
Konstruksi *enjoyment*: dasar-dasar konseptual pengembangan skala psikologis

Sucipto^{1*}, Yusuf Hidayat¹, Endi Rustandi²

¹Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Isola Kota Bandung

²Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Majalengka, Jl. Raya K H Abdul Halim No.103, Majalengka Kulon.

*Corresponding Author. Email: pjkr.sucipto@gmail.com, yusuf_h@upi.edu, endirustandi@unma.ac.id

Abstrak

Kesenangan atau *enjoyment* termasuk sebuah konstruk hipotetik yang memainkan peranan krusial dalam aktivitas jasmani dan olahraga, termasuk dalam aktivitas kelas pendidikan jasmani. *Enjoyment* merupakan salah satu faktor kunci yang merepresentasikan sebuah sikap positif terhadap latihan aktivitas jasmani dan olahraga. *Enjoyment* dapat berfungsi sebagai mediator dan prediktor konsistensi partisipasi aktivitas jasmani dan olahraga individu serta berkorelasi positif dengan sejumlah variabel psikologis, seperti motivasi, komitmen, konsistensi, dan lain-lain. Pengukurannya dalam sebuah konstelasi penelitian perlu dirancang sedemikian rupa, terutama untuk tujuan pengembangan dan validasi instrumen, termasuk mempertimbangkan variabel-variabel demografis, seperti tingkatan usia, jenis kelamin, lama partisipasi, dan lain-lain.

Kata Kunci: *enjoyment*, aktivitas jasmani, olahraga, pendidikan jasmani

Enjoyment construction: conceptual basics of psychological scale development

Abstract

Fun or enjoyment includes a hypothetical construct that plays a crucial role in physical and sports activities, including in physical education class activities. Enjoyment is one of the critical factors that represents a positive attitude toward physical activity and sports training. Enjoyment can function as a mediator and predictor of the participation of individual physical activity and sports activities and positively correlates with several psychological variables, such as motivation, commitment, consistency, and others. The measurement in a research constellation needs to be designed in such a way, especially to develop and validate instruments, including considering demographic variables, such as age level, gender, length of participation, and others.

Keywords: *enjoyment, physical activity, sports, physical education.*

PENDAHULUAN

Seperti halnya variabel atau konstruk psikologis seperti motivasi olahraga, kecemasan, kepercayaan diri, harga diri, dan lain-lain, kesenangan atau *enjoyment* merupakan sebuah konsep psikologis (*psychological concept*) yang bersifat hipotetik, memainkan peranan penting dalam partisipasi aktivitas jasmani dan olahraga, termasuk dalam aktivitas pendidikan jasmani. Sebagai sebuah konstruk hipotetik, *enjoyment* diartikan sebagai “*the process of experiencing joy, reflecting general feelings of pleasure, fun, and happiness*” (Jackson, 2000, hal. 135-155). *Enjoyment* pada dasarnya merupakan representasi sebuah sikap positif terhadap latihan aktivitas jasmani (Wankel, 1993), dan karenanya *enjoyment* termasuk salah satu komponen paling penting yang berkorelasi dengan partisipasi dalam aktivitas jasmani dan olahraga. Bahkan ditemukan *enjoyment* berkorelasi juga dengan variabel-variabel psikologis, seperti

motivasi instrinsik (Wankel, 1993), komitmen (DiLorenzo, Stucky-Ropp, Vaner Wal, & Gotham, 1998; Vallerand & Young, 2014), dan lain-lain.

Beragam kajian menunjukkan, *enjoyment* secara konsisten berkorelasi dengan partisipasi dalam aktivitas jasmani (Williams, Papandonatos, Napolitano, Lewis, & Whiteley, 2006) dan aktivitas olahraga (Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons, & Keeler, 1993; Weiss, Kimmel, & Smith, 2001; Wiersma, 2001). Demikian juga dalam konteks pendidikan jasmani, *enjoyment* ditemukan berkorelasi dengan partisipasi siswa dalam pendidikan jasmani (Wabakken dalam Lagestad, 2017) dan berkaitan dengan pemeliharaan dan pengembangan gaya hidup aktif (Carlin, Murphy, & Gallagher, 2015). Beberapa studi menemukan semakin tinggi *enjoyment* semakin tinggi komitmen terhadap aktivitas jasmaninya (Wallhead & Buckworth, 2004; Gråstén, Jaakkola, Liukkonen, Watt & Yli-Piipari 2012), dan *enjoyment* menjadi salah sumber utama dari komitmen olahraga (Scanlan, et al., 1993; Scanlan, Stein, & Ravizza, 1989).

Selain itu, *enjoyment* berkorelasi juga secara signifikan dengan motivasi dan keduanya mempengaruhi tingkat partisipasi aktivitas jasmani siswa dalam kelas pendidikan jasmani (Hashim, Grove and Whipp 2008). Rujukan teoretisnya dapat ditelusuri dari *self-determination theory* (SDT; Ryan & Deci, 2000) yang menjelaskan tentang *motivational basis of regulatory processes* yang disajikan dalam sebuah *continuum of self-determination* dari yang paling eksternal sampai otonom. Dalam gamitan teori ini, salah satu sumber penting dari *enjoyment* adalah sejauh mana partisipasi dalam aktivitas jasmani mampu menghasilkan kepuasan kebutuhan-kebutuhan dasar psikologis individu pada aspek kompetensi, keterkaitan, dan otonomi.

Dalam kaitannya dengan penelitian, *enjoyment* dapat ditempatkan sebagai variabel independen, mediator atau dependen. Posisi *enjoyment* sebagai variabel independen biasanya dilakukan dalam penelitian non eksperimen dan berfungsi sebagai prediktor, baik dalam sebuah konstelasi hubungan yang sederhana, ganda, maupun multipel, misalnya penelitian yang dilakukan oleh MacDonald and Côté, Eys, & Deakin (2011). Sedangkan pada posisinya sebagai variabel mediator berfungsi untuk memediasi hubungan tidak langsung antara variabel eksogen dengan endogen dalam penelitian *cross sectional* menggunakan analisis multivariat seperti analisis jalur atau model per-samaan structural (*structural equation modelling*, disingkat SEM) dan program aplikasi lisrel, amos, atau *partial least square* (PLS). Adapun ketika ditempatkan sebagai variabel dependen, *enjoyment* berfungsi sebagai variabel yang dipengaruhi oleh manipulasi atau perlakuan variabel independen.

Dimanapun posisi *enjoyment* ditempatkan dalam konstelasi hubungan antar variabel sebuah penelitian, pengukurannya harus dirancang sedemikian rupa, terutama karena *enjoyment* merupakan sebuah konstruk laten atau psikologis yang pengukurannya tidak dapat dilakukan secara langsung, tetapi secara tidak langsung melalui gejala-gejala perilaku tertentu yang lazim disebut sebagai indikator keprilakuan. Terlebih untuk pengembangan dan validasi instrumen, prosesnya harus dilakukan secermat mungkin sesuai dengan prosedur standar dalam pengembangan instrumen.

PEMBAHASAN

Seperti telah dijelaskan dibagian awal, *enjoyment* merupakan sebuah konsep psikologis yang bersifat hipotetik. Disebut hipotetik karena tidak dapat diukur secara langsung, melainkan secara tidak langsung melalui indikator-indikator keprilakuan.

Salah satu instrumen *enjoyment* yang secara empirik diyakini dan terbukti telah banyak digunakan dan dikembangkan secara meluas adalah skala kesenangan aktivitas jasmani atau *Physical Activity Enjoyment Scale* (PACES; Kendzierski & DeCarlo, 1991). PACES telah dikembangkan dan divalidasi dalam diversitas subjek dan setting, termasuk dalam setting kelas pendidikan jasmani. Pada awalnya, PACES dikembangkan terhadap 81 subjek mahasiswa perguruan tinggi, dikembangkan dan divalidasi dalam dua buah studi, masing-masing 44 subjek pada studi pertama dan 37 subjek pada studi kedua. Dalam studi tersebut, PACES dikonstruksi oleh 39 item model skala bipolar 1 sampai 7. Berdasarkan hasil analisis validasi dari kedua studi tersebut dihasilkan 18 item yang dinyatakan valid dan reliabel.

Dalam perkembangannya, PACES digunakan dan divalidasi dalam diversitas aktivitas jasmani dan olahraga, misalnya divalidasi oleh Molt, Dishman, Saunders, Dowda, Felton, and Pate (2001) pada subjek usia sekolah kelas pendidikan jasmani. PACES dikompilasi kedalam 16 item dalam model skala Likert yang dikembangkan dari 2 (dua) sub skala, yaitu sub skala *Physical Education Curriculum Enjoyment* (item nomor 1-4) dan *Physical Activity Enjoyment* (item nomor 5-16). Hasil analisis Alpha

Cronbach menghasilkan coefisien konsistensi internal sebesar 0,85. Hasil revidi terhadap beberapa literatur, ditemukan besaran coefisien konsistensi internal yang sama untuk studi yang dilakukan oleh McCarthy, Jones, & Clark-Carter (2008) dan 0,84 untuk studi yang dilakukan oleh Dishman, Motl, Saunders, Felton, Ward, Dowda, & Pate. (2005).

Tabel 1. Konstruk, Sub Skala / Dimensi, dan Item PACES

Sub Skala / Dimensi	Item / Pernyataan
Physical Education Curriculum Enjoyment	1. I enjoy it
	2. I feel bored
	3. I dislike it
	4. I find it pleasurable
Physical Activity Enjoyment	5. It's no fun at all
	6. It gives me energy
	7. It make me sad
	8. It's very pleasant
	9. My body feels good
	10. I get something out of it
	11. It's very exciting
	12. It frustrates me
	13. It's not at all interesting
	14. It gives me a strong feeling of success
	15. It feels good
	16. I feel as though I would rather be doing something else

Sumber: Manouchehri, Tojari, & Samiei (2014). Validation of instrument to measure Iranian students' enjoyment in PE curriculum, *Indian Journal of Fundamental and Applied*, 4 (S3), pp. 57-62

Bahkan dalam versinya terbarunya, PACES telah direvisi dan dikonstruksi menjadi 8 (delapan) item (Mullen, Olson, Phillips, Szabo, Wójcicki, Mailey, et al., 2011; Teques, Calmeiro, Silva., & Borrego, 2017).

Sejauh penulis ketahui, instrumen pada tabel 1 di atas dapat diadaptasi untuk digunakan melalui prosedur translasi *transcultural* seperti yang direkomendasikan oleh Nunez, Martin-Albo, Navarro, & Gonzales (2006). Prosedur ini merangkum 2 (dua) tahapan proses, yaitu proses translasi skala dari bahasa aslinya kedalam bahasa yang akan digunakan dalam penelitian sesuai dengan prosedur *parallel back-translation* oleh *bilingual individual* (Brislin, 1986), dan proses translasi ulang skala dari bahasa yang akan digunakan dalam penelitian kedalam bahasa aslinya oleh *bilingual individual* yang berbeda tanpa mengetahui bahasa skala yang aslinya. Pada prosedur *parallel back-translation* ini minimal ada 4 (empat) orang penerjemah, masing-masing 2 (dua) orang untuk setiap proses. Kedua tahapan proses ini ditempuh untuk memperoleh *pilot version* dari skala yang akan digunakan

Adapun untuk kepentingan pengembangan, prosedurnya dilakukan melalui 4 (empat) tahapan proses, yaitu menentukan kawasan domain yang diukur, penulisan item, analisis item, dan kompilasi akhir (Azwar, 2012). Dalam menentukan kawasan domain yang diukur, konstruk *enjoyment* harus dielaborasi kedalam beberapa sub skala atau dimensi keprilaku, dan elaborasi yang dilakukan harus merujuk pada teori tertentu yang mendasarinya. Pada tabel 1 di atas,

konstrak *enjoyment* dielaborasi kealam 2 (dua) sub skala, yaitu *physical education curriculum enjoyment* dan *physical activity enjoyment*. Pada umumnya, setiap sub skala atau dimensi keprilakuan dielaborasi kedalam beberapa indikator keprilakuan (*behavioral indicator*). Dijelaskan oleh Azwar (2012, hlm, 28), bahwa indikator keprilakuan merupakan “deskripsi bentuk-bentuk perilaku yang mengindikasikan adanya atribut psikologis yang diukur”. Karakteristik khusus indikator keprilakuan adalah rumusnya harus sangat jelas atau operasional dan karenanya harus dapat dikuantifikasi. Perumusan indikator keprilakuan sangat krusial karena akan menjadi dasar pembuatan item atau pernyataan.

Namun demikian, tidak selamanya sub skala atau dimensi keprilakuan harus dielaborasi kedalam indikator keprilakuan, jika dianggap bahwa dimensi keprilakuan sudah secara operasional merepresentasikan atribut yang diukur, seperti contoh PACES pada tabel 1 di atas. Sebab seperti dijelaskan oleh Azwar (2012, hlm, 25), dimensi keprilakuan merupakan “hasil penguraian konstrak menjadi konsep keprilakuan baru yang lebih kongkrit untuk menggambarkan ciri orang yang memiliki atribut yang hendak diukur”. Berbeda dengan dimensi keprilakuan yang harus selalu berada pada payung teori yang mendasarinya, perumusan indikator keprilakuan bersifat lebih fleksibel, dimana peneliti dapat merumuskannya sendiri, dan untuk hal ini menuntut kreativitas dan intuisi peneliti. Terutama untuk para peneliti yang kurang berpengalaman (pemula), perumusan indikator keprilakuan bukan merupakan hal yang mudah, terlebih ketika harus mengelaborasinya kedalam pernyataan atau item.

Selanjutnya, konstrak teoretik yang telah dielaborasi kedalam aspek-aspek keprilakuan (sub skala/dimensi dan indikator) di kompilasi dan disajikan dalam sebuah *blue print* atau kisi-kisi skala, disertai estimasi jumlah item yang akan mewakili setiap indikator. *Blue print* inilah yang akan dijadikan acuan untuk menulis item. Setelah *blue print* selesai dibuat, langkah selanjutnya adalah menulis item. Tujuan utamanya untuk mengukur setiap indikator perilaku yang telah ditetapkan. Pada langkah ini, penulis perlu menetapkan format stimulus yang akan digunakan dan juga metode penskalaannya. Untuk kepentingan estimasi validitas dan reliabilitas, sebaiknya item ditulis dalam jumlah yang cukup besar (Gregory, 2007), terutama untuk para penulis yang belum terlatih, sebab kemungkinan terjadinya *item mortality rate* cukup tinggi, 60% - 70% pada para penulis pemula, dan 20 % pada penulis yang sudah berpengalaman. Oleh karena itu, direkomendasikan kepada para penulis pemula, untuk menulis item yang jumlahnya 2 (dua) atau 3 (tiga) kali lipat dari jumlah item yang dispesifikasikan dalam *blue print* (Azwar, 2012).

Selain itu, item skala yang ditulis perlu mempertimbangkan tahapan kemampuan kognisi subjek, baik format atau bahasa yang digunakan (Whaley, 2017), terutama ketika subjek yang akan meresponnya adalah subjek anak-anak yang relatif masih memiliki keterbatasan kemampuan untuk memahami terminologi dan konsep yang digunakan dalam skala untuk orang dewasa. Skala yang valid dan reliabel untuk subjek orang dewasa tidak akan valid dan reliabel untuk subjek anak. Seperti item PACES pada tabel 1 di atas, pada awalnya dikembangkan untuk subjek orang dewasa, dan proses adaptasinya perlu memperhatikan kaidah-kaidah tertentu ketika akan digunakan untuk subjek yang berbeda, terutama subjek anak-anak.

Tahap ketiga dari pengembangan skala adalah tahap analisis item. 4 (empat) langkah kegiatan yang dilakukan dalam tahap analisis item adalah kegiatan pra uji coba, validasi bahasa, validasi isi, dan validasi empirik. Dua kegiatan pertama ditujukan untuk memperoleh umpan balik tentang bahasa yang digunakan, sejauh-mana bahasa yang digunakan dalam setiap item sesuai dengan tingkat kemampuan subjek. Kedua kegiatan tersebut dapat dilakukan bersamaan. Pra uji coba adalah uji coba terbatas kepada subjek ukuran kecil dengan tujuan untuk mengecek tingkat kesesuaian pemahaman pembaca (responden) dengan yang dimaksud oleh penulis atau peneliti terkait dengan terminologi yang digunakan,

sedangkan validasi bahasa dilakukan oleh *panel expert judgement* (PEJ). Kedua langkah kegiatan ini lebih bersifat kualitatif, meskipun dalam prosesnya dapat dikuantifikasi.

Langkah selanjutnya adalah memvalidasi isi skala oleh PEJ, dengan tujuan untuk “menentukan tingkat relevansi atau kecocokan antara item-item perilaku dengan tujuan ukur skala, seberapa sesuai atau sejauh manakah item-item perilaku mampu merefleksikan perilaku yang diukur” (Hidayat, 2016, hal. 222). 2 (dua) perangkat analisis yang paling banyak digunakan untuk mengestimasi validitas isi item antara lain formulasi validitas isi Aiken’s V (1985) dan *content validity ratio* dari Lawshe (Lawshe’s CVR; 1975). Kedua formulasi tersebut mengestimasi besaran validitas isi berdasarkan kesepakatan PEJ.

Langkah terakhir dari tahap analisis item adalah evaluasi empirik, sebuah proses uji coba skala terhadap kelompok subjek yang memiliki kesetaraan atau karakteristik homogen dengan subjek sebenarnya. Evaluasi ditujukan untuk menguji kualitas item secara empirik-kuantitatif terhadap parameter-parameter item. Data hasil uji coba inilah yang akan digunakan untuk kepentingan evaluasi fungsi item melalui analisis daya diskriminasi item atau daya beda item serta mengestimasi validitas dan reliabilitas skala. Ada sejumlah teknik analisis yang dapat digunakan untuk evaluasi empirik ini, dan perlu pembahasan tersendiri.

Setelah semua proses analisis item selesai, langkah berikutnya dalam pengembangan skala adalah kompilasi akhir, yaitu proses mengkompilasi item-item yang telah divalidasi dan siap digunakan dalam bentuk berkas, dilengkapi dengan pengantar, identitas subjek atau responden, petunjuk pengisian, contoh pengerjaan, dan tata letak yang dibuat sedemikian rupa supaya memenuhi estetika penyajian sebagai sebuah skala yang menarik.

Berdasarkan pokok-pokok uraian di atas, ada perbedaan prosedur atau langkah- langkah yang harus ditempuh antara proses adaptasi instrumen yang sudah tersedia dengan proses mengembangkan rancangan instrumen. Prosedur yang ditempuh untuk pengembangan instrumen jauh lebih rinci dan kompleks daripada proses adaptasi instrumen. Demikian juga pada pengukuran *enjoyment*, prosedur translasi *transcultural* menjadi bagian yang paling penting dalam proses adaptasi PACES, sementara pada proses mengembangkan skala diperlukan kreativitas dan intuisi penulis untuk menyusun indikator dan item skala.

SIMPULAN

Enjoyment merupakan sebuah konsep psikologis yang bersifat hipotetik, tidak hanya berkorelasi dengan partisipasi dalam aktivitas jasmani dan olahraga, tetapi juga dengan konsep psikologis yang lain, seperti motivasi dan komitmen olahraga. Sebagai sebuah konsep psikologis, pengukuran *enjoyment* tidak dapat dilakukan secara langsung, melainkan secara tidak langsung melalui gejala-gejala perilaku tertentu yang lazim disebut sebagai indikator keprilakuan. Terlebih untuk pengembangan dan validasi instrumen, prosesnya harus dirancang sedemikian rupa sesuai dengan prosedur standar dalam pengembangan instrumen, mulai dari menentukan kawasan ukur, menulis dan menganalisis item, serta membuat kompilasi akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability, and validity of ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 45, 131-142. <https://doi.org/10.1177/001316448004000419>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Brislin, R.W. (1986). *The wording and translation of research instruments*. In W. Lonner & J. Berry (Eds.), *Fields methods in cross-cultural research* (pp.137-164). Beverly Hills, CA: Sage.
- Carlin, A., Murphy, M., Gallagher, A. (2015). Current influences and approaches to promote future physical activity in 11-13 year olds: A focus group study. *BMC Public Health*, 15:1270. DOI: 10.5897/IJEAPS 2017.0523. <http://www.academicjournals.org/IJEAPS>
- DiLorenzo, T.M., Stucky-Ropp, R.C., Vaner Wal, J.S., and Gotham, H.J. (1998) Determinants of exercise among children: II.A longitudinal analysis. *Previu Medicine*, 27:470–7. 5. <https://doi.org/10.1006/pmed.1998.0307>

- Dishman, R.K., Motl, R.W., Saunders, R., Felton, G., Ward, D.S., Dowda, M., and Pate, R.R. (2005). Enjoyment mediates effects of a school-based physical-activity intervention. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 37(3) 478-87. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000155391.62733.A7>
- Gråstén, A., Jaakkola, T. Liukkonen, J. Watt, A. & Yli-Piipari S. (2012). Prediction of enjoyment in school physical education. *Journal of Sports Science and Medicine*, 11, 260-269. Recovered from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3737880/pdf/jssm-11-260.pdf>
- Gregory, R.J. (2007). *Psychological testing: History, principles, and application*. Boston: Pearson.
- Hashim, H., Grove, J.R. & Whipp, P. (2008). Validating the youth sport enjoyment construct in high school physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79, 183-195. <https://doi.org/10.1080/02701367.2008.10599482>
- Hidayat, Y. (2016). Pengaruh intervensi psikologis strategi multi-taknik (IPSM) terhadap hasil belajar keterampilan dasar bermain bulutangkis, motivasi olahraga, dan kepercayaan diri. (*Disertasi*:Tidak dipublikasikan). Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Jackson, S.A. (2000). *Joy, fun, and flow state in sport*. In: Hanin Y, editor. *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics; p.135–55.
- Kendzierski, D., and DeCarlo, K. (1991). Physical activity enjoyment scale: Two validation studies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13; 50–64. DOI: <https://doi.org/10.1123/jsep.13.1.50>
- Lagested, P. (2017). Longitudinal changes and predictors of adolescents' enjoyment in physical education. *International Journal of Educational Administration and Policy Studies*, 9(9), 124-133. DOI: 10.5897/IJEAPS2017.052. <http://www.academicjournals.org/IJEAP>
- Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel Psychology*, (28), 563-575. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1975.tb01393.x>
- MacDonald, D.J., Deakin, J., Eys, M., & Côté, J. (2009). *Psychometric properties of the Youth Experience Survey with young athletes*. Paper presented at the Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology, Toronto, ON.
- Manouchehri, J., Tojari, F., & Samiei, S. (2014). Validation of an instrument to measure Iranian students' enjoyment in physical education curriculum, *Indian Journal of Fundamental and Applied*, 4 (S3), pp. 57-62
- McCarthy, P.J., Jones, M.V., & Clark-Carter, D. (2008). Understanding enjoyment in youth sport: A developmental perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 9 142–156. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.01.005>
- Motl, R.W., Dishman, R.K., Saunders, R., Dowda, M., Felton, G., and Pate, R.R. (2001). Measuring Enjoyment of Physical Activity in Adolescent Girls. *American Journal of Preventive Medicine*, 21(2) 110-117. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(01\)00326-9](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(01)00326-9)
- Mullen, S.P., Olson, E.R., Phillips, S.M., Szabo, A.N., Wójcicki, T.R., Mailey, E.L., et al. (2011). Measuring enjoyment of physical activity in older adults: Invariance of the physical activity enjoyment scale (PACES) across groups and time. *International Journal of Behavior Nutrition Physical Activity*. 8:103. doi: 10.1186/1479-5868-8-103
- Nunez, J.L., Martin-Albo, J., Navarro, J.G., & Gonzales, V.M. (2006). Preliminary validation of a Spanish version of the Sport Motivation Scale. *Perceptual Motor Skill*, 102(3), 919-930. <https://doi.org/10.2466/pms.102.3.919-930>
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000) Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychology*, 55:68–78. DOI: 10.1037/110003-066X.55.1.68
- Scanlan, T.K., Carpenter, P.J., Schmidt, G.W., Simons, J.P., & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 1–15. <https://doi.org/10.1123/jsep.15.1.1>
- Scanlan, T.K., Stein, G.L., & Ravizza, K. (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: II. Sources of enjoyment. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 65–83. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.1.65>

- Teques, P., Calmeiro, L., Silva., & Borrego, C. (2017). Validation and adaptation of the Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) in fitness group exercisers. *Journal of Sport and Health Science*, pp. 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.09.010>
- Vallerand, J.R., Young, B.W. (2014). Are adult sports persons and exercisers that different? Exploring how motives predict commitment and lapses. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12:339–56. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.932823>
- Wallhead, T.L., & Buckworth, J. (2004). The role of physical education in the promotion of youth physical activity. *Quest*, 56, 285-301. <https://doi.org/10.1080/00336297.2004.10491827>
- Wankel, L.M. (1993). The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. *International Journal of Sport Psychology*, 24 (2), 151–69.
- Weiss, M.R., Kimmel, L.A., & Smith, A.L. (2001). Determinants of sport commitment among junior tennis players: Enjoyment as a mediating variable. *Pediatric Exercise Science*, 13, 131–144. <https://doi.org/10.1123/pes.13.2.131>
- Whaley, D. E. (2007). *A life span developmental approach to studying sport and exercise behavior*, Jhon Wiley and Sons. Hoboken, NJ.
- Wiersma, L.D. (2001). Conceptualization and development of the Sources of Enjoyment in Youth Sport Questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 5, 153–177. https://doi.org/10.1207/S15327841MP EE0503_3
- Williams, D., Papandonatos, G., Napolitano, M., Lewis, B., Whiteley, J. (2006) Perceived enjoyment moderates the efficacy of an individually tailored physical activity intervention. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28:300-9. <https://doi.org/10.1123/jsep.28.3.300>