

## **ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER BULU TANGKIS MADRASAH IBTIDAIYAH**

### ***ANALYSIS OF LEVELS OF PHYSICAL FITNESS FOR EXTRACURRICULAR BADMINTON STUDENTS IN MADRASAH IBTIDAIYAH***

<sup>1\*</sup>Moch Rio Rusdiyanto,<sup>2</sup>Nur Ahmad Arief

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Kontak koresponden: riorus09@gmail.com

#### **ABSTRAK**

Kebugaran jasmani merupakan faktor yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang, tidak terkecuali siswa Madrasah Ibtidaiyah. Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler Bulu tangkis di Madrasah Ibtidaiyah (MI) Progresif Bumi Shalawat Sidoarjo. Metode penelitian menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Penelitian ini memiliki populasi 64 peserta didik, sehingga menggunakan teknik sampel *purposive sampling* dengan kriteria siswa yang aktif di ekstrakurikuler Bulu tangkis 28 orang siswa. Prosedur pengambilan data dilaksanakan dengan cara peneliti langsung dengan melakukan pengukuran dengan instrument *PACER-test* 20 m. Analisa data yang digunakan deskriptif dengan mean, dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran peserta didik ekstrakurikuler Bulu tangkis 8 orang kategori cukup 29%, kategori rendah 13 orang 46%, kategori sangat rendah 7 orang 25%. Sehingga untuk nilai rata-rata laki-laki usia 10 dan 11 tahun berada dikategori rendah dengan mean ( $\bar{x}$  27 lap dan  $\bar{x}$  26 lap), berbeda pada usia 12 tahun dengan mengalami penurunan dikategori sangat rendah ( $\bar{x}$  23 lap). Sedangkan pada jenis kelamin perempuan usia 10 tahun berada di kategori rendah ( $\bar{x}$  17 lap). Sehingga persentase dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran peserta didik ekstrakurikuler Bulu tangkis MI Progresif Bumi Shalawat dominan pada kategori rendah.

**Kata Kunci:** kebugaran jasmani; Bulu tangkis; Madrasah Ibtidaiyah

#### **ABSTRACT**

*Physical fitness is a factor that affects a person's quality of life, including Madrasah Ibtidaiyah students. The aim of the study was to determine the level of physical fitness of badminton extracurricular students at MI Progressive Bumi Shalawat Sidoarjo. The research method uses quantitative descriptive analysis. This research has a population of 64 students, so it uses a purposive sampling technique with the criteria of 28 students being active in badminton extracurriculars. The data collection procedure was carried out by direct researchers by measuring with a 20m PACER-test instrument. The data analysis used is descriptive with mean and percentage. The results showed that the fitness level of 8 badminton extracurricular students was in the moderate category, 29%, in the low category, 13 people, 46%, in the very low category, 7 people, 25%. So that the average value for boys aged 10 and 11 years is in the low category with a mean ( $\bar{x}$  27 laps and  $\bar{x}$  26 laps), different for 12 years old with a decrease*

*in the very low category ( $\bar{x}$  23 laps). Meanwhile, the 10-year-old female is in the low category ( $\bar{x}$  17 laps). So that the percentage can be concluded that the fitness level of the Bumi Shalawat Progressive MI badminton extracurricular students is dominant in the low category.*

**Keywords:** *physical fitness; badminton; Madrasah Ibtidaiyah*

## **Pendahuluan**

Proses pembelajaran merupakan rangkaian kegiatan yang dikomunikasikan antara guru dan siswa. Proses belajar mengajar di sekolah terbagi menjadi tiga kegiatan utama, yaitu kegiatan intrakurikuler, kegiatan ko-kurikuler, dan kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler atau eskul merupakan salah satu kegiatan atau aktivitas tambahan yang membentuk karakter peserta didik, menambah pengetahuan, keterampilan, serta wawasan yang telah disesuaikan dengan minat serta bakat siswa dan dilakukan di luar jam pelajaran yang dilakukan di sekolah atau diluar sekolah (Pratama et al., 2021). Begitu luasnya peran pendidikan jasmani dan kesehatan untuk siswa, hal ini tentunya dapat menjadi sebuah motivasi agar guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) agar senantiasa menambah wawasan untuk diimplementasikan dalam kegiatan pembelajaran bahkan ekstrakurikuler yang umumnya guru PJOK tersebut juga turut andil pada bidang tersebut (Parengkuan & Kadir, 2022), Salah satu kegiatan ekstrakurikuler di sekolah yaitu Bulu tangkis. Untuk menjadi sukses di Bulu tangkis membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan ketangkasan yang sangat baik, dengan di latar belakang oleh daya tahan yang baik (Jan & Yaday, 2018). Sehingga, pemain yang melakukan permainan Bulu tangkis diharuskan memiliki kondisi fisik yang baik, salah satu komponen kondisi fisik yang ditentukan daya tahan (*endurance*). Daya tahan (*endurance*) merupakan komponen fisik yang merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Hinda Zhannisa et al., 2018). Pada permainan Bulu tangkis seorang atlet harus bermain Bulu tangkis hingga 3 *set* (*rubber game*) dan tidak bitasasi oleh waktu, sehingga memiliki daya tahan yang baik dalam permainan Bulu tangkis itu penting untuk memaksimalkan bermain dalam setiap set nya. Walaupun kebugaran jasmani tidak memiliki teknik-teknik dalam keterampilan bermain Bulu tangkis, namun kebugaran jasmani menjadi prasyarat penting untuk memenangkan permainan dan tampil dalam persaingan yang ketat seiring dengan berkembangnya olahraga bulu tangkis. Sehingga perlu diperhatikan peran latihan fisik dalam pengajaran Bulu tangkis.

Variasi dalam bidang permainan, olahraga dan kebugaran jasmani pada olahragawan dalam olahraga yang berbeda. Setiap olahraga memiliki tuntutan fisik yang berbeda menjadi bugar berarti seorang atlet memiliki tingkat komponen fisik yang optimal seperti kecepatan, kekuatan, tenaga, daya tahan, dan fleksibilitas yang memungkinkan mereka untuk memenuhi tuntutan olahraga mereka dan tampil secara optimal (Dingley, 2021). Sejalan dengan pendapat sebelumnya untuk bermain Bulu tangkis faktor kebugaran jasmani sangat penting dengan mengacu kekuatan, kecepatan, kelenturan, daya tahan dan koordinasi (Xu, 2015). Pemain Bulu tangkis membutuhkan faktor-faktor seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi (Sighamoney et al., 2018).

Daya tahan kardiovaskular diakui sebagai komponen utama dari kebugaran fisik (Pate et al., 2012). Hal ini dapat diartikan bahwa daya tahan kardiovaskular menjadi salah satu komponen yang menggambarkan tingkat kebugaran seseorang. Sejalan dengan pendapat sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan daya tahan dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran seseorang (NIH National Institute on Aging (NIA), 2021). Artinya dengan daya tahan yang meningkat secara langsung berhubungan dengan peningkatan kebugaran pula. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran seseorang dapat diketahui berdasarkan capaian daya tahan kardiovaskularnya.

Karena berdasarkan hasil survei dengan siswa diketahui bahwa mayoritas siswa itu setiap harinya mudah mengalami kelelahan, pada saat aktivitas olahraga sekali gerak istirahat yang lama, serta didapati guru ekstrakurikuler belum pernah melakukan tes kondisi fisik atau kebugaran jasmani kepada semua peserta didik ekstrakurikuler Bulu tangkis yang dapat dijadikan tolak ukur dalam taraf peningkatan fisik peserta ekstrakurikuler Bulu tangkis. Sehingga, data awal tentang tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler Bulu tangkis di MI Progresif Bumi Shalawat Sidoarjo, Jawa Timur belum diketahui.

## **Metode**

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Dalam penelitian ini terdapat populasi sebanyak 64 peserta didik, sehingga penelitian ini menggunakan sampel purposive dengan kriteria siswa yang aktif di ekstrakurikuler Bulu tangkis 28 orang. Tempat penelitian ini berada di gedung Bulu tangkis pemuda Jl. Rajawali 24 RT 010 RW 004, Kenongo, Kec. Tulangan, Kab Sidoarjo, Jawa Timur 61273. Dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat kebugaran siswa ekstrakurikuler Bulu tangkis MI Progresif Bumi Shalawat menggunakan kapasitas oksigen maksimal atlet Bulu tangkis dengan *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER-Test)*. Siswa berlari bolak-balik dengan jarak 20 meter sebanyak yang mereka bisa, setiap putaran ditandai dengan bunyi bip. *PACER-test* dilakukan semakin cepat karena berlanjut hingga siswa mencapai score putaran maksimal mereka. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Data yang diperoleh maka akan dianalisis menggunakan tabel norma TKPN (Tes Kebugaran Pelajar Nasional) *pacertest* untuk usia 10-12 (Rusdiana et al., 2022), sehingga data data yang telah diperoleh lalu mengukur mean ( $\bar{x}$ ) dan persentase keseluruhan data menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical Program for Social Science*) versi 24.

## **Hasil**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat dijabarkan hasil deskriptif dari *PACER-test* perolehan peserta didik akan dijadikan tabel per-kategori di setiap jenjang usia serta persentase jumlah setiap kategori, dan grafik pada  $\bar{x}$  capaian balikan lari setiap kelompok usia dengan diperoleh data sebagai berikut:

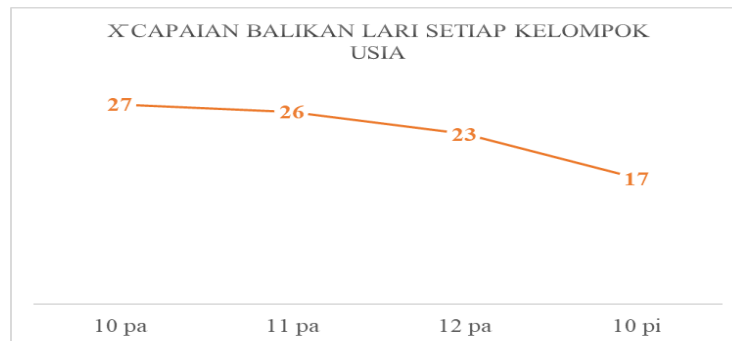
Tabel 1. Tabel Data Siswa

No	Kategori	Pa 10 Tahun	Pa 11 Tahun	Pa 12 Tahun	Pi 10 Tahun	Persentase
1	Cukup	2	-	-	6	29%
2	Rendah	3	2	-	8	46%
3	Sangat Rendah	3	2	2	-	25%
Jumlah		8	4	2	14	100%

Keterangan: pa (laki-laki) dan pi (perempuan).

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler Bulu tangkis MI Progresif Bumi Shalawat Sidoarjo secara keseluruhan berada pada kategori rendah sebesar 46%. Di ikuti masuk kategori cukup 2 siswa putra dan 6 siswa putri dengan persentase 29%, dan 7 siswa putra pada kategori sangat rendah dengan persentase 25%.

Namun, data diatas juga menggambarkan bahwasanya peserta didik perempuan hanya berada di usia 10 tahun. Sehingga untuk mengetahui minat dalam ekstrakurikuler Bulu tangkis dilakukan pula survei kepada usia 11-12 tahun. Berdasarkan hasil diperoleh ketertarikan peserta didik perempuan usia 11-12 tahun lebih condong pada ekstrakurikuler lain seperti ekstrakurikuler karate. Berdasarkan survei didapatkan pula guru pada MI Progresif Bumi Shalawat lebih mengarahkan peserta didik perempuan usia 11-12 tahun pada ekstrakurikuler keagamaan. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pada kategori usia 10 tahun didapatkan 2 anak cukup. Hal itu berbanding terbalik dengan anak usia umur 11-12 tahun terjadi penurunan kualitas tingkat kebugaran. Pada kelompok usia 11-12 tahun tidak terdapat satu siswa yang mendapatkan kategori cukup pada saat melakukan *PACER-test*.



Gambar 1.  $\bar{x}$  Capaian Balikan Lari Setiap Kelompok Usia

Berdasarkan data diatas secara keseluruhan terdapat penurunan pada setiap jenjang usia, dimana semakin meningkatnya usia anak berbanding terbalik dengan tingkat kebugarannya terlihat pada usia 11 tahun ke 12 tahun putra mengalami penurunan 3 balikan. Pada siswa pada laki-laki jenjang 10 & 11 tahun berada pada kategori rendah ( $\bar{x}$  27 lap, &  $\bar{x}$  26), berbeda pada usia 12 tahun dengan mengalami penurunan di kategori sangat rendah ( $\bar{x}$  23 lap). Sedangkan pada jenis kelamin perempuan usia 10 tahun berada di kategori rendah ( $\bar{x}$  17).

## Pembahasan

Hasil penelitian menjelaskan bahwa mayoritas tingkat kebugaran peserta didik cenderung rendah hal ini dapat di indikasikan dari berbagai faktor salah satunya meningkatkan penggunaan *smartphone* secara berlebihan tidak sebanding dengan tingkat kebugaran peserta didik semakin rendah. Dampak negatif bermain game secara berlebihan dijelaskan dalam penelitian (Setyo Kriswanto et al., 2018) menunjukkan bahwa kesehatan masyarakat dan pandangan sosial dapat dipengaruhi secara dramatis oleh penggunaan ponsel yang berlebihan. Temuan menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* berdampak pada pandangan sosial dan praktik hidup sehat. Di sisi lain, masih ada orang yang tidak mau berolahraga bahkan lebih suka bermain video game di ponsel atau melakukan hobi lain yang tidak menuntut fisik. Kegemaran *smartphone* kini telah berkembang menjadi gaya hidup, yang secara tidak sengaja dapat memengaruhi sikap masyarakat dan kebiasaan hidup sehat (Sunardi & Kriswanto, 2020). Hasil penelitian Dindi, (2019) menunjukkan dampak merugikan dari penggunaan *gadget* pada anak-anak, termasuk kecenderungan mereka untuk berperilaku malas, merasa lelah secara fisik, menjadi kecanduan dan membelanjakan uang untuk mendapatkan kredit, sulit fokus di kelas, dan terlibat dalam kegiatan kriminal lainnya. Dijelaskan bahwa salah satu dampak buruknya adalah anak-anak menjadi ketergantungan terhadap elektronik, sehingga mereka sulit untuk berinteraksi dengan lingkungannya saat menjalankan semua tugas sehari-hari (Ariston & Frahasini, 2018). Penggunaan barang elektronik secara berlebihan dapat membahayakan kesehatan mata, membuat anak malas bergerak dan mengikuti aktivitas, serta membuat mereka lebih suka bermain *gadget* daripada bermain bersama teman.

Orang yang dengan kebugaran yang baik adalah tujuan dari sektor kesehatan (Sookhanaphibarn & Choensawat, 2015). Kebugaran jasmani adalah kemampuan atau kesanggupan yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih dapat menikmati waktu luang dengan baik (Kadir, 2019). Salah satu tanda kebugaran jasmani adalah status tubuh yang dianggap sehat. Kebugaran fisik dianggap sebagai tingkat kemampuan untuk melaksanakan aktivitas fisik dalam berbagai kondisi lingkungan (Nabi et al., 2015). Kebugaran fisik adalah aspek yang paling penting saat melakukan aktivitas fisik karena memastikan bahwa Anda dapat menyelesaikan tugas tanpa terlalu lelah atau terganggu secara fisik. Tingkat kebugaran fisik Anda juga dapat digunakan untuk mengukur tingkat produktivitas anda (Dwi Saputro, 2017). Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bulu tangkis harus memiliki fisik yang fit agar dapat bersaing di level yang tinggi dan mempertahankan prestasinya, ini karena hal yang berbeda untuk tingkat kebugaran fisik untuk setiap pemain Bulu tangkis.(Hartanto et al., 2020). Kebutuhan akan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan fleksibilitas dalam waktu yang lama merupakan salah satu kualitas yang harus dimiliki oleh pemain Bulu tangkis. Olahraga beregu Bulu tangkis dimainkan di dalam ruangan dan membutuhkan aktivitas fisik tingkat tinggi dan kapasitas aerobik yang lebih besar.

Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler melakukannya karena bermanfaat, berdampak langsung, dan dimaksudkan untuk meningkatkan hasil belajar dan prestasi siswa baik

dalam bidang akademik maupun nonakademik (Yani et al., 2020). Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan oleh sekolah/madrasah yang di bimbing oleh tenaga pendidik yang ahli dan dapat mengembangkan minat dan bakat siswa di luar mata pelajaran (Nuryanto, 2017). Kegiatan ekstrakurikuler merupakan rancang sekolah sebagai kebutuhan belajar sebagai bagian dari kegiatan pengembangan diri peserta didik (Nafi'ah, 2014). Pengalaman kegiatan ekstrakurikuler telah menjadi komponen penting dalam kehidupan sekolah siswa karena banyak siswa saat ini terlibat dalam berbagai kegiatan yang mereka sukai. Kegiatan yang berbeda, di mana siswa terlibat baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah (Suleiman et al., 2019).

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang harus dikembangkan dengan baik oleh sebuah madrasah, supaya minat, bakat, dan potensi peserta didik dapat dikembangkan secara lebih optimal (Zakiyah, 2018). Dalam kegiatan ekstrakurikuler manfaat peserta didik akan mendapatkan banyak hal baru yang belum di dapatkan dalam kegiatan pembelajaran dikelas dan prestasi peserta didik dalam bidang akademik dan non akademik. Manfaat keterlibatan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler terkait dengan hasil akademik yang menguntungkan diantara kenakalan yang berkurang, tingkat kelulusan yang lebih tinggi, dan peningkatan harga diri (Veliz et al., 2019). Sehingga peserta didik meningkatkan prestasi akademik dan non akademik, sebagai bahan promosi atau *icon* unggulan di sekolah.

Pada hasil yang diperoleh anak perempuan sangat berpartisipasi dalam olahraga sekolah sebagai wahana untuk mengembangkan rasa percaya diri, dan ikatan sosial. Namun, anak perempuan lebih cenderung berhenti berolahraga dibandingkan anak laki-laki saat mereka dewasa, dengan setengah dari semua anak perempuan yang berpartisipasi berhenti berolahraga pada masa remaja. Gadis remaja tidak melanjutkan olahraga pada masa remaja mencegah dari penekanan yang berlebihan pada saat olahraga, kurangnya kesenangan dalam olahraga, dan persaingan diluar olahraga (Murray & Sabiston, 2022). Selanjutnya, studi yang dilakukan oleh (Mergaret et al., 2016) menyoroti bahwa perempuan sering mengalami lebih banyak pelecehan dalam olahraga daripada laki-laki dan laki-laki. Dalam studi penelitian yang sedikit berfokus pada isu-isu yang dihadapi perempuan dalam perjalanan mereka untuk berpartisipasi dalam olahraga dan aktivitas fisik kendala agama dan budaya menjadi ujian utama bagi perempuan Muslim sehubungan dengan partisipasi mereka dalam olahraga (Laar et al., 2019). Dalam satu kasus, partisipasi dalam olahraga dipengaruhi oleh faktor pribadi sementara di lain faktor lingkungan atau sosial melakukan pekerjaan yang sama.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan perhitungan dari data hasil penelitian, diperoleh data tingkat kebugaran peserta didik ekstrakurikuler Bulu tangkis MI Progresif Bumi Shalawat ialah pada laki-laki dari 3 kategori umur 10,11, dan 12 serta perempuan umur 10 tahun pada kategori rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran peserta didik ekstrakurikuler Bulu tangkis MI Progresif Bumi Shalawat dominan pada kategori rendah. Sehingga Guru/Pelatih, hendaknya memperhatikan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler Bulu tangkis dengan secara

rutin 3 bulan sekali mengukur tingkat kebugaran peserta didik. Sedangkan untuk para siswa supaya giat berlatih dan menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam meningkatkan kebugaran jasmani, terutama yang dominan dalam olahraga Bulu tangkis.

## Referensi

- Ariston, Y., & Frahasini. (2018). Dampak Penggunaan Gadget Bagi Perkembangan Sosial Anak Sekolah Dasar. *Journal Of Educational Review and Research*, 1(2), 86–91.
- Dindi, S. (2019). Pengaruh Gadget Terhadap Pola Interaksi Sosial dan Komunikasi Siswa. *Gunahumas*, 2(1), 273–282.
- Dingley, E. (2021, June 17). *5 Components of Fitness*. Sport Science Insider. <https://sports-science-insider.com/5-components-of-fitness/>
- Dwi Saputro, Y. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Putri Kelas VIII MTS Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, Vol. 01 No.02, 92–101. <http://ejurnal.budiutomomalang.ac.id/index.php/JPJO>
- Hartanto, T., Gani, R. A., & Resita, C. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 133–143. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.1890>
- Hinda Zhannisa, U., Fatkhu Royana, I., Kusuma Prastiwi, B., & Slamet Pratama, D. (2018). Analisis kondisi fisik tim Bulu tangkis Universitas PGRI Semarang. *Journal Power Of Sports*, 1(1), 30–41. <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JPOS>
- Jan, M., & Yaday, J. S. (2018). A Comparative Study on Effect of Selected Exercises on Flexibility and Co-Ordination of Badminton and Tennis Players. *An International Peer-Reviewed Journal*, 33, 2312–5179. [www.iiste.org](http://www.iiste.org)
- Kadir, S. (2019). Korelasi Antara Konsumsi Rokok Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet Bulu tangkis. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(2), 73–78.
- Laar, R., Zhang, J., Yu, T., Qi, H., & Ashraf, M. A. (2019). Constraints to women's participation in sports: a study of participation of Pakistani female students in physical activities. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 11(3), 385–397. <https://doi.org/10.1080/19406940.2018.1481875>
- Mergaret, L., Arnaut, C., Vertommen, T., & Lang, M. (2016). *Study On Gender-Based Violence In SporT*. Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2766/501661>
- Murray, R., & Sabiston, C. (2022). Understanding Relationships Between Social Identity, Sport Enjoyment, and Dropout in Adolescent Girl Athletes. *J Sport Exerc Psychol*, 62–66. <https://doi.org/10.1123>
- Nabi, T., Rafiq, N., & Qayoom, O. (2015). Assessment of cardiovascular fitness [VO<sub>2</sub> max] among medical students by Queens College step test. *International Journal of Biomedical and Advance Research*, 6(05), 5. <https://doi.org/10.7439/ijbar>
- Nafi'ah, Z. (2014). Hubungan Keaktifan Siswa dalam Ekstrakurikuler Akademik dan Non Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Mojokerto. *Kajian Moral Dan Kewarganegaraan*, Vol 03. No 02, 799–813. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/30/article/view/9268/4026>
- NIH National Institute on Aging (NIA). (2021, January 29). *Four Types of Exercise Can Improve Your Health and Physical Ability*. <https://www.nia.nih.gov/health/four-types-exercise-can-improve-your-health-and-physical-ability#:~:text=Endurance%20activities%2C%20often%20referred%20to,%2C%20lungs%20>

- 2C%20and%20circulatory%20system.
- Nuryanto, S. (2017). Manajemen Kegiatan Ekstrakurikuler di SD Al Irsyad 01 Purwokerto. *Jurnal Kependidikan*, 5(1), 151–168. <https://doi.org/10.24090/jk.v5i1.1260>
- Parengkuan, M., & Kadir, S. (2022). Tingkat Keterampilan Forehand Stroke Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja Sekolah Dasar. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(2), 61–66.
- Pate, R., Oria, M., & Pillsbury, L. (2012). *Fitness Measures and Health Outcomes in Youth*. The National Academies Press.
- Pratama, R., Nuraeni, E., & Respati, R. (2021). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Seni Musik. *Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 8(4), 1037–1044. <http://ejournal.upi.edu/index.php/pedadidaktika/index>
- Rusdiana, A., Wiriawan, O., Ronald, H., & Hadi. (2022). *Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara*.
- Setyo Kriswanto, E., Meikahani, R., Prasetyawati Tri, I. P., & Suharjana, F. (2018). Smartphone: Social Attitude and Healthy Lifestyle. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 278, 21–25.
- Sighamoney, R., Kad, R., & Yeole, U. L. (2018). Effect of Core Strengthening on Dynamic Balance and Agility in Badminton Players. *86 ~ International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 5(1). [www.kheljournal.com](http://www.kheljournal.com)
- Sookhanaphibarn, T., & Choensawat, W. (2015). Standardized Test System of Health-related Physical Fitness for Thai College Students. *Procedia Manufacturing*, 3, 1527–1534. <https://doi.org/10.1016/j.promfg.2015.07.411>
- Suleiman, Y., Hanafi, Z., & Muhajir, T. (2019). Influence of Extracurricular Services on Students' Academic Achievement in Secondary Schools in Kwara State: A Qualitative Approach. *Indonesian Journal on Learning and Advanced Education (IJOLAE)*, 1(2), 1–19. <https://doi.org/10.23917/ijolae.v1i2.7766>
- Sunardi, J., & Kriswanto, E. S. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Negeri Yogyakarta saat pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 156–167.
- Veliz, P., Snyder, M., & Sabo, D. (2019). *The State Of High School Sports In America : An Evaluation of the Nation's Most Popular Extracurricular Activity*. Women's Sports Foundation. [www.WomensSportsFoundation.org](http://www.WomensSportsFoundation.org)•800.227.3988
- Xu, B. (2015). The Role of Physical Training in Badminton Teaching. *International Conference on Civil*, 285–287.
- Yani, A., Subekti, R. G., & Suryadi, S. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric (Shooting) Terhadap Hasil Tinggi Loncatan Dalam Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 83. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1705>
- Zakiah, Q. Y. (2018). Manajemen Ekstrakurikuler Madrasah. *Jurnal Islamic Education Manajemen*, 3(1), 41–51. <http://journal.uinsgd.ac.id/index.php/isema>