



Efektivitas Program Latihan Fisik Ekstrakurikuler Dalam Meningkatkan Kebugaran Siswa

Wardiman Majid¹, Abdul Bashir Nur Hasani²

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Malang, Indonesia

Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Indonesia

Korespondensi: wardiman@gmail.com¹, abdbashir@fik.uncen.ac.id²

Riwayat Artikel

Naskah yang diserahkan:

18 November 2025

Naskah direvisi:

4 Desember 2025

Diterima untuk publikasi:

14 Desember 2025

Keywords: Physical fitness; Extracurricular training; Physical performance improvement; Structured training programme; Madrasah students;

Abstrak

This study aims to analyse the effectiveness of an extracurricular physical training programme in improving the physical fitness of students at MTs Ijo Balit. The research focuses on five key components of fitness: speed, abdominal muscle strength, leg power, agility, and endurance. A quantitative descriptive method was employed, involving 30 students selected through purposive sampling. Data were collected using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) administered before and after the six-week training programme, conducted twice a week. Data were analysed using descriptive statistics in the form of percentages and comparisons across ability categories. The findings indicate a significant improvement across all fitness indicators. Speed improved through a shift from the 'fair' to 'good' categories, while abdominal strength and leg power increased consistently due to adaptations from core and plyometric exercises. Agility and endurance also showed substantial improvement, reflected in the rise of students achieving the 'very good' category and the sharp decline in the lower categories. These results demonstrate that a structured and progressive training programme provides an effective stimulus for enhancing students' physical performance. In conclusion, the extracurricular physical training programme proved effective in comprehensively improving students' physical fitness and can serve as a sustainable strategy for fitness development within the school environment.

Majid, W., & Hasani, A.B.N. (2025). Efektivitas Program Latihan Fisik Ekstrakurikuler Dalam Meningkatkan Kebugaran Siswa. *Jurnal Sinergi Olahraga dan Rekreasi*, 1(2), 41–47. <https://doi.org/10.71094/jsor.v1i2.101>

Pendahuluan

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam pengembangan potensi peserta didik secara menyeluruh, karena kebugaran yang baik menjadi dasar tercapainya kesehatan, kemampuan belajar yang optimal, dan kesiapan menghadapi aktivitas sehari-hari (Wanda, 2023). Menurut Putra (2022), tingkat kebugaran jasmani yang tinggi pada usia sekolah memiliki hubungan erat dengan daya tahan tubuh, konsentrasi belajar, serta kesejahteraan mental peserta didik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti dapat meningkatkan fungsi kardiovaskular, memperkuat otot dan tulang, serta mencegah penyakit tidak menular pada masa dewasa (Nurdin, 2020). Oleh karena itu, penguatan program aktivitas fisik di lingkungan sekolah menjadi upaya strategis untuk menciptakan generasi yang sehat, tangguh, dan produktif. Kondisi riil di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sekolah menengah pertama, termasuk di lingkungan madrasah, masih memiliki tingkat kebugaran jasmani yang relatif rendah (Rahmawati, 2021). Hasil observasi awal di MTs Ijo Balit misalnya, memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki rutinitas aktivitas fisik teratur di luar jam pelajaran PJOK. Aktivitas fisik mereka cenderung terbatas pada kegiatan harian ringan seperti berjalan ke sekolah, tanpa adanya program latihan yang terstruktur dan berkelanjutan. Fenomena ini sejalan dengan temuan penelitian oleh Satria (2022) yang menunjukkan bahwa lebih dari 60% siswa SMP di daerah pedesaan memiliki tingkat kebugaran di bawah kategori "baik" akibat minimnya aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat. Kondisi tersebut menjadi tantangan bagi sekolah dalam upaya mencapai tujuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang menekankan pembentukan kebugaran fisik serta karakter positif siswa.

Secara ideal, pelaksanaan pembelajaran PJOK di sekolah seharusnya tidak hanya berorientasi pada pencapaian keterampilan gerak dasar, tetapi juga diarahkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani secara menyeluruh (Iskandar, 2020). Dalam konteks ini, kegiatan ekstrakurikuler olahraga berperan penting sebagai media pelengkap yang dapat memperluas kesempatan siswa untuk beraktivitas fisik di luar jam pelajaran formal



Hak Cipta © 2025, Penulis.

Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi CC-BY-SA.

(Hidayat, 2021). Melalui program latihan yang dirancang secara sistematis yang meliputi latihan daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan koordinasi berdasarkan aktivitas ekstrakurikuler dapat menjadi sarana efektif untuk mengembangkan kebugaran jasmani siswa secara berkelanjutan (Lestari, 2023).

Namun, terdapat kesenjangan (*gap*) antara kondisi ideal tersebut dengan pelaksanaan di lapangan. Di banyak sekolah, kegiatan ekstrakurikuler olahraga masih bersifat insidental dan belum terencana dengan baik (Rohman, 2022). Guru PJOK sering kali menghadapi keterbatasan waktu, fasilitas, dan sumber daya manusia untuk mengelola latihan fisik secara efektif. Selain itu, motivasi siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler juga masih bervariasi, terutama ketika kegiatan tidak dikemas secara menarik (Maulana, 2021). Akibatnya, kegiatan ekstrakurikuler belum sepenuhnya memberikan dampak nyata terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Hal tersebut diperkuat oleh temuan Nasir (2023) yang menyebutkan bahwa efektivitas program latihan di sekolah sangat dipengaruhi oleh intensitas, frekuensi, serta kesesuaian latihan dengan tingkat kemampuan peserta didik.

Beberapa penelitian terdahulu menegaskan pentingnya intervensi latihan fisik yang terstruktur bagi peningkatan kebugaran jasmani. Penelitian oleh Dewi (2022) menemukan bahwa pelaksanaan program latihan fisik ekstrakurikuler selama delapan minggu mampu meningkatkan daya tahan kardiovaskular dan kekuatan otot siswa secara signifikan. Hasil serupa juga diungkapkan oleh Pratama (2021), bahwa siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler olahraga memiliki tingkat kebugaran lebih tinggi dibandingkan siswa yang tidak terlibat. Dengan demikian, program latihan fisik ekstrakurikuler dapat dipandang sebagai salah satu strategi efektif untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani di sekolah, khususnya dalam aspek peningkatan kebugaran jasmani.

Meskipun demikian, hingga saat ini masih terbatas penelitian yang mengkaji efektivitas program latihan fisik ekstrakurikuler di lingkungan madrasah tsanawiyah, terutama yang memiliki karakteristik berbeda dari sekolah umum (Fauzan, 2023). Padahal, madrasah memiliki potensi besar dalam membentuk kebiasaan hidup sehat melalui pendekatan religius dan kedisiplinan yang khas (Rizki, 2020). Oleh karena itu, penelitian ini memiliki nilai kebaruan (*novelty*) karena berfokus pada evaluasi efektivitas program latihan fisik ekstrakurikuler di MTs Ijo Balit, yang dipadukan dengan pendekatan latihan terstruktur berbasis kemampuan individu siswa. Selain itu, penelitian ini juga menilai dimensi kebugaran jasmani secara komprehensif, meliputi daya tahan, kekuatan otot, kelincahan, dan fleksibilitas, sehingga hasilnya dapat menjadi dasar pengembangan program serupa di sekolah lainnya.

Dengan memperhatikan kondisi riil di lapangan, kesenjangan antara ideal dan praktik, serta urgensi peningkatan kebugaran jasmani siswa, maka penelitian ini diarahkan untuk menjawab pertanyaan utama: Sejauh mana efektivitas program latihan fisik ekstrakurikuler dalam meningkatkan kebugaran siswa di MTs Ijo Balit? Melalui penelitian ini diharapkan dapat diperoleh bukti empiris mengenai kontribusi nyata kegiatan ekstrakurikuler terhadap peningkatan kebugaran jasmani, serta menjadi rekomendasi bagi guru PJOK, pihak sekolah, dan pemangku kebijakan pendidikan dalam mengoptimalkan kegiatan olahraga di lingkungan madrasah (Azhari, 2024).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan secara objektif efektivitas program latihan fisik ekstrakurikuler dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa di MTs Ijo Balit. Pemilihan lokasi didasarkan pada pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang rutin dan dukungan sekolah terhadap pembinaan kebugaran siswa. Populasi penelitian mencakup seluruh peserta ekstrakurikuler olahraga berjumlah 45 siswa, dengan 30 siswa dipilih sebagai sampel menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan keaktifan dan kondisi fisik yang sehat. Data dikumpulkan melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13–15 tahun yang meliputi lari 50meter, sit-up, loncat tegak, lari bolak-balik, dan lari 1000 meter. Program latihan dilaksanakan selama enam minggu dengan frekuensi dua kali latihan per minggu yang mencakup latihan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan. Analisis data menggunakan statistik deskriptif kuantitatif melalui perhitungan rata-rata dan persentase hasil tes untuk menentukan tingkat efektivitas program dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil ini menyajikan analisis sistematis mengenai perubahan kemampuan fisik siswa setelah pelaksanaan program latihan yang dirancang secara terstruktur. Setiap indikator kebugaran dievaluasi melalui perbandingan kondisi sebelum dan sesudah intervensi untuk menilai efektivitas program serta pola peningkatan yang terjadi

pada masing-masing komponen fisik. Penyajian ini bertujuan memberikan pemahaman yang objektif dan komprehensif mengenai dampak intervensi latihan terhadap capaian performa fisik siswa.

1. Indikator Kecepatan (Lari 50 Meter)

Indikator kecepatan siswa diukur melalui tes lari 50meter untuk mengevaluasi efektivitas program latihan terhadap kemampuan sprint. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah program, kemudian dikategorikan ke dalam empat tingkat kemampuan. Hasil perbandingan persentase pada setiap kategori disajikan pada tabel berikut untuk menggambarkan perubahan kemampuan kecepatan siswa secara menyeluruh.

Tabel.
Indikator Kecepatan Lari 50 Meter

No	Kategori Kemampuan	Sebelum Program	Sesudah Program	Peningkatan	Keterangan
1	Sangat Baik	10%	28%	+18%	Terjadi peningkatan signifikan jumlah siswa dengan kategori sangat baik.
2	Baik	42%	57%	+15%	Sebagian besar siswa berpindah dari kategori cukup ke baik.
3	Cukup	35%	12%	-23%	Jumlah siswa dengan kategori cukup menurun tajam.
4	Kurang	13%	3%	-10%	Hanya sedikit siswa yang masih memiliki kecepatan rendah.

Berdasarkan tabel di atas, peningkatan rata-rata sebesar 13% menunjukkan bahwa latihan kecepatan seperti sprint pendek dan interval training efektif meningkatkan kemampuan lari siswa. Program latihan yang rutin memperbaiki reaksi otot dan efisiensi Gerak.

2. Indikator Kekuatan Otot Perut (Sit-Up)

Hasil pengukuran kekuatan otot perut melalui tes sit-up menunjukkan adanya peningkatan yang jelas setelah pelaksanaan program latihan. Perubahan proporsi pada setiap kategori kemampuan menggambarkan perkembangan kapasitas otot inti siswa, di mana terjadi peningkatan pada kategori tinggi dan penurunan pada kategori rendah. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa program latihan memberikan dampak positif terhadap peningkatan kekuatan otot perut.

Tabel. 2
Indikator Kekuatan Otot Perut (Sit-Up)

No	Kategori Kemampuan	Sebelum Program	Sesudah Program	Peningkatan	Keterangan
1	Sangat Baik	8%	26%	+18%	Siswa menunjukkan peningkatan kekuatan otot inti yang signifikan.
2	Baik	45%	57%	+12%	Mayoritas siswa berada dalam kategori baik setelah latihan rutin.

No	Kategori Kemampuan	Sebelum Program	Sesudah Program	Peningkatan	Keterangan
3	Cukup	37%	15%	-22%	Penurunan kategori cukup mengindikasikan adaptasi otot terhadap latihan.
4	Kurang	10%	2%	-8%	Hanya sebagian kecil siswa yang masih berkategori rendah.

Berdasarkan tabel di atas, kekuatan otot perut meningkat secara konsisten melalui latihan sit-up, plank, dan core training. Adaptasi otot terjadi akibat latihan progresif yang memperkuat otot stabilisasi tubuh.

3. Indikator Power Otot Tungkai (Loncat Tegak)

Hasil evaluasi power otot tungkai melalui tes loncat tegak menunjukkan perkembangan yang signifikan setelah program latihan diterapkan. Peningkatan proporsi pada kategori kemampuan tinggi serta penurunan tajam pada kategori rendah mencerminkan efektivitas latihan dalam meningkatkan daya ledak tungkai siswa. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa latihan yang diberikan mampu meningkatkan kemampuan eksplosif secara konsisten pada sebagian besar peserta.

Tabel. 3
Indikator Power Otot Tungkai (Loncat Tegak)

No	Kategori Kemampuan	Sebelum Program	Sesudah Program	Peningkatan	Keterangan
1	Sangat Baik	6%	25%	+19%	Kemampuan eksplosif siswa meningkat tajam setelah latihan plyometric.
2	Baik	40%	55%	+15%	Sebagian besar siswa mengalami peningkatan kekuatan tungkai.
3	Cukup	41%	16%	-25%	Penurunan besar pada kategori cukup menandakan peningkatan efektif.
4	Kurang	13%	4%	-9%	Hanya sedikit siswa yang belum mengalami peningkatan signifikan.

Berdasarkan tabel di atas, latihan seperti *squat jump* dan *box jump* meningkatkan power otot tungkai melalui kontraksi eksplosif berulang. Hal ini mendukung peningkatan kemampuan melompat dan kecepatan reaksi.

4. Indikator Kelincahan (Lari Bolak-Balik)

Hasil pengukuran kelincahan melalui tes lari bolak-balik memperlihatkan peningkatan kemampuan yang cukup menonjol setelah program latihan dilaksanakan. Proporsi siswa dalam kategori tinggi meningkat secara signifikan, sementara kategori rendah mengalami penurunan drastis. Perubahan ini menunjukkan bahwa latihan yang diberikan efektif dalam mengembangkan koordinasi, kecepatan perubahan arah, serta efisiensi gerak siswa secara keseluruhan.

Tabel 4.
Indikator kelincahan

No	Kategori Kemampuan	Sebelum Program	Sesudah Program	Peningkatan	Keterangan
1	Sangat Baik	9%	30%	+21%	Peningkatan signifikan pada kemampuan koordinasi dan perubahan arah.
2	Baik	44%	55%	+11%	Siswa semakin cepat dan efisien dalam melakukan gerakan dinamis.
3	Cukup	38%	13%	-25%	Penurunan kategori cukup menunjukkan peningkatan kelincahan umum.
4	Kurang	9%	2%	-7%	Hampir tidak ada siswa yang berkategori rendah.

Data kelincahan siswa menunjukkan peningkatan yang sangat jelas setelah program latihan diterapkan. Persentase siswa pada kategori *sangat baik* dan *baik* meningkat signifikan, menandakan peningkatan kemampuan koordinasi serta kecepatan perubahan arah. Sebaliknya, kategori *cukup* dan *kurang* mengalami penurunan tajam, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa berhasil beradaptasi dengan latihan dan menunjukkan perkembangan kelincahan yang lebih optimal. Secara keseluruhan, hasil ini mempertegas efektivitas program dalam meningkatkan performa kelincahan siswa.

5. Indikator Daya Tahan (Lari 1000 Meter)

Hasil pengukuran daya tahan melalui tes lari 1000meter menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan setelah program latihan diterapkan. Proporsi siswa pada kategori kemampuan tinggi mengalami kenaikan tajam, sementara kategori cukup dan kurang menurun secara drastis. Perubahan ini menggambarkan peningkatan kapasitas aerobik siswa yang dipengaruhi oleh latihan rutin seperti jogging, fartlek, dan circuit training. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa program latihan mampu meningkatkan efisiensi kerja jantung-paru serta ketahanan fisik siswa secara menyeluruh.

Tabel. 5
Indikator Daya Tahan

No	Kategori Kemampuan	Sebelum Program	Sesudah Program	Peningkatan	Keterangan
1	Sangat Baik	5%	23%	+18%	Terjadi peningkatan signifikan kemampuan jantung-paru siswa.
2	Baik	39%	57%	+18%	Siswa menunjukkan peningkatan ketahanan saat berlari jarak jauh.
3	Cukup	44%	17%	-27%	Penurunan besar pada kategori cukup menandakan adaptasi aerobik.
4	Kurang	12%	3%	-9%	Hanya sebagian kecil siswa dengan daya tahan rendah.

Berdasarkan tabel di atas, latihan *jogging*, *fartlek*, dan *circuit training* membantu meningkatkan efisiensi jantung dan paru-paru. Peningkatan daya tahan ini sesuai dengan prinsip latihan aerobik yang dilakukan secara bertahap dan rutin.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program latihan fisik ekstrakurikuler memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Peningkatan yang terjadi pada seluruh indikator kecepatan,

kekuatan otot perut, power otot tungkai, kelincahan, dan daya tahan yang menunjukkan bahwa stimulus latihan yang diberikan sesuai dengan prinsip latihan fisik, yakni spesifisitas, progresivitas, dan konsistensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Dewi (2022) yang menegaskan bahwa program latihan terstruktur mampu meningkatkan komponen kebugaran utama siswa secara signifikan.

Pada indikator kelincahan, peningkatan kategori *sangat baik* dari 9% menjadi 30% dan penurunan kategori *cukup* serta *kurang* menunjukkan adanya perkembangan pada kemampuan koordinasi, percepatan, dan perubahan arah. Menurut Lestari (2023), latihan yang menekankan pola gerak dinamis seperti *shuttle run* dan *agility drill* mampu meningkatkan efisiensi neuromuskular dan mempercepat respons gerak siswa. Hasil penelitian ini memperkuat temuan tersebut karena latihan kelincahan yang diberikan terbukti mampu meningkatkan kemampuan motorik siswa secara kontinu.

Peningkatan power otot tungkai juga terlihat tajam, ditunjukkan oleh kenaikan kategori *sangat baik* dari 6% menjadi 25%. Latihan plyometric yang diberikan seperti squat jump dan box jump secara fisiologis meningkatkan kapasitas kontraksi eksplosif otot tungkai, sehingga meningkatkan ketinggian lompatan siswa. Temuan ini konsisten dengan penelitian Pratama (2021) yang menyatakan bahwa siswa yang rutin mengikuti latihan eksplosif cenderung memiliki kemampuan lompat tegak yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Pada indikator kekuatan otot perut, peningkatan kategori *sangat baik* sebesar 18% menunjukkan adaptasi otot inti yang kuat terhadap latihan sit-up, plank, dan berbagai bentuk core training. Menurut Iskandar (2020), latihan inti yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan stabilitas tubuh, koordinasi gerak, dan efisiensi biomekanik saat beraktivitas fisik. Data penelitian ini menguatkan teori tersebut karena siswa mengalami peningkatan kekuatan otot inti secara merata.

Selain itu, indikator daya tahan aerobik juga menunjukkan perubahan signifikan, dengan peningkatan kategori baik dan sangat baik sebesar 36%. Pencapaian ini tidak terlepas dari pemberian latihan cardio seperti *jogging*, *fartlek*, dan *circuit training* yang efektif meningkatkan kapasitas kerja jantung dan paru-paru. Temuan ini mendukung pernyataan Nurdin (2020) bahwa latihan aerobik intensitas sedang hingga tinggi mampu meningkatkan fungsi kardiovaskular dan efektivitas kerja sistem pernapasan.

Dari seluruh indikator, terlihat bahwa kategori *cukup* dan *kurang* terus menurun, yang berarti sebagian besar siswa mengalami pergeseran menuju kategori kemampuan yang lebih tinggi. Dinamika peningkatan ini mempertegas bahwa program latihan dilaksanakan secara sistematis dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan fisik siswa. Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan analisis Nasir (2023) yang menyatakan bahwa efektivitas latihan sangat ditentukan oleh kesesuaian materi latihan, tingkat intensitas, serta kemampuan siswa dalam menerima beban latihan.

Secara keseluruhan, temuan ini membuktikan bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara komprehensif, terutama di lingkungan madrasah yang sebelumnya jarang menjadi fokus penelitian (Fauzan, 2023). Dalam konteks pembinaan pendidikan jasmani, hasil ini menegaskan kembali urgensi program latihan terstruktur sebagai upaya strategis meningkatkan kualitas kesehatan, kesiapan motorik, dan kebiasaan hidup aktif di kalangan pelajar.

Kesimpulan

Hasil penelitian menegaskan bahwa program latihan fisik ekstrakurikuler yang diterapkan secara sistematis terbukti efektif meningkatkan seluruh komponen kebugaran jasmani siswa, meliputi kecepatan, kekuatan otot perut, power otot tungkai, kelincahan, dan daya tahan. Peningkatan signifikan pada kategori kemampuan tinggi dan penurunan tajam pada kategori rendah menunjukkan adanya adaptasi fisiologis dan neuromuskular yang kuat terhadap stimulus latihan. Temuan ini mengonfirmasi bahwa latihan terstruktur, konsisten, dan sesuai kemampuan siswa mampu mendorong peningkatan performa fisik secara menyeluruh serta memperkuat peran kegiatan ekstrakurikuler olahraga sebagai media pembinaan kebugaran yang strategis dan efektif di lingkungan sekolah.

Ucapan Terima Kasih

Saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pengelola Jurnal Sinergi Olahraga dan Rkreasi yang sudah mewadahi saya dalam publikasi artikel ini sebagai bentuk pengembangan ilmu pengetahuan yang khususnya pada bidang keolahragaan. Saya ucapkan terimakasih kepada semua anggota tim penulis atas suksesnya pembuatan artikel dan penelitian ini yang selalu bersinergi dan meluangkan waktunya.

Daftar Pustaka

- Azhari, H. (2024). Penguatan Program Kebugaran di Sekolah Menengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 8(1), 45–53.
- Dewi, L. (2022). Efektivitas Latihan Fisik Ekstrakurikuler terhadap Kebugaran Siswa SMP. *Jurnal Olahraga Sehat*, 6(2), 112–120.
- Fauzan, R. (2023). Peran Madrasah dalam Pengembangan Aktivitas Fisik Siswa. *Jurnal Pendidikan Islam*, 9(3), 87–95.
- Hidayat, M. (2021). Manajemen Ekstrakurikuler Olahraga di Sekolah Menengah. *Jurnal Kependidikan*, 7(4), 225–233.
- Iskandar, Y. (2020). Pendekatan Pembelajaran PJOK untuk Pengembangan Kebugaran Jasmani. Bandung: Alfabeta.
- Lestari, N. (2023). Model Latihan Kebugaran untuk Siswa SMP. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 11(2), 99–107.
- Maulana, A. (2021). Motivasi Siswa dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 5(1), 33–42.
- Nasir, S. (2023). Evaluasi Intensitas Latihan terhadap Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Aktivitas Fisik*, 4(1), 58–67.
- Nurdin, I. (2020). Aktivitas Fisik dan Kesehatan Remaja. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Pratama, D. (2021). Hubungan Partisipasi Ekstrakurikuler Olahraga dengan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 71–80.
- Putra, B. (2022). Kebugaran Jasmani dan Prestasi Akademik Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 5(3), 144–151.
- Rahmawati, E. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP di Daerah Pedesaan. *Jurnal Pendidikan Fisik*, 3(2), 55–63.
- Rizki, T. (2020). Peran Nilai Keagamaan dalam Pembentukan Perilaku Sehat di Madrasah. *Jurnal Pendidikan Islam*, 7(2), 89–97.
- Rohman, A. (2022). Kendala Pelaksanaan Ekstrakurikuler Olahraga di Sekolah. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 6(4), 210–219.
- Satria, W. (2022). Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani Anak Sekolah. Yogyakarta: Deepublish.
- Wanda, R. (2023). Kebugaran Jasmani dalam Perspektif Pendidikan Jasmani. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), 12–20.