek Psikologi Dan Fisiologi. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 2(2), 174. <https://doi.org/10.33222/juara.v2i2.44>
- Russell, S., Jenkins, D., Rynne, S., Halson, S. L., & Kelly, V. (2019). What is mental fatigue in elite sport? Perceptions from athletes and staff. *European Journal of Sport Science*, 19(10), 1367–1376. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1618397>
- Santoso, N. P. B. (2019). Tantangan Dan Peluang Wanita Dalam Olahraga Anggar. *Proceedings of the National Seminar on Women's Gait in Sports towards a Healthy Lifestyle*, (April), 1–9.
- Satria. (2019). Pencak Silat. Retrieved from Wikipedia website: https://id.wikipedia.org/wiki/Pencak_silat
- Setiowati, A., Indardi, N., Mega, G., & Siti, A. (2020). *Perbedaan Nilai Vo2 Maks Saat Menstruasi Dan Tidak Menstruasi Pada Atlet Pencak Silat Kota Semarang*. 23–32.
- Shinta, V., & Natasya, A. (2021). *Analisis Kadar Hemoglobin Pada Masa*

Menstruasi.

- Silalahi, V. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(2), 1–10. <https://doi.org/10.36984/jkm.v4i2.213>
- Solehati, T., Trisyani, M., & Kosasih, C. E. (2017). *Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Keluhan tentang Menstruasi Diantara Remaja Puteri*. 86–91.
- Sucipto, A., Adrian, Q. J., & Kencono, M. A. (2021). Martial Art Augmented Reality Book (Arbook) Sebagai Media Pembelajaran Seni Beladiri Nusantara Pencak Silat. *Jurnal Sisfokom (Sistem Informasi Dan Komputer)*, 10(1), 40–45. <https://doi.org/10.32736/sisfokom.v10i1.983>
- Sugiharto, Nugroho, A. S., Purwanto, B., & Herawati, L. (2021). Analisis gangguan menstruasi pada atlet putri selama pelatihan yang intensif Analysis of menstrual dysfunction in female athletes during intensive training. *Jurnal SPORTIF*,
- Suhartati, S., & Indrawati, K. R. (2017). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Persepsi Terhadap Kinerja Karyawan Wanita Ketika Masa Pramenstruasi Pada Perusahaan Garmen Di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 74–83. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i01.p08>
- Sundari, S., Yudha, R. P., & Nugroho, W. adhi. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Mood dan Kinerja Pada Atlet Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(2), 61–69.
- Syahputra, O. M., & Lubis, R. K. (2019). Pengaruh Pemberian Insentif Terhadap Efektivitas Kerja Karyawan Pada Server Pulsa Easytronik SRB Ponsel Tanjung Morawa. *Journal of Management Science (JMAS)*, 1(3), 26–36.
- Tribunews. (n.d.). Pernah Raih Emas, Ini 4 Atlet Pencak Silat Perempuan Kebanggaan Indonesia. Retrieved from Tribunnews.com website: <https://m.tribunnews.com/parapuan/2021/08/09/pernah-raih-emas-ini-4-atlet-pencak-silat-perempuan-kebanggaan-indonesia?page=all>
- Umami, F. N., & Ratna, C. D. (2021). Motivasi Atlet Tenis Lapangan PELTI Kota Kediri dalam Mengikuti Latihan dan Berprestasi Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 311–320.
- Ustafia, L., Tursilowati, S., & Noviardhi, A. (2017). the Effect of Banana Milkshake Before Training on Fatigue and Blood Pressure in Football Athletes. *Riset Gizi*, 5(2), 41–47.
- Utomo, G. P., Purwanto, B., Sulistiawati, & Nugroho, A. S. (2022). Tekanan Kompetisi Pada Atlet Remaja Pencak Silat Kategori Tanding. *Gelombang Olahraga : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5, 164–175. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.2805>
- Wenda, E., & Mahanani, S. (2018). Gambaran Gejala Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Stikes*, 11, 1–90.
- Widiyanto, A., Fajriah, A. S., Atmojo, J. T., Handayani, R. T., & Putri, S. I. (2020).

Dinda Salsa Sabila Gunawan, 2022

HUBUNGAN ANTARA SUASANA HATI DAN KELELAHAN SAAT MENSTRUASI ATLET PENCAK SILAT REMAJA WANITA DI KOTA BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Hubungan Premenstrual Syndrome Dan Emotion Focused Coping Pada Siswi Smp. *Avicenna: Journal of Health Research*, 3(2), 96–102. <https://doi.org/10.36419/avicenna.v3i2.421>
- Wikipedia. (2018). 2018 ASIAN GAMES Jakarta-Palembang. Retrieved from Wikipedia website: https://en.wikipedia.org/wiki/2018_Asian_Games
- Yulianto, F & Nashori, H. . (2006). Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Taekwondo Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*.
- Zaky, Mohammad. (2017). *Pengaruh Ragam Dan Intensitas Aktivitas Fisik Terhadap Kemampuan Berpikir Kreatif Dan Mood*. 63–89.
- Zaky, Muhammad. (2020). Dampak Aktivitas Bersepeda Terhadap Mood Bekerja. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 24. <https://doi.org/10.25157/jkor.v6i1.4922>
- Zuraida, R., & Chie, H. H. (2015). Pengujian Skala Pengukuran Kelelahan (Spk) Pada Responden Di Indonesia. *Comtech Issn 2087-1244*, 5(4), 523–1204.