

Hubungan Kebugaran Jasmani terhadap Prestasi di Ekstrakurikuler Bolavoli SMK Negeri 2 Lamongan

Moch Thoriq Zanansyach¹, Taufiq Hidayat²

^{1,2} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya
e-mail: mochzanansyach.21087@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Salah satu dasar penting dan diperlukan oleh kehidupan kesehatan manusia yaitu kebugaran jasmani. Berdasarkan tingkatannya, apabila seseorang berstandar baik dalam uji kebugaran jasmaninya, maka aktivitas atau kegiatannya dapat dilakukan dengan mudah. Ekstrakurikuler merupakan program pendidikan non-formal yang dilaksanakan di sekolah yang biasanya diterapkan selama periode pembelajaran yang selaras dengan kurikulum sekolah. Ekstrakurikuler olahraga bisa sebagai sumber penyaluran bakat selain itu juga bisa sebagai sumber prestasi. Tujuan adanya penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani terhadap prestasi di ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 2 Lamongan. Pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasi *spearman* digunakan dalam penelitian yang diikuti dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 30 peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 2 Lamongan dengan teknik *purposive sampling*. Hasil dan pembahasan penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikan $0.035 < 0.05$ dan koefisien korelasi sebesar 0.386. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menunjukkan keterkaitan hubungan kebugaran jasmani terhadap prestasi di ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 2 Lamongan termasuk kategori adanya hubungan signifikan yang cukup.

Kata kunci: *Kebugaran Jasmani, Prestasi, Ekstrakurikuler, Bolavoli*

Abstract

Physical fitness is one of the main assets that must be required by humans. By having a good level of physical fitness, humans will find it easier to carry out their activities or work. Extracurricular is a non-formal education program carried out at school which is usually applied during the learning period in line with the school curriculum. Extracurricular sports can be a source of channeling talent but it can also be a source of achievement. The purpose of this study was to determine the relationship between physical fitness and achievement in extracurricular volleyball at SMK Negeri 2 Lamongan. This study used a quantitative approach with a spearman correlation type, the number of samples used was 30 students who participated in extracurricular volleyball at SMK Negeri 2 Lamongan with purposive sampling technique. Based on the results of this study, it shows that the significant value is $0.035 < 0.05$ and the correlation coefficient is 0.386. So it can be concluded that this study has a significant relationship and the magnitude of the relationship between physical fitness and achievement in extracurricular volleyball at SMK Negeri 2 Lamongan is in the category of a sufficient relationship.

Keywords : *Physical Fitness, Achievement, Extracurricular, Volleyball*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sebuah tahapan atau proses pengembangan kemampuan berpikir, ilmu pengetahuan, spiritual, pengendalian diri, dan keterampilan lain peserta didik melalui proses pembelajaran baik formal maupun nonformal (Sanga & Wangdra, 2023). Selain itu, pendidikan menjadi salah satu sarana yang digunakan agar terjadi peningkatan kualitas serta standar hidup manusia dalam menghadapi kemajuan ilmu pengetahuan. Melalui pendidikan manusia dapat membantu masyarakat menjadi lebih percaya diri, terampil, dan memiliki kebiasaan hidup yang baik sehingga dapat memberikan kontribusi positif kepada masyarakat dan diri sendiri (Muslimin &

Kartiko, 2020). Salah satu tujuan dari lembaga pendidikan ini harus meningkatkan kinerja siswa dan siswi, baik prestasi akademis maupun non-akademis, melalui berbagai tugas dan kompetisi yang dilakukan dengan cara yang resmi atau tidak resmi. Setiap tingkat pendidikan, terutama di Sekolah Menengah Kejuruan, harus meningkatkan kompetensi untuk meningkatkan akreditasi suatu almater (Taqiuddin, 2020 yang dalam Mubarak et al., 2021). Prestasi akademis dan non-akademis yang diraih pasti tidak di dapat dengan mudah dengan adanya proses pendidikan yang dilalui dan dari usaha pembinaan yang lakukan oleh pihak sekolah untuk peningkatan prestasi non-akademis didapat dengan mengikuti kompetisi serta peningkatan keterampilan, skill dan kebugaran jasmani yang dimiliki oleh peserta didik (Yulista et al., 2020). Prestasi nonakademik menurut Mulyono dalam jurnal (Hikami et al., 2020) adalah prestasi atau keterampilan yang diperoleh siswa melalui kegiatan di luar jam akademik atau kegiatan ekstrakurikuler.

Kebugaran jasmani diperlukan manusia sebagai modal utama dalam melakukan aktivitas atau kegiatan. Berdasarkan tingkatannya, jika seseorang berstandar baik dalam uji kebugaran jasmaninya, maka aktivitas atau kegiatannya dapat dilakukan dengan mudah. Sebaliknya, jika seseorang berstandar kurang baik dalam uji kebugaran jasmaninya, maka aktivitas atau kegiatannya akan sulit dilakukan (Darmawan, 2017). Dalam konteks pendidikan jasmani, tujuan utama yang ingin dicapai oleh setiap program adalah kebugaran jasmani. Melalui aktivitas jasmani yang terstruktur dan menantang, rasa kepercayaan diri seorang siswa akan dengan mudah meningkat, yang pada gilirannya akan berkontribusi pada pertumbuhan fisik, mental, dan sosial yang sehat. Terdapat beberapa komponen dalam Kebugaran jasmani di antaranya adalah kekuatan, kelentukan, komposisi tubuh, daya tahan, kecepatan, *power*, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan reaksi. Ada juga faktor-faktor yang harus dipertimbangkan. Faktor-faktor ini terbagi menjadi dua kategori yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Adriani & Fadilah, 2023).

Berdasarkan pengamatan dan wawancara pada tanggal 19 agustus 2024 dengan bapak Sugeng selaku pelatih dan guru pjok, kegiatan ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 2 Lamongan mendapat dukungan dari pihak sekolah sehingga ekstrakurikuler bolavoli kedepannya dapat berkembang dari segi kebugaran jasmani maupun dari segi prestasi. Oleh karena itu dalam ekstrakurikuler olahraga, kegiatan yang disediakan antara lain sepak bola, bola basket, futsal, pencak silat, serta olahraga lainnya. Selain meningkatkan minat dan motivasi siswa, kegiatan ekstrakurikuler juga menjadi sarana penting bagi siswa untuk mempersiapkan diri meraih prestasi (Najib et al., 2021). Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di luar kelas dapat mengurangi waktu anak untuk bermain sendiri serta berpotensi meningkatkan fungsi kognitif dan sosial-emosional mereka (Rahayu & Dong, 2023). Dimana salah satunya adalah ekstrakurikuler bole voli. Bolavoli merupakan salah satu jenis permainan bola kecil yang dikenal dan diminati oleh sebagian besar penduduk dunia. Olahraga ini dimainkan di atas lapangan berukuran 18 x 9 meter, yang ditutupi jaring dan ditempati oleh dua regu. Setiap pemain dapat mengambil bola dan menyentuhnya tiga kali berturut-turut. Terdapat teknik dasar dalam olahraga bola voli seperti *Passing, Service, Spike, Blocking*.

Sehingga dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang kebugaran jasmani. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai alat ukur untuk meningkatkan performa dalam ekstrakurikuler bolavoli. Oleh karena itu, peneliti menggunakan instrumen *Multistage Fitness Test (MFT)* untuk mengumpulkan data. Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan rumusan masalah dari penelitian ini adalah Apakah ada hubungan kebugaran jasmani terhadap prestasi di ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 2 Lamongan? dan Berdasarkan rumusan masalah di tersebut, tujuan penelitian yang didapatkan yaitu untuk membuktikan hubungan kebugaran jasmani terhadap prestasi di ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 2 Lamongan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah Penelitian kuantitatif, merupakan penelitian yang melibatkan pengumpulan informasi baru melalui metode statistik atau metode kuantifikasi lainnya (Ali et al., 2022). Metode penelitian kuantitatif noneksperimental digunakan sebab dalam penelitian ini tidak memberikan perlakuan terhadap sampel. Penelitian kuantitatif non-eksperimen terbagi menjadi banyak jenis salah satunya korelasi.

Penelitian kuantitatif korelasional meneliti hubungan antara satu variabel atau lebih tanpa mencari suatu pengaruh. Tujuannya adalah untuk menemukan hubungan antar variabel Sugiyono (2017) dalam jurnal (Fauzan Adhiman & Heru Mugiarto, 2021). Pada penelitian ini menggunakan kuantitatif non-eksperimen dengan jenis atau desain korelasi untuk memudahkan dalam mencari hubungan variabelnya, karena pada penelitian ini mencari hubungan variabel yaitu hubungan kebugaran jasmani terhadap prestasi di ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 2 Lamongan.



Gambar 1 Desain penelitian

Keterangan:

X : Kebugaran Jasmani

Y: Prestasi Non Akademik

Populasi yang akan digunakan adalah kelas Populasi dari penelitian ini adalah peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 2 Lamongan. Dengan jumlah keseluruhan 36 peserta didik. Dalam penelitian ini Teknik pengambilan sampel yang di gunakan adalah dengan Teknik *purposive sampling*, Dimana pengambilan sampel yang berbeda dengan pengambilan sampel acak karena menggunakan kriteria untuk memastikan bahwa yang dipilih dengan cermat dan dianalisis dengan cara yang sesuai dengan tujuan penelitian disebut pengambilan sampel bertujuan (*Purposive sampling*) (Lenaini & Artikel, 2021). karena adanya kriteria yaitu peserta didik yang aktif dalam latihan ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 2 Lamongan (catatan pelatih) dengan usia 16-19 tahun, dengan jumlah 15 peserta didik perempuan dan 15 peserta didik laki-laki. Jumlah keseluruhan sampel 30 peserta didik.

Data dalam penelitian ini di peroleh melalui tes Kebugaran jasmani berupa *Multistage Fitness Test* (MFT), dokumentasi, observasi, dan wawancara. Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 2 Lamongan yang beralamat di Jl. Veteran No. 7A, Banjar Anyar, Banjarmendalan, Kec. Lamongan, Kab. Lamongan, Jawa Timur, Kode pos 62212.

Teknik analisis dari data yang di dapat pada saat penelitian adalah sebagai berikut:

1. Analisis Deskriptif

Data dari analisis deskriptif dapat dilihat pada standar deviasi serta nilai rata-rata yang muncul untuk menjawab dari rumusan masalah. Analisis deskriptif dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS 27.

2. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas yaitu untuk mengetahui distribusi kenormalan data pada hasil penelitian yang dinyatakan dengan normal atau tidak. Penelitian inii menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov. Dalam data jika tidak normal maka nilai *signifikansi* muncul kurang dari 0,05 sedangkan jika data normal maka nilai *signifikansi* lebih besar dari 0,05 (Supariyadi et al., 2022).

3. Uji Korelasi

Uji korelasi bertujuan untuk mengetahui terdapat hubungan antara dua variabel, yang diukur menggunakan koefisien korelasi (r). Hubungan antara variabel X dan Y dapat bersifat positif atau negatif (Supariyadi et al., 2022). Jika hasil uji normalitas menunjukkan distribusi normal dengan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka uji korelasi Pearson dapat diterapkan dan Jika hasil uji normalitas menunjukkan distribusi tidak normal dengan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka uji korelasi Spearman digunakan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang di lakukan di SMK Negeri 2 Lamongan, menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 15 peserta didik perempuan dan 15 peserta didik laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli, sehingga total keseluruhan sampel adalah 30 peserta didik. Berikut adalah analisis data dari penelitian tersebut.

Analisis Deskriptif

Tabel 1 Deskriptif Statistik

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kebugaran Jasmani	30	2.00	4.00	3.6333	0.55605
Prestasi	30	3.00	4.00	3.8000	0.40684

Hasil dari tabel di atas, menunjukkan jumlah sampel 30 peserta didik, dengan skor mean kebugaran jasmani 3.63 dan skor mean prestasi 3.80, sedangkan skor standar deviasi untuk kebugaran jasmani 0.55605 dan skor standar prestasi 0.40684.

Uji Normalitas

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Signifikan
Kebugaran Jasmani	30	<.001
Prestasi	30	<.001

Pada tabel di atas, hasil uji normalitas dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($>0,05$), yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($<0,05$), maka data dianggap tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil pada tabel tersebut, nilai signifikansi untuk kebugaran jasmani dan prestasi berada di bawah 0,05 ($<0,05$), yang menunjukkan bahwa data tersebut tidak berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Pada uji hipotesis penelitian ini menggunakan uji korelasi yang bertujuan untuk mencari ada atau tidak hubungan pada variabel penelitian. Berdasarkan uji normalitas, apabila distribusi data tidak normal, maka menggunakan uji korelasi *spearman*. Hipotesis pada penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi di ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 2 lamongan. Berikut uji korelasi pada penelitian ini:

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Spearman

Variabel	Koefisien Korelasi	Signifikan	N
Kebugaran Jasmani-Prestasi	0.386	0.035	30

Pada uji korelasi dianggap ada hubungan nilai signifikan di bawah 0.05 atau <0.05 jika nilai signifikan lebih dari 0.05 atau >0.05 maka tidak ada hubungan. Pada hasil analisis tabel di atas menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif atau signifikan antara kebugaran jasmani dan prestasi dikarenakan hasil signifikan 0.035 yang nilai signifikannya kurang dari 0.05, sedangkan koefisien korelasi 0.386 yang menunjukkan adanya hubungan yang cukup. Dari hasil nilai signifikan tersebut maka hipotesis pada penelitian ini diterima dikarenakan adanya hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi di ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 2 lamongan.

Penelitian ini berlatar belakang mengenai hubungan kebugaran jasmani terhadap prestasi non akademik. Kebugaran jasmani perlu menjadi standar minimal yang harus dimiliki seorang manusia. Jika berstandar baik dalam uji kebugaran jasmaninya, memungkinkan seseorang menjalankan aktivitas atau pekerjaan dengan lebih mudah. Sebaliknya, jika berstandar tidak baik dalam uji kebugaran jasmaninya, maka berbagai aktivitas akan terasa lebih sulit untuk dilakukan (Darmawan, 2017). Selain itu kebugaran jasmani peserta didik perlu di tingkatkan dengan berbagai olahraga, salah satunya permainan bolavoli untuk menghilangkan *stress* peserta didik dan meningkatkan kesehatan serta menunjang dalam prestasinya (Riyoko, 2024). Prestasi belajar adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan pada suatu pencapaian keberhasilan terhadap suatu tujuan, karena suatu usaha yang telah dilakukan seseorang. Untuk dapat menentukan tercapai tidaknya suatu tujuan pendidikan dan pengajaran perlu dilakukan usaha dan tindakan untuk menilai hasil belajar (Supariyadi et al., 2022).

Berdasarkan pengolahan data yang berhasil dilakukan, diketahui statistik deskriptif dari kebugaran jasmani dan prestasi, nilai mean kebugaran jasmani 3.63 dan nilai standar deviasi 0.55605, sedangkan untuk nilai mean prestasi 3.80 dan nilai standar deviasi 0.40684. Berdasarkan nilai uji normalitas, nilai berdistribusi tidak normal dengan nilai signifikan $<0,001$ maka untuk uji korelasi menggunakan uji korelasi spearman dengan nilai signifikan 0.035 dengan koefisien korelasi 0.386 yang berarti adanya hubungan yang cukup dari 2 variabel tersebut.

Berdasarkan nilai koefisien korelasi bahwa kebugaran jasmani bukan salah satu faktor untuk mencapai prestasi, dipergunakan bolavoli juga harus memperhatikan segi teknik, mental, taktik dan kerjasama tim. Hubungan kebugaran jasmani terhadap prestasi di ekstrakurikuler bolavoli, diperkuat dengan kesesuaian hasil penelitian terdahulu oleh (Supriyadi et al., 2022) yang berjudul "Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Tahun 2021" bahwa adanya hubungan yang signifikan bernilai signifikan sebesar $0.022 < 0.05$. Kebugaran jasmani dan prestasi ekstrakurikuler dapat dipengaruhi motivasi dan pengaruh lingkungan. Motivasi di masyarakat sering disamakan dengan semangat dan hasil belajar adalah hasil yang ditentukan oleh individu (Yogi Fernando et al., 2024). Kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang (Sepriadi, 2017). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi sesilih dari hasil korelasi dari penelitian sebelumnya, bahwa kebugaran jasmani dan prestasi dapat dipengaruhi oleh motivasi dan lingkungan hidup.

Melalui penelitian berjudul "Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi di Ekstrakurikuler Bolavoli SMK Negeri 2 Lamongan", hasil analisis serta pengujian perolehan data yang dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwasannya kebugaran jasmani berhubungan dengan prestasi namun tingkat hubungannya termasuk kategori cukup, yang berarti peran kebugaran jasmani tidak sepenuhnya dominan dalam mendapatkan suatu prestasi, ada banyak faktor yang harus diperhatikan untuk mencapai suatu prestasi seperti faktor mental, teknik, taktik dan kerja sama tim. Hal ini dapat didukung hasil studi yang membuktikan kebugaran jasmani siswa dengan tingkat prestasi di ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 2 Lamongan berhubungan signifikan.

SIMPULAN

Melalui hasil dan pembahasan penelitian, penelitian "Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi di Ekstrakurikuler BolaVoli SMK Negeri Lamongan" maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Hasil penelitian menyatakan ada hubungan kebugaran jasmani terhadap prestasi di ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 2 Lamongan dengan nilai signifikan sebesar $0.035 < 0.05$ dengan nilai koefisien korelasi 0.386 yang termasuk kategori ada hubungan yang cukup.

Dari hasil pembahasan serta hasil dari penelitian yang telah dilakukan maka saran yang bisa di berikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi sekolah dan guru maupun pelatih, hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dan prestasi siswa, sehingga bisa dijadikan evaluasi agar tetap menjaga kebugaran jasmani siswa di sekolah.
2. Bagi peserta didik, dengan hasil koefiesen dengan ketegori cukup, peserta didik tetap menjaga kebugaran jasmaninya dan berlatih dikarenakan kebugaran jasmani bukan salah satu faktor untuk mencapai sebuah prestasi, namun ada faktor-faktor lain yang harus dilatih juga salah satunya teknik dalam bolavoli
3. Bagi peneliti yang melakukan penelitian terkait kebugaran jasmani disarankan juga tetap menjaga kebugaran jasmani agar bisa lebih bugar dan sehat di kehidupan yang akan datang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Banyaknya ucapan terimakasih peneliti berikan kepada kepala sekolah SMK Negeri 2 Lamongan dan guru PJOK yang telah membantu memberikan informasi terkait kebutuhan dalam penelitian ini, peneliti juga berterima kasih kepada Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan arahan serta bimbingan. Terimakasih juga peneliti ucapkan kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, D., & Fadilah, T. (2023). Peran Kadar Hemoglobin Pada Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*, 8(2), 199–214. <https://doi.org/10.25105/pdk.v8i2.14312>
- Ali, M. M., Hariyati, T., Pratiwi, M. Y., & Afifah, S. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Penerapannya dalam Penelitian. *Education Journal.2022*, 2(2), 1–6.
- Darmawan, I. (2017). UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA MELALUI PENJAS. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154. <https://doi.org/10.21067/JIP.V7I2.1700>
- Fauzan Adhiman & Heru Mugiarto. (2021). HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK PADA SISWA DALAM MENGHADAPI PEMBELAJARAN SAAT MASA PANDEMI COVID 19. *Modul Biokimia Materi Metabolisme Lemak, Daur Asam Sitrat, Fosforilasi Oksidatif Dan Jalur Pentosa Fosfat*, 5(2), 6.
- Hikami, A., Nurbayani, E., & Gianto, G. (2020). Peran Kepala Sekolah dalam Meningkatkan Prestasi Non-Akademik di Madrasah Ibtidaiyah Ma'arif Nahdlatul Ulama 003 Samarinda. *Jurnal Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Borneo*, 2(1), 35–44. <https://doi.org/10.21093/jtikborneo.v2i1.3205>
- Lenaini, I., & Artikel, R. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling Info Artikel Abstrak. *Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39.
- Mubarok, H., Rahmawati, S., Ovi, S., Prianggawati, M., & Anam, K. (2021). Implementasi Program Ektrakurikuler Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Dan Non Akademik Siswa Di Sd Al Ma ' Soem Bandung Tahun 2021. *BINTANG : Jurnal Pendidikan Dan Sains*, 3(3), 555–563.
- Muslimin, T. A., & Kartiko, A. (2020). Pengaruh Sarana dan Prasarana Terhadap Mutu Pendidikan di Madrasah Bertaraf Internasional Nurul Ummah Pacet Mojokerto. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 1(2), 75–87. <https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v1i2.30>
- Najib, M., Satria, D., Mahfud, I., & Surahman, A. (2021). Pelatihan Penerapan Aplikasi Tes Kebugaran Jasmani Pada Ektrakurikuler Olahraga Smk Pelita Pesawaran. *Journal of Technology and Social for Community Service*, 2(2), 108–112.
- Rahayu, A. P., & Dong, Y. (2023). The Relationship of Extracurricular Activities with Students' Character Education and Influencing Factors: A Systematic Literature Review. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 15(1), 459–474. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v15i1.2968>
- Riyoko, J. J. D. (2024). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Modifikasi Permainan Pada Siswa Smp Islam Gandusari. *BRAVO'S (Jurnal Prodi Pendidikan Jasmani & ...)*, 4(1), 1–7.
- Sanga, L. D., & Wangdra, Y. (2023). Pendidikan Adalah Faktor Penentu Daya Saing Bangsa. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Sosial Dan Teknologi (SNISTEK)*, 5(September), 84–90. <https://doi.org/10.33884/psnistek.v5i.8067>
- Sepriadi. (2017). Pengaruh motivasi berolahraga dan status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77–89.
- Supariyadi, T., Mahfud, I., & Aguss, R. M. (2022). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Tahun 2021. *JOURNAL OF ARTS AND EDUCATION*.
- Yogi Fernando, Popi Andriani, & Hidayani Syam. (2024). Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *ALFIHRIS : Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 2(3), 61–68. <https://doi.org/10.59246/alfihris.v2i3.843>
- Yulista, K., Tri Samiha, Y., Zainuri, A., & Raden Fatah, U. (2020). Manajemen Sekolah dalam Meningkatkan Prestasi Non Akademik Siswa SMP. *Studi Manageria: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 2(20), 129–148.