

## Edukasi Tentang Pentingnya Kebugaran Jasmani dan Manajemen Emosi dalam Mendukung Perolehan Prestasi Olahraga

*Education on the Importance of Physical Fitness and Emotional Management in Supporting Sports Achievement*

**Gilang Nuari Panggraita<sup>1\*</sup>, Mega Widya Putri<sup>2</sup>, Syafira Nooryana<sup>3</sup>, Idah Tresnowati<sup>4</sup>**

<sup>1,2,4</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

<sup>3</sup> Program Studi Sarjana Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: [panggraita@umpp.ac.id](mailto:panggraita@umpp.ac.id)

### Article History:

Naskah Masuk: 21 Agustus 2025;

Direvisi: 18 September 2025;

Diterima: 29 Oktober 2025;

Terbit: 31 Oktober 2025

**Keywords:** Athlete Mental Resilience; Emotional Management; Physical Fitness; Special Sports Classes; Sports Achievement.

**Abstract:** Student sports achievements is not only determined by physical ability, but also by the balance of physical fitness and emotional management. At SMA N 1 Bojong, students in the Special Sports Class (KKO) still face challenges such as such as a lack of understanding of targeted physical fitness, low awareness of healthy lifestyles, and suboptimal emotional regulation. These issues may affect their athletic performance and achievement potential. This community service program aims to provide comprehensive education on the importance of physical fitness and emotional management in supporting sports achievements. The program is expected to increase students' understanding, reduce injury risks, enhance focus, and build mental resilience among KKO students. The outreach activity was conducted by lecturers and university students in one day and covered two main aspects, namely education on physical fitness and emotional management. The activity applied a participatory approach that actively involved students in theoretical learning, practical sessions, and evaluation through pre-test and post-test assessments. Based on the results, the average pre-test score was 70.7 and the average post-test score was 95.7, indicating an improvement in students' understanding of both physical fitness and emotional management. It can be concluded that this community service activity successfully improved students' comprehension regarding physical fitness and emotional management as key factors that support sports achievement. In addition to increasing knowledge, this program also instilled positive values so that students can become athletes who are physically healthy, emotionally intelligent, and strong in character.

### Abstrak

Prestasi olahraga siswa tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik, tetapi juga oleh keseimbangan kebugaran jasmani dan manajemen emosi. Di SMA N 1 Bojong, siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) masih menghadapi kendala seperti kurangnya pemahaman tentang kebugaran jasmani yang terarah, minimnya kesadaran pola hidup sehat, serta pengelolaan emosi yang belum optimal. Hal ini dapat memengaruhi performa atlet dan potensi prestasi mereka. Program pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi komprehensif tentang pentingnya kebugaran jasmani dan manajemen emosi dalam mendukung pencapaian prestasi olahraga. Dengan demikian diharapkan terjadi peningkatan pemahaman siswa, mengurangi risiko cedera, meningkatkan fokus, serta membangun ketahanan mental siswa KKO. Penyuluhan dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa dalam satu hari yang meliputi dua aspek utama yaitu edukasi tentang kebugaran jasmani dan manajemen emosi. Kegiatan dilakukan melalui pendekatan partisipatif yang melibatkan siswa secara aktif dalam pembelajaran teori, praktik, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test diperoleh nilai rata-rata pre-test sebesar 70,7 dan nilai rata-rata post-test sebesar 95,7. Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan pemahaman siswa tentang kebugaran jasmani maupun manajemen emosi. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian ini telah berhasil meningkatkan pemahaman siswa mengenai kebugaran jasmani dan manajemen emosi sebagai faktor pendukung prestasi olahraga. Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga menanamkan nilai-nilai positif dalam diri siswa agar dapat menjadi atlet yang sehat secara jasmani, cerdas secara emosional, serta berkarakter.

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmani; Kelas Khusus Olahraga; Ketahanan Mental Atlet; Manajemen Emosi;

Prestasi Olahraga.

## **1. PENDAHULUAN**

Pendidikan secara umum hendaknya memperhatikan secara global tentang kebutuhan siswa dan mampu memberikan pemecahan masalah yang timbul dari berbagai aspek kehidupan (Abduh, Humaedi, and Agusman 2020). Pendidikan memfasilitasi seluruh bakat dan potensi yang ada pada diri siswa untuk dikembangkan secara optimal termasuk bakat di bidang olahraga (Aprilianto 2019; Khodari 2017; Mustafa 2016). Kelas Khusus Olahraga (KKO) adalah salah satu program dari pemerintah untuk memajukan pendidikan khususnya dibidang olahraga yang ada di Indonesia (Najibunnika 2023). Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani (Mahastuti, Rahfiludin, and Suroto 2018). Kegiatan olahraga di kalangan siswa tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga menjadi wahana untuk meraih prestasi yang membanggakan. Di SMA N 1 Bojong, siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) dipersiapkan untuk menjadi atlet unggul dengan keterampilan dan kemampuan fisik yang optimal. Namun, untuk mencapai prestasi olahraga yang maksimal, dibutuhkan pemahaman dan penerapan kebugaran jasmani yang terarah serta kemampuan manajemen emosi yang baik.

Kebugaran jasmani ciri awal pendorong dan sumber kekuatan untuk menggerakan perkembangan dan pertumbuhan jasmani ke arah yang lebih baik sehingga aspek lain dapat tercapai dengan penuh harapan, contoh seseorang akan dapat bekerja lebih lama karena memiliki daya tahan tubuh yang baik, tidak mudah letih, tenang dan sabar sehingga memperoleh hasil yang baik (Iskandar 2017). Berbagai studi menunjukkan bahwa kebugaran jasmani berperan penting dalam mendukung performa siswa sebagai atlet. Kondisi fisik yang prima memungkinkan siswa untuk menjalani latihan dengan intensitas tinggi, mengurangi risiko cedera, dan meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap beban latihan. Atlet yang melakukan latihan fisik yang lebih tinggi akan mencapai suatu titik di mana transport oksigen menuju ke otot tidak lagi meningkat dan seluruh konsumsi oksigen tubuh maksimal ( $VO_{2\text{max}}$ ) tidak bisa lagi meningkat (Rismayanthi 2018). Hal ini akan menyebabkan kelelahan dan penumpukan asam laktat. Di sisi lain, pengelolaan emosi juga menjadi aspek yang penting, mengingat tekanan dalam kompetisi olahraga seringkali memicu stres, kecemasan, dan emosi negatif lainnya yang dapat menghambat performa.

Siswa KKO telah mengikuti program latihan rutin, akan tetapi pemahaman mereka tentang konsep kebugaran jasmani masih terbatas. Beberapa siswa belum sepenuhnya memahami aspek-aspek penting kebugaran, seperti daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot,

fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Akibatnya, mereka cenderung fokus pada latihan tertentu tanpa memperhatikan keseimbangan komponen kebugaran jasmani secara keseluruhan. Kurangnya pemahaman ini berpotensi menyebabkan ketidakefektifan dalam latihan. Misalnya, siswa yang hanya berfokus pada kekuatan otot tetapi mengabaikan fleksibilitas cenderung mengalami ketegangan otot yang dapat memicu cedera. Selain itu, ketidakseimbangan dalam pengelolaan kebugaran dapat memengaruhi performa mereka dalam kompetisi. Prestasi olahraga tidak hanya ditentukan oleh intensitas latihan, tetapi juga pola hidup sehat yang mendukung kebugaran jasmani. Namun, banyak siswa KKO yang belum memiliki kesadaran untuk menerapkan pola makan bergizi seimbang, menjaga waktu istirahat yang cukup, dan menghindari kebiasaan buruk seperti begadang atau konsumsi makanan cepat saji. Hal ini dapat memengaruhi *recovery* tubuh dan performa mereka dalam jangka panjang.

Prestasi olahraga tidak hanya berkaitan dengan aspek-aspek fisik saja tetapi juga aspek psikis. Dapat dikatakan bahwa kemampuan mengelola emosi yang baik menjadi salah satu kunci keberhasilan dalam mencapai prestasi. Siswa KKO sering menghadapi tekanan dari pelatih, ekspektasi diri, maupun persaingan dalam kompetisi. Tanpa kemampuan manajemen emosi yang baik, tekanan tersebut dapat memicu stres, frustrasi, atau bahkan menurunkan motivasi mereka. Oleh karena itu selain memiliki kondisi fisik yang baik siswa dalam menjadi atlet perlu memiliki kecerdasan emosional. Pentingnya kecerdasan emosi pada remaja agar memiliki pemahaman kesadaran diri yang baik tentang emosi dirinya sendiri, memiliki kemampuan mengatur diri, kemampuan untuk senantiasa mendorong diri untuk mencoba yang terbaik, memiliki pemahaman yang baik tentang orang-orang di sekitarnya serta senantiasa memelihara hubungan sosial (Dewi and Yusri 2023). Kecerdasan emosional tidak ditentukan sejak lahir (Faruq 2020), tapi dapat dibentuk dan ditingkatkan. Orang tua, guru maupun pelatih serta siswa itu sendiri memiliki andil yang besar dalam pengelolaan emosi.

Emosi yang tidak terkontrol seringkali memengaruhi pengambilan keputusan saat bertanding. Misalnya, rasa marah atau frustrasi dapat membuat atlet kehilangan fokus, sehingga performa mereka menurun. Oleh karena itu, penting untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang strategi pengelolaan emosi, seperti teknik relaksasi, meditasi, dan komunikasi yang efektif. Pelatihan fisik yang intensif seringkali tidak diimbangi dengan dukungan psikologis yang memadai. Siswa KKO membutuhkan bimbingan untuk membangun kepercayaan diri, mengelola rasa takut, dan mengembangkan pola pikir positif. Tanpa dukungan ini, siswa berisiko mengalami burnout atau kelelahan mental yang dapat menghambat perkembangan prestasi mereka.

Meski SMA N 1 Bojong memiliki program olahraga yang baik, fasilitas pendukung

untuk mendukung kebugaran jasmani dan manajemen emosi masih terbatas. Selain itu, program penyuluhan yang khusus membahas pentingnya kebugaran jasmani dan manajemen emosi belum pernah dilakukan. Hal ini menyebabkan siswa KKO kurang mendapatkan edukasi yang komprehensif untuk mengoptimalkan potensi mereka. Oleh karena itu, penyuluhan yang membahas pentingnya kebugaran jasmani dan manajemen emosi menjadi langkah strategis dalam mendukung pengembangan prestasi olahraga siswa KKO di SMA N 1 Bojong. Penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang menyeluruh sekaligus membangun kesadaran siswa untuk menjaga kebugaran dan mengelola emosi dengan baik.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian ini merupakan salah satu bentuk implementasi kerjasama antara Program Studi Pendidikan Jasmani dan pihak mitra yaitu SMA N 1 Bojong yang memiliki program Kelas Khusus Olahraga (KKO). Pengabdian dilaksanakan pada tanggal 19 Agustus 2025 oleh 4 dosen dan dibantu oleh 3 mahasiswa di SMA N 1 Bojong. Target dari pengabdian ini adalah siswa KKO kelas X yang berjumlah 36 orang. Berdasarkan analisis situasi, kondisi obyektif yang ada pada mitra dan solusi yang disepakati bersama, maka *grand design* penyelesaian masalah mitra disajikan pada tabel 1.

**Tabel 1.** *Grand Design* Penyelesaian Masalah Mitra.

Rancangan	Uraian
Masalah	<ul style="list-style-type: none"><li>Kurangnya pemahaman tentang kebugaran jasmani di kalangan siswa</li><li>Minimnya edukasi tentang pola hidup sehat</li><li>Kurangnya kemampuan manajemen emosi siswa</li><li>Kurangnya dukungan psikologis dan pelatihan mental</li><li>Keterbatasan fasilitas dan program penyuluhan tentang hal-hal yang mendukung prestasi olahraga</li></ul>
Solusi	<ul style="list-style-type: none"><li>Penyuluhan tentang Kebugaran Jasmani</li><li>Penyuluhan Manajamen Emosi</li></ul>
Metode	<ul style="list-style-type: none"><li>Edukasi pentingnya kebugaran jasmani</li><li>Edukasi dan praktik manajemen emosi</li></ul>
Output	<ul style="list-style-type: none"><li>Peningkatkan pemahaman tentang komponen kebugaran jasmani, pola hidup sehat dan berkurangnya resiko cidera</li><li>optimalisasi peraihan prestasi olahraga siswa KKO</li><li>Mengembangkan ketahanan mental siswa</li></ul>

Metode pendekatan yang akan dilakukan dalam menyelesaikan permasalahan mitra adalah metode penyuluhan yang melibatkan siswa sebagai subjek dan objek dalam pengabdian. Kegiatan ini dilaksanakan dalam beberapa tahapan, yaitu:

a. Identifikasi Kebutuhan dan Permasalahan

Tahap pertama adalah melakukan identifikasi secara mendalam terhadap kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi oleh mitra yaitu SMA N 1 Bojong.

b. Koordinasi

Kegiatan diawali dengan koordinasi yang dilakukan pengabdi dengan pihak mitra yaitu kepala sekolah untuk menyepakati tentang kegiatan PKM mulai dari tujuan kegiatan, tahapan pelaksanaan, jadwal pelaksanaan dan evaluasi pelaksanaan. Kegiatan koordinasi ini diharapkan memberikan kelancaran dari setiap tahapan yang nantinya akan dijalankan dan memudahkan proses yang nantinya akan melibatkan guru maupun siswa.

c. Pelaksanaan Pengabdian

Kegiatan pengabdian dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah disepakati. Adapun kegiatan pelaksanaan diawali dengan *pre-test* kemudian sesi 1 berupa penyampaian materi tentang “Kontribusi Tingkat Kebugaran Jasmani dalam Pencapaian Prestasi”, sesi 2 berupa edukasi tentang “Pentingnya Manajemen Emosi dalam Meraih Prestasi”, sesi 3 berupa demonstrasi dan praktik “Berbagai Bentuk Relaksasi dan Latihan Mental”

d. Evaluasi

Setelah serangkaian kegiatan selesai maka dilakukan *post-test* untuk mengetahui efektivitas dan keberhasilan program pengabdian Selain itu juga dilakukan pengambilan umpan balik dari peserta berupa hambatan, kritik dan saran untuk perbaikan kegiatanyang akan datang.

e. Rencana Tindak Lanjut

Pengabdi melakukan diskusi lebih lanjut untuk membahas keberlanjutan program sehingga optimalisasi prestasi dapat dicapai

### **3. HASIL**

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan pada hari Jumat, 22 Agustus 2025 di SMA Negeri 1 Bojong. Peserta kegiatan berjumlah 36 siswa kelas X yang tergabung dalam kelas khusus olahraga. Pelaksanaan kegiatan meliputi dua sesi utama, yaitu:

a. Sesi Edukasi Kebugaran Jasmani

Pada sesi ini, siswa diberikan materi mengenai pentingnya kebugaran jasmani sebagai landasan dalam menunjang performa olahraga. Materi mencakup komponen kebugaran (kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelenturan), prinsip latihan (*frequency, intensity, time, type*), serta peran latihan rutin dalam mencegah cedera dan meningkatkan prestasi.

b. Sesi Manajemen Emosi dalam Olahraga

Sesi ini membahas pentingnya pengendalian emosi saat berlatih maupun bertanding.

Siswa diajarkan teknik dasar manajemen stres, pengendalian diri, serta strategi menjaga fokus dan motivasi. Melalui diskusi dan simulasi, siswa berlatih mengidentifikasi emosi negatif (cemas, marah, takut kalah) dan menggantinya dengan emosi positif (percaya diri, semangat, optimisme). Respon peserta sangat baik, terlihat dari antusiasme dalam diskusi dan keterlibatan aktif dalam simulasi manajemen emosi. Sebagian besar siswa menyampaikan bahwa materi yang diberikan sangat relevan dengan pengalaman mereka dalam berlatih dan mengikuti kompetisi.

Hingga saat ini, kegiatan telah menghasilkan beberapa luaran diantaranya adalah peningkatan pemahaman siswa. Berdasarkan evaluasi pre-test dan post-test sederhana diperoleh nilai rata-rata pre-test sebesar 70,7 dan nilai rata-rata post-test sebesar 95,7, terdapat peningkatan pemahaman siswa mengenai konsep kebugaran jasmani dan manajemen emosi. Tim pengabdian juga telah menyusun sebuah leaflet yang memuat ringkasan tentang pentingnya kebugaran jasmani dan manajemen emosi dalam olahraga. Leaflet ini dibagikan kepada peserta sebagai bahan bacaan dan referensi dalam kegiatan latihan mereka. Hasil refleksi kelompok menunjukkan bahwa siswa lebih menyadari pentingnya menjaga kebugaran dan mengelola emosi untuk mendukung prestasi. Mereka juga berkomitmen untuk menerapkan prinsip latihan yang lebih teratur dan strategi pengendalian emosi dalam kegiatan olahraga sehari-hari.

#### **4. DISKUSI**

Program ini dirancang untuk mengoptimalkan potensi siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) di SMA N 1 Bojong melalui edukasi kebugaran jasmani dan manajemen emosi. Dalam konteks kebugaran jasmani, siswa akan memahami komponen dasar yang mendukung performa atlet, termasuk daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, dan pola hidup sehat. Di sisi lain, penyuluhan manajemen emosi akan memperkuat ketahanan mental siswa dalam menghadapi tekanan kompetisi melalui teknik relaksasi dan latihan fokus. Implementasi dilakukan melalui pendekatan partisipatif, di mana siswa terlibat aktif dalam setiap tahapan kegiatan, mulai dari edukasi, praktik, hingga evaluasi. Program ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pemahaman siswa tetapi juga memberikan dampak langsung pada performa kompetitif mereka. Evaluasi keberhasilan dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur keberhasilan program. Program ini juga memiliki potensi untuk dikembangkan ke sekolah lain, dengan tujuan menciptakan atlet unggul yang tidak hanya kuat secara fisik, tetapi juga cerdas secara emosional.

Prestasi olahraga tidak hanya ditentukan oleh bakat dan keterampilan teknis, tetapi juga

dipengaruhi oleh faktor kebugaran jasmani dan kemampuan mengelola emosi. Kedua aspek ini saling melengkapi dalam menciptakan performa optimal seorang atlet maupun siswa yang menekuni olahraga. Kebugaran jasmani merupakan fondasi utama yang menopang keterampilan dan strategi dalam olahraga. Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan durasi dan kualitas pendidikan jasmani di sekolah secara signifikan meningkatkan kapasitas fisik, termasuk daya tahan, kekuatan inti, kecepatan, dan koordinasi gerak siswa (Rocilffe et al. 2024). Lebih jauh, program latihan yang terstruktur dan konsisten terbukti berkontribusi terhadap performa akademik maupun prestasi olahraga karena kebugaran jasmani juga berhubungan dengan konsentrasi dan fungsi kognitif (Pérez-ramírez et al. 2025).

Kebugaran jasmani yang baik juga dapat menurunkan risiko cedera, mempercepat pemulihan, dan meningkatkan motivasi dalam berlatih. (Wang et al. 2024, 2025) menekankan bahwa lingkungan sekolah dan masyarakat yang mendukung aktivitas fisik memberikan dampak positif pada tingkat kebugaran remaja. Dengan demikian, pengembangan kebugaran jasmani bukan sekadar aspek fisik, melainkan juga berkaitan dengan kesiapan mental dan keberlangsungan prestasi.

Selain kebugaran jasmani, prestasi olahraga sangat dipengaruhi oleh manajemen emosi. Olahraga kompetitif menuntut atlet untuk menghadapi tekanan, kecemasan, dan rasa takut gagal. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan kemampuan pengendalian diri berhubungan erat dengan kesejahteraan psikologis dan kinerja atlet (Englert 2016). Atlet yang mampu mengendalikan emosi lebih tahan menghadapi tekanan kompetisi, mampu menjaga fokus, serta lebih cepat bangkit dari kegagalan.

Lebih lanjut, olahraga juga terbukti menjadi media pembentukan keterampilan sosial-emosional. Studi oleh (Bengtsson et al. 2025; Panza et al. 2020) menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas olahraga membantu remaja mengembangkan keterampilan sosial, kemampuan mengatasi stres, serta meningkatkan resiliensi. Hal ini sejalan dengan pernyataan bahwa kecerdasan emosional tidak hanya mendukung performa olahraga, tetapi juga kehidupan sehari-hari.

Kebugaran jasmani tanpa manajemen emosi yang baik berpotensi membuat atlet tidak stabil dalam performanya. Sebaliknya, manajemen emosi tanpa didukung kondisi fisik yang prima juga tidak cukup untuk menghasilkan prestasi maksimal. Keduanya perlu berjalan seiring. Pérez-Ramírez et al. (2025) menemukan bahwa latihan fisik berbasis high-intensity interval training (HIIT) di sekolah tidak hanya meningkatkan kondisi fisik, tetapi juga berdampak pada peningkatan fungsi kognitif yang erat kaitannya dengan kontrol emosi dan pengambilan keputusan. Dengan demikian, prestasi maksimal hanya bisa dicapai ketika aspek

fisik dan psikologis dikembangkan secara bersamaan. Seorang atlet atau siswa olahraga yang bugar jasmani dan mampu mengelola emosinya akan lebih konsisten, disiplin, dan termotivasi, sehingga peluang meraih prestasi optimal semakin besar.

## 5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini telah berhasil meningkatkan pemahaman siswa mengenai kebugaran jasmani dan manajemen emosi sebagai faktor pendukung prestasi olahraga. Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga menanamkan nilai-nilai positif dalam diri siswa agar dapat menjadi atlet yang sehat secara jasmani, cerdas secara emosional, serta berkarakter. Adopsi strategi edukasi kombinatif yang menggabungkan pengetahuan kebugaran jasmani dan teknik manajemen emosi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan motivasi siswa dalam berprestasi. Penguatan melalui referensi ilmiah mutakhir tentang kebugaran jasmani dan manajemen emosi dapat menambah keyakinan bahwa pendekatan ini memiliki dasar empiris dan relevansi global untuk pengembangan kegiatan pengabdian di masa mendatang.

## DAFTAR REFERENSI

- Abduh, A., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 75–82. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>
- Aprilianto, F. N. (2019). *Motivasi siswa memilih kelas khusus olahraga (KKO) di SMA Negeri 1 Sewon Bantul tahun ajaran 2019/2020* (Skripsi). Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Bengtsson, D., Svensson, J., Wiman, V., Stenling, A., Lundkvist, E., & Ivarsson, A. (2025). Health-related outcomes of youth sport participation: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 22, Article 1792. <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01792-x>
- Dewi, S. R., & Yusri, F. (2023). Kecerdasan emosi pada remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 65–71. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.109>
- Englert, C. (2016). The strength model of self-control in sport and exercise psychology. *Frontiers in Psychology*, 7, Article 314. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00314>
- Faruq, S. F. A. (2020). Perbedaan tingkat kecerdasan emosional siswa kelas khusus olahraga dengan siswa reguler di SMP Negeri 13 Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 20, 1–11.
- Iskandar, D. (2017). Pengaruh pelatihan kesegaran jasmani terhadap prestasi olahraga. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 2(1). <https://doi.org/10.33222/juara.v2i1.28>
- Khodari, R. (2017). Evaluasi program pendidikan kelas khusus olahraga SMA Negeri 1 Sewon Bantul Yogyakarta. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 15(2), 124–132. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v15i2.2740>

- Mahastuti, F., Rahfiludin, Z., & Suroto. (2018). Hubungan tingkat kecukupan gizi, aktivitas fisik, dan kadar hemoglobin dengan kebugaran jasmani. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(1), 235–246.
- Mustafa, W. I. (2016). Pembinaan siswa kelas khusus olahraga (KKO) di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jurnal Hanata Widya*, 20, 101–108.
- Najibunnika, A. (2023). Implementasi program kelas khusus olahraga (KKO) di SMP Negeri 3 Semarang. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Keindonesiaaan* (hlm. 707–715).
- Panza, M. J., Graupensperger, S., Agans, J. P., Doré, I., Vella, S. A., & Evans, M. B. (2020). Adolescent sport participation and symptoms of anxiety and depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 42(3), 201–218. <https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0235>
- Pérez-Ramírez, J. A., Santos, M. P., Mota, J., González-Fernández, F. T., Villa-González, E., & González-Fernández, F. T. (2025). Enhancing adolescent health: The role of strength and endurance school-based HIIT interventions in physical fitness and cognitive development. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1568129. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1568129>
- Rismayanthi, C. (2018). *Olahraga kesehatan*.
- Rocliffe, P., Serrano, M. A. T., Garcia-Gonzalez, L., Adamakis, L., Bannon, A., Mulhall, E., Sherwin, I., O'Keefe, B. T., & Mannix, P. (2024). *The impact of typical school provision of physical education, physical activity and sports on adolescent physical health: A systematic literature review and meta-analysis*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00236-0>
- Wang, H., Pang, J., Yang, X., Jia, Y., Huang, X., Yu, L., & Hou, X. (2025). School-based environment and physical activity in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*, 191, 108221. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2025.108221>
- Wang, J., Wu, S., Chen, X., Xu, B., Wang, J., Yang, Y., & Ruan, W. (2024). Impact of awareness of sports policies, school, family, and community environment on physical activity and fitness among children and adolescents: A structural equation modeling study. *BMC Public Health*, 24, Article 19795. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19795-x>