

Minat Siswa SMPN 1 Tarik dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di Sekolah

Paramadina Zain Abdahardi

Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: Paramadina.19045@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi pada permasalahan yang dijumpai di sekolah yaitu mengenai minat siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang memengaruhi minat siswa SMPN 1 Tarik dalam mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa putra-putri SMPN 1 Tarik kelas VII dan VIII yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga berjumlah 119 siswa. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif. Dari hasil yang didapat disimpulkan jika berdasarkan pada tiap indikatornya, yaitu indikator instrinsik dan indikator ekstrinsik, keseluruhan siswa termasuk dalam kategori tinggi. Serta dapat dikatakan bahwa minat siswa SMPN 1 Tarik dalam mengikuti ekstrakurikuler olahraga di sekolah termasuk dalam kategori tinggi berdasarkan pada faktor intrinsik yaitu berupa perhatian, perasaan, aktivitas, serta faktor ekstrinsik yaitu pelatih, sarana prasarana, keluarga, dan lingkungan.

Kata kunci: *Minat Siswa, Olahraga, Ekstrakurikuler*

Abstract

This research was motivated by problems encountered in schools, namely about students' interest in participating in extracurricular sports. This study aims to determine the factors that influence the interest of SMPN 1 Tarik students in participating in extracurricular sports. The population in this study was all students of SMPN 1 Tarik class VII and VIII who participated in extracurricular sports totaling 119 students. The research method used is quantitative method. From the results obtained, it is concluded that based on each indicator, namely intrinsic indicators and extrinsic indicators, all students are included in the high category. And it can be said that the interest of SMPN 1 Tarik students in participating in extracurricular sports at school is included in the high category based on intrinsic factors, namely in the form of attention, feelings, activities, and extrinsic factors, namely coaches, infrastructure, family, and the environment.

Keywords : *Student Interest, Sports, Extracurricular*

PENDAHULUAN

Olahraga memiliki pengaruh baik terhadap manusia yaitu untuk menjaga tubuh agar tetap fit dan dapat terhindar dari segala macam penyakit. Olahraga diartikan sebagai suatu kebutuhan pokok yang harus diperhatikan oleh manusia, dikarenakan olahraga adalah aktivitas jasmani yang dimiliki manusia untuk membentuk mental yang kuat, sehat jasmani dan Rohani, serta jiwa yang utuh (Puspaningrum, 2014). Saat ini olahraga banyak mendapatkan perhatian, baik untuk meningkatkan fisik maupun meningkatkan prestasi (Cahyono, 2017). Olahraga banyak dilakukan oleh manusia pada akhir pekan seperti olahraga bersepeda, Car Free Day (CFD), dan jogging. Olahraga memiliki banyak manfaat bagi tubuh manusia yaitu salah satunya untuk refreshing. Olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang berguna untuk merangsang adanya metabolisme serta mampu memberikan manfaat bagi kelenjar

pada tubuh yang memiliki fungsi sebagai pelindung sistem kekebalan tubuh sebagai usaha dalam menjaga badan dari berbagai segala jenis penyakit dan juga bisa untuk mengurangi stress (Parengkuan, 2021). Maka dari itu olahraga dianjurkan oleh semua individu dalam melaksanakan kegiatan fisik dengan teratur juga terprogram dengan baik dengan sekali minimal dalam satu minggu. Setiap orang perlu untuk melaksanakan aktivitas secara fisik melalui olahraga yang memiliki tujuan dalam memulihkan serta menyehatkan tubuh. Adapun definisi aktivitas fisik adalah salah satu aktivitas dengan menggunakan kekuatan dan energi (Burridge et al., 2022). Aktivitas fisik mempunyai manfaat bagi kesehatan tubuh manusia, seperti salah satu contohnya yaitu untuk memperlancar peredaran darah yang ada di seluruh badan manusia. Manusia yang aktif melaksanakan aktivitas fisik dapat fokus lebih lama daripada dengan manusia yang tidak banyak melaksanakan kegiatan fisik.

Dibidang pendidikan, kegiatan secara fisik lebih sering dilaksanakan saat sedang olahraga. Salah satu dari pembelajaran yang mengajarkan kegiatan fisik yaitu pendidikan jasmani, olahraga serta kesehatan. Pendidikan jasmani, olahraga serta kesehatan ialah mata pelajaran yang dilaksanakan di luar kelas sehingga membuat banyak siswa yang minat terhadap mata pelajaran tersebut. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) yaitu salah satu dari pelajaran dengan mempunyai tujuan guna melatih gerak motorik siswa dan mengajarkan Kerjasama, kedisiplinan, kejujuran, dan lain-lain (Popowczak et al., 2022). Dengan diadakannya pembelajaran PJOK juga bisa mengantarkan siswa untuk meraih prestasi oleh sebabnya setiap sekolah khususnya di SMPN 1 Tarik membuka kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan tersebut dilaksanakan sekolah pada jam luar pelajaran.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan dengan tujuan guna membangun minat dan karakter siswa yang dilaksanakan di luar kelas (Jamaluddin et al., 2021). Manfaat kegiatan tersebut yaitu untuk bisa belajar berorganisasi, menggali potensi, dan untuk mengembangkan tanggung jawab (Wahjoedi, 2017). Kegiatan ekstrakurikuler dibedakan 2 macam yaitu ekstrakurikuler akademik dan olahraga. Ekstrakurikuler olahraga yaitu sebuah aktivitas latihan dari cabang olahraga dimana diselenggarakan oleh sekolah (Wibowo & Andriyani, 2015). Aktivitas tersebut dilakukan diluar jam sekolah yang bertujuan untuk memanfaatkan waktu luang dengan baik dan menggali potensi, bakat, dan minat pada siswa. Selain itu, ekstrakurikuler olahraga memfasilitasi siswa untuk menggapai prestasi cabang olahraga masing-masing siswa, yang membutuhkan pelatihan teknik dan fisik yang tepat (Mahfud et al., 2020). Contoh ekstrakurikuler akademik di SMPN 1 Tarik yaitu Karya Ilmiah Remaja (KIR), keagamaan, paduan suara serta lain-lain. Sedangkan contoh ekstrakurikuler olahraga yaitu futsal, silat, voli, dan paskibraka.

Adanya berbagai macam ekstrakurikuler di sekolah dapat mengarahkan siswa untuk meraih prestasi karena semua itu didasari oleh minat. Minat dapat diartikan ketertarikan terhadap suatu aktivitas baik dipengaruhi dari dalam maupun luar diri yang dilangsungkan dengan hati bahagia, oleh karenanya dapat mendorong individu dalam melaksanakan aktivitas itu sendiri (Ardiansyah, 2019). Minat tidak hanya ditunjukkan melalui pernyataan bahwa siswa tertarik pada aktivitas itu akan tetapi ditunjukkan melalui keaktifan dalam melakukan aktivitas (Kusuma & Setyawati, 2016). Adanya minat dalam melaksanakan kegiatan, seseorang akan membuat aktivitas yang dilaksanakan lebih berguna daripada individu yang tidak memiliki minat sekalipun. Individu yang sedang melangsungkan aktivitas olahraga dengan didasari minat yang besar dalam dirinya membuat siswa melakukan kegiatan olahraga dengan serius serta mendapatkan hasil yang memuaskan karena siswa tersebut mempunyai cita-cita yang ingin dicapai sebelum melakukan aktivitas olahraga (Awaliah, 2022). Maka dari itu tanpa adanya minat ketika melakukan aktivitas olahraga hasilnya tidak memuaskan. Kemudian beberapa faktor yang memengaruhi minat adalah faktor ekstrinsik serta intrinsik. Faktor berupa intrinsik antara lain seperti perhatian, ketertarikan, dan kemauan. Sedangkan ekstrinsik mencakup orang tua, guru dan pelatih, lingkungan, sarana dan prasarana (Maulana, 2020).

Hasil dari observasi yang sudah dilakukan oleh peneliti di lapangan secara langsung, Siswa lebih banyak berminat terhadap ekstrakurikuler olahraga daripada ekstrakurikuler akademik karena pada umumnya ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan menyenangkan dan tidak membosankan daripada ekstrakurikuler akademik. Ekstrakurikuler olahraga yang

ada di sekolah SMPN 1 Tarik contohnya seperti futsal, voli, silat, dan paskib. Semua siswa-siswi diperbolehkan mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan mengembangkan cabang olahraga apapun. Hal tersebut bermanfaat bagi siswa untuk mengembangkan bakat khususnya dalam bidang olahraga. Dalam upaya meningkatkan bakat serta minat peserta didik bidang olahraga sekaligus peningkatan perolehan prestasi hingga dalam menyusun anggota ekstrakurikuler wajib dilaksanakan setiap tahunnya.

Permasalahan yang dijumpai yaitu didapati bahwa masih banyak siswa SMPN 1 Tarik yang mengikuti ekstrakurikuler bukan karena minat, sehingga belum didapati faktor apa saja yang memengaruhi minat dari peserta didik dalam ikut serta ekstrakurikuler olahraga. Jika faktor minat siswa tersebut belum diketahui maka prestasi belajar khususnya ekstrakurikuler olahraga belum bisa optimal untuk ditingkatkan. Kemudian hasil yang dicapai masih belum bisa dipastikan dengan data secara lengkap di lapangan mengenai minat siswa SMPN 1 Tarik yang berhubungan dengan ekstrakurikuler olahraga.

Dari pernyataan tersebut peneliti ingin mengetahui minat siswa SMPN 1 Tarik pada ekstrakurikuler bidang olahraga. Peneliti terdorong untuk mengadakan suatu penelitian tentang apa saja faktor yang memengaruhi minat peserta didik dalam ikut ekstrakurikuler olahraga. Hal tersebut penting agar siswa dapat menggali bakat dan minat ekstrakurikuler di sekolah terutama di bidang olahraga. Adapun tujuannya yaitu untuk mengetahui faktor yang memengaruhi minat ketika ikut dalam ekstrakurikuler olahraga.

METODE

Penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei yaitu suatu jenis penelitian yang dipergunakan dalam analisa data dengan cara menggambarkan data apa adanya. Sedangkan metode survei merupakan salah satu metode yang digunakan untuk mendapat data dari tempat tertentu dengan alami, namun peneliti melaksanakan perlakuan terhadap pengumpulan data tersebut, seperti menyebarkan kuesioner, tes, wawancara terstruktur, serta lain-lain (Sugiyono, 2018).

Rancangan dalam penelitian ini yaitu mengambil satu dari populasi serta menggunakan instrumen yaitu angket kemudian diisi oleh siswa berdasarkan petunjuk yang ada pada angket dengan nanti menyimpulkan mengenai minat peserta didik SMPN 1 Tarik dalam ikut serta kegiatan ekstra olahraga di sekolah.

Lokasi penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Tarik tepatnya di Jalan Raya Tarik, Bululingas, Kemuning, Tarik, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur, alas an peneliti memilih lokasi ini dikarenakan di sekolah tersebut diketahui bahwa masih banyak siswa SMPN 1 Tarik yang mengikuti ekstrakurikuler bukan karena minat, sehingga belum diketahui faktor-faktor yang memengaruhi minat siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Jika faktor minat siswa tersebut belum diketahui maka prestasi belajar khususnya ekstrakurikuler olahraga belum bisa optimal untuk ditingkatkan.. Waktu dalam penelitian ini dilaksanakan enam bulan yang dimulai pada bulan Januari tahun 2023

Populasi yaitu wilayah generalisasi terdiri dari objek atau subjek dengan mempunyai karakteristik ditentukan peneliti lalu dapat membentuk suatu kesimpulan (Nugroho, 2018). Populasi pada penelitian yaitu semua peserta didik putra-putri SMPN 1 Tarik kelas VII dan VIII yang ikut serta ekstra olahraga dengan jumlah 119 siswa. Disebut juga penelitian populasi.

Variabel penelitian adalah sesuatu yang berbentuk segalanya yang ditentukan oleh peneliti untuk mendapatkan informasi tentang hal yang direncanakan dengan cara membuat kesimpulan dalam proses pembelajaran (Ulfa, 2021). Variabel dalam penelitian ini menggunakan variabel satu atau variabel tunggal yaitu Minat Siswa SMPN 1 Tarik Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga yang diukur menggunakan angket. Definisi operasional adalah penentuan konstruk atau karakteristik yang dipelajari sehingga menjadi variabel yang terukur (Sugiyono, 2018). Minat adalah rasa ketertarikan manusia terhadap suatu hal atau aktivitas. Dalam penelitian ini, secara operasional minat mengikuti ekstrakurikuler olahraga dapat dilihat dari hasil pengisian angket oleh responden.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup berupa pertanyaan dan jawaban yang dimana siswa menjawab jawaban satu sesuai dengan

pilihannya dan skala likert sebagai penskoran yang diberi 4 opsi pilihan jawaban. Dalam pengambilan data menggunakan instrumen maka perlu melakukan uji validitas dan realibilitas terlebih dahulu. Tujuannya agar menghindari adanya pernyataan yang kurang jelas maknanya, menghilangkan kalimat yang mungkin sulit untuk dimengerti dan mempertimbangkan adanya penambahan atau bahkan menghilangkan item pernyataan yang tidak sesuai sehingga hal ini akan memudahkan siswa dalam mengisi angket

Untuk mengumpulkan data yang diperlukan pada penelitian ini diantaranya peneliti menyebarkan lembar angket pada 119 siswa di SMPN 1 Tarik sesuai dengan prosedur pengisian angket yang terdapat pada lembar angket.

Teknik analisis data yang bertujuan untuk menemukan jawaban atas pertanyaan yang telah dirumuskan sebelumnya. Tergantung pada jenis penelitiannya, penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode angket. Data angket dianalisis dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P: Angka presentase (%)

F : frekuensi yang sedang dicari presentasenya

N : jumlah frekuensi/banyaknya individu

Untuk membuat kategori pengelompokkan, perlu mengetahui nilai rata-rata yang dihitung (rata-rata atau mean ditunjukkan dengan simbol M dan besaran standar deviasi (SD) dari skor yang diperoleh. Menurut B.Syarifudin dalam (Abdulloh, 2020), rumus yang digunakan yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori Pengelompokan Perhitungan

No	Kategori	Rumus
1	Sangat tinggi	$X \geq M + 1,5 SD$
2	Tinggi	$M \leq X < M + 1,5$
3	Rendah	$M - 1,5 SD \leq X <$
4	Sangat Rendah	$M - 1,5 SD \geq X$

Keterangan :

M = (rata-rata)

SD = (Standar Deviasi)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini yaitu mengenai faktor yang memengaruhi peserta didik dalam ikut serta ekstrakurikuler olahraga diambil dari data yang diperoleh melalui penyebaran angket pada setiap siswa. Angket yang diberikan pada setiap siswa memiliki 42 butir pernyataan yang terdiri dari faktor intrinsik yaitu kegiatan, perasaan yang bahagia, perhatian serta faktor ekstrinsik yang terdiri dari peran pelatih, fasilitas, keluarga serta lingkungan.

Intrinsik yang berasal dari diri individu salah satu faktor yang ada pada survei minat peserta didik dalam ikut serta kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMPN 1 Tarik. Faktor intrinsik yaitu terdiri dari 3 indikator ialah perhatian, perasaan bahagia dan kegiatan. Faktor intrinsik pada penelitian ini dijabarkan pada 19 item pernyataan yang sudah valid serta layak dipergunakan sebagai instrumen dari penelitian survey minat dari siswa ketika ikut serta kegiatan ekstra olahraga di SMPN 1 Tarik. Pada hasil penelitian didapat dari semua responden yaitu:

Tabel 2. Data Skor Intrinsik Minat Siswa

No	Faktor	Mean	Median	Standar Deviasi
1.	Perhatian	12,73	13	2,43
2.	Perasaan Senang	10,55	10	2,20
3.	Aktivitas	14,29	14	2,73

Diketahui rata-rata pada tabel tersebut faktor perhatian sebesar 12,73, faktor perasaan senang 10,55 dan faktor aktivitas/kegiatan sebesar 14,29. Median dari faktor perhatian sebesar 13, faktor perasaan senang sebesar 10 dan faktor aktivitas/kegiatan sebesar 14. Dan standar deviasi dari faktor perhatian sebesar 2,43, faktor perasaan senang sebesar 2,20, dan faktor aktivitas/ kegiatan sebesar 2,73.

Tabel 3. Tabel Distribusi Survei Minat Siswa

NO	Kategori	Frekuensi
1.	Sangat Tinggi	5
2.	tinggi	58
3.	rendah	51
4.	Sangat rendah	5

Diketahui dari tabel tersebut minat dari peserta didik mengikuti ekstrakurikuler yaitu olahraga di SMPN 1 Tarik sebagian besar berada dalam kategori tinggi berupa 58 peserta didik, diikuti pada kategori rendah sebanyak 51 siswa, kemudian kategori sangat rendah berjumlah 5 peserta didik serta kategori sangat tinggi sebanyak 5 siswa. Dari penjelasan pada minat dari peserta didik mengikuti ekstrakurikuler masuk pada kategori tinggi.

Tabel 4. Data Skor Ektrinsik minat siswa

NO	Faktor	Mean	Median	Standar Deviasi
1.	Pelatih	13,76	13	2,23
2.	Sarana dan Prasarana	9,21	9	2,54
3.	Keluarga	10,57	10	3,46
4.	Lingkungan	12,44	13	3,25

Dapat diketahui tabel tersebut Rata-rata (Mean) faktor pelatih sebesar 12,76, faktor sarpras sebesar 9,21, faktor dari keluarga sebesar 110,57 dan faktor lingkungan sebesar 12,44. Median dari faktor pelatih sebesar 13, faktor sarpras sebanyak 9, faktor keluarga sebesar 10 dan faktor lingkungan sebesar 13. Dan standard deviasi dari faktor pelatih sebesar 2,23, faktor sarpras sebesar 2,54, faktor keluarga sebesar 3,46 dan faktor lingkungan sebesar 3,25.

Penelitian ini adalah meneliti tentang Ekstrakurikuler olahraga yang diminati dan faktor yang berpengaruh pada minat peserta didik ikut serta dalam ekstrakurikuler olahraga. Ekstrakurikuler olahraga di SMPN 1 Tarik ditinjau dari banyaknya siswa yang berpartisipasi yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan total siswa 119 siswa, yang paling diminati adalah cabang olahraga futsal dengan total jumlah siswa 36 siswa, diikuti cabang olahraga paskib 31 siswa, kemudian diikuti voli 28 siswa, dan silat 24 siswa. Kemudian minat tersebut dipengaruhi oleh faktor instrinsik yaitu perhatian, perasaan yang bahagia serta kegiatan ataupun faktor ekstrinsik berupa pelatih, sarpras, keluarga, serta lingkungan. Adapun alasan

siswa memilih cabang yang dipilih dikarenakan cabang olahraga tersebut sudah populer dan mudah untuk dilakukan. Dengan minat tinggi peserta didik akan terdorong dalam melakukan pekerjaan agar mencapai tujuan serta sasaran karena yakin serta sadar akan manfaat, kebaikan serta kepentingan (Zainuddin et al., 2021). Bagi peserta didik, minat tersebut sangat penting karena mampu menggerakkan sikap peserta didik ke arah yang lebih baik sehingga dapat mengatasi semua kesulitan, tuntutan dan menerima resiko dalam belajarnya. Minat mampu mempengaruhi dalam mencapai sebuah tujuan sehingga dapat memengaruhi sebuah kesuksesan dalam belajar. Faktor batik dalam minat memiliki fungsi mendasari, menimbulkan, serta mengarahkan perbuatan dalam belajar. Individu yang memiliki minat besar akan berusaha dengan sangat giat, gigih, pantang menyerah serta giat dalam ikut pada pembelajaran (Supriyanto & Setiawati, 2018).

Pembahasan bagi beberapa faktor di SMPN 1 Tarik yaitu instrinsik dan ekstrinsik dapat dijabarkan yaitu berdasarkan dari data yang didapat, faktor instrinsik termasuk pada kategori sangat tinggi. Yang dimana minat instrinsik peserta didik SMPN 1 Tarik tergolong tinggi. Beberapa dari peserta didik SMPN 1 Tarik memiliki rasa bahagia ketika ikut serta dalam ekstrakurikuler olahraga. Rasa peduli yang ada pada peserta didik yang ikut serta dalam ekstrakurikuler olahraga di SMPN 1 Tarik sangatlah tinggi. Oleh karenanya peserta didik SMPN 1 Tarik memiliki keinginan dalam menjalankan ekstrakurikuler olahraga agar mendapat prestasi. Perasaan yang bahagia ketika mengikuti ekstrakurikuler olahraga pada siswa SMPN 1 Tarik bisa dikatakan cukup besar. Kemudian, aktivitas peserta didik dalam melaksanakan ekstrakurikuler olahraga sangat bersungguh-sungguh dalam menirukan gerakan ataupun ketika berlatih. Kesimpulannya adalah bahwa peserta didik SMPN 1 Tarik memiliki ketertarikan sesuai minatnya sendiri ketika ikut serta dalam ekstrakurikuler olahraga. Karena rasa ketertarikan yang besar dalam ikut serta kegiatan ekstrakurikuler olahraga menjadi faktor yang sangat besar dari dalam diri peserta didik.

Minat siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMPN 1 Tarik berdasarkan faktor ekstrinsik memperoleh kategori sangat tinggi. Tidaklah jauh beda dengan fungsi instrinsik di mana pada faktor ekstrinsik masuk pada kategori tinggi. Dimana faktor luar sangat mendukung minat peserta didik dalam melaksanakan ekstrakurikuler olahraga. Siswa sangatlah senang dalam menjalani ekstrakurikuler karena sarana dan prasarana olahraga mendukung sekali. Minat peserta didik dalam melaksanakan ekstra olahraga sangat tinggi dimana peran pelatih dalam melaksanakan strategi sangat jelas. Besarnya minat peserta didik ketika mengikuti ekstrakurikuler tentu sangat dipengaruhi oleh peran keluarga dimana orang tua selalu mendorong serta sarana prasarana yang baik menjadikan minat dari peserta didik sangat tinggi. Oleh karenanya termasuk dalam kategori sangat tinggi pada faktor ekstrinsik. Dalam hal ini, faktor ekstrinsik mendapat kategori sangat tinggi. Hal tersebut menunjukkan peserta didik bahagia dengan sarana dan prasarana yang disediakan pihak sekolah, pelatih yang handal serta dukungan dari pihak keluarga.

Pada uraian diatas faktor instrinsik serta ekstrinsik mendapat kategori sangat tinggi. Sementara itu keseluruhannya, survei minat peserta didik dalam ikut serta kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMPN 1 Tarik mendapat kategori tinggi. Oleh karenanya pada pihak di sekolah harus dapat mempertahankan minat pada peserta didik untuk ikut serta pada ekstra olahraga.

SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa minat siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMPN 1 Tarik yaitu sebanyak 119 siswa masuk pada kategori tinggi, dapat dilihat pada tiap indikatornya, pada indikator instrinsik peserta didik yang masuk kategori tinggi dan pada indikator ekstrinsik siswa juga masuk kategori tinggi. Minat siswa SMPN 1 Tarik dipengaruhi oleh faktor instrinsik berupa perasaan, perhatian, serta aktivitas dan faktor ekstrinsik yang meliputi lingkungan, keluarga, sarana prasarana dan pelatih.

Saran dari hasil penelitian diatas yaitu bagi siswa, agar selalu bersemangat dalam ikut aktif ekstrakurikuler olahraga untuk mencapai hasil yang baik dan menjadi siswa yang berprestasi khususnya di bidang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulloh, E. K. (2020). *Minat Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Wanadadi*.
- Ardiansyah, G. G. (2019). *Pemetaan Minat Ekstrakurikuler Olahraga Siswa Smp Negeri 1 Taman*. 33–37.
- Awaliah, P. N. (2022). *Minat Siswa Terhadap Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA Negeri 1 Cijeruk Kabupaten Bogor*.
- Burridge, K., Christensen, S. M., Golden, A., Ingersoll, A. B., Tondt, J., & Bays, H. E. (2022). Obesity history, physical exam, laboratory, body composition, and energy expenditure: An Obesity Medicine Association (OMA) Clinical Practice Statement (CPS) 2022. *Obesity Pillars*, 1(December 2021), 100007. <https://doi.org/10.1016/j.obpill.2021.100007>
- Cahyono, N. D. (2017). *Minat Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul*. 1–14.
- Inriyani, Yayan Wahjoedi, S. (2017). Pengaruh kegiatan ekstrakurikuler terhadap prestasi belajar Ips melalui motivasi belajar. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 2(7), 955–962. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/>
- Jamaluddin, J., Syam, S., Saleh, S., & Nasrullah, N. (2021). The Influence of Extracurricular Activities on Character Building of Students of SMPN 22 Makassar. *Jurnal Office*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.26858/jo.v7i1.18989>
- Kusuma, B. A., & Setyawati, H. (2016). Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations Ekstrakurikuler Olahraga DI SMP Negeri Se- Kecamatan. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 5(2), 68–73.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5374>
- Maulana, W. R. (2020). *Di SMP se Kecamatan Kersana Kabupaten Brebes Tahun Pelajaran 2019/2020*.
- Nugroho, U. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Pendidikan Jasmani*. Penerbit CV. SARNU UNTUNG.
- Parengkuan, M. (2021). Pengaruh Latihan Jogging Terhadap (VO2Max). *Jambura Health and Sport Journal*, 3(1), 11–15. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v3i1.9891>
- Popowczak, M., Rokita, A., Koźlenia, D., & Domaradzki, J. (2022). The high-intensity interval training introduced in physical education lessons decrease systole in high blood pressure adolescents. *Scientific Reports*, 12(1), 1–8. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-06017-w>
- Puspaningrum, Q. (2014). Hubungan Konsentrasi Dengan Hasil Pukulan Jarak Jauh (Long Stroke) Pada Cabang Olahraga Woodball Universitas Pendidikan Indonesia | resository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu. (Skripsi): *Universitas Pendidikan Indonesia.*, 20–29.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Supriyanto, & Setiawati, E. (2018). Analisis Kesulitan Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Sejarah (Siswa Kelas X Ips Sma Muhammadiyah 1 Metro Dalam Materi Manusia Purba Di Indonesia). *Jurnal Swarnadwipa*, 2(1), 27–44.
- Ulfa, R. (2021). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Keislaman*, 6115, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Wibowo, Y. A. & Andriyani, F. D. (2015). Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah. *Yogyakarta: UNY Press*, 38–39. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/198305092008121002/penelitian/pengembangan-ekstrakurikuler-olahraga-sekolah.pdf>
- Zainuddin, M. S., Kamal, M., & Adil, A. (2021). Survei Minat Belajar Pendidikan Jasmani Terhadap Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Pada Siswa Smp. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 5(2), 105. <https://doi.org/10.26858/sportive.v5i2.22697>