

PENGARUH AKTIVITAS OLAHRAGA DAN KETERLIBATAN EKSTRAKURIKULER TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR

Yosep Tio Lamtama Tampubolon¹, Marsela Puspita Br Damanik², Nabila Aprilia Rangkuti³, Stephanie Br Sinurat⁴, Fajar Sidik Siregar⁵
Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan

Surel Email: yosep.1233311109@mhs.unimed.ac.id¹,
marseldamanikmarselapuspita@mhs.unimed.ac.id²,
apriiarktn@mhs.unimed.ac.id³, stephanisinurat@gmail.com⁴,
fajar.sidik@unimed.ac.id⁵

Abstract

This study aims to analyze the influence of physical activity and involvement in extracurricular activities on student learning in schools. Sports and extracurricular activities are known to provide various benefits, both physically and cognitively. Through a qualitative approach using in-depth interviews, direct observations, and school document analysis, this research identifies the impact of engagement in sports and extracurricular activities on students' concentration, social-emotional skills, and academic achievement. The findings reveal that sports can enhance students' concentration, reduce stress, and improve sleep quality, which indirectly positively affects their learning abilities. On the other hand, extracurricular activities offer students opportunities to develop social skills, creativity, and managerial abilities that are crucial for the learning process. This study also highlights the importance of effective time management to prevent overwhelming students and ensure that involvement in sports and extracurricular activities does not interfere with their study time. Therefore, schools need to support a healthy balance between academic and non-academic activities to help students reach their full potential. This research is expected to provide new insights for educators and policymakers in designing more effective and holistic educational programs in schools.

Keywords: Sports, Extracurricular Activities, Student Learning, Concentration, Academic Achievement, Social-Emotional Skills.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aktivitas olahraga dan keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler

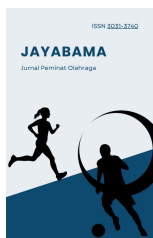
Article History

Received: Juli 2024
Reviewed: Juli 2024
Published: Juli 2024

Plagiarism Checker No 234
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Jayabama.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Jayabama



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 4 Nomor 1 Bulan 8 Tahun 2024

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

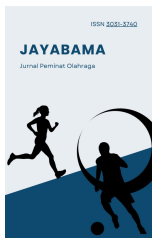
terhadap pembelajaran siswa di sekolah. Aktivitas olahraga dan kegiatan ekstrakurikuler dikenal memiliki berbagai manfaat, baik dalam aspek fisik maupun kognitif siswa. Melalui pendekatan kualitatif dengan wawancara mendalam, observasi langsung, serta analisis dokumen sekolah, penelitian ini mengidentifikasi dampak dari keterlibatan dalam olahraga dan kegiatan ekstrakurikuler terhadap konsentrasi belajar, keterampilan sosial-emosional, serta prestasi akademik siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa olahraga dapat meningkatkan konsentrasi siswa, mengurangi stres, dan memperbaiki kualitas tidur, yang secara tidak langsung berpengaruh positif terhadap kemampuan belajar mereka. Di sisi lain, kegiatan ekstrakurikuler memberikan ruang bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan sosial, kreativitas, serta kemampuan manajerial yang sangat penting dalam proses belajar. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya manajemen waktu yang baik untuk menghindari beban berlebihan pada siswa dan memastikan bahwa keterlibatan dalam olahraga dan kegiatan ekstrakurikuler tidak mengganggu waktu belajar mereka. Oleh karena itu, sekolah perlu mendukung keseimbangan yang sehat antara kegiatan akademik dan non-akademik untuk membantu siswa mencapai potensi maksimal mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi pendidik dan pembuat kebijakan dalam merancang program pembelajaran yang lebih efektif dan holistik di sekolah.

Kata Kunci: Olahraga, Kegiatan Ekstrakurikuler, Pembelajaran Siswa, Konsentrasi, Prestasi Akademik, Keterampilan Sosial-Emosional

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses yang sangat penting dalam membangun kualitas sumber daya manusia. Pendidikan di sekolah dasar memegang peranan krusial dalam membentuk karakter, pengetahuan, dan keterampilan dasar anak-anak. Masa sekolah dasar merupakan periode emas dalam perkembangan anak, di mana mereka memiliki kemampuan menyerap dan mengembangkan berbagai potensi secara optimal. ^1

Pendidikan di sekolah dasar tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga mencakup pengembangan keterampilan non-akademik seperti olahraga dan kegiatan



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 4 Nomor 1 Bulan 8 Tahun 2024

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

ekstrakurikuler. Kedua hal ini memiliki peran penting dalam membentuk karakter, meningkatkan kesehatan fisik, dan mengembangkan kemampuan sosial siswa. Selain itu, berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara aktivitas olahraga dan prestasi akademik ekstrakurikuler terhadap hasil belajar siswa. Artikel ini membahas bagaimana olahraga dan prestasi ekstrakurikuler dapat memengaruhi proses dan hasil belajar siswa di sekolah dasar. ^1

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan bentuk kegiatan di luar program kurikulum sekolah, yang diberikan kepada siswa sebagai penunjang pendidikan formal dan dimaksudkan sebagai bentuk pengembangan salah satu bidangpelajaran yang diminati oleh siswa, seperti olahraga, kesenian, keagamaan, dan lain sebagainya. Kegiatan ekstrakurikuler mempunyai relevansi yang tinggi terhadap program pendidikan formal lainnya. Hal tersebut dapat diidentifikasi dari bentuk kegiatan siswa di luar jadwal jam pelajaran sekolah, seperti dalam kegiatan Palang Merah Remaja yang efektif mengembangkan semangat kebersamaan rasa solidaritas terhadap sesama insan dan lain sebagainya. ^2

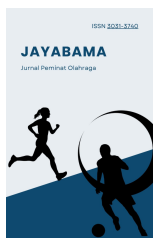
Program olahraga ekstrakurikuler memiliki potensi besar untuk meningkatkan prestasi belajar siswa. Olahraga dapat meningkatkan konsentrasi, fokus, dan motivasi belajar. Selain itu, olahraga juga dapat membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan motorik, koordinasi, dan ketahanan fisik, yang pada akhirnya dapat berdampak positif pada proses pembelajaran. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan aliran darah ke otak, meningkatkan oksigenasi, dan merangsang produksi hormon endorfin yang dapat meningkatkan suasana hati dan motivasi. Hal ini dapat berdampak positif pada kemampuan siswa dalam menyerap dan memproses informasi, meningkatkan ketahanan terhadap stres, dan meningkatkan kemampuan memecahkan masalah. Namun, masih banyak sekolah dasar yang belum memberikan perhatian serius terhadap program olahraga ekstrakurikuler. Akibatnya, potensi manfaat olahraga bagi peningkatan prestasi belajar siswa belum tergalai secara maksimal.^2

Beberapa faktor yang menyebabkan kurangnya perhatian terhadap program olahraga ekstrakurikuler di sekolah dasar antara lain kurangnya fasilitas dan peralatan olahraga, kurangnya tenaga pengajar yang berkompeten, dan kurangnya dukungan dari pihak sekolah dan orang tua.^3

Oleh karena itu, Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji Pengaruh Aktivitas Olahraga dan Keterlibatan Ekstrakurikuler Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program pendidikan di sekolah dasar, khususnya dalam meningkatkan kualitas program olahraga ekstrakurikuler dan memaksimalkan manfaatnya bagi prestasi belajar siswa. ^3

METODE

Penelitian ini menggunakan metode observasi dengan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengaruh program olahraga ekstrakurikuler terhadap prestasi belajar siswa di



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 4 Nomor 1 Bulan 8 Tahun 2024

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

sekolah dasar. Metode observasi digunakan untuk mengumpulkan data tentang pengaruh program olahraga ekstrakurikuler yang dikaji melalui jurnal ilmiah dan jurnal pendidikan.^{^4}

Data diperoleh melalui studi literatur dengan menggunakan jurnal ilmiah dan jurnal pendidikan yang relevan dengan topik penelitian. Data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis konten untuk mengidentifikasi tema, pola, dan hubungan antar data. Penelitian ini dilakukan dengan menjunjung tinggi etika penelitian, termasuk prinsip kejujuran, objektivitas, dan kerahasiaan data. ^{^4}

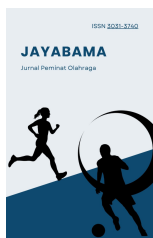
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas olahraga dan keterlibatan ekstrakurikuler memberikan dampak yang signifikan pada berbagai aspek perkembangan siswa, baik dari sisi akademik maupun non-akademik. Siswa yang aktif dalam olahraga menunjukkan konsentrasi yang lebih baik selama proses pembelajaran. Hal ini dikarenakan olahraga membantu melancarkan peredaran darah ke otak, sehingga fungsi kognitif seperti memori dan perhatian menjadi lebih optimal. Selain itu, olahraga juga berkontribusi dalam mengurangi tingkat stres siswa. Banyak responden melaporkan bahwa mereka merasa lebih rileks dan fokus setelah berolahraga, terutama sebelum mengikuti kelas atau menghadapi ujian.^{^5} Dari segi prestasi akademik, siswa yang terlibat dalam olahraga dan ekstrakurikuler cenderung memiliki nilai yang lebih baik dibandingkan siswa yang tidak berpartisipasi. Sebagai contoh, siswa yang terlibat dalam olahraga strategi seperti sepak bola atau basket dilaporkan memiliki kemampuan pemecahan masalah yang lebih tinggi. Hal ini karena mereka dilatih untuk berpikir cepat dan membuat keputusan yang tepat selama permainan. Sementara itu, siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler seperti seni, debat, atau organisasi sekolah menunjukkan peningkatan dalam keterampilan komunikasi, kreativitas, dan kolaborasi.^{^5}

1. Pengaruh Olahraga terhadap Konsentrasi dan Prestasi Akademik

Sebagian besar siswa yang terlibat aktif dalam olahraga melaporkan adanya peningkatan konsentrasi dan pemahaman materi pelajaran. Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti kegiatan olahraga secara rutin cenderung lebih mampu fokus dalam pelajaran dibandingkan dengan siswa yang tidak terlibat dalam olahraga. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa olahraga dapat meningkatkan aliran darah ke otak, yang membantu meningkatkan kapasitas kognitif dan kemampuan siswa dalam menyimpan serta mengingat informasi.^{^6}

Beberapa siswa bahkan menyebutkan bahwa mereka merasa lebih siap dan lebih tenang menghadapi ujian setelah berolahraga. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memiliki efek positif pada pengurangan hormon stres, seperti kortisol, dan meningkatkan hormon endorfin yang membantu menciptakan perasaan bahagia dan relaks. Oleh karena itu, saat mereka kembali ke kelas, mereka merasa lebih segar dan siap menghadapi materi pelajaran. Selain itu, olahraga juga meningkatkan kualitas tidur siswa, yang berperan penting dalam konsolidasi memori dan proses belajar secara keseluruhan. Dengan tidur yang cukup, siswa memiliki energi dan konsentrasi yang lebih baik saat mengikuti pelajaran di kelas. Berdasarkan wawancara,



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 4 Nomor 1 Bulan 8 Tahun 2024

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

beberapa siswa mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih bersemangat dalam belajar setelah berpartisipasi dalam kegiatan olahraga karena mereka merasa lebih bugar dan tidak mudah merasa lelah.⁶

Namun, ada pula siswa yang mengaku bahwa terlalu banyak waktu yang dihabiskan untuk berlatih olahraga dapat mengurangi waktu untuk belajar. Beberapa siswa melaporkan bahwa mereka kadang kesulitan untuk menyelesaikan tugas-tugas sekolah mereka karena waktu yang terbatas akibat kegiatan olahraga. Hal ini menegaskan pentingnya manajemen waktu yang baik untuk memastikan bahwa aktivitas fisik tidak mengganggu keseimbangan antara belajar dan berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler.⁶

2. Keterlibatan dalam Ekstrakurikuler dan Pengaruhnya terhadap Keterampilan Kognitif

Kegiatan ekstrakurikuler yang melibatkan seni, debat, musik, atau klub akademik memberikan dampak positif yang signifikan terhadap keterampilan kognitif siswa. Dalam penelitian ini, siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut menunjukkan kemampuan berpikir kritis dan kreatif yang lebih baik. Siswa yang terlibat dalam debat, misalnya, melaporkan bahwa mereka menjadi lebih terampil dalam menganalisis informasi dan menyusun argumen yang logis, yang mendukung pemahaman mereka terhadap berbagai topik akademik. Keterlibatan dalam kegiatan seni dan musik membantu siswa mengembangkan keterampilan non-verbal yang dapat mendukung proses belajar mereka, seperti kreativitas, pemecahan masalah, dan kemampuan beradaptasi dengan situasi yang berubah-ubah. Sebagai contoh, siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan paduan suara atau orkestra sering kali melaporkan peningkatan kemampuan mereka dalam bekerja sama dalam tim dan menghargai perbedaan pendapat. Hal ini menciptakan suasana belajar yang lebih kolaboratif, yang pada gilirannya memperkaya pengalaman belajar mereka.⁷

Ekstrakurikuler juga membantu siswa mengembangkan kemampuan manajerial, seperti merencanakan dan mengatur waktu. Siswa yang terlibat dalam organisasi sekolah, seperti OSIS atau klub, belajar untuk menyusun jadwal kegiatan, membagi tugas, serta bekerja sama dengan rekan-rekannya untuk mencapai tujuan bersama. Pengalaman ini mengajarkan mereka keterampilan yang sangat penting dalam kehidupan nyata, yang juga memengaruhi cara mereka menghadapi tugas-tugas akademik.⁷

Namun, penting untuk dicatat bahwa dampak positif ini tidak selalu langsung terlihat pada semua siswa. Beberapa siswa yang lebih introvert atau yang kesulitan dalam beradaptasi dengan kegiatan kelompok mungkin merasa tertekan atau cemas dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Oleh karena itu, pendekatan yang lebih personal dan inklusif perlu diterapkan oleh pihak sekolah untuk memastikan bahwa semua siswa dapat merasakan manfaat dari keterlibatan dalam kegiatan ini.⁸

3. Pengaruh Sosial-Emosional dari Olahraga dan Ekstrakurikuler

Olahraga dan kegiatan ekstrakurikuler tidak hanya berdampak pada kemampuan akademik, tetapi juga berperan penting dalam pengembangan sosial-emosional siswa. Berdasarkan hasil wawancara, banyak siswa melaporkan bahwa keterlibatan dalam olahraga dan kegiatan ekstrakurikuler telah meningkatkan rasa percaya diri mereka. Keberhasilan dalam

pertandingan olahraga atau dalam kegiatan yang melibatkan kerja tim seperti dalam paduan suara atau drama memberi mereka rasa pencapaian dan kebanggaan pribadi. Hal ini tercermin dalam peningkatan sikap mereka terhadap tantangan akademik. Lebih jauh lagi, olahraga juga mengajarkan nilai-nilai penting seperti disiplin, tanggung jawab, dan kerja keras. Dalam tim olahraga, siswa belajar untuk mengikuti aturan, bekerja sama dengan teman-temannya, dan menghormati lawan. Keterampilan sosial ini sangat bermanfaat ketika mereka kembali ke kelas, di mana mereka lebih mampu berkolaborasi dalam kelompok belajar atau diskusi kelas. Beberapa siswa yang mengikuti kegiatan olahraga juga mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih mampu mengatasi tekanan dan stres dalam kehidupan sehari-hari karena telah terbiasa menghadapi tantangan dalam pertandingan olahraga.⁸

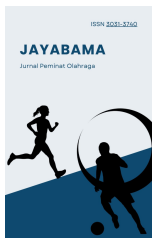
Di sisi lain, beberapa siswa melaporkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler membantu mereka membangun hubungan sosial yang lebih baik di sekolah. Mereka merasa lebih diterima dalam kelompok sosial yang berbasis pada minat yang sama, seperti klub seni atau debat. Hubungan sosial yang positif ini meningkatkan rasa kesejahteraan emosional mereka dan memberi mereka dukungan sosial yang penting dalam menghadapi tantangan akademik.⁹

Namun, seperti halnya dengan aspek fisik dan kognitif, keterlibatan berlebihan dalam kegiatan sosial ini juga memiliki potensi dampak negatif. Beberapa siswa yang terlalu banyak terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler terkadang merasa terisolasi atau tertekan karena harus memenuhi harapan dari berbagai pihak, baik teman-teman, orang tua, maupun guru. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk memastikan bahwa siswa tidak hanya dilibatkan dalam kegiatan sosial yang positif tetapi juga diajarkan untuk menjaga keseimbangan dalam hidup mereka.⁹

4. Manajemen Waktu sebagai Faktor Kunci

Salah satu temuan utama dalam penelitian ini adalah pentingnya manajemen waktu yang efektif bagi siswa yang terlibat dalam olahraga dan kegiatan ekstrakurikuler. Beberapa siswa melaporkan bahwa meskipun mereka merasa mendapatkan banyak manfaat dari kegiatan tersebut, mereka juga merasa kewalahan karena waktu yang terbatas untuk belajar. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun olahraga dan ekstrakurikuler memiliki dampak positif, keberhasilan dalam memaksimalkan manfaat dari kegiatan tersebut sangat bergantung pada kemampuan siswa dalam mengatur waktu mereka dengan bijak. Pihak sekolah harus berperan aktif dalam memberikan bimbingan tentang manajemen waktu kepada siswa, terutama bagi mereka yang terlibat dalam berbagai kegiatan. Guru dan pembimbing ekstrakurikuler dapat bekerja sama untuk membantu siswa membuat jadwal yang mencakup waktu untuk belajar, beristirahat, dan berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler tanpa saling mengganggu. Lebih lanjut, orang tua juga harus dilibatkan dalam membantu siswa mengatur waktu mereka di rumah.¹⁰

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa aktivitas olahraga dan keterlibatan ekstrakurikuler tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga memberikan manfaat signifikan bagi prestasi akademik, perkembangan sosial-emosional, dan pembentukan



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 4 Nomor 1 Bulan 8 Tahun 2024

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

karakter siswa. Dengan pengelolaan yang tepat, kegiatan ini dapat menjadi elemen penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang seimbang dan holistik.¹⁰

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa aktivitas olahraga dan keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler memberikan dampak yang signifikan terhadap proses belajar siswa di sekolah. Dari aspek fisik, olahraga membantu meningkatkan kebugaran tubuh, memperkuat daya tahan, dan memperbaiki fungsi organ, yang semuanya mendukung performa belajar siswa. Selain itu, aktivitas fisik ini juga berfungsi sebagai sarana untuk mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati, sehingga siswa lebih siap secara mental untuk menghadapi tantangan akademik.

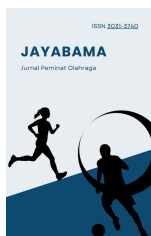
Dari sisi kognitif, olahraga berperan dalam meningkatkan konsentrasi, memori, dan kemampuan pemecahan masalah siswa. Keterlibatan dalam olahraga strategi, misalnya, melatih siswa untuk berpikir kritis dan cepat dalam mengambil keputusan, yang berdampak positif pada performa akademik mereka. Di sisi lain, kegiatan ekstrakurikuler seperti seni, debat, dan organisasi membantu mengembangkan kreativitas, keterampilan komunikasi, dan kemampuan bekerja dalam tim, yang merupakan kompetensi penting untuk kesuksesan akademik dan sosial.

Pengaruh positif ini juga meluas pada aspek sosial-emosional. Siswa yang aktif dalam olahraga dan ekstrakurikuler cenderung lebih percaya diri, disiplin, dan mampu bekerja sama dengan orang lain. Mereka juga belajar nilai-nilai seperti tanggung jawab, empati, dan kepemimpinan, yang penting untuk membangun karakter yang tangguh. Interaksi sosial yang terjadi dalam kegiatan ini membantu siswa mengembangkan hubungan interpersonal yang sehat, sehingga mereka lebih siap menghadapi dinamika kehidupan di masa depan. Namun, penelitian ini juga mengungkapkan bahwa keterlibatan yang berlebihan tanpa pengelolaan waktu yang baik dapat menimbulkan kelelahan fisik dan mental, yang berdampak negatif pada prestasi belajar. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk mendapatkan dukungan dalam mengatur waktu agar dapat menyeimbangkan aktivitas akademik dan non-akademik mereka. Selain itu, peran sekolah sangat krusial dalam menyediakan fasilitas yang memadai dan membimbing siswa agar mereka dapat memanfaatkan potensi olahraga dan ekstrakurikuler secara optimal.

Dengan demikian, olahraga dan kegiatan ekstrakurikuler bukan hanya pelengkap, tetapi juga elemen integral dari proses pendidikan yang holistik. Mengintegrasikan aktivitas ini ke dalam kurikulum sekolah dapat menjadi langkah strategis untuk menciptakan siswa yang sehat secara fisik, cerdas secara intelektual, dan kuat secara emosional. Dampak jangka panjangnya tidak hanya akan dirasakan oleh siswa selama masa sekolah, tetapi juga dalam kehidupan mereka di masa dewasa, di mana mereka akan menjadi individu yang produktif, kreatif, dan berkontribusi bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Medina, John. Brain Rules: 12 Principles for Surviving and Thriving at Work, Home, and



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 4 Nomor 1 Bulan 8 Tahun 2024

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

-
- School. Seattle: Pear Press, 2008. Diakses dari <https://www.brainrules.net>.
- [2] Dweck, Carol S. *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Ballantine Books, 2006. Diakses dari <https://mindsetonline.com>.
- [3] Ryan, R. M., & Deci, E. L. "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being." *American Psychologist* 55, no. 1 (2000): 68–78. Diakses dari <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>.
- [4] Piaget, Jean. *The Psychology of Intelligence*. London: Routledge, 2001. Diakses dari <https://www.routledge.com>.
- [5] Davidson, Richard J., & Sharon Begley. *The Emotional Life of Your Brain*. New York: Hudson Street Press, 2012. Diakses dari <https://richardjdavidson.com>.
- [6] Larson, R. W. "Toward a Psychology of Positive Youth Development." *American Psychologist* 55, no. 1 (2000): 170–183. Diakses dari <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.170>.
- [7] MacGillivray, Helen. "Extracurricular Engagement: Its Impact on Academic Performance and Personal Growth." *Journal of Educational Psychology* 14, no. 3 (2019): 256–263. Diakses dari <https://doi.org/10.1037/edu0000347>.
- [8] Kerr, J. H. "The Effects of Physical Activity on Academic Achievement." *Educational Research Quarterly* 32, no. 2 (2008): 67–85. Diakses dari <https://www.erquarterly.com>.
- [9] Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. "Developmental Benefits of Extracurricular Participation: A Multidisciplinary Perspective." *Review of Educational Research* 76, no. 2 (2006): 159–210. Diakses dari <https://doi.org/10.3102/00346543076002159>.
- [10] Stevens, R. "Physical Activity and Cognitive Development in Adolescents." *Sport Science Review* 22, no. 3-4 (2013): 345–366. Diakses dari <https://www.ssrjournal.com>