

Pengaruh Latihan Pola *Smash* Kanan-Kiri terhadap Akurasi *Smash* Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis

Ario Febiasnyah^{1*}, Setio Nugroho¹, Abdul Salam Hidayat¹

¹Universitas Singaperbangsa Karawang

*Corresponding Author: ariofebi@gmail.com

Abstrak

Salah satu metode pukulan yang perlu dipelajari pemain bulu tangkis adalah teknik *smash*. karena teknik ini sangat dibutuhkan oleh pemain saat pertandingan untuk mendapatkan poin dan membutuhkan latihan yang rutin yaitu melalui latihan *drill smash* kanan kiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drill* dengan pola *smash* kanan-kiri terhadap peningkatan akurasi pukulan *smash* bulutangkis pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMAN 4 Tambun Selatan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis, dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan akurasi *smash* bulutangkis untuk mengukur akurasi dalam teknik pukulan *smash* bulutangkis. Perlakuan diberikan selama 8 kali pertemuan. Analisis data menggunakan uji-t (*paired sample t-test*). Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada keterampilan akurasi *smash* siswa setelah diberikan perlakuan latihan *drill* dengan pola *smash* kanan-kiri. Rata-rata skor *pretest* adalah 24,6 dan *posttest* adalah 29 dengan selisih peningkatan 4,4. Hasil uji t menunjukkan bahwa latihan *drill* dengan pola *smash* kanan-kiri berpengaruh signifikan terhadap akurasi pukulan *smash* pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMAN 4 Tambun Selatan, dengan nilai t hitung (9,314) > t tabel (2,093) dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.

Kata Kunci: Pola *Smash* Kanan-Kiri, Akurasi *Smash*, Ekstrakurikuler Bulutangkis

Received: 12 Nov 2024; Revised: 9 Des 2024; Accepted: 29 Des 2024; Available Online: 31 Des 2024

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu kesadaran yang memengaruhi lingkungan dan proses belajar karena melalui pendidikanlah peserta didik dapat secara aktif mengembangkan potensi dirinya berupa kekuatan spiritual, pengendalian diri, akhlak mulia, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan Masyarakat (Satriawan et al., 2023). Pendidikan berfungsi sebagai sarana bagi anak dalam proses tumbuh kembangnya menjadi orang dewasa sekaligus sebagai bekal bagi kehidupan di masa mendatang (Rahman, 2022). Pendidikan dapat terjadi pada berbagai tingkatan, seperti pendidikan formal, yang biasanya diberikan di sekolah atau perguruan tinggi, dan pembelajaran informal, yang dapat terjadi melalui pengalaman sehari-hari, interaksi sosial, atau belajar mandiri (Salahudin & Furkan, 2024).

Komponen pendidikan yang menekankan olahraga, aktivitas fisik, dan gaya hidup sehat untuk perkembangan dan pertumbuhan fisik peserta didik adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani, khususnya bagi siswa, harus memiliki mutu yang tinggi, dan ini dicapai melalui penggunaan olahraga di kelas dan di lapangan untuk mengajar dan belajar (Yuning Eka Rahma Wati, Rihan Jaya Sumantri, Irwanto, 2024). Selain itu, nilai-nilai seperti kepemimpinan, disiplin, kerja sama tim, dan sportivitas dikembangkan melalui pendidikan jasmani. Siswa diharapkan mempelajari nilai-nilai menjaga kebugaran dan kesehatan fisik, meningkatkan keterampilan motorik, dan menjalani gaya hidup sehat melalui pendidikan jasmani (Iswanto & Widayati, 2021).

Kegiatan yang dilakukan di luar kurikulum atau mata kuliah inti suatu lembaga pendidikan disebut sebagai kegiatan ekstrakurikuler. Untuk memberi siswa lebih banyak kesempatan belajar dan membantu mereka mengembangkan keterampilan, kemampuan, minat, dan hobi mereka, kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan baik di dalam maupun di luar kelas (Shilviana & Tasman, 2020). Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh siswa harus mampu memajukan keterampilan dan minat setiap siswa sehingga dapat membentuk dan mengembangkan keterampilan untuk mengembangkan bakat dan minatnya dalam meraih prestasi. Dengan ikut serta dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa memiliki kesempatan untuk meningkatkan keterampilan komunikasi, keterampilan kepemimpinan, kerja tim, dan banyak keterampilan lainnya yang berharga untuk pengembangan pribadi dan profesional mereka lebih lanjut (Satriawan, 2022).

Permainan bulutangkis atau yang biasa dikenal dengan sebutan *badminton* sudah menjadi olahraga yang populer dan sudah menjadi mata pelajaran di dalam kurikulum pendidikan dan masuk dalam kategori permainan bola kecil (Ardyanto, 2018). Siswa dapat mengekspresikan minat dan keterampilan mereka dalam bulu tangkis dengan memainkan permainan ini selama kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Satu pemain melawan satu pemain (tunggal) atau dua pemain melawan dua pemain (ganda) yang saling berhadapan adalah dua cara bulu tangkis dimainkan. Permainan ini menggunakan lapangan berbentuk persegi panjang dengan jaring di tengahnya untuk memisahkan area permainan sendiri dari area permainan lawan. Permainan ini dimainkan dengan tongkat pemukul yang disebut raket, dan *shuttlecock* sebagai objek yang akan dipukul. Tujuan permainan bulu tangkis adalah menggunakan raket untuk memukul *shuttlecock* dan mencoba menjatuhkannya ke area permainan lawan sambil mencegah lawan menjatuhkannya ke area mereka sendiri.

Teknik *smash* merupakan salah satu metode pukulan krusial yang harus dipelajari oleh pemain bulu tangkis, karena teknik ini memungkinkan pemain tunggal maupun ganda untuk mengumpulkan poin selama pertandingan (Fattahudin, 2022). *Smash* dalam permainan bulutangkis merupakan suatu pukulan *overhead* menyerang yang bermaksud untuk menumpas pertahanan lawan sekaligus mendapatkan poin yang dilakukan dengan memukul *shuttlecock* secara tajam dan kuat yang mengarah ke daerah lapangan lawan (Ishak, 2020). Pukulan *smash* menentukan dalam mendapatkan angka sehingga melakukan teknik *smash* dengan baik adalah suatu kewajiban dari seorang atlet dalam pertandingan bulutangkis, dikarenakan jika teknik dasar *smash* tidak dikuasai dengan baik maka akan sulit untuk meraih kemenangan. Selain pukulan yang keras dan tajam pukulan *smash* juga harus memiliki akurasi yang baik sehingga bola sulit untuk diterima lawan.

Potensi yang dimiliki setiap atlet harus dimaksimalkan dengan baik, maka pengembangan kondisi fisik dan teknis pertandingan harus optimal sehingga atlet dituntut untuk rutin melakukan latihan. Latihan merupakan usaha untuk meningkatkan kondisi fisik umum kita dengan tujuan mencapai mobilitas yang lebih baik. Ini merupakan prosedur yang metodis dan berulang yang menghasilkan peningkatan mobilitas karena intensitas latihan yang sesuai dengan olahraga yang dimainkan (Susila, 2021). Latihan merupakan usaha untuk meningkatkan kondisi fisik kita secara umum dengan tujuan untuk mencapai mobilitas yang lebih baik. Latihan merupakan prosedur yang metodis dan berulang yang menghasilkan peningkatan mobilitas karena intensitas latihan yang sesuai dengan cabang olahraga yang dimainkan. Atlet dapat mengembangkan teknik *smash* yang kuat dan akurasi yang tinggi dengan pendekatan latihan yang benar dan latihan yang teratur. Salah satu strategi untuk mengajarkan keterampilan *smash* adalah dengan melakukan latihan *drill*. Seorang pelatih dapat mengajarkan kemampuan dan akurasi *smash* kepada atletnya dengan menggunakan latihan *drill* pola *smash* kanan-kiri, yang melibatkan penggunaan *shuttlecock* dalam jumlah tertentu dan melemparkannya secara bergantian ke kanan dan kiri lapangan permainan.

Kemampuan mengarahkan sesuatu agar bergerak ke arah suatu sasaran atau target tertentu sesuai dengan sasaran atau tujuan tersebut disebut keakuratan (Cahyaningrum, 2018). Setiap pemain, terutama dalam cabang olahraga bermain bulutangkis, harus memiliki akurasi untuk mengarahkan *shuttlecock* ke arah tujuan yang jelas. Oleh karena itu, ketepatan adalah kesesuaian antara hasil yang dicapai untuk suatu tujuan tertentu dan kehendak atau keinginan seseorang. Dengan memiliki akurasi pukulan *smash* yang baik maka akan lebih mudah untuk mendapatkan *point* saat pertandingan berlangsung.

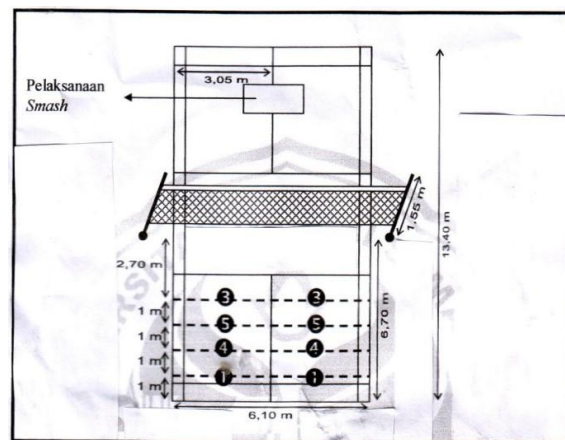
Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan peneliti yang ada di lapangan, permasalahan yang ada adalah banyak peserta ekstrakurikuler yang mengalami kendala dalam melakukan *smash* bulu tangkis, terutama pada ketepatan dan kecepatan. Hal ini disebabkan oleh tidak adanya pembekalan teknik *smash*, kurangnya waktu latihan kegiatan ekstrakurikuler dan latihan lebih difokuskan ke arah fisik dan *game*. Berdasarkan uraian di atas, maka dalam hal ini penulis akan melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drill* dengan pola *smash* kanan-kiri terhadap akurasi pukulan *smash* bulu tangkis pada anggota ekstrakurikuler bulu tangkis di SMAN 4 Tambun Selatan.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini untuk meraih data yang sesuai yaitu penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Penelitian eksperimen adalah satu-satunya pendekatan yang dianggap paling efektif untuk menguji hipotesis tentang hubungan sebab akibat (Dwijaya, 2020). Teknik yang digunakan yaitu menggunakan *pretest* dan *posttest* berupa kegiatan tes awal kemudian diberi tindakan atau perlakuan berupa

latihan *drill* dengan pola *smash* kanan-kiri sebanyak 8 kali pertemuan lalu melakukan tes akhir untuk mengetahui sejauh mana pengaruh dari latihan *drill* dengan pola *smash* kanan-kiri terhadap hasil dari keterampilan akurasi pukulan *smash* bulutangkis. Penelitian ini menggunakan desain *one-group pretest-posttest design*, yaitu *pre-test* yang diberikan sebelum diberikan perlakuan dan *post-test* yang diberikan setelah diberi perlakuan. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 15 Agustus 2024 di GOR Buwek Sport Center. *Pre-test* dilakukan pada tanggal 15 Agustus 2024 dan *post-test* dilakukan pada tanggal 14 September 2024. Sebanyak 110 siswa yang terdaftar dalam kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis SMAN 4 Tambun Selatan merupakan populasi penelitian. Perwakilan dari seluruh populasi yang diteliti merupakan sampel. Pengambilan sampel secara *purposive sampling*, pendekatan pengambilan sampel yang sangat selektif, digunakan dalam pengambilan sampel penelitian ini. Sampel dipilih berdasarkan standar atau faktor tertentu yang berkaitan dengan tujuan penelitian. Standar berikut digunakan untuk memilih sampel penelitian: (1) persyaratan kehadiran 75% (berpartisipasi aktif dalam pelatihan sambil menerima perlakuan); (2) siswa tersebut merupakan peserta aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis di SMAN 4 Tambun Selatan; (3) pemain berjenis kelamin laki-laki; dan (4) pemain berusia antara 15 dan 17 tahun. Sebanyak 20 siswa memenuhi persyaratan ini.

Penelitian ini menggunakan tes keterampilan akurasi *smash* bulu tangkis sebagai metode pengumpulan datanya oleh PB PBSI (Artha, 2021). Tujuan dari tes ketepatan *smash* ini adalah untuk mengukur seberapa akurat pukulan *smash* bulu tangkis. Berikut ini adalah langkah-langkah yang terlibat dalam melakukan uji ketepatan *smash*: 1) Arena *badminton*, net permainan, raket, *shuttlecock*, alat ukur, dan formulir pencatatan hasil lengkap dengan semua alat tulis yang diperlukan. 2) Ada tiga petugas: pemanggil, petugas servis, dan pencatat hasil ketepatan *smash*. 3) Pelaksanaan tes: subjek tes memegang raket dalam posisi siap standar dengan posisi yang telah ditetapkan. Mengikuti sinyal aba-aba dari pengumpan *shuttlecock*, peserta tes fokus dalam melakukan *smash* sebanyak sepuluh pukulan *smash* yang telah diumpan oleh pengumpan. 4) Skor: skor peserta tes adalah angka yang mereka hasilkan selama sepuluh kali percobaan uji keterampilan akurasi *smash* bulu tangkis. *Shuttlecock* tidak memiliki nilai jika meninggalkan permukaan permainan atau gagal melewati *net*. Instrumen tes dalam penelitian ini seperti yang tertera pada gambar 1.



Gambar 1. Tes Keterampilan Akurasi *Smash* Bulutangkis

Uji *t* untuk pengujian hipotesis adalah metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini. Sebelum melakukan pengujian hipotesis, uji prayarat harus dilakukan. Tujuan pengujian data pengukuran yang berkaitan dengan temuan penelitian adalah untuk meningkatkan analisis. Maka dari itu uji homogenitas data dan uji normalitas yang menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* akan digunakan dalam penelitian ini. Perangkat lunak SPSS 26 digunakan untuk membantu melaksanakan prosedur analisis data.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil analisis deskripsi penelitian tes akurasi pukulan *smash* bulutangkis siswa ekstrakurikuler bulu tangkis di SMAN 4 Tambun Selatan akan disajikan pada tabel 1 dengan deskripsi data statistik, lebih lengkap dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Data Statistik

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pre-test</i>	20	28	11	39	24.60	9.757
<i>Post-test</i>	20	27	16	43	29.00	9.096

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hasil *pre-test* memiliki nilai minimum 11, maksimum 39, rata-rata (*mean*) 24,60, dan simpangan baku (standar deviasi) 9,757, tetapi data *post-test* menunjukkan minimum 16, maksimum 43, dan rata-rata (*mean*) 29,00. Dengan 9,096 sebagai simpangan baku (standar deviasi).

Mencari tahu apakah variabel penelitian memiliki distribusi normal atau tidak adalah tujuan dari uji normalitas. Hasil dari uji normalitas bisa dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Uji Normalitas

	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>			<i>Shapiro-wilk</i>		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pre-test</i>	.179	20	.094	.901	20	.042
<i>Post-test</i>	.139	20	.200*	.922	20	.110

Berdasarkan tabel 2, Uji normalitas menggunakan rumus *Kolmogorov Smirnov* yang menunjukkan data terdistribusi normal. Nilai signifikansi *pre-test* menunjukkan 0,094 dan nilai signifikansi *post-test* menunjukkan 0,200. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data berdistribusi dengan normal.

Uji homogenitas merupakan alat yang berharga untuk menentukan apakah sampel yang diambil dari populasi mempunyai varians yang seragam atau tidak. Pada tabel 3 ini akan menampilkan hasil dari uji homogenitas.

Tabel 3. Uji Homogenitas

<i>Livene statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	Sig.
.385	1	38	0,539

Berdasarkan tabel 3, hasil dari uji homogenitas menunjukkan bahwa data yang dianalisis bersifat homogen. Hal ini disebabkan oleh nilai signifikansi 0,539 > 0,05. Analisis lebih lanjut dapat dilakukan karena dapat dipastikan bahwa tidak ada perbedaan nyata dalam variasi data.

Tabel 4. Uji Hipotesis *t test*

		<i>Paired Differences</i>							
		95% Confidence Interval of the Difference							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	<i>Pre-test-post-test</i>	-440.000	211.262	.47240	-538.874	-341.126	-9.314	19	.000

Berdasarkan tabel 4, hasil dari uji *t* dapat dilihat bahwa *t* hitung 9,314 dan *t* tabel 2,093 (df 19;0,05) dengan nilai signifikansi *p* sebesar 0,000. Oleh karena *t* hitung 9,314 > *t* tabel 2,093, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa pola latihan yang diikuti oleh siswa yang bermain bulu tangkis sebagai kegiatan ekstrakurikuler memiliki dampak yang signifikan. Dengan kata lain, latihan *drill* pola *smash* kanan-kiri secara signifikan meningkatkan akurasi pukulan *smash* bulu tangkis.

Hipotesis alternatif (*H_a*) yang menyatakan “ada pengaruh latihan *drill* pola *smash* kanan kiri terhadap keterampilan akurasi pukulan *smash* pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMAN 4 Tambun Selatan” diterima karena pada kelompok penelitian mengalami peningkatan berdasarkan analisis data. Dengan demikian,

latihan *drill* dengan pola *smash* kanan-kiri berdampak pada peningkatan akurasi pukulan *smash* bulu tangkis. Nilai rata-rata dari data *pre-test* adalah 24,60, sedangkan nilai rata-rata dari *post-test* adalah 29,00. Selisih antara angka rata-rata 4,40 dan kenaikan persentase sebesar 18% menunjukkan seberapa besar peningkatan akurasi *smash*.

Penelitian ini menunjukkan hasil yang konsisten dengan penelitian sebelumnya bahwa atlet yang secara teratur berlatih teknik *smash* bulutangkis cenderung menunjukkan peningkatan yang nyata dalam mekanika pukulan *smash* bulutangkis, yang pada akhirnya akan meningkatkan akurasi pukulan mereka (Illiyin & Jayadi, 2023). Hasil ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang menemukan peningkatan signifikan melalui penerapan latihan *drill smash* terhadap ketepatan pukulan *smash* bulutangkis (Syaiuddin & Indardi, 2023). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas gerakan dinamis melalui latihan *drill* membuat atlet lebih lincah sehingga terbiasa melakukan *smash* dan meningkatkan akurasi *smash* atlet.

Melakukan gerakan berulang-ulang dikenal sebagai latihan *drill*. *Drill smash* adalah jenis latihan di mana atlet berlatih pukulan *smash* secara berulang-ulang agar terbiasa menyelesaikannya. Atlet dapat meningkatkan ketepatan pukulan *smash* dengan menggunakan latihan yang melibatkan sejumlah kok yang dilempar secara bergantian ke kanan dan kiri lapangan permainan, pola latihan dengan bentuk gerakan yang dinamis membantu atlet menjadi lebih akurat dengan pukulan *smash* mereka. Ini membantu mereka belajar melakukan gerakan otomatis dalam pukulan *smash*.

Gerakan yang berkaitan dengan olahraga merupakan konsekuensi dari masukan yang dicerna dalam otak dan kemudian dipicu oleh kontraksi otot sebagai respon terhadap perintah dari otak, yang merupakan sistem perintah saraf. Selain itu, gerakan yang berulang akan tercantum dalam memori seseorang, yang akan terwujud setiap kali stimulus yang sama muncul. Untuk mencegahnya mudah terlupakan dan untuk memastikan bahwa pemain mahir dalam setiap tindakan, keterampilan motorik dalam olahraga harus sering dilatih.

Peningkatan kemampuan disebabkan oleh hubungan ketika seseorang sering dihadapkan pada informasi baru di samping apa yang telah mereka pelajari di masa lalu, hubungan di antara keduanya akan tumbuh lebih kuat. Hal ini sesuai dengan teori belajar *law of exercise* oleh (Susanto et al., 2022) prinsipnya adalah bahwa hubungan antara kondisi dan tindakan akan menjadi lebih kuat karena latihan, tetapi akan melemah jika hubungan antara keduanya terputus atau dihentikan. hal tersebut menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan Makin sering diulangi, materi akan semakin dikuasai.

4. KESIMPULAN

Dari pembahasan dan analisis hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa “Ada pengaruh latihan *drill* dengan pola *smash* kanan-kiri terhadap keterampilan akurasi pukulan *smash* pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMAN 4 Tambun Selatan”, data tes akhir menunjukkan skor rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan dengan hasil tes awal, yang menunjukkan bahwa keterampilan akurasi pukulan *smash* siswa telah meningkat. Selain itu, analisis statistik menunjukkan bahwa hasil *pre-test* dan *post-test* berbeda secara signifikan, dengan nilai t hitung $9,314 > t$ tabel $2,093$, nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan peningkatan persentase sebesar 18%. Oleh karena itu, hipotesis diterima.

Daftar Pustaka

- Ardyanto, S. (2018). Peningkatan Teknik Servis Pendek Pada Bulutangkis Melalui Media Audio Visual. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 4(3), 21-32.
- Artha, I. K. A. (2021). Pengaruh Metode Drill Terhadap Hasil Smash Bulutangkis Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 4 Busungbiu. . . *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 46-55.
- Cahyaningrum, G. K., Asnar, E., & Wardani, T. (2018). Comparison of Combination Exercise Shadow With Drilling and Strokes of Reaction Time and Smash Accuracy. *Jurnal SPORTIF*, 4(2), 159-170.
- Dwijaya, R. I., Pradipta, G. D., & Setiyawan, S. (2020). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Ketepatan Pukulan Backhand Clear Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Negeri 3 Jepara. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 1(1), 101-109. <https://doi.org/10.53869/jpas.v1i1.21>

- Fattahudin, M. A., Januarto, O. B., & Fitriady, G. (2022). Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Smash Bulutangkis Dengan Menggunakan Model Variasi Latihan Untuk Atlet Usia 12-16 Tahun. *Sport Science and Health*, 2(3), 182–194. <https://doi.org/10.17977/um062v2i32020p182-194>
- Illiyyin, P. N., & Jayadi, I. D. (2023). Pengaruh Latihan Drilling Smash Terhadap Akurasi Pukulan Smash Pada Pemain Bulutangkis Usia 13-15 Tahun Pb. Bhirawa Semabung Kab.Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(2), 131–135.
- Ishak, M., Herman, & Amahoru, N. M. (2020). COMPETITOR : Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. *Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 12(2), 41–47.
- Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan berkualitas. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(1), 13–17. <https://doi.org/10.21831/majora.v27i1.34259>
- Rahman, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1–8.
- Salahudin, S., & Furkan, F. (2024). The Role of Physical Education and Sports in Shaping the Nation's Character. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.91>
- Satriawan, R. (2022). Perbedaan Empati Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga dan yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(2), 13–17.
- Satriawan, R., Amar, K., & Fitriani, A. (2023). Permainan Tradisional Tapa Gala Berbasis Kearifan Lokal sebagai Penguatan Karakter Gotong Royong dalam Implementasi Profil Pelajar Pancasila. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(2), 236–242. <https://doi.org/https://doi.org/10.52188/ijpess.v3i2.464>
- Shilviana, K. F., & Tasman, H. (2020). Pengembangan Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler. *PALAPA*, 8(1), 159–177. <https://doi.org/10.36088/PALAPA.V8I1.705>
- Susanto, E., Mulyaningsih, F., Mujriah, M., Satriawan, R., & Sulfandi, S. (2022). Distance Learning: Does it Have an Impact on the Readiness of Physical Education Teachers in Coastal Areas? *Physical Education Theory and Methodology*, 22(3), 338–345.
- Susila, L. (2021). Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai dan kelincahan pada Permainan Bola Voli. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 2(3), 230–238. <https://doi.org/10.54371/ainj.v2i3.86>
- Syaiuddin, A., & Indardi, N. (2023). Pengaruh Metode Latihan Drill Smash terhadap Ketepatan Smash Atlet Bulutangkis Putra PB Ksatria Demak. *E-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 4(1), 78–88. <https://doi.org/10.31539/e-sport.v4i1.7998>
- Yuning Eka Rahma Wati, Riyan Jaya Sumantri, Irwanto, A. D. C. (2024). Relationship of Emotional Intelligence to Basic Locomotor Movements in Early Children. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 25–32. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.156>