

ANALISIS KEMAMPUAN KECEPATAN DAN KEKUATAN PERUT ANAK USIA DINI 9-10 TAHUN SDN 188 GRESIK SETELAH ERA PANDEMI

Yunanta Eka Prasetya

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

yunanta.180023@mhs.unesa.ac.id

Purbodjati

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

purbodjati@unesa.ac.id

Abstrak

Kemampuan fisik adalah kemampuan yang memerlukan stamina, keterampilan, kekuatan dan karakteristik seseorang, dengan memiliki kemampuan fisik yang bagus anak dapat melakukan aktivitas fisik atau aktivitas sehari-hari dengan baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kondisi kemampuan kecepatan dan kekuatan otot perut anak usia dini (9-10) tahun di SDN 188 Gresik. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif deskriptif. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data yaitu distribusi frekuensi. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa usia kelas 4 SDN 188 Gresik. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 siswa laki-laki. Instrumen yang digunakan adalah tes tkji yaitu Sprint 30 meter dan Sit Up 30 detik. Berdasarkan hasil penelitian: Pada tes Sprint 30 meter sampel yang memiliki kategori cukup adalah 9 siswa dengan persentase 45%, kategori kurang adalah 8 siswa dengan persentase 40% dan kategori sangat kurang adalah 3 siswa dengan persentase 10%. Sedangkan pada kategori sangat baik dan baik adalah 0. Pada Tes Sit Up 30 detik sampel yang memiliki kategori sangat baik adalah 2 siswa dengan persentase 10%, kategori baik adalah 8 siswa dengan persentase 40% dan kategori cukup adalah 10 siswa dengan persentase 50%. Sedangkan pada kategori kurang dan sangat kurang adalah 0.

Kata Kunci: analisis kebugaran, setelah era pandemi, siswa sekolah dasar

Abstract

Physical abilities are abilities that require stamina, skills, strength and characteristics of a person, by having good physical abilities children can do physical activity or daily activities well. The purpose of this study was to find out how the condition of the speed and strength of the abdominal muscles of early childhood (9-10) years at SDN 188 Gresik. The method used is a descriptive quantitative method. This study used data analysis techniques, namely frequency distribution. The subjects used in this study were students of grade 4 age of SDN 188 Gresik. The sample in this study was 20 male students. The instrument used is the tes t, namely a 30-meter sprint and 30-second Sit Up the sample that has the Enough category is 9 students with a percentage of 45%, the Less category is 8 students with a percentage of 40% and the Very Poor category is 3 students with a percentage of 10%. Meanwhile, in the very good and good categories, it is 0. In the 30-second Sit Up Tes t, the sample that has the Very Good category is 2 students with a percentage of 10%, the Good category is 8 students with a percentage of 40% and the Enough category is 10 students with a percentage of 50%. While in the category of Less and Very Less is 0.

Keywords: fitness analysis, after pandemic era, elementary Student

PENDAHULUAN

Penelitian ini bertujuan menganalisis 2 (dua) unsur kebugaran jasmani, yakni kemampuan kecepatan dan kekuatan otot perut pada anak usia dini usia 9-10 tahun. Permasalahannya adalah seberapa besar kemampuan kedua unsur kebugaran jasmani tersebut. Kegunaan/manfaatnya untuk menentukan model latihan dan jenis-jenis latihan gerak yang tepat dan terukur. Kebaruan yang ditargetkan adalah diperolehnya hasil berupa data tentang besaran kemampuan kecepatan dan kekuatan otot perut anak usia dini umur 9-10 tahun SDN 188 Gresik setelah era pandemi.

Wabah yang sangat berbahaya telah melanda seluruh negara tidak terkecuali negara Indonesia juga ikut terkena dari dampak tersebut, sehingga pemerintah mengeluarkan program stay at home, program ini sangat berdampak bagi semua kalangan. Tidak hanya itu untuk pendidikan pemerintah menerbitkan edaran surat Nomor 15 Tahun 2020 tentang pedoman belajar dari rumah,. Proses belajar mengajar yang seharusnya dilakukan disekolah tidak di perbolehkan dan di ganti belajar dirumah.

Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, dikonseptualisasikan sebagai pemutus hubungan timbal balik yang baik bagi kesehatan anak dengan melakukan aktivitas fisik sepanjang umur (Birch, 2016).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu cara agar terhindar dari pandemi yang mewabah yaitu COVID 19, dengan rajin berolahraga tubuh akan memiliki ketahanan terhadap virus dan dapat menambah imun. Orang tua dapat melakukan kegiatan ini secara rutin untuk memberi contoh dan mengajak anaknya untuk berolahraga sehingga kebugaran jasmani anak tetap terjaga (Setiawan, 2018).

Kebugaran jasmani merupakan komponen penting yang sangat diingkan oleh setiap individu, dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu memiliki gerak yang bagus dan dinamis serta dapat meningkatkan produktivitas kerja secara bagus (Paryanto & Wati, 2013).

Program latihan yang dipaksakan terhadap anak akan menimbulkan rasa ketidak sukaan dan dapat menimbulkan kerusakan pada organ tubuh (Praseptyo, 2017).

Adapun beberapa faktor yang dapat

mempengaruhi kemampuan fisik anak diantaranya yaitu kebiasaan hidup, wilayah tempat tinggal, asupan makanan yang dikonsumsi, corak kehidupan lingkungannya, hingga kebiasaan siswa berangkat sekolah. Beberapa faktor ini sangat memungkinkan menimbulkan pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani setiap siswa (Mafgi, 2018).

Dapat kita pahami bahwa setiap anak memiliki perbedaan dalam kecepatan bertumbuh dan berkembang, dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik akan menunjang kegiatan fisik sehari hari (Adi et al., 2020).

Dimasa pandemi ini perkembangan anak tidak dapat berkembang dengan baik tanpa adanya bantuan dari orang tua yang dapat berkerja sama dalam meminimalisir gangguan perkembangan anak dimasa pandemi Covid-19 dengan cara pemenuhan gizi seimbang, kebutuhan hidup sehat (berolahraga), pengasuhan dengan cara yang tepat dan penerapan hidup sehat (Suprayitno & Yasin, 2021)

Ketika pemerintah memberlakukan program belajar dirumah, hal ini memberikan dampak positif dan negatif. Dampak positif akan diterima apabila orang tua memberikan atau membimbing anaknya untuk melakukan kegiatan positif, namun dampak akan menjadi negatif apabila orang tua tidak memperdulikan kegiatan atau perkembangan fisik anak usia dini ketika terjadi pandemi berlangsung (Jati & Sumarni, 2020).

Adapun cara untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran seorang yang tergolong baik ataupun buruk dengan menggunakan metode pengukuran. Pengukuran kebugaran dilakukan menggunakan tes kebugaran jasmani. Tes kebugaran jasmani Indonesia merupakan bentuk dari instrumen yang dapat mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang (Depdiknas., 2010).

Menurut UU Sisdiknas No. 20 tahun 2003 menyatakan bahwa anak usia dini memiliki umur rentang 0 – 6 tahun UNESCO dengan UU Sisdiknas No.

20 tahun 2003 memiliki perbedaan prinsip dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, usia transisi anak usia dini 6-8 tahun dari masa anak dependen menuju independen.

Dalam masa ini usia anak dapat dikategorikan dalam beberapa fase yaitu 3-5 tahun pra sekolah sebagai tahap awal, 4 - 5 tahun pra sekolah sedang dan 5 - 6 tahun prasekolah besar (Bompa, 2000). Usia anak dapat dibagi menjadi tiga kelompok yaitu usia bayi awal 1 - 12 bulan (infancy), bayi lanjutan 12 - 24 bulan (later

infancy). Dalam kelompok anak dapat dibagi menjadi 3 kelompok yaitu periode anak kecil, periode anak besar dan periode anak sedang (Gallahue, 2006).

Tingkat aktivitas fisik yang tinggi terjadi pada masa anak-anak dan remaja, aktivitas fisik tinggi sangat berpengaruh terhadap berat badan, peningkatan kardiometabolik, neuromuskular dan kesehatan mental (Poitras, 2016).

Selain itu anak-anak dianjurkan melakukan berbagai aktivitas fisik minimal 60 menit per hari selama seminggu dengan aktivitas fisik sedang hingga berat. Seorang anak dapat belajar bergerak melalui aktivitas fisik, gerakan tubuh yang dihasilkan oleh sistem otot dapat mengeluarkan energi lebih yang banyak melebihi tuntutan fisiologis orang normal (Prasepty, 2017).

Namun pada beberapa tahun ini seluruh dunia dan Indonesia dilanda virus covid 19. Dimana covid 19 ini mempengaruhi seluruh aspek kehidupan diseluruh dunia, dengan adanya pembatasan kegiatan sosial di masyarakat terutama aktivitas olahraga. Untuk memutus rantai penularan covid 19 pemerintah melaksanakan pembatasan berskala besar hingga penerapan program PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat). Hal ini juga berimbas kepada pendidikan yang memaksa pemerintah untuk mengeluarkan peraturan baru pendidikan dilakukan di rumah atau WFH (Work from home). Karena peraturan baru pemerintah tentang pendidikan, aktivitas anak yang awal mula memiliki 2 aktivitas yaitu di rumah dan di sekolah dikurangi menjadi aktivitas di rumah saja. Hal ini berdampak kepada kemampuan fisik anak dalam melakukan sebuah aktivitas, secara tidak langsung performa anak akan berkurang karena kurangnya aktivitas fisik..

METODE

Berdasarkan pendahuluan diatas, peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode penelitian survei. Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang dilakukan dengan menghitung angka, dari awal penelitian, pengumpulan data sampai penafsiran dan hasil yang diperoleh dari penelitian (Maksum, 2012).

Populasi yang digunakan dalam sampel ini merupakan siswa sekolah dasar di SDN 188 Gresik yang berjumlah 20 siswa, Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria sebagai berikut: 1) sampel merupakan siswa

sekolah dasar SDN 188 Gresik, 2) usia 9-10 tahun, 3) berjenis kelamin laki laki.

Teknik pengumpulan data yaitu menggunakan tes Sprint 30 meter dan tes Sit Up 30 detik. Data yang terkumpul kemudian diolah menggunakan software aplikasi IBM Statistic SPSS 21. Data dianalisis secara deskriptif dengan menampilkan mean dan standar deviasi untuk menentukan kategori kebugaran jasmani siswa SDN 188 Gresik.

Instrumen penelitian adalah sebuah alat yang digunakan untuk mengumpulann data penelitian secara sistematis (Sugiyoni, 2014). Instrumen tes yang dipakai dalam penelitian ini adalah tes TKJI (Tes Kemampuan Jasmani Indonesia) yang menggunakan 2 (dua) komponen kebugaran yaitu kecepatan dan kekuatan otot perut.

Analisis dimaksudkan mengamati aktivitas objek kemampuan kecepatan dan kekuatan dengan cara mendeskripsikan komposisi objek dan menyusun kembali komponen-komponennya untuk dikaji atau dipelajari secara detail dari hasil pengolahan data, bertujuan untuk mendapatkan hasil akhir dari pengamatan yang sudah dilakukan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Data Katagori Kemampuan Kecepatan (Sprint 30 meter) siswa SDN 188 Gresik tahun 2022

No	Nama	Capaian	Nilai	Kategori
1	ATR	6,88	3	Cukup
2	ANF	7,21	2	Kurang
3	ATA	6,76	3	Cukup
4	CJF	8,73	1	Sangat Kurang
5	ESK	9,23	1	Sangat Kurang
6	FBK	6,41	3	Cukup
7	GPR	8,53	2	Kurang
8	KAN	6,72	3	Cukup
9	KAM	8,09	2	Buruk
10	MAF	8,37	2	Kurang
11	MVA	7,18	2	Kurang
12	MGZ	9,05	1	Sangat Kurang
13	MVP	6,94	3	Cukup
14	MAS	8,28	2	Kurang
15	MZN	6,47	3	Cukup
16	NDA	6,53	3	Cukup
17	REZ	6,64	3	Cukup
18	RGR	7,49	2	Kurang
19	SDA	6,45	3	Cukup
20	SAN	7,32	2	Kurang
Rata-rata			7,464	
Standar Deviasi			9,39	

Berdasarkan tabel 1 diatas membuktikan bahwa capaian tercepat pada kemampuan Sprint 30 meter adalah FBK dengan catatan waktu 6,41 detik dengan katagori cukup. Sedangkan capaian terlambat adalah ESK dengan catatan waktu 9,23 detik dengan katagori sangat kurang. Kemudian pada tes sprint memiliki nilai rata rata 7,464 dari 20 sampel dengan standar deviasi adalah 93,9.

Kemudian untuk mengetahui seberapa banyak katagori yang dihasilkan, maka dapat diketahui dengan hitungan persentase katagori, dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 2. Data Presentase Katagori Kemampuan Kecepatan siswa SDN 188 Gresik Tahun 2022.

Katagori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	sd-5,5 detik	0	0%
Baik	5,6 – 6,1 detik	0	0%
Cukup	6,2 – 6,9 detik	9	45%
Kurang	7,0 – 8,6 detik	8	40%
Sangat Kurang	8,7 detik	3	15%
Jumlah		20	100%

Dari data diatas maka terbukti bahwa sampel yang memiliki katagori Cukup adalah 9 siswa dengan persentase 45%, katagori Kurang adalah 8 siswa dengan persentase 40% dan katagori Sangat kurang adalah 3 siswa dengan persentase 10%. Sedangkan pada katagori Sangat baik dan baik adalah 0. Data kemampuan (Sit Up 30 detik) siswa SDN 188 Gresik dapat dinformasikan pada tabel berikut:

Tabel 3. Data Katagori Kemampuan Kekuatan Otot Perut siswa SDN 188 Gresik Tahun 2022.

No	Nama	Capaian	Nilai	Katagori
1	ATR	16	4	Baik
2	ANF	11	3	Cukup
3	ATA	15	4	Baik
4	CJF	9	3	Cukup
5	ESK	5	2	Kurang
6	FBK	18	5	Sangat Baik
7	GPR	11	3	Cukup
8	KAN	15	4	Baik
9	KAM	10	3	Cukup
10	MAF	9	3	Cukup
11	MVA	12	3	Cukup
12	MGZ	6	2	Kurang
13	MVP	14	4	Baik

14	MAS	10	3	Cukup
15	MZN	15	4	Baik
16	NDA	14	4	Baik
17	REZ	14	4	Baik
18	RGR	12	3	Cukup
19	SDA	15	4	Baik
20	SAN	11	3	Cukup
Mean			12,1	
Standar deviasi			3,35	

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa capaian tertinggi pada kemampuan kekuatan otot perut adalah FBK dengan nilai sebesar 18 dengan katagori sangat baik. Sedangkan capaian terendah adalah ESK dengan nilai sebesar 5 dengan katagori kurang. Kemudian pada tes sit up memiliki nilai rata rata 12,1 dari 20 sampel dengan standar deviasi adalah 3,35. Kemudian untuk mengetahui seberapa banya katagori yang dihasilkan, maka dapat diketahui dengan hitungan persentase katagori, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Data Presentase Kemampuan Kekuatan Otot Perut siswa SDN 188 Gresik Tahun 2022.

Katagori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	17 ke atas	1	5%
Baik	13 – 16	7	35%
Cukup	7 – 12	10	50%
Kurang	2 – 6	2	10%
Sangat Kurang	0 – 1	0	0%
Jumlah		20	100%

Dari data diatas maka terbukti bahwa siswa yang memiliki katagori Sangat Baik adalah 1 orang dengan persentase 5%, katagori Baik adalah 7 siswa dengan persentase 35%, katagori Cukup adalah 10 siswa dengan persentase 50%, katagori Kurang adalah 2 siswa dengan persentase 10%. Sedangkan katagori Sangat Kurang adalah 0 siswa.

Pembahasan

Dari analisis data yang telah disajikan diatas, maka penulis melakukan pembahasan guna untuk mengetahui atau membahas secara deskriptif. Analisis kebugaran jasmani anak usia dini 9 -10 tahun SDN 188 Gresik di mana Kebugaran jasmani yang diukur berdasarkan Tes lari 30 meter dan Tes Sit Up 30 detik setelah era pandemi covid berlalu. Adapun hasil tes kebugaran jasmani setelah

melakukan beberapa tes:

A. Sprint 30 meter

Sprint adalah gerakan tubuh yang kedua kaki sekurangnya satu kaki menyentuh tanah tanah (Bahagia, 2000).

Sprint adalah langkah kaki yang dipercepat dan memiliki frekuensi yang banyak, dapat memunculkan momen di mana badan merasa melayang yang artinya padamomen/waktu tertentu dimana kaki pada saat berlari tidakmenyetuh tanah (Widya, 2004)

Kecepatan adalah komponen utama pada suatu cabang olahraga, Kecepatan merupakan besarnya jarak yang harus ditempuh oleh benda tiap satuan waktu, kecepatan mengacu kepada kecepatan gerakan, didalam melakukan suatu keterampilan, tetapi tidak hanya dengan kecepatan berlari.

Pada tes Sprint 30 meter pencapaian tercepat adalah FBK dengan catatan waktu 6,41 detik dengan katagori cukup. Sedangkan pencapaian terlambat adalah ESK dengan catatan waktu 9,23 detik dengan katagori Sangat kurang. Kemudian pada tes Sprint memiliki nilai rata rata 7,464 dari 20 sampel dengan standar deviasi adalah 93,9.

B. Sit Up 30 detik

Kekuatan dapat diartikan sebagai kemampuan otot dalam atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan (Sukadiyanto, 2005). Dengan kekuatan otot yang memadai atau kondisi otot tersebut baik dan kuat, seseorang akan terhindar dari kemungkinan cedera (Pasaribu, 2022).

Kekuatan otot merupakan komponen utama dari keterampilan kebugaran jasmani dan meningkat sebanding dengan usia dari anak usia dini hingga remaja (Pienaar, 2012).

Kekuatan adalah suatu kemampuan untuk mengatasi ketahanan beban luar dan ketahanan beban dalam bisa disebut *neuro muscular* (Kenny, 2015). Pada tes Sit Up 30 detik pencapaian tertinggi adalah FBK dengan nilai sebesar 18 dengan katagori sangat baik. Sedangkan pencapaian terendah adalah ESK dengan nilai sebesar 5 dengan katagori kurang. Kemudian pada tes sit up 30 detik memiliki nilai rata rata 12,1 dengan standar deviasi adalah 3,35.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terkait analisis kemampuan kecepatan dan kekuatan otot perut anak usia dini (9-10) tahun di SDN 188 Gresik setelah era pandemi ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Dari hasil tes sprint 30 meter yang dilakukan siswa laki laki SDN 188 Gresik mendapatkan katagori yaitukatagori cukup adalah 9 siswa dengan persentase 45%, katagori kurang adalah 8 siswa dengan persentase 40%, katagori sangat kurang adalah 3 siswa dengan persentase 10%. Sedangkan pada katagori sangat baik dan baik adalah 0.

Dari hasil tes Sit Up 30 detik yang dilakukan siswa SDN 188 Gresik mendapatkan katagori yaitu katagori sangat baik adalah 1 siswa dengan persentase 5%, katagori baik adalah 7 siswa dengan persentase 35%, katagori cukup adalah 10 siswa dengan persentase 50%, katagori kurang adalah 2 siswa dengan persentase 10%. Sedangkan katagori sangat kurang adalah 0 siswa.

Dari sini kita dapat melihat kemampuan siswa dalam melakukan 2 unsur tes kebugaran jasmani yaitu kecepatan (Sprint 30 detik) dan Kekuatan (Sit Up 30 detik). Katagori yang dihasilkan sangat beragam dari katagori sangat baik hingga sangat kurang. Kurangnya aktivitas olahraga sangat berpengaruh besar terhadap tingkat kebugaran jasmani anak, aktivitas olahraga secara rutin akan mampu memperbaiki kondisi kemampuan anak yang menurun setelah era pandemi.

Saran

Dari hasil penelitian dan simpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran pada penelitian ini yang berjudul "Analisis Kebugaran Jasmani Anak Usia Dini (9- 10) Tahun Di SDN 188 Gresik Set Era Pandemi" nantinya dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan atau evaluasi sebagai berikut:

Hasil penelitian pada siswa SDN 188 Gresik, dapat dijadikan bahan evaluasi, tolak ukur dalam membina dan meningkatkan kondisi siswa, sehingga guru di SDN 188 Gresik dapat mengolahragakan siswa sebagai cara peningkatan kebugaran siswa agar menjadi lebih bugar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Sabto, Supriadi, & N., M. (2020). *Model Model Exercise dan Aktivitas Fisik untuk Kebugaran Jasmani Anak SD*. Wineka Media.
- Bafirman, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Rajawali Pers.
- Bahagia, Y. (2000). *Prinsip prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Depdiknas.
- Birch, S. Cummings, L;Oxford, SW; Duncan, MJ *Examining relative age effects in fundamentals skill proficiensy in British children aged 6-11 years. J. Strength. 2016, 30, 2809-2815.*
- Budiwanto. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Depdiknas. (2010). *TKJI Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, Untuk Anak Umur 6- 9 Tahun, 10-12 Tahun, 13-15 Tahun, 16-19 Tahun*. Depdiknas.
- Jati, L. T. S., & Sumarni, W. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Perkembangan Anak Sekolah Dasar. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (PROSNAMPAS)*, 3(1), 777-783.
- Kenney, W., Wilmore, J., & Costill, D. (2015). *Physiology Of Sport And Exercise. Human Kinetics*.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- Paryanto, R., & Wati, I. D. . (2013). *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Untan. 2(5), 142-154.*
- Pasaribu, A. M. N. (2022). *Tes dan pengukuran olahraga*(A. Rahman,). Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju.
- Pienaar, AE (2012). *Motoriese Ontwikkeling, Groei Motoriese Agterstande, Die Ssessering Enntervensie Daarvan: Menangin Vir Nagraadse Studente n Kinderkinetika*.
- Poitras, VJ; Gray, CE Borghese, MM; Carson, V; Chaput, J; Janssen, I; Katzmarzyk, PT; Pate, RR; Connor Gorber, S.; Kho,ME; dkk. *Systematic review of the relationships between objectivity measured physical activity and health indicators inschool aged children and youth. 2016, 41, S197- S239.*
- Prasepty, W. (2017). Pengembangan Instrumen Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak TK Usia 4-6 tahun. *Journal of Physical Education and Sports, 6(2), 205-210.*
- Sepdanius, E., & Muhamad Sazeli Rifki, A. K. (2019). *Tes Dan Pengukuran OLAHRAGA*.
- Setiawan, J. (2018). Tinjauan Buku. *Jurnal TULOS, 16(2), 207-227.*
- Sugiyono.(2014). *Statistika Untuk penelitian Bandung: Alfabeta.*
- Sukadiyanto. (2005). *Olahraga. Majalah Ilmiah, Volume 11(3).*
- Suprayitno, E., & Yasin, Z. (2021). Pendampingan Peran Keluarga terhadap Tumbuh Kembang Anakpada Masa Pandemi Covid-19 Di RA Al Hilal Pamolokan. *Jurnalempathy Com, 2(1), 63-6*