

## PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMA NEGERI 1 SUKODADI

**Bella Nur Intanni\*, Heryanto Nur Muhammad**

S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

\*bellaintanni@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Senam aerobik merupakan suatu rangkaian gerak dan musik yang sengaja diciptakan sehingga muncul keselarasan antara gerakan dan musik untuk mencapai tujuan tertentu. Mengingat pentingnya peranan kebugaran jasmani bagi siswa, maka dibutuhkan aktivitas olahraga secara teratur dan efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Aktivitas olahraga yang bisa meningkatkan tingkat kebugaran jasmani adalah olahraga yang bisa memberikan beban kepada jantung dan paru aktivitas olahraga tersebut yaitu senam aerobik. Kebugaran jasmani adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan dalam kurun waktu yang lama tanpa mengalami suatu kelelahan yang berarti dan masih bisa melakukan aktivitas lain di waktu yang senggang. Penelitian ini dilakukan karena memiliki tujuan untuk mengetahui ada tidaknya suatu pengaruh dari pemberian senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Terlihat dari hasil tes MFT (*Multistage Fitness Test*) yang memiliki nilai Z variabel MFT (*Multistage Fitness Test*) sebesar  $-4,937$  dengan nilai signifikansi sebesar  $0,000$ , yang menjelaskan bahwa dalam perhitungan uji beda sampel berpasangan (*Wilcoxon*) ada beda atau terdapat pengaruh dalam pemberian senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

**Kata kunci:** Senam aerobik, kebugaran jasmani.

### Abstract

Aerobic exercise is a systematic combination of motion and music which is intentionally made so the harmony between movement and music appears to achieve the goal. Physical fitness is important for students. It needs to be maintained and improved by regular exercise. Aerobic exercise is the best sport activity which can improve physical fitness. As a result, good physical fitness benefits us to do more activity without experiencing fatigue easily. This study aims to determine whether there is an influence of giving aerobic exercise to the student physical fitness level. The result, the MFT test (*Multistage Fitness Test*) value is  $-4,937$ . Furthermore, the paired samples (*Wilcoxon*) test was performed to analyze the difference and influence of aerobic exercise on student physical fitness level. The significance value is  $0,000$ . It explains that there is a difference between pretest and posttest score.

**Keywords:** Aerobic exercise, physical fitness



UNESA  
Universitas Negeri Surabaya

## PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan, guru perlu memperhatikan tujuan dari satuan pendidikan. Tujuan dari satuan pendidikan terdiri dari dua kegiatan penting yang dilaksanakan di sekolah, yaitu kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Kegiatan intrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang dilakukan pada saat jam pelajaran, sedangkan menurut Sujana (2011:01) ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan yang dilakukan pelajar di luar jam belajar kurikulum standar. Didalam kegiatan ekstrakurikuler yang juga memiliki peran penting dalam suatu pengembangan potensi diri seorang pelajar dan bisa dijadikan sebagai wahana atau tempat untuk meraih prestasi dalam bidang non akademik. Dengan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler di sekolah tentu memiliki suatu manfaat, fungsi dan tujuan tertentu, yaitu sebagai tempat atau wadah penyaluran bagi siswa dalam mencapai prestasi, minat dan bakat siswa secara positif tentunya juga dapat mengasah keterampilan, kemampuan daya kreativitas, jiwa sportivitas, serta meningkatkan rasa percaya diri pada siswa. Hal ini akan menjadi lebih baik lagi apabila siswa mampu memberikan prestasi di luar sekolah, sehingga sekolah juga mendapatkan penghargaan dan nama baik.

Setelah melakukan observasi di SMA Negeri 1 Sukodadi, peneliti menemukan permasalahan yang terdapat pada siswa ekstrakurikuler bola basket yang sering mengalami kekalahan pada saat bertanding meskipun dalam latihan sudah maksimal dan teknik yang digunakan sudah benar. Dari permasalahan tersebut, peneliti ingin mengetahui seberapa baik tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dengan memberikan tes MFT (*Multistage Fitness Test*). Setelah peneliti melakukan tes, didapatkan hasil yang menyatakan bahwa untuk tingkat kebugaran jasmani siswa masih dikatakan kurang baik. Oleh karena itu, peneliti akan memberikan suatu perlakuan kepada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket agar tingkat kebugaran jasmani siswa bisa lebih baik dan tidak mengalami kekalahan pada saat bertanding. Untuk perlakuan yang diberikan kepada siswa oleh peneliti yaitu dengan pemberian latihan senam aerobik yang berintensitas tinggi atau aerobik *hight impact*.

Setelah mengetahui permasalahan dan menemukan solusi, peneliti meminta izin kepada Guru PJOK untuk melakukan penelitian dan pengambilan data di SMA Negeri 1 Sukodadi yang menjadi sampelnya yaitu siswa ekstrakurikuler bola basket. Mengingat pentingnya peranan kebugaran jasmani bagi siswa, maka dibutuhkan aktivitas olahraga secara teratur dan efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Aktivitas olahraga yang bisa meningkatkan kebugaran jasmani yaitu

olahraga yang memberikan beban kepada jantung dan paru. Yang termasuk dalam jenis olahraga ini adalah olahraga yang sifatnya aerobik, diantaranya yaitu senam aerobik. Senam aerobik merupakan suatu rangkaian gerak dan musik yang sengaja diciptakan sehingga muncul keselarasan antara gerakan dan musik untuk mencapai tujuan tertentu.

Menurut Kamus besar Bahasa Indonesia aerobik artinya kehidupan, gerak dan pertumbuhan yang memerlukan suatu oksigen. Sedangkan Menurut Dinata (2005:5) "senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan mengikuti irama musik sehingga melahirkan ketentuan suatu ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu".

Selain penjelasan mengenai pengertian aerobik, adapun juga beberapa manfaat senam aerobik menurut penelitian Peter Seraganian dari Universitas Concordia di Kanada yang dikutip oleh Jonathan K dan Kthleen .LK (1992: 143) menyebutkan bahwa olahraga aerobik untuk 10 minggu bisa mengatasi stress emosi, olahraga aerobik tersebut terdiri dari 30 menit senam dan *jogging* dalam 4 hari dalam satu minggu selama 10 minggu. Selain itu, olahraga aerobik juga memperbaiki denyut jantung dan sistem anatomi tubuhnya yang sangat diperlukan dalam menanggulangi stress, dengan demikian senam aerobik bisa bermanfaat bagi kebugaran jasmani (*physical fitness*), kebugaran mental (*mental fitness*), kebugaran emosi (*emotional fitness*) dan kebugaran sosial (*social fitness*).

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis dan tercipta produktivitas kerja. Menurut (Fatmah, 2011) bahwa aktivitas fisik yang rutin dapat memberikan dampak positif bagi kebugaran seseorang individu, yaitu meningkatkan kemampuan pemakaian oksigen dan curah jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan efisiensi kerja jantung, mencegah mortalitas akibat gangguan jantung, peningkatan ketahanan saat melakukan latihan fisik, peningkatan metabolisme tubuh, meningkatkan kemampuan otot dan mencegah obesitas. Manfaat kebugaran jasmani saat ini sudah disadari oleh banyak masyarakat, terbukti dengan berkembangnya tempat tempat kebugaran dan acara acra olahraga yang ada di sekitar kita.

Menurut Iskandar, dkk (1999:3) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta memiliki cadangan energi untuk waktu luang dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tidak terduga sebelumnya. Sedangkan menurut Mutohir dan Maksu

(2007:51) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Selain dari penjelasan di atas pengertian kebugaran jasmani menurut Mahardika (2008:82) adalah bagaimana kemampuan jasmani seseorang, dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan dengan intensitas waktu yang panjang dengan tidak mengalami suatu kelelahan yang berarti dan masih bisa melakukan aktivitas lain di waktu senggangnya.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti dapat menyimpulkan dan mengambil judul tentang “Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Sukodadi”. Dari latar belakang yang diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh pemberian senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Sukodadi ?
2. Apabila terdapat pengaruh, seberapa besar pengaruh senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Sukodadi ?

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dituliskan di atas, maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut :

1. Mengetahui ada tidaknya pengaruh pemberian senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Sukodadi.
2. Mengetahui seberapa besar pengaruh senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Sukodadi.

## METODE

Jenis metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan jenis Eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian Eksperimen menurut Maksam (2018:79), adalah suatu penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel-variabel terkait.

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan yaitu eksperimen semu (*Quasi Eksperimental*) dengan desain *Pretest – Posttest Design*. Dapat dikatakan eksperimen semu (*Quasi Eksperimental*) karena didalam penelitian eksperimen terdapat empat prinsip dasar yang harus diperhatikan oleh peneliti, yaitu : (1) subjek yang

ditempatkan secara acak (2) diberikannya suatu perlakuan, (3) adanya mekanisme control, dan (4) adanya ukuran keberhasilan. Sedangkan jika keempat hal tersebut tidak dipenuhi oleh suatu penelitian terutama dalam hal randomisasi dan kelompok control maka jenis penelitian tersebut disebut eksperimen semu (*Quasi Eksperimental*). Desain *One Group Pretest-Posttest Design* digunakan karena dalam desain ini tidak menggunakan kelompok kontrol. Menurut Maksam (2018:116) desain *One Group Pretest-Posttest Design* ini memiliki kelebihan yang dapat mengetahui secara pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sukodadi yang bertempat di Jl.Pandu No.32, Merjoyo, Sukodadi, Kabupaten Lamongan. Dipilihnya lokasi penelitian ini karena penulis cukup mengenal sekolah SMA Negeri 1 Sukodadi dan penulis adalah alumni siswa di SMA tersebut. Penelitian ini dilakukan selama 1 bulan dalam seminggu dilakukan sebanyak 3 kali, dengan durasi 30 menit setiap satu kali latihan dengan di ulang sebanyak 2 kali di setiap latihan.

Menurut Maksam (2009:39) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan dari individu dan objek yang dimaksudkan untuk meneliti. Sedangkan yang akan menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Sukodadi yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dengan jumlah anggota sebanyak 32 siswa. Peneliti menentukan populasi berdasarkan pengamatannya sendiri dari hasil observasi saat ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 1 Sukodadi. Berkaitan dengan populasi yang sudah ditentukan di atas maka yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Sukodadi yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dengan cara *Purposif Sampling*. Sedangkan menurut Maksam (2012:63) menyatakan bahwa sampel adalah proses pengumpulan data dengan cara mencatat sebagian dari anggota populasi yang mewakili dari seluruh anggota populasi yang ada.

Dalam penelitian ini hal yang perlu dilakukan sebelum melakukan pengujian hipotesis adalah melakukan uji prasyarat. Tujuan dari hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian ini adalah untuk menganalisis suatu data agar menjadi lebih baik. Oleh karena itu terlebih dahulu diperlukannya uji prasyarat yaitu uji normalitas dan pengujian hipotesis.

Pengertian dari uji normalitas yaitu pengujian yang diadakan untuk mengetahui normal dan tidak normalnya suatu data yang akan dianalisis. Rumus yang akan digunakan untuk menguji kenormalitasan suatu data yaitu dengan rumus Kai Kuadrat dan menggunakan program SPSS 25. Langkah yang dilakukan setelah data terkumpul yaitu menganalisis data tersebut. Dalam teknik menganalisis data yang menggunakan model *Pretest*

*Posttest Design*, uji yang digunakan untuk menganalisis data yaitu uji-t (*T-Test*) untuk sampel sejenis atau berpasangan. Sampel sejenis menurut maksum (2018: 210), merupakan distribusi data yang dibandingkan berasal dari kelompok subjek yang sama.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Setelah membahas tentang metode penelitian dan teknik pengumpulan, maka selanjutnya akan membahas tentang hasil penelitian, hasil pengujian dan pembahasan. Deskripsi data akan disajikan berupa uraian data yang telah diperoleh dari hasil penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa mulai sebelum dan sesudah penerapan senam aerobik pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Sukodadi. Adapun sampel yang dijadikan dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SMA Negeri 1 Sukodadi yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dengan jumlah peserta 32 siswa, diantaranya yaitu siswa kelas X yang berjumlah 15 anak, siswa kelas XI yang berjumlah 10 anak, dan siswa kelas XII yang berjumlah 7 anak.

Setelah menjelaskan cara perhitungan data yang digunakan dan sampel dalam penelitian ini, selanjutnya kita akan menjelaskan tentang deskripsi data yang membahas tentang distribusi data pretest. Dimana didalamnya terdapat mean atau rata-rata, standar deviasi, nilai terendah dan paling tinggi.

**Tabel 1. Distribusi data Pre-test Hasil MFT (Multistage Fitness Test)**

Variabel	N	Mean	Varian	SD	Minimal	Maksimal
Pre-test	32	23,10	11,29	3,36	20,40	32,90

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa distribusi data Pre-test hasil MFT (Multistage Fitness Test) yaitu memiliki nilai mean sebesar 23,10, nilai varian sebesar 11,29, nilai standar deviasi sebesar 3,36, nilai paling rendah sebesar 20,40 dan nilai paling tinggi sebesar 32,90.

Pada deskripsi data ini dibahas tentang distribusi data *post-test* yang di dalamnya terdapat mean atau rata-rata, standar deviasi, nilai terendah dan nilai paling tinggi.

**Tabel 2. Distribusi Data Post-test Hasil MFT (Multistage Fitness Test)**

Variabel	N	M	Varian	SD	Minimal	Maksimal
Post-test	32	31,10	50,79	7,12	22,80	54,80

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa distribusi data Post-test hasil MFT (Multistage Fitness Test) yaitu memiliki nilai mean sebesar 31,10, nilai varian sebesar

50,79, nilai standar deviasi sebesar 7,12, nilai paling rendah sebesar 22,80 dan nilai paling tinggi sebesar 54,80.

Selanjutnya kita melangkah pada pengujian normalitas suatu data, dimana uji normalitas memiliki tujuan untuk memastikan kenormalitasan suatu data yang diperoleh. Selain itu perlu kita ketahui bahwa didalam uji normalitas diberlakukan ketentuan jika p-value lebih besar dibanding (5%) atau 0,5, maka data dinyatakan berdistribusi normal. Sebaliknya jika p-value lebih kecil dibanding (5%) atau 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal.

**Tabel 3. Uji Normalitas Distribusi Data Pretest dan Posttest**

Variabel	Sig	A	Keterangan
Pretest	0,000	0,05	Tidak Normal
Posttest	0,071	0,05	Normal

Berdasarkan tabel 3 data diatas diuji menggunakan Kolmogorof-Smirnov, dapat dijelaskan bahwa hasil Pretest dinyatakan tidak normal yang mempunyai nilai signifikansi sebesar 0,000 dan hasil Posttest dinyatakan normal yang memiliki nilai signifikansi sebesar 0,071.

Untuk membuktikan hipotesis hasil MFT (*Multistage Fitness Test*) dapat dihitung dengan cara uji beda sampel berpasangan (*Wilcoxon*) dikarenakan distribusi data menunjukkan bahwa data tidak normal. Berikut perhitungan data yang dapat dilihat pada tabel 4 dibawah ini :

**Tabel 4 Uji Beda Sampel Berpasangan**

Variabel	Z	Sig	A	Keterangan
MFT (Multistage Fitness Test)	-4,937	0,000	0,05	Ada beda

Berdasarkan hasil dari tabel 4 data diatas diuji menggunakan uji beda sampel berpasangan (*Wilcoxon*), dapat di jelaskan bahwa nilai Z variabel MFT (*Multistage Fitness Test*) sebesar - 4,937 memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000, yang menjelaskan bahwa dalam perhitungan uji beda sampel berpasangan (*Wilcoxon*) ada beda atau terdapat pengaruh dalam pemberian senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

Kriteria pengujian hipotesis

Ho akan ditolak dan Ha akan diterima jika *p-Value* < 0,05

Ho akan diterima dan Ha akan ditolak jika *p-Value* > 0,05

Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis maka didapatkan hasil bahwa variabel MFT (*Multistage Fitness Test*) terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah penerapan senam aerobik.

Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh pemberian senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Dapat dilihat dari hasil tes MFT (Multistage Fitness Test) yang memiliki nilai Z variabel MFT (Multistage Fitness Test) sebesar - 4,937 yang memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000, dan dapat dijelaskan bahwa dalam perhitungan uji beda sampel berpasangan (Wilcoxon) menyatakan bahwa perhitungan ini ada beda atau terdapat pengaruh dalam pemberian senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

Penelitian ini memiliki hasil yang juga sama dan mendukung, terlihat dari penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Baquet, dkk (2001) dengan judul *High-Intensity Aerobic Training During a 10 Week One-Hour Physical Education Cycle : Effects on Physical Fitness of Adolescents Aged 11 to 16*. Yang menyatakan bahwa 10 minggu latihan aerobik intensitas tinggi memiliki pengaruh yang signifikan pada terhadap kinerja aerobik remaja.

Sedangkan dalam penelitian ini diterapkan pada team bola basket dengan memberikan perlakuan melalui senam aerobik yang dilakukan dalam satu minggu sebanyak 3 kali latihan selama 1 bulan. Oleh karena itu hasil penelitian yang sudah dilakukan di dapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Pada saat penelitian berlangsung peneliti menemukan banyak keuntungan hal yang menjadi pelengkap dalam melaksanakan penelitiannya, yaitu kedisiplinan siswa pada saat melaksanakan prosedur penelitian, dan terdapat juga kerugian atau bisa di sebut dengan kekurangan yang menjadi hambatan dalam proses penelitian, yaitu kehadiran siswa yang tidak lengkap sesuai dengan daftar absen yang ada pada saat penelitian berlangsung.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat pengaruh pemberian senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Sukodadi.
2. Pada uji beda di dapatkan hasil yang menyatakan bahwa dari data tersebut dinyatakan ada beda atau terdapat pengaruh penerapan senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Sukodadi. Dibuktikan dari nilai Z variabel MFT (Multistage Fitness Test) sebesar - 4,937 memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000. Dengan nilai persentase sebesar 39 %. Sehingga hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang

signifikan penerapan senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani.

## Saran

Adapun saran-saran yang dapat dikemukakan sesuai hasil penelitian, pembahasan dan simpulan yang diuraikan adalah:

1. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dibutuhkan penelitian lebih lanjut terkait gerakan-gerakan senam aerobik agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi.
2. Bagi Guru ekstrakurikuler agar dapat memberikan pembelajaran yang menyenangkan dan banyak menggunakan modifikasi pemberian materi dalam pembelajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Baquet, dkk, 2001, *High-Intensity Aerobic Training During a 10 Week One-Hour Physical Education Cycle : Effects on Physical Fitness of Adolescents Aged 11 to 16*, Int J Sports Med 2001; 22(4): 295-300. DOI: 10.1055/s-2001-14343.
- Fatmah. 2011. *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Bandung: Lubuk Agung.
- Iskandar, dkk. 1999. *Kebugaran Jasmani Untuk Atlet*. Jakarta, Pusat Pengkajian dan Pengembangan Iptek Olahraga (PPPITOR).
- Jonathan, K. & Kathleen, L.K. (1992). *Olahraga Sumber Kesehatan*, Bandung : Advent Indonesia.
- Mahardika, dkk. 2008. *Evaluasi Pengajaran*. Surabaya : ISORI Jawa Timur.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mutohir, Toho Cholik & Maksum, Ali. 2007. *Sport Development Index (Konsep Metodologi dan Aplikasi)*. Jakarta: PT. Index.
- Sujana. 2011. *Definisi Ekstrakurikuler*. (Online). <http://handpage.blogspot.in/p/ekstrakurikuler.html/m=hjk1>.