

**PERBANDINGAN PEMBELAJARAN EKSTRAKURIKULER
ANTARA TARUNG DERAJAT DENGAN PENCAK SILAT
TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN
SOSIAL PADA PESERTA DIDIK**



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan
pada program studi jasmani kesehatan dan rekreasi

Oleh:

Farhan Aunur Rafiq

2102514

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2025

**PERBANDINGAN PEMBELAJARAN EKSTRAKURIKULER
ANTARA TARUNG DERAJAT DENGAN PENCAK SILAT
TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN
SOSIAL PADA PESERTA DIDIK**

Oleh:

Farhan Aunur Rafiq

2102514

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Farhan Aunur Rafiq

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2025

Hak cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan cetak ulang,
fotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN
FARHAN AUNUR RAFIQ
PERBANDINGAN PEMBELAJARAN EKSTRAKURIKULER ANTARA
TARUNG DERAJAT DENGAN PENCAK SILAT TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN SOSIAL PADA
PESERTA DIDIK

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Prof. Dr. H. Sucipto, M.Kes. AIFO

NIP. 196106121987031002

Pembimbing II



Marisa Noviyanti Fajrah Ihsya, S.Pd., M.Pd.

NIP. 199011162020122004

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. H. Carsiwan, M.Pd.

NIP. 197101052002121001

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Farhan Aunur Rafiq
NIM : 2102514
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul Karya : Perbandingan Pembelajaran Ekstrakurikuler Antara Tarung
Derajat Dengan Pencak Silat Terhadap Kebugaran Jasmani
Dan Keterampilan Sosial Pada Peserta Didik

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ini merupakan hasil kerja saya sendiri. Saya menjamin bahwa seluruh isi karya ini, baik sebagian maupun keseluruhan, bukan merupakan plagiarisme dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dinyatakan dan disebutkan sumbernya dengan jelas.

Jika di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika akademik atau unsur plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Pendidikan Indoneisia.

Bandung, 10 Juli 2025

Farhan Aunur Rafiq

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Perbandingan Pembelajaran Ekstrakurikuler antara Tarung Derajat dengan Pencak Silat Terhadap Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Sosial pada Peserta Didik”**. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad S.A.W., beserta keluarganya, sahabatnya, dan umatnya hingga akhir zaman. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dan perlu pendalaman lebih lanjut. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini di masa yang akan datang. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dan dapat dijadikan referensi demi pengembangan yang lebih baik.

Bandung, 10 Juli 2025

Penulis,

Farhan Aunur Rafiq

NIM. 2102514

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T., atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Perbandingan Pembelajaran Ekstrakurikuler Antara Tarung Derajat Dengan Pencak Silat Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Keterampilan Sosial Pada Peserta Didik" dengan lancar. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis telah mendapatkan banyak bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua penulis yaitu Bapak Cici dan Ibu Empat serta anggota keluarga lainnya atas segala do'a, dukungan, dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Bapak Prof. Dr. H. Sucipto, M.Kes. AIFO selaku dosen pembimbing akademik dan dosen pembimbing I dan Ibu Marisa Noviyanti Fajrah Ilsa, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan saran perbaikan, semangat, arahan, bimbingan, dan perhatian dengan sabar dan penuh dedikasi dalam proses penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Dr. H. Carsiwan, M.Pd. selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak memberikan informasi, bantuan administrasi, dan dukungan penuh dalam penyusunan skripsi ini.
4. Seluruh dosen dan staf program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama menempuh pendidikan.
5. Bapak Drs. H. Aang Dohiri, M. Ag. selaku Kepala Sekolah SMAN 1 Ciawi yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
6. Bapak Epul Abdul Majid, S.Pd. selaku guru PJOK, bapak Dian Mukhsin Nugraha, S.Pd. selaku pembina ekstrakurikuler pencak silat dan Bapak Jatnika Zenal Arifin, S.Pd. selaku pembina ekstrakurikuler tarung derajat di SMAN 1 Ciawi yang telah bersedia memberikan pengalaman dan meluangkan waktunya untuk membantu penulis dalam pengambilan data penelitian ini.
7. Peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dan tarung derajat SMAN 1 Ciawi selaku partisipan yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.
8. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan semangat, bantuan, dan kerjasama selama masa perkuliahan.
9. Siti Nurlaela, selaku kekasih penulis yang senantiasa mendampingi penulis, yang dengan penuh kesabaran dan ketulusan telah menjadi sumber semangat, dukungan, serta motivasi dalam melewati berbagai proses, baik selama

perkuliahan maupun dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas segala bentuk pengertian, dan do'a yang tulus selama perjalanan ini.

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis dan membandingkan tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan sosial antara peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Tarung Derajat dengan Pencak Silat. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan teknik purposive sampling yang bertujuan untuk merinci keadaan keterampilan sosial dan kebugaran jasmani peserta didik dengan mempertimbangkan jenis ekstrakurikuler Pencak Silat dan Tarung Derajat. Sampel terdiri dari 30 peserta didik aktif di SMAN 1 Ciawi yang telah mengikuti ekstrakurikuler minimal selama tiga bulan. Instrumen yang digunakan mencakup Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) untuk mengukur kebugaran jasmani dan kuesioner Social Skills Improvement System-Rating Scale (SSIS-RS) untuk mengukur keterampilan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada kedua kelompok ekstrakurikuler mayoritas berada pada kategori “cukup” dengan proporsi yang sebanding (80%). Untuk keterampilan sosial, sebagian peserta didik di ekstrakurikuler Tarung Derajat (53%) maupun Pencak Silat (67%) berada pada kategori “sedang”. Uji hipotesis dengan menggunakan Independent Sample T-Test menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok, baik pada aspek kebugaran jasmani ($\text{Sig.}=0,791$) maupun dalam aspek keterampilan sosial ($\text{Sig.}=0,518$). Berdasarkan temuan tersebut, kedua jenis ekstrakurikuler memiliki kontribusi yang serupa dalam mengembangkan kebugaran jasmani dan keterampilan sosial peserta didik. Oleh karena itu, keduanya dapat menjadi alternatif kegiatan sekolah yang efektif dalam mendukung pengembangan fisik dan karakter peserta didik.

Kata Kunci: Ektrakurikuler, Kebugaran Jasmani, Keterampilan Sosial, Pencak Silat, Tarung Derajat

ABSTRACT

The aim of this research was to evaluate and contrast the levels of physical fitness and social skills among students engaged in Tarung Derajat and Pencak Silat extracurricular programs. This study employed a quantitative descriptive method along with purposive sampling techniques to examine the social skills and physical fitness of students, considering the distinct extracurricular activities, specifically Pencak Silat and Tarung Derajat. The study sample comprised 30 active students from SMAN 1 Ciawi who had been involved in extracurricular activities for a minimum of three months. The tools used for measurement included the Nusantara Student Fitness Test (TKPN) to assess physical fitness and the Social Skills Improvement System-Rating Scale (SSIS-RS) questionnaire to evaluate social skills. The findings demonstrated that the physical fitness levels of both groups involved in extracurricular activities fell primarily within the “adequate” category, with similar proportions Keywords (80%). In terms of social skills, a portion of students involved in Tarung Derajat (53%) and Pencak Silat (67%) extracurricular activities fell into the “moderate” category. Hypothesis testing through the Independent Samples T-test revealed no significant differences between the two groups, whether in relation to physical fitness (Sig.=0.791) or social skills (Sig.=0.518). Based on these results, both types of extracurricular activities appear to contribute similarly to the enhancement of students’ physical fitness and social skills. Consequently, both serve as effective school programs in fostering students’ physical and character development.

Keywords: *Extracurricular, Pencak Silat, Physical Fitness, Social Skills, Tarung Derajat*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	6
1.5 Pembatasan Masalah	6
1.6 Struktur Organisasi Skripsi	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Kebugaran Jasmani.....	8
2.2 Keterampilan Sosial	10
2.2.1 Pengertian Keterampilan Sosial	10
2.2.2 Komponen Keterampilan Sosial.....	11
2.3 Ekstrakurikuler	11
2.3.1 Tarung Derajat.....	12
2.3.2 Pencak Silat	14

2.4 Penelitian Terdahulu.....	15
2.5 Kerangka Teori.....	17
2.6 Hipotesis Penelitian.....	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
3.1 Jenis Penelitian	21
3.2 Populasi dan Sampel	21
3.2.1 Populasi	21
3.2.2 Sampel	22
3.3 Teknik Pengumpulan Data	22
3.4 Prosedur Penelitian Analisis Data	26
3.4.1 Pengolahan Data.....	26
3.4.2 Analisis Data	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
4.1 Hasil	30
4.1.1 Statistik Deskriptif.....	30
4.1.2 Analisis Prosentase.....	31
4.1.3 Uji Asumsi.....	36
4.1.4 Uji Hipotesis.....	37
4.2 Pembahasan	39
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	42
5.1 Simpulan.....	42
5.2 Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR TABEL

No. Tabel	Judul Tabel	Halaman
4. 1	Rincian hasil analisis statistik deskriptif yang telah dilakukan.....	30
4. 2	Distribusi Frekuensi TKPN dan Keterampilan Sosial Berdasarkan Ekstrakurikuler dan Keseluruhan	31
4. 3	Uji Normalitas	36
4. 4	<i>Test of Homogeneity of Variance</i>	37
4. 5	<i>Mann-Whitney U</i> TKPN Berdasarkan Ekstrakurikuler Tarung Derajat dan Pencak Silat	38
4. 6	Independent Samples Test Keterampilan Sosial Berdasarkan Ekstrakurikuler Tarung Derajat dan Pencak Silat	38

DAFTAR GAMBAR

No. Gambar	Judul Gambar	Halaman
4. 1	Grafik Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Tarung Derajat	32
4. 2	Grafik Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Pencak Silat	33
4. 3	Grafik Persentase Tingkat Keterampilan Sosial Ekstrakurikuler Tarung Derajat	33
4. 4	Grafik Persentase Tingkat Keterampilan Sosial Ekstrakurikuler Pencak Silat.....	34
4. 5	Grafik Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani secara Keseluruhan	35
4. 6	Grafik Persentase Tingkat Keterampilan sosial secara Keseluruhan	35

DAFTAR SINGKATAN

KEMENPORA	: Kementerian Pemuda dan Olahraga
PACER	: <i>Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run</i>
PERMENDIKBUD	: Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan
PJOK	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
PSHT	: Persaudaraan Setia Hati Terate
RI	: Republik Indonesia
SDM	: Sumber Daya Manusia
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solution</i>
SSIS-RS	: Social Skills Improvement System-Rating Scale
TKPN	: Tes Kebugaran Pelajar Nusantara

DAFTAR LAMPIRAN

No. Lampiran	Judul Lampiran	Halaman
1.	Instrumen Social Skill Improvement System-Rating Scale (SSIS-RS)	49
2.	Norma Tes V Sit And Reach.....	51
3.	Norma Tes Tes Sit-Up 1 Menit.....	52
4.	Norma Squat Thrust 30 Detik	53
5.	Lembar Penilaian Pacer Test.....	54
6.	Norma Tes Pacer Usia 9-17+	55
7.	Rumus Perhitungan Kebugaran	56
8.	Contoh Hasil Dari Lembar Penilaian Pacer Test	57
9.	Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Ekstrakurikuler Pencak Silat.....	58
10.	Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Ekstrakurikuler Tarung Derajat ..	59
11.	Hasil Kuisisioner Keterampilan Sosial Ekstrakurikuler Tarung Derajat.....	60
12.	Hasil Kuisisioner Keterampilan Sosial Ekstrakurikuler Pencak Silat	61
13.	Surat Izin Penelitian	62
14.	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	63
15.	Dokumentasi Penelitian	64
16.	Riwayat Hidup Penulis.....	65

DAFTAR PUSTAKA

- Aggarwal, R., & Ranganathan, P. (2019). Study designs: Part 2 - Descriptive studies. *Perspectives in Clinical Research*, 10(1), 34–36. https://doi.org/10.4103/picr.PICR_154_18
- Andriani, T., & Sari, D. D. (2024). Meningkatkan Keterampilan Berpikir Kritis dan Motivasi Belajar pada Muatan IPAS (Ilmu Pengetuan Alam Dan Sosial) di Sekolah Dasar. *PEDADIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 11(2), 381–396. <https://doi.org/10.17509/pedadidaktika.v11i2.74405>
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., & Sandford, R. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1–27. <https://doi.org/10.1080/02671520701809817>
- Budiana, D., & Gumilang, E. S. (2023). Penerapan Pendekatan Stem Berbasis Srl Terhadap Pengembangan Life Skills Dan Gerak Dasar Penjas Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 12(1), 1–10.
- Butenko, H. (2023). The impact of the comprehensive use of sports games on the physical fitness of high school students. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, 5(5(164)), 51–53. [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2023.5\(164\).11](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2023.5(164).11)
- Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., Bywaters, D., & Walker, K. (2020). *Purposive sampling: complex or simple? Research case examples. Journal of Research in Nursing*, 25(8), 652–661. <https://doi.org/10.1177/1744987120927206>
- Cartledge, G., Milburn J.F. (1992). *Teaching Social skill to Children*. New York: Pergamon.
- Chairad, M. (2014). Sejarah dan Perkembangan Beladiri Tarung Derajat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), 38–44.
- Cocca, A., Espino Verdugo, F., Ródenas Cuenca, L. T., & Cocca, M. (2020). *Effect of a Game-Based Physical Education Program on Physical Fitness and Mental Health in Elementary School Children. International journal of environmental research and public health*, 17(13), 4883. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134883>
- De Greeff, J. W., Bosker, R. J., Oosterlaan, J., Visscher, C., & Hartman, E. (2018). *Effects of physical activity on executive functions, attention and academic performance in preadolescent children: a meta-analysis. Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(5), 501–507. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.09.595>
- Deswanto, F., Wahyuri, A. S., Jonni, J., & Amra, F. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kota Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 7(11), 2449–2459. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/2073>
- Dewa, A. K., & Winarno, M. . (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Sma Islam Al Ma'Arif Singosari. *GYMNASIA: Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 2(2), 116–129. Retrieved from

- <http://jurnal.anfa.co.id/index.php/PJKR>
- Dradjat, A. G. H. (2003). Kawah Dradjat Bandung: Pusat Pembinaan Moral Dan Mental (MORTAL-GHADA). *Bahan dan Pelatihan Tarung Derajat Tingkat Pelatihan Pengda KODRAT se Indonesia*.
- Fares, J., Saadeddin, Z., Al Tabosh, H., Aridi, H., El Mouhayyar, C., Koleilat, M. K., Chaaya, M., & El Asmar, K. (2016). Extracurricular activities associated with stress and burnout in preclinical medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 6(3), 177–185. <https://doi.org/10.1016/j.jegh.2015.10.003>
- Faridah, A., Permana, D., Hamzah, A. A., & ... (2024). The Influence of Physical Fitness on Attempt to Enhance Student's Concentration in Physical Education Learning. *Indonesian Journal of ...*, 41–51. <http://www.ejournal.unma.ac.id/index.php/ijsm/article/view/8654%0Ahttps://www.ejournal.unma.ac.id/index.php/ijsm/article/download/8654/4615>
- Hidayat, R. (2019). "Filosofi Nama dan Simbol dalam Bela Diri Tarung Derajat." *Jurnal Kajian Budaya*, 7(1), 45-59.
- Kandola, A., Ashdown-Franks, G., Hendrikse, J., Sabiston, C. M., & Stubbs, B. (2019). *Physical activity and depression: Towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity*. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 107, 525–539. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.09.040>
- Kementerian Pemuda dan Olahraga RI. (2022). Laporan Nasional Sport Development Index 2022. *Olahraga, Daya Saing Dan Kebijakan Berbasis Data*. https://imgdeputi3.kemendpora.go.id/files/document_file/2023/07/17/31/5716laporan-nasional-sport-development-index-tahun-2022.pdf
- Kredlow, M. A., Capozzoli, M. C., Hearon, B. A., Calkins, A. W., & Otto, M. W. (2015). *The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review*. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(3), 427–449. <https://doi.org/10.1007/s10865-015-9617-6>
- Kurniawan, H., Fatimah, S., & Supriatna, E. (2022). Studi Deskriptif Keterampilan Sosial Siswa Smp Negeri 5 Lembang. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 5(2), 112. <https://doi.org/10.22460/fokus.v5i2.7478>
- Lavie, C. J., Ozemek, C., Carbone, S., Katzmarzyk, P. T., & Blair, S. N. (2019). *Sedentary Behavior, Exercise, and Cardiovascular Health*. *Circulation Research*, 124(5), 799–815. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.312669>
- Marpaung, D. P. B., Nurroyan, Hasbih Sholeh Suryadi, Lucky Tirta Ardiansyah, & Muhammad Iqbal. (2024). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Pengembangan Keterampilan Sosial Siswa. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 3408–3416. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1365>
- Myers, J., McAuley, P., Lavie, C. J., Despres, J. P., Arena, R., & Kokkinos, P. (2015). *Physical Activity and Cardiorespiratory Fitness as Major Markers of Cardiovascular Risk: Their Independent and Interwoven Importance to Health Status*. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 57(4), 306–314. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2014.09.011>

- Mufarriq, M. U. (2021). Membentuk Karakter Pemuda Melalui Pencak Silat. *Khazanah Pendidikan Islam*, 3(1), 41–53. <https://doi.org/10.15575/kp.v3i1.10193>
- Mulyana, F. R., Suherman, A., Mahendra, A., Subarjah, H., & Hidayat, Y. (2023). Enhancing social skills: Reliability and validity of the Indonesian version of SSIS-RS among physical education students. *Journal Sport Area*, 9(1), 11–19. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2024.vol9\(1\).13492](https://doi.org/10.25299/sportarea.2024.vol9(1).13492)
- Nawir, N. (2022). Minat Belajar Pendidikan Jasmani Pada Peserta didik SMP Negeri 24 Makassar. *DIKDASMEN: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar Dan Menengah*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/dikdasmen.v3i2.2200>
- Nurishlah, L., Samadi, M. R., Nurlaila, A., Hasanah, I., & Sabri. (2024). Keterampilan Sosial Peserta didik Sekolah Dasar. *TA'DIB: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(1), 18–27. <https://doi.org/10.69768/jt.v2i1.37>
- Palinkas, L. A., Horwitz, S. M., Green, C. A., Wisdom, J. P., Duan, N., & Hoagwood, K. (2015). Purposeful Sampling for Qualitative Data Collection and Analysis in Mixed Method Implementation Research. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 42(5), 533–544. <https://doi.org/10.1007/s10488-013-0528-y>
- Palou, A., Ursin, P. A., & Demanet, J. (2024). Social inequality in skills: Exploring the moderating role of extracurricular activities related to socio-economic differences in non-cognitive and cognitive outcomes. *European Journal of Education*, 59(3), 1–21. <https://doi.org/10.1111/ejed.12670>
- Prasetya, R., & Hidayat, A. (2024). Meningkatkan Aktivitas, Keterampilan Sosial, Dan Hasil Belajar Peserta didik Mata Pelajaran Ppkn Menggunakan Model “BAGUS” Pada Peserta didik Kelas IV SDN MAWAR 8 Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi*, 3(3), 460–473. <https://doi.org/10.47233/jpst.v3i3.1919>
- Prawiyogi, A. G., Sadiyah, T. L., Purwanugraha, A., & Elisa, P. N. (2021). Penggunaan Media Big Book untuk Menumbuhkan Minat Membaca di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 446–452. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.787>
- Rizkyka, A. N., Rizkina, A., & Ramadhani, M. I. (2024). Peran Aktivitas Ekstrakurikuler Dalam Pengembangan Keterampilan Sosial Dan Prestasi Akademis Siswa Sekolah Dasar. *Anterior Jurnal*, 23(2), 41–45. <https://doi.org/10.33084/anterior.v23i2.6775>
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519
- Shilviana, K., & Hamami, T. (2020). Pengembangan Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler. *Palapa*, 8(1), 159–177. <https://doi.org/10.36088/palapa.v8i1.705>
- Stamenković, A., Manić, M., Roklicer, R., Trivić, T., Malović, P., & Drid, P. (2022). Effects of Participating in Martial Arts in Children: A Systematic Review. *Children*, 9(8). <https://doi.org/10.3390/children9081203>
- Sucipto. (2014). Pembelajaran Pencak Silat (Konsep, Metode, dan Implementasi).

- Bandung : Bintang WarliArtika, CV.
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Suharjana. (2018). Latihan Beban untuk Kebugaran Kesehatan dan Performa Atlet. Pohon Cahaya.
- Suryadi, D. (2022). Analisis kebugaran jasmani siswa: Studi komparatif antara ekstrakurikuler bolabasket dan futsal. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 3, 100–110. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3\(2\).9280](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3(2).9280)
- Tuhadi. (2013). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Dengan Latihan Beban. 8–29.
- Venkataraman, S., & Dheivamani, A. (2021). Impact of Extracurricular Activities on Secondary Level Students' Academic Performance. *Int. J. Adv. Multidiscip. Res*, 8(10). <https://doi.org/10.22192/ijamr>
- Wafroturrohmah, W., & Sulistiyawati, E. (2019). Manfaat Kegiatan Ekstra Kurikuler Dalam Pengembangan Kompetensi Sosial Siswa SMA. *Manajemen Pendidikan*, 13(2), 147–155. <https://doi.org/10.23917/jmp.v13i2.7482>
- Wani, B., & Wea, Y. M. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Citra Bakti. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 10876–10882. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v5i3.2726>
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896–2910.
- Wibowo (2007), *Perilaku Dalam Organisasi*, Edisi 2, Rajawali Pers, Jakarta.
- Zins, J. E., Bloodworth, M. R., Weissberg, R. P., & Walberg, H. J. (2004). The scientific base linking emotional learning to student success and academic outcomes. In J. E. Zins, R. P. Weissberg, M. C. Wang, & H. J. Walberg (Eds.), *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* (pp. 3-22). New York, N.Y: Teachers College Press.