



Global Journal Sport Science

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjss>

Volume 3, Nomor 1 Januari 2025

e-ISSN: 3031-396J

DOI.10.35458

PENERAPAN PROGRAM EKSTRAKULIKULER OLAHRAGA UNTUK MENINGKATKAN PRESTASI BELAJAR SISWA UPT SPF SDN RAPPOCINI MAKASSAR

Oleh:

Ervyan Ramlan¹, Suherman², Muh.Adnan Hudain³

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Email: ppg.ervyanramlan95230@program.belajar.id

²UPT SPF SDN Rappocini Makassar

Email: suherman127@guru.sd.belajar.id

³Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Email: muh.adnan.hudain@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk: Memberikan intervensi penerapan program ekstrakulikuler olahraga terhadap prestasi belajar siswa. Penelitian ini termasuk jenis penelitian tindakan kelas (PTK). Populasi penelitian ini adalah seluruh murid UPT SPF SDN RAPPOCINI dengan jumlah sampel penelitian 32 siswa yang dipilih secara random sampling. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket (skala guttman), wawancara serta melakukan observasi awal. Analisis data yang digunakan adalah teknik analisis sederhana menggunakan Microsoft Excel 2010. Merujuk dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) Hasil penelitian dari tiga indikator diperoleh hasil bahwa peleksanaan Ekstrakulikuler olahraga UPT SPF SDN RAPPOCINI sangat baik dan sangat berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar. Data menyebutkan pada indikator pertama yakni Esktrakulikuler olahraga terhadap pembelajaran PJOK terdapat 91% atau persentasi tinggi untuk kategori pengaruh terhadap proses pembelajaran. (2) Data penunjang, peningkatan prestasi dan penyelenggaraan ekstrakulikuler juga dengan angka yang cukup tinggi atau sangat baik, yakni 100 % dan 63% untuk kedua indikator ini.

Kata Kunci: Penerapan Ekstrakulikuler Olahraga, Peningkatan Belajar Siswa

PENDAHULUAN

Pendidikan tanah air sudah sewajarnya menjadi tanggungjawab semua kalangan. Tujuan terciptanya bangsa yang makmur lahir dari pendidikan yang bermutu dan berkarakter. Berdasarkan Sistem Satuan Pendidikan Nasional No 20 Tahun (2003). pasal 1.1, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya dari aspek kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat bangsa dan negara, dan diperkuat pada pasal 10. Pemerintah dan pemerintah daerah berhak mengarahkan, membimbing, membantu, dan mengawasi penyelenggaran pendidikan sesuai dengan peraturan perundang-undangan

yang berlaku SISDIKNAS (2003). Bangsa kita sangat jelas mengarahkan aturan dan tata kelola pendidikan, dimana untuk mencapai seluruh masyarakat yang berpendidikan.

Tujuan terciptanya pendidikan dan pola pembelajaran adalah sebagai suatu usaha untuk memberikan rumusan hasil yang diharapkan siswa setelah melaksanakan pengalaman belajar (Gulman dan Lisa dalam Sadirman, 2011). Pendidikan dan lembaga pendidikan tanah air sudah sewajarnya juga mengembangkan potensi peserta didik sesuai dengan potensi dan kekayaan wilayah masing-masing daerah agar tujuan setiap murid dapat terpenuhi. Pola-pola pengajaran terbagi atas dua macam yakni pembelajaran diluar dari jam belajar dan pembelajaran yang telah diatur pada alokasi waktu tertentu yang terdapat pada kurikulum.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan serangkaian program kegiatan belajar mengajar di luar jam pelajaran terprogram, yang dimaksudkan untuk meningkatkan cakrawala pandang siswa, menumbuhkan bakat dan minat serta semangat pengabdian kepada masyarakat. Novianty (2008). Penerapan pola pendidikan semua sudah diatur dan termuat dalam aturan kementerian terkait. Sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan. Permendikbud NO.62 Tahun (2014), pasal 1.1 dan pasal 2 menerangkan, Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan, Kegiatan Ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar jam mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan atau potensi bakat dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga pendidik yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga pendidik yang berkemampuan dan berwenag di sekolah dan madrasah. Heni Supriyanti dalam Kurniawan dan Trihadi Karyono (2015).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah salah satu mata pelajaran dari sekian mata pelajaran yang ditawarkan pemerintah. Peningkatan mutu dan tersalurnya bakat dan minat peserta didik sangat dibutuhkan pada mata pelajaran ini. Pembelajaran PJOK disekolah tidak mampu menciptakan prestasi olahraga yang lebih, dibutuhkan ekstrakurikuler diluar waktu pembelajaran sehingga dapat terciptanya olahragawan-olahragawan tingkat sekolah dasar. Andi Setiawan (2012). Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat menunjang dalam pembentukan karakter. Penjas tidak hanya berdampak positif pada pertumbuhan fisik anak, melainkan juga perkembangan mental, intelektual, emosional, dan sosialnya. Suherman (2001). Melalui Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Carika Rismayanthi. (2011).

Pembelajaran PJOK merupakan pembelajaran yang banyak membutuhkan kemampuan otot namun tidak menyampingkan otak dalam memahami dan mencapai tujuan pembelajaran. Penerapan metode dalam pembelajaran PJOK memuntut untuk menarik dan aplikatif. Karokaro dan Rasken (2017). Aplikatif dalam pembelajaran PJOK sangat mempengaruhi peserta didik dalam memahami dan ikut serta dalam proses kebugaran jasmani setiap individu.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti pada lingkungan sekolah UPT SPF SDN RAPPOCINI. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga pada sekolah ini tidak menjadi perhatian. Mulanya organisasi keolahragaan dibentuk dengan harapan terkawalnya bakat serta minat peserta didik, hal ini pulalah yang mendasari terbinanya eskul olahraga pada sekolah tersebut. Pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga pada sekolah ini terdapat banyak cabang olahraga namun terdapat lima cabang olahraga saja yang dapat mewakili penelitian ini yakni, Bulutangkis, Sepak Bola, Sepak Takraw, Bola Volly, dan Bola Basket. Sesuatu yang menarik peneliti memilih tempat dan judul ini juga dilatar belakangi dari aktivitas eskul yang diterapkan oleh peneliti selama menjalani praktik pengalaman lapangan (PPL) yang disepakati oleh guru pamong peserta eskul olahraga yakni, eskul olahraga dilaksanakan setiap paginya dimulai sebelum waktu pembelajaran intrakurikuler berlangsung. Merujuk pada dasar tersebut ada hal penting yang dapat dicapai oleh siswa, terkait disiplin bersekolah, dan mendapatkan kesehatan jasmani tentunya.

Penjelasan diatas menambah daya tarik tersendiri peneliti untuk lebih lanjut mengetahui keseriusan peserta didik melakukan aktifitas ekstrakulikuler olahraga dengan peningkatan belajar PJOK disekolah. Peneliti pada kesempatan ini sedikit mengalami keresahan akibat kurangnya penelitian terkait aktivitas penyelenggaraan ekstrakulikuler sehingga menambah daya semangat tersendiri peneliti untuk mengkaji lebih jauh terkait aktivitas ekstrakulikuler. Sehingga peneliti merumuskan sebuah judul: "Penerapan Program Ekstrakulikuler Olahraga untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa UPT SPF SDN RAPPOCINI MAKASSAR". Penelitian ini juga diharapkan mampu melahirkan temuan baru ketika penelitian dilangsungkan.

METODE

Metode pada dasarnya adalah ilmu tentang cara atau langkah yang digunakan untuk mencapai satu tujuan. Metode juga diartikan cara mendekati , menganalisis, dan menjelaskan suatu fenomena. Harimurti Karidalaksana (2008). Lahirmya fenomena berdasar pada kondisi alamiah dan kondisi buatan tangan manusia.

Pada uraian metode penelitian ini, akan dikemukakan tentang hal-hal yang menyangkut: identifikasi variabel dan desain penelitian, defenisi operasional variabel, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data dan teknik analisa data.

A. Jenis penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui dengan Penerapan Program Ekstrakulikuler Olahraga untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa UPT SPF SDN RAPPOCINI MAKASSAR. Demi mendukung maksud tersebut di atas, maka digunakan jenis penelitian Deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini akan memberikan gambaran pada suatu hasil atau kondisi sesuai apa adanya. Penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena alamiah maupun fenomena buatan manusia. Ahmad Rapi dalam Sukamadinata (2016). Penelitian ini juga dapat nantinya memberi gambaran terhadap pelaksanaan ekstrakulikuler yang diterapkan disekolah. Pelaksanaan ekstrakulikuler pada lokasi penelitian juga memberikan motivasi tersendiri terhadap perangkat-perangkat yang terlibat dalam ekstrakulikuler untuk dikembangkan

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian adalah upaya sadar dalam memperoleh pengetahuan secara ilmiah melalui tahapan yang dapat dipertanggung jawabkan. Hasil Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Penerapan Program Ekstrakulikuler Olahraga untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa UPT SPF SDN RAPPOCINI MAKASSAR. Proses pelaksanaan telah tertuang pada aturan resmi pendidikan Nasional, dimana proses pendidikan adalah upaya pengembangan potensi dirinya. Ekstrakulikuler Olahraga juga merupakan salah satu tujuan penting dalam pengembangan potensi bakat dan minat siswa. Penelitian ini terdapat 25 butir pertanyaan yang harus diisi oleh responden, serta memiliki hasil wawancara, serta hasil observasi dan dokumentasi yang digunakan untuk mengetahui pelaksanaan Ekstrakulikuler yang ada disekolah.

A.1. Hasil Penelitian Deskriptif

Hasil penelitian yang telah diperoleh oleh peneliti dengan tiga indikator utama, Ekstrakulikuler terhadap pembelajaran penjasorkes, Peningkatan Prestasi Sekolah, dan Penyelenggaraan Ekstrakulikuler Olahraga. Ketiga indikator ini diharapkan mampu mengatasi rumusan masalah yang telah dirumuskan peneliti. Hasil Penelitian yang diperoleh akan dibaga dan dipaparkan berdasarkan tiga indikatornya sebagai berikut:

1. Ekstrakulikuler Terhadap Pembelajaran Penjasorkes

Indikator Ekstrakulikuler terhadap pembelajaran penjasorkes, merupakan indikator utama. Indikator ini dikatakan utama dikarenakan dapat mengungkap pelaksanaan Ekstrakulikuler terhadap pembelajaran penjasorkes pada lokasi penelitian. Indikator ini terdapat 11 butir pertanyaan. Adapun hasil analisis deskriptif dapat dilihat melalui tabel berikut ini.

Hasil analisis deskriptif melalui presentase tabel diatas maka dapat dikatakan pelaksanaan Ekstrakulikuler sangat berperan penting disekolah khususnya SDN RAPPOCINI. Terdapat 29 murid memiliki jawaban yang sama terkait butir soal yang diajukan peneliti atau 91%, sedangkan terdapat 3 orang siswa juga memiliki jawaban yang sama atau hanya 9% diantaranya menjawab proses pelaksanaan ekstrakulikuler disekolah kurang memiliki peran. Maka secara keseluruhan proses pelaksanaan Ekstrakulikuler pada SDN RAPPOCINI memiliki peran dalam pelaksanaan pembelajaran khususnya pendidikan jasmani olahraga kesehatan. Ekstrakulikuler olahraga dengan presentase sangat tinggi pada analisis deskriptif juga menandakan SDN RAPPOCINI sangat membutuhkan terbinanya dengan baik secara terus menerus siswa yang bukan hanya aktif dilapangan namun aktif didalam ruangan. Adapun diagram analisis deskriptif dapat dilihat dibawah ini.

2. Peningkatan Prestasi Sekolah

Indikator kedua terkait peningkatan prestasi sekolah dalam pelaksanaan Ekstrakulikuler terhadap pembelajaran penjasorkes, merupakan indikator tambahan untuk memperjelas arah dan tujuan pelaksanaan Ekstrakulikuler Olahraga. Indikator ini dikatakan tambahan atau penunjang dikarenakan proses pelaksanaan Ekstrakulikuler Olahraga dikeranakan dapat mengungkap efek yang akan ditimbulkan ketika proses pelaksanaan dapat dengan baik. Peningkatan prestasi olahraga sekolah ini terdapat empat butir pertanyaan yang mengarah langsung pada responden terkait hasil prestasi yang telah ditorehkan untuk sekolah.

Hasil analisis deskriptif melalui tabel diatas merupakan akumulasi yang sangat jelas, dengan terciptanya pelaksanaan Ekstrakulikuler Olahraga dengan baik maka prestasi olahraga juga akan ikut menjadi bagian yang akan diperoleh murid dan sekolah. Secara presentase responden terdapat 32 orang murid atau 100% menjawab butir soal dengan serantak. Maka secara menyeluruh jawaban semua responden sangat tinggi atau peningkatan prestasi olahraga sekolah meningkat peset setelah Ekstrakulikuler diterapkan dan secara disiplin terlaksana.

3. Penyelenggaraan Ekstrakulikuler Olahraga

Analisis terakhir mengenai proses penyelenggaraan Ekstrakulikuler Olahraga juga merupakan indikator yang sangat penting dalam mempengaruhi pelaksanaan pembelajaran PJOK. Penyelenggaraan Ekstrakulikuler Olahraga terdapat sepuluh butir soal dimana termuat beberapa unsur diantaranya, sarana-prasarana, dorongan oleh pihak kepala sekolah, dorongan oleh pihak guru mata pelajaran penjasorkes yang bersangkutan, dan tidak luput dari dorongan guru mata pelajaran yang lain. Analisis ini menggambarkan secara kompleks pelaksanaan Ekstrakulikuler Olahraga pada sekolah SDN RAPPOCINI.

Analisis deskriptif melalui tabel diatas dapat diartikan Ekstrakulikuler Olahraga dalam segi penyelenggaraan masih sangat layak untuk tetap dipertahankan khususnya SDN RAPPOCINI. Unsur penyelanggara dalam Ekstrakulikuler hal ini seluruh pihak manjadi poin penting. Hasil analisis menggambarkan terdapat 25% atau 8 responden yang memilih sangat tinggi, 20 orang atau 63% yang memilih tinggi, 9% dalam analisis atau 3 orang yang memilih sedang, dan 1 orang atau 3% memilih sangat rendah. Proses analisis pada indikator ini dapat diartikan dengan memiliki 63% atau sangat tinggi menandakan responden masih sangat puas dalam penyelenggaraanan Ekstrakulikuler Olahraga pada SDN RAPPOCINI.

B. PEMBAHASAN

Pembelajaran penjasorkes disekolah tidak mampu menciptakan prestasi olahraga yang lebih, dibutuhkan ekstra terciptanya olahragawan-olahragawan tingkat sekolah dasar (Andi Setiawan, 2012) maka dapat menjadi hal yang paling penting ketika ekstrakulikuler dapat beriringan dengan pembelajaran PJOK. Ketiga indikator ini telah peneliti random dalam pertanyaan kuesioner demi mencapai sebuah rumusan masalah. Peneliti juga memperkuat data dan hasil melalui wawancara terkait pelaksanaan ekstrakulikuler. Ketiga hasil indikator kami akan bahas satu-persatu sebagai berikut:

B.1. Ekstrakulikuler Terhadap Pembelajaran PJOK

Indikator pertama dan juga sebagai indikator utama dalam menjawab rumusan masalah dari awal. Peneliti menggunakan kuesioner dan memperkuat data dengan wawancara langsung dengan pihak-pihak yang terlibat dalam pelaksanaan ekstrakulikuler. Pada hasil analisis menunjukkan bahwa adanya pengaruh signifikan antara pelaksanaan ekstrakulikuler olahraga terhadap penjasorkes. Pembuktian secara Angka terdapat 91% responden mengatakan meningkat atau menjawab "ya" atau dari sampel berjumlah 32 orang, hanya 3 orang yang mengatakan "tidak" atau tidak ada meningkat. Hasil wawancara langsung dari tiga narasumber, Pertama pembina ekstrakulikuler olahraga SDN RAPPOCINI mengatakan meningkat karena kami tidak ikutkan pelaksanaan ekstrakulikuler ketika murid kami megalami penurunan nilai mata pelajaran utamanya penjasorkes, Kedua guru mata pelajaran yang lain mengatakan peserta ekstrakulikuler olahraga atau atlet yang tergabung cukup lincah dan aktif dalam ruang kelas, Ketiga kepala sekolah mengatakan hal yang sama meningkat itu dengan pembuktian setiap tahunnya peserta ekstrakulikuler masuk sekolah menengah peratama dengan prestasi olahraga.

B. 2. Peningkatan Prestasi Sekolah

Rekapitulasi data penunjang atau indikator penunjang dengan mengetahui apakah peningkatan prestasi sekolah juga mengalami peningkatan. Hasil analisis data pada indikator ini menunjukkan angka yang sangat tinggi. Perolehan presentase pada indikator mencapai 100% responden menjawab "ya" atau 32 orang sampel menjawab dengan tegas bahwa prestasi olahraga untuk sekolah SDN RAPPOCINI sangat meningkat. Penguatan data wawancara pada tiga narasumber, Pertama pembina ekstrakulikuler olahraga, guru mata pelajaran yang dan Kepala sekolah mengatakan meningkat dikarenakan seringnya murid SDN RAPPOCINI mengikuti kejuaran nasional maupun lokal.

B .3. Penyelenggraan Ekstrakulikuler Olahraga

Hasil analisis data ketiga dan juga merupakan data penunjang. Penyelenggaran ekstrakulikuler olahraga menunjukan peningkatan. Analisis menunjukkan 63% atau 20,

menandakan proses penyelenggaran ekstrakurikuler olahraga SDN RAPPOCINI cukup baik dalam mengelola penyelenggaraan ekstrakurikuler olahraga. Indikator ini mencakupi pelaksanaan, sarana dan prasarana, serta dukungan dari pihak sekolah. Hasil wawancara juga menunjukkan hal serupa, Pihak pembina, guru mata pelajaran lain, dan kepala sekolah mengatakan, nilai kedisiplinan yang mencoba kami bentuk, kami juga tidak membatasi siswa dalam hal pemilihan cabang olahraga untuk ekstrakurikuler.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dalam bentuk analisis deskriptif dan persentase maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Hasil penelitian dari tiga indikator diperoleh hasil bahwa penerapan Ekstrakurikuler olahraga UPT SPF SDN RAPPOCINI sangat baik dan sangat berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar PJOK. Data menyebutkan pada indikator pertama yakni Esktrakurikuler olahraga terhadap pembelajaran PJOK terdapat 91% atau persentasi tinggi untuk kategori pengaruh terhadap proses pembelajaran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada setiap langkah dan doa kedua orang tua menjadikannya sebuah semangat bagi peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini dengan judul "Penerapan Program Ekstrakurikuler Olahraga untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa UPT SPF SDN RAPPOCINI MAKASSAR". Dalam peneliti telah banyak mendapat bantuan dari pihak, oleh karenanya penulis ingin menyampaikan ucapan terimah kasih kepada, Kepala Sekolah UPT SPF SDN Rappocini, Guru Pamong, dan Dosen Pendamping Lapangan, senang dapat arahan dan bimbingan dari bapak/ibu.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad R. 2016. *Teori Para Ahli* (Online), (<http://ahmadrapi01.blogspot.co.id/2016/09/pengertian-deskriptif-menurut-para-ahli.html>). Diakses 1 Juli 2017).
- Alimaksum. 2005. *Olahraga Membentuk Karakter: Fakta atau Mitos?*. Surabaya: UNESA
- Andi S. 2012. *Pencapaian Prestasi Olahraga Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat*. Jurnal Pelopor Pendidikan
- Aryani AL. 2015. *Pengembangan Kepribadian Siswa Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler*. (Online), (<http://portalsemarang.com/pengembangan-kepribadian-siswa-melalui-kegiatan-ekstrakurikuler/>). Diakses tanggal 4 Juli 2017).
- Ayu syevira Angraini, Dkk. 2014. *Peranan Guru Pembina Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Di Sma Labschool Rawamangun Jakarta*. Jakarta: Jurnal Improvement.
- Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. *Panduan Penyusunan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Jenjang Pendidikan Dasar dan Menengah*.: Jakarta: DEPDIKNAS.
- Dadang. 2012. *Pedoman Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Di Sekolah / Madrasah*, (Online), (<http://www.dadangjsn.com/2015/06/pedoman-pelaksanaan-kegiatan.html> . Diakses tanggal 28 Juni 2017)
- Ensiklo P. 2014. *Model-model PembelajaranPenjas*, (Online), (<http://pendidikanjasmani13.blogspot.co.id/2014/06/model-model-pembelajaran-penjas.html>). Diakses tanggal 29 Juni 2017)

- Faidillah K. 2010. *Eskul Sebagai Wahana Pembentukan Karakter Siswa*. (Online), (<http://blog.uny.ac.id/faidillahkurniawan/2010/08/31/ekstra-kurikuler-sebagai-wahana-pembentukan-karakter-siswa-di-lingkungan-pendidikan-sekolah/>). Diakses tanggal 4 Juli 2017).
- Ghullam H, Lisa A. 2011. *Pengaruh Motivasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar IPA di Sekolah Dasar (Studi Kasus terhadap Siswa Kelas IV SDN Tarumanagara Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya)*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Harimurti K, 2008. Kamus Linguistik. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hendy P, 2013. *Survei Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Pada Sekolah Dasar Negeri Di Kecamatan Ngargoyoso Kabupaten Karanganyar Tahun 2013*. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- John M. 2010. *Sehat Bugar Selalu*, (Online), (<http://sehat-bugar-selalu.blogspot.co.id/2010/12/aerobik-olaharaga-aerobik-dan-anaerobik.htm>). Diakses tanggal 28 Juni 2017)
- Karo-Karo, Rasken. 2017. *Peningkatan Hasil Belajar Penjas Siswa Dengan Menerapkan Model Pembelajaran Role Playing Di Kelas Ix-2 Smpn 1 Patumbak*. SCHOOL EDUCATION JOURNAL: UNIMED
- Novianty D. 2008. *Pengaruh kegiatan ekstrakurikuler terhadap Prestasi belajar siswa pada pesantren al-khaerat Kota gorontalo*. Gorontalo: Universitas Negeri Gorontalo
- Oemar Hamalik. 2001. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Permendikbud. 2014. *Tentang Ekstrakurikuler*. (Online), (<https://mintotulus.files.wordpress.com/2012/04/permendikbud-no-62-tahun-2014-tentang-ekstrakurikuler.pdf>). Diakses tanggal 28 Juni 2017)
- Rismayanthi, C. 2011. *Optimalisasi Pembentukan Karakter Dan Kedisiplinansiswa Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Jasmaniolahraga Dan Kesehatan*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia
- Sisdiknas. 2003. *Sistem Satuan Pendidikan Nasional*. (Online), (<https://kemenag.go.id/file/dokumen/UU2003.pdf>). Diakses tanggal 28 Juni 2017).
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suherman, W. S. 2001. *Pengembangan kurikulum pendidikan jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Yustinus S. 2005. *Cedera olahraga dalam perspektif Teori model ekologi*. Yogyakarta: UNY