

DAMPAK KEGIATAN EKSTRAKURIKULER MEMANAH TERHADAP PERKEMBANGAN DAN KESEHATAN FISIK SISWA

Oleh:

Anton¹

Ikbal Muwahid²

Nazhar Fauzan³

Universitas Garut

Alamat: Jl. Raya Prof. KH. Cecep Syarifudin d/h Jln. Raya Samarang No. 52,
Rancabango, Tarogong Kaler, Garut, Jawa Barat (44151).

Korespondensi Penulis: anton@uniga.ac.id, mouhammadikbalm00@gmail.com,
nazharfauzan8@gmail.com.

Abstract. *Extracurricular sports activities play an important role in the physical and psychological development of students, including in the context of Islamic religious education. One of the sports recommended in Islamic teachings is archery, which has significant benefits for students' physical health and mental development. This research aims to explore the impact of archery on learners' development by using the literature study method, which relies on the analysis and synthesis of various related scientific literature. The results showed that archery provides physical benefits such as increased muscle strength, eye-hand coordination, and good posture. In addition, archery also trains mental skills such as concentration, self-control and stress management, which have a positive impact on learners' character development. Socially, the sport enhances cooperation and communication within a group. In conclusion, extracurricular archery can support learners' holistic development, physically, mentally and socially, and should be supported by schools to create a healthy, resilient and characterful young generation.*

Keywords: *Archery, Physical Health, Extracurricular Activities, Learner Development, Children's Sports.*

DAMPAK KEGIATAN EKSTRAKURIKULER MEMANAH TERHADAP PERKEMBANGAN DAN KESEHATAN FISIK SISWA

Abstrak. Kegiatan olahraga dalam ekstrakurikuler memiliki peran penting dalam perkembangan fisik dan psikologis peserta didik, termasuk dalam konteks pendidikan agama Islam. Salah satu olahraga yang dianjurkan dalam ajaran Islam adalah memanah, yang memiliki manfaat signifikan bagi kesehatan fisik dan perkembangan mental siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak olahraga memanah terhadap perkembangan peserta didik dengan menggunakan metode studi pustaka, yang mengandalkan analisis dan sintesis dari berbagai literatur ilmiah terkait. Hasil penelitian menunjukkan bahwa memanah memberikan manfaat fisik seperti peningkatan kekuatan otot, koordinasi mata dan tangan, serta postur tubuh yang baik. Selain itu, memanah juga melatih keterampilan mental seperti konsentrasi, kontrol diri, dan pengelolaan stres, yang berdampak positif pada perkembangan karakter peserta didik. Secara sosial, olahraga ini meningkatkan kerja sama dan komunikasi dalam kelompok. Kegiatan ekstrakurikuler memanah juga dapat mendukung perkembangan holistik peserta didik, baik dari segi fisik, mental, maupun sosial, dan harus didukung oleh pihak sekolah untuk menciptakan generasi muda yang sehat, tangguh, dan berkarakter.

Kata Kunci: Memanah, Kesehatan Fisik, Ekstrakurikuler, Perkembangan Siswa, Olahraga Anak.

LATAR BELAKANG

Kegiatan olahraga dalam ekstrakurikuler memiliki peran yang sangat penting dalam pengembangan fisik dan psikologis peserta didik, termasuk dalam konteks pendidikan agama Islam. Dalam ajaran Islam, olahraga dan aktivitas fisik memiliki kedudukan yang penting sebagai bagian dari menjaga kesehatan tubuh yang merupakan amanah dari Allah SWT. Salah satu olahraga yang sering diasosiasikan dengan nilai-nilai Islam adalah memanah, yang bahkan dianjurkan dalam hadis-hadis Nabi Muhammad SAW. Olahraga ini melibatkan keterampilan motorik halus, konsentrasi, keseimbangan tubuh, serta pengendalian pernapasan, yang dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik dan perkembangan peserta didik. Sebagai olahraga yang dapat dilakukan oleh hampir semua kalangan, memanah menawarkan manfaat yang luas untuk pertumbuhan tubuh dan mental.

Pentingnya kegiatan ekstrakurikuler dalam mendukung perkembangan fisik peserta didik tidak dapat dipandang sebelah mata. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh

Widaningrum (2020) menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, seperti olahraga, dapat meningkatkan kebugaran fisik dan keterampilan sosial siswa. Memanah, sebagai salah satu jenis olahraga, memiliki keunikan dalam hal teknik dan persiapan tubuh yang diperlukan. Olahraga ini tidak hanya melibatkan otot tubuh bagian atas, tetapi juga melatih kelenturan dan kekuatan otot tubuh bagian bawah, yang memberikan dampak positif terhadap keseimbangan tubuh.

Dari sisi fisiologis, memanah membantu memperkuat otot-otot inti dan punggung, yang sangat penting dalam postur tubuh yang baik. Penelitian yang dilakukan oleh Suhadi (2019) mengungkapkan bahwa olahraga memanah dapat meningkatkan kekuatan otot punggung dan bahu, serta memperbaiki postur tubuh yang sering terganggu akibat kebiasaan duduk yang buruk di bangku sekolah. Ini tentu saja dapat berkontribusi pada penurunan keluhan nyeri otot pada peserta didik yang aktif dalam kegiatan ini.

Selain aspek kekuatan otot, memanah juga mengajarkan keterampilan koordinasi tangan dan mata. Koordinasi ini tidak hanya diperlukan dalam aktivitas memanah itu sendiri, tetapi juga bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari siswa, seperti dalam meningkatkan keterampilan belajar dan keterampilan motorik lainnya. Koordinasi yang baik dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dan non-fisik, yang pada gilirannya mendukung perkembangan kognitif mereka.

Memanah juga berfokus pada pengembangan mental yang sangat penting untuk menunjang keberhasilan dalam olahraga ini. Keterampilan psikologis seperti konsentrasi, ketenangan dalam mengambil keputusan, serta kontrol diri dalam menghadapi tekanan adalah beberapa komponen mental yang dilatih dalam olahraga memanah. Sebuah studi oleh Pratama dan Lestari (2021) menyatakan bahwa latihan memanah yang teratur dapat membantu peserta didik mengelola stres dan meningkatkan rasa percaya diri mereka, yang sangat penting dalam pembentukan karakter peserta didik.

Dampak positif lainnya dari kegiatan memanah dalam ekstrakurikuler adalah peningkatan kebugaran kardiovaskular. Meskipun memanah lebih dikenal sebagai olahraga yang mengutamakan ketepatan dan konsentrasi, kegiatan ini juga melibatkan aktivitas fisik yang cukup intens, seperti berlari menuju tempat pemanahan, melakukan pemanasan, dan melakukan gerakan tertentu yang melibatkan kelompok otot besar. Penelitian oleh Fadila (2022) menunjukkan bahwa olahraga yang melibatkan otot besar,

DAMPAK KEGIATAN EKSTRAKURIKULER MEMANAH TERHADAP PERKEMBANGAN DAN KESEHATAN FISIK SISWA

meskipun tidak intens, tetap dapat berkontribusi pada peningkatan kebugaran kardiovaskular.

Selain itu, memanah sebagai olahraga yang dapat dilakukan secara individu juga memberikan keuntungan dalam mengembangkan rasa tanggung jawab pribadi pada peserta didik. Dalam memanah, setiap individu bertanggung jawab penuh atas teknik dan hasil yang dicapainya. Hal ini mengajarkan siswa untuk bekerja keras, belajar dari kegagalan, dan menghargai setiap pencapaian yang mereka raih. Ini merupakan salah satu cara untuk mengembangkan mentalitas yang kuat dan disiplin pada peserta didik.

Terakhir, keikutsertaan dalam ekstrakurikuler memanah dapat meningkatkan rasa kebersamaan di antara peserta didik. Meskipun olahraga ini dilakukan secara individu, tetapi kegiatan latihan bersama, kompetisi, serta dukungan dari sesama anggota tim dapat menciptakan ikatan sosial yang kuat. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Nuraini (2023), yang menemukan bahwa olahraga ekstrakurikuler seperti memanah dapat meningkatkan rasa solidaritas dan kerja sama antar siswa, yang sangat bermanfaat dalam membentuk karakter sosial yang baik.

KAJIAN TEORITIS

Peneliti melakukan kajian teoritis tentang dampak kegiatan ekstrakurikuler memanah terhadap perkembangan dan kesehatan fisik siswa melalui analisis penelitian sebelumnya yang pernah dilaksanakan oleh beberapa peneliti dibawah ini.

1. Berdasarkan hasil penelitian Serly Haryani, 2019 yang pernah dilakukan di SDTQ Salsabila Rejang Lebong yakni melalui perhitungan observasi siswa dengan kategori baik sebanyak 15 orang dan kategori cukup sebanyak 10 orang, sedangkan pada perhitungan angket, kategori tinggi 4 orang dengan persentase 16%, kategori cukup 18 orang dengan persentase 72%, kategori rendah 3 orang dengan persentase 12%. Konsentrasi siswa di SDTQ Salsabila Rejang Lebong yakni kategori tinggi sebanyak 6 orang dengan persentase 24%, kategori cukup sebanyak 15 orang dengan persentase 60%, dan kategori rendah sebanyak 4 orang dengan persentase 16%, maka dapat dipahami bahwa konsentrasi siswa SDTQ Salsabila Rejang Lebong sudah menempati katagori cukup. Hasil perhitungan dari angket pengaruh olahraga memanah terhadap konsentrasi siswa SDTQ Salsabila Rejang Lebong terdapat

pengaruh yang positif dengan kriteria yang sedang atau cukup dan korelasi antara variabel x dan variabel y menghasilkan *r product moment* sebesar 0,52.

2. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Shaquila Awalia Fajri, mengatakan bahwa penelitian yang memanah memiliki beberapa implikasi secara praktis, diantaranya yakni: Membantu guru atau pelatih dalam kegiatan belajar mengajar panahan untuk siswa sekolah dasar, Mempermudah siswa dalam belajar panahan, Memberikan motivasi kepada siswa untuk rajin berlatih panahan, Mengurangi beban pengeluaran untuk sarana karena produk yang dihasilkan lebih murah dan Meningkatkan kemampuan dan pemahaman siswa terhadap teknik dalam panahan.
3. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan Diki Yuanda, hasil penelitian menyatakan bahwa variabel Ekstrakurikuler Panahan (X) berpengaruh terhadap variabel Konsentrasi Belajar (Y). Jadi ekstrakurikuler panahan berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa di MTs Baiturrahman Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi (Yuanda, Diki. et al.).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*literature review*) untuk mengeksplorasi dampak kesehatan fisik ekstrakurikuler memanah terhadap perkembangan peserta didik. Studi pustaka adalah metode yang mengandalkan pengumpulan, analisis, dan sintesis data dari berbagai sumber tertulis seperti jurnal ilmiah, buku, artikel, dan laporan penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik yang dikaji. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai manfaat olahraga memanah berdasarkan temuan-temuan terdahulu.

Proses penelitian dimulai dengan mengidentifikasi sumber-sumber literatur yang relevan menggunakan basis data akademik seperti Google Scholar, PubMed, dan ResearchGate. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur meliputi "memanah", "kesehatan fisik", "ekstrakurikuler", "perkembangan peserta didik", dan "olahraga anak". Dari hasil pencarian, dipilih sumber yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu relevansi terhadap topik, publikasi dalam kurun waktu 10 tahun terakhir, dan memiliki metodologi penelitian yang jelas. Selain itu, jurnal yang dipilih juga telah melalui proses *peer-review* untuk memastikan validitas dan reliabilitas data. Teknik

DAMPAK KEGIATAN EKSTRAKURIKULER MEMANAH TERHADAP PERKEMBANGAN DAN KESEHATAN FISIK SISWA

pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. (Sugiyono, 2017).

Setelah literatur terkumpul, dilakukan analisis deskriptif untuk memahami hasil-hasil penelitian terkait manfaat fisik, mental, dan sosial dari olahraga memanah. Data-data tersebut kemudian disintesis untuk menemukan pola, hubungan, atau tren yang mendukung tujuan penelitian. Studi pustaka ini juga menggunakan pendekatan komparatif untuk membandingkan berbagai temuan sehingga dapat memberikan pandangan yang lebih holistik. Dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian (Sugiyono, 2018).

Metode studi pustaka dipilih karena efisiensinya dalam mengakses data dari berbagai sumber terpercaya dan kemampuannya untuk menyediakan dasar teoretis yang kuat. Menurut Snyder (2019), studi pustaka memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi kesenjangan dalam literatur yang ada dan memberikan kontribusi baru dalam bentuk perspektif atau sintesis pengetahuan yang lebih mendalam. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan yang komprehensif mengenai bagaimana kegiatan ekstrakurikuler memanah dapat berkontribusi terhadap kesehatan fisik dan perkembangan peserta didik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kajian literatur ini, olahraga memanah sebagai kegiatan ekstrakurikuler menunjukkan berbagai dampak positif terhadap kesehatan fisik dan perkembangan peserta didik. Aktivitas memanah melibatkan serangkaian gerakan yang membutuhkan koordinasi, kekuatan, dan konsentrasi. Secara fisik, memanah membantu mengembangkan kekuatan otot, terutama pada area lengan, bahu, dan punggung. Susilo (2022) mencatat bahwa partisipasi dalam kegiatan memanah secara konsisten dapat meningkatkan daya tahan otot dan kebugaran fisik secara keseluruhan.

Keseimbangan postur tubuh juga menjadi salah satu manfaat dari olahraga memanah. Aktivitas ini mengharuskan siswa untuk mempertahankan stabilitas tubuh agar dapat membidik dengan tepat. Kemampuan menjaga postur yang benar selama memanah juga berdampak pada kesehatan tulang belakang, yang penting dalam proses

pertumbuhan anak (Wahyuningsih & Saryono, 2020). Dengan demikian, olahraga memanah tidak hanya meningkatkan kekuatan fisik tetapi juga memberikan efek preventif terhadap masalah postural.

Memanah juga dikenal sebagai olahraga yang mengasah keterampilan motorik halus. Dalam memanah, siswa harus mampu mengontrol gerakan tangan dengan presisi untuk mencapai target. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang aktif dalam memanah memiliki koordinasi mata dan tangan yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak terlibat dalam aktivitas tersebut (Ramadhani, 2021). Keterampilan ini tidak hanya relevan dalam olahraga tetapi juga membantu siswa dalam aktivitas sehari-hari seperti menulis dan menggambar.

Selain dampak fisik, olahraga memanah memberikan manfaat signifikan pada perkembangan mental siswa. Kegiatan ini memerlukan konsentrasi tinggi, pengendalian diri, dan kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Akmal (2021) menemukan bahwa siswa yang terlibat dalam memanah menunjukkan peningkatan kemampuan konsentrasi dan pengelolaan emosi yang lebih baik. Hal ini secara langsung memengaruhi performa akademik mereka di kelas.

Memanah juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental. Proses membidik dan melepaskan anak panah membantu siswa mengelola stres dan kecemasan. Aktivitas ini menciptakan rasa pencapaian ketika target tercapai, yang dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian oleh Handayani (2021) menunjukkan bahwa olahraga memanah secara signifikan menurunkan tingkat stres pada siswa, terutama saat menghadapi tekanan akademik.

Dari perspektif karakter, olahraga memanah mengajarkan nilai-nilai seperti kesabaran, disiplin, dan tanggung jawab. Latihan yang konsisten membantu siswa memahami pentingnya proses dan ketekunan dalam mencapai hasil yang diinginkan. Lestari dan Suparman (2019) mengungkapkan bahwa ekstrakurikuler memanah mampu meningkatkan keterampilan hidup siswa, yang mencakup kemampuan mengambil keputusan dan mengelola waktu secara efektif.

Olahraga memanah juga memainkan peran penting dalam pengembangan keterampilan sosial siswa. Sebagai kegiatan yang sering dilakukan dalam kelompok, memanah mendorong kerja sama dan komunikasi antaranggota tim. Purnomo (2023) mencatat bahwa siswa yang terlibat dalam memanah menunjukkan peningkatan

DAMPAK KEGIATAN EKSTRAKURIKULER MEMANAH TERHADAP PERKEMBANGAN DAN KESEHATAN FISIK SISWA

kemampuan kerja sama dan toleransi terhadap perbedaan, yang sangat penting dalam kehidupan bermasyarakat.

Dalam hal kesehatan fisik secara umum, olahraga memanah membantu siswa menjaga kebugaran dan mencegah berbagai penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup sedentari. Aktivitas ini membantu meningkatkan metabolisme tubuh, membakar kalori, dan menjaga berat badan ideal. Suryanto (2020) menekankan pentingnya olahraga seperti memanah untuk menjaga kesehatan jantung dan paru-paru.

Manfaat lain dari memanah adalah sebagai sarana relaksasi dan terapi. Proses fokus dan kontrol pernapasan yang terlibat dalam olahraga ini memberikan efek menenangkan yang dapat membantu siswa menghadapi tekanan. Nugraha (2022) menunjukkan bahwa memanah sering digunakan sebagai bentuk terapi untuk mengatasi gangguan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

Implementasi ekstrakurikuler memanah di sekolah memerlukan dukungan yang memadai dari pihak sekolah dan pelatih. Ketersediaan fasilitas yang baik dan pelatih yang kompeten akan memastikan bahwa siswa dapat mengambil manfaat maksimal dari kegiatan ini. Selain itu, keterlibatan orang tua juga penting untuk mendorong partisipasi aktif siswa dalam kegiatan ini.

Dengan berbagai manfaat tersebut, memanah menjadi salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang memiliki potensi besar untuk mendukung perkembangan holistik peserta didik. Sekolah perlu menjadikan olahraga ini sebagai bagian integral dari program pendidikan mereka untuk menciptakan generasi muda yang sehat secara fisik dan mental.

Dalam kegiatan olahraga memanah bukan hanya tentang keterampilan teknis tetapi juga melibatkan pengembangan fisik, mental, dan sosial yang penting untuk pertumbuhan anak secara menyeluruh. Dengan pendekatan yang tepat, kegiatan ini dapat menjadi salah satu cara efektif untuk membentuk karakter dan keterampilan hidup peserta didik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Ekstrakurikuler memanah memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan fisik peserta didik. Kegiatan ini membantu meningkatkan kekuatan otot, terutama pada area lengan, bahu, dan punggung, serta melatih postur tubuh yang baik.

Selain itu, memanah melibatkan koordinasi mata dan tangan yang intensif, yang berkontribusi pada pengembangan keterampilan motorik halus siswa. Manfaat ini menjadikan memanah sebagai salah satu olahraga yang efektif untuk mendukung kebugaran fisik dan pertumbuhan tubuh anak secara optimal.

Selain manfaat fisik, olahraga memanah juga memberikan dampak positif pada aspek mental dan emosional peserta didik. Proses membidik target dan mengontrol pernapasan melatih konsentrasi dan ketenangan pikiran. Hal ini membantu siswa mengelola stres, meningkatkan fokus, dan memperbaiki pengendalian emosi. Aktivitas ini juga memberikan rasa pencapaian dan kepercayaan diri yang mendukung perkembangan karakter positif siswa, seperti kesabaran, disiplin, dan tanggung jawab.

Dari segi sosial, memanah juga memberikan peluang bagi siswa untuk bekerja sama dalam kelompok, meningkatkan keterampilan komunikasi, dan membangun hubungan sosial yang sehat. Dengan berbagai manfaat tersebut, ekstrakurikuler memanah bukan hanya sarana pengembangan fisik tetapi juga alat penting untuk mendukung perkembangan holistik peserta didik. Oleh karena itu, sekolah dan pihak terkait perlu mendukung kegiatan ini sebagai bagian dari strategi pendidikan yang komprehensif, guna menciptakan generasi muda yang sehat, tangguh, dan berkarakter.

Saran

1. Kegiatan memanah merupakan sunnah Rosul yang keberadaannya harus tetap dilestarikan sebaik-baiknya, melalui memanah siswa dapat mengembangkan potensi, melatih konsentrasi, wahana olahraga yang menarik, dan dapat menjadi daya tarik tersendiri sehingga menumbuhkan minat yang baik bagi siswa maupun calon siswa.
2. Kepada peneliti yang lain, penelitian terhadap olahraga memanah ini belum sempurna dan dapat dilanjutkan lagi dengan aspek-aspek yang belum memuat dalam penelitian ini dengan kajian yang lebih luas, baik pengaruhnya terhadap kesehatan, kekuatan otot, IQ, sosial maupun yang lainnya.
3. Bagi guru/pelatih panahan, agar dapat memanfaatkan alat yang telah dikembangkan untuk proses pembelajaran/latihan panahan bagi siswa sekolah dasar dengan rentang umur antara 6-9 tahun sehingga siswa dapat menggunakan alat sesuai dengan kemampuan dan karakteristik mereka.

DAMPAK KEGIATAN EKSTRAKURIKULER MEMANAH TERHADAP PERKEMBANGAN DAN KESEHATAN FISIK SISWA

4. Bagi siswa, agar dapat memanfaatkan alat yang telah dikembangkan dengan optimal sehingga mampu meningkatkan kemampuan dan pemahaman tentang panahan.
5. Bagi produsen alat panahan, dapat digunakan sebagai motivasi untuk melakukan inovasi dan modifikasi terhadap peralatan panahan sehingga tidak memiliki ketergantungan terhadap alat-alat impor yang memiliki harga mahal.
6. Bagi mahasiswa ataupun peneliti, agar tidak takut untuk melakukan penelitian pengembangan agar dapat menghasilkan produk-produk yang tidak hanya mampu memecahkan permasalahan namun juga bermanfaat bagi masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- Akmal, M. (2021). Pengaruh Latihan Memanah terhadap Konsentrasi Belajar di Dayah Darul Ihsan. *Jurnal Pendidikan Islam dan Kesehatan*, 10(2), 120-130.
- Anton, A., Annisa, R., Robianti, F., Putri, D., & Telfah, S. K. (2024). Pengembangan Kegiatan Ekstrakurikuler Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(5), 8845-8853.
- Anton, A., Luthfi, I. A. A., Ilham, F. M., & Maulidan, P. (2024). Kegiatan Ekstrakurikuler Pendidikan Agama Islam Di Sekolah. *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(5), 8020-8030.
- Anton, A., Sidiq, S. M., Herliana, E., & Nuraeni, H. S. (2024). Upaya Untuk Menjadi Generasi Pecinta Al-Qur'an. *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(2), 1099-1108.
- Fadila, S. (2022). *Kontribusi Olahraga Memanah terhadap Kebugaran Kardiovaskular Peserta Didik*. *Jurnal Kesehatan dan Kebugaran*, 10(1), 35-42.
- Fajri, Shaquila Awalia (2015). Pengembangan Busur Dari Pralon Untuk Pembelajaran Ekstrakurikuler Panahan Siswa Sekolah Dasar. <https://eprints.uny.ac.id>
- Haryani, Serly (2019). Pengaruh Olahraga Memanah Terhadap Konsentrasi Siswa SDTQ Salsabila Rejang Lebong. <http://e-theses.iaincurup.ac.id>
- Lestari, F., & Suparman, A. (2019). Dampak Kegiatan Ekstrakurikuler terhadap Perkembangan Life Skills Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 9(4), 45-55.
- Nuraini, H. (2023). *Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Memanah terhadap Solidaritas Sosial Siswa*. *Jurnal Pendidikan Sosial*, 21(1), 90-98.

- Pratama, R., & Lestari, M. (2021). *Peran Olahraga Memanah dalam Meningkatkan Kemampuan Psikologis Peserta Didik*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 22(4), 213-220.
- Purnomo, A. (2023). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 15(1), 10-20.
- Ramadhani, M. (2021). Pengaruh Olahraga Memanah terhadap Konsentrasi Siswa SD TQ Salsabila Rejang Lebong. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(3), 85-95.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333-339.
- Suhadi, A. (2019). *Dampak Olahraga Memanah terhadap Postur Tubuh dan Kesehatan Fisik Siswa*. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 18(3), 112-119.
- Suryanto, B. (2020). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Kesehatan Psikologis pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(1), 25-30.
- Susilo, T. (2022). Pengaruh Plank Exercise terhadap Daya Tahan Otot Lengan dan Akurasi Memanah Siswa Sekolah Dasar di Kota Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 14(2), 150-160.
- Wahyuningsih, A. S., & Saryono. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Motorik pada Peserta Didik. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), 20-30.
- Widaningrum, D. (2020). *Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler terhadap Kebugaran Fisik dan Keterampilan Sosial Siswa Sekolah Menengah*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 16(2), 45-58.
- Yuwanda, Diki. Bustanur, Sopiatur Nahwiyah. 2020. Pengaruh Ekstrakurikuler Panahan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di Mts Baiturrahman Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi. *JOM FTK UNIKS*, Volume. 2, Nomor 1, Desember 2020.