

Pengaruh Terapi Bermain terhadap Perkembangan Motorik Anak

Retno Sugesti¹, Fanni Hanifa²

¹ Program Studi Kebidanan, Program Sarjana Terapan, Universitas Indonesia Maju

² Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju

*Email: retnosugesti04@uima.ac.id, fannihanifa070392@gmail.com

Abstrak

Usia dini adalah masa yang paling tepat untuk menstimulasi perkembangan individu. Agar dapat memberikan berbagai upaya pengembangan, maka perlu diketahui tentang perkembangan-perkembangan yang terjadi pada anak usia dini. Pengetahuan tentang perkembangan anak usia dini akan menjadi modal orang dewasa untuk menyiapkan berbagai stimulasi, pendekatan, strategi, metode, rencana, media atau alat permainan edukatif, yang dibutuhkan untuk membantu anak berkembang pada semua aspek perkembangannya sesuai kebutuhan anak pada setiap tahapan usianya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi bermain (melompat tali dan meronce manik – manik) terhadap perkembangan motorik pada anak. Metode penelitian ini teknik Quasy experiment dengan rancangan one group pretest-posttest design. Sampel yang digunakan adalah anak – anak usia 3-6 tahun sebanyak 37 orang, dengan menggunakan alat ukur lembar ceklist. Analisa data yang digunakan analisa univariat dan bivariat, menggunakan uji t-test dengan alpha 0,05. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum diberi terapi bermain, hampir sebagian responden (54.1%) perkembangan motoriknya sudah berkembang sesuai harapan (BSH), dan sangat sedikit responden (5.4%) belum berkembang (BB). Kemudian sesudah diberi terapi bermain, hampir sebagian responden (54.1%) perkembangan motoriknya sudah berkembang sangat baik (BSB), dan tidak seorang pun dari responden yang perkembangan motoriknya belum berkembang (BB). Kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terapi bermain (Melompat tali dan meronce manik – manik) terhadap perkembangan motorik dengan p value < alpha (0.05). Diharapkan bidan selalu memantau tumbuh kembang anak, memberikan informasi, penyuluhan secara rutin kepada guru, orang tua agar selalu merangsang perkembangan motorik anak melalui bermain.

Kata Kunci : perkembangan motorik, terapi bermain, *quasy experiment*

Abstract

Early childhood is the most opportune time to stimulate individual development. To provide various developmental efforts, it is necessary to understand the developments that occur in young children. Knowledge of early childhood development will serve as an asset for adults to prepare various types of stimulation, approaches, strategies, methods, plans, media, or educational play tools needed to help children develop in all aspects of their development according to the child's needs at each stage of their age. The purpose of this research is to determine the effect of play therapy (jumping rope and beading) on the motor development of children. The research method used in this study is the Quasi-experimental technique with a one-group pretest-posttest design. The sample used consists of 37 children aged 3-6 years, using a measurement tool in the form of a checklist. Data analysis employed both univariate and bivariate analysis, using a t-test with a significance level of 0.05 (alpha = 0.05). The research results revealed that before receiving play therapy, almost a portion of the respondents (54.1%) had already developed their motor skills as expected, and very few respondents (5.4%) had not yet developed. Subsequently, after receiving play therapy, almost a portion of the respondents (54.1%) had their motor development improved significantly (BSB), and none of the respondents had yet developed their motor skills. There is a significant influence of play therapy (jumping rope and beading) on motor development with a p-value < alpha (0.05). The conclusion is: "It can be concluded that there is a significant effect of play therapy (jumping rope and beading) on motor development with a p-value < alpha (0.05). It is hoped that midwives will continuously monitor the growth and development of children, provide information, and regularly educate teachers and parents so that they can always stimulate children's motor development through play.

Keywords: motor development, play therapy, *quasy experiment*

Pendahuluan

Anak usia dini adalah anak yang berada pada rentang usia 0-6 tahun. Pada usia tersebut, perkembangan terjadi sangat pesat. Berdasarkan hasil penelitian, sekitar 40% dari perkembangan manusia terjadi pada usia dini. Oleh karena itu, usia dini dipandang sangat penting sehingga diistilahkan usia emas (golden age). Usia dini adalah masa yang paling tepat untuk menstimulasi perkembangan individu. Agar dapat memberikan berbagai upaya pengembangan, maka perlu diketahui tentang perkembangan yang terjadi pada anak usia dini.¹

Salah satu kemampuan anak yang sedang berkembang saat usia dini yaitu kemampuan motorik. Motorik adalah semua gerakan yang mungkin dapat dilakukan oleh seluruh tubuh, sedangkan perkembangan motorik dapat disebut sebagai perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh.²

Perkembangan motorik meliputi perkembangan motorik kasar yang melibatkan otot-otot besar dan perkembangan motorik halus yang melibatkan otot-otot kecil dalam menghasilkan suatu gerakan-gerakan akibat dari proses kematangan dalam diri individu melalui kegiatan pusat saraf dan otot-otot yang terkoordinasi.³

Pengaruh bermain bagi perkembangan anak salah satunya bermain mempengaruhi peningkatan penalaran dan memahami keberadaannya di lingkungan teman sebaya serta membentuk daya imajinasi perkembangan fisik anak, bermain dapat digunakan sebagai terapi. Gerak motorik bagi anak usia dini memerlukan pengulangan-pengulangan dan bantuan orang lain, pengulangan itu merupakan bagian dari belajar. Setiap pengulangan dalam keterampilan baru, memerlukan konsentrasi untuk melatih koneksitas dan koordinasi gerak dengan indera lainnya.⁴

Sujiono menyatakan bahwa melibatkan diri dalam aktivitas fisik akan merangsang minat penasaran anak dan mendorong mereka untuk mengamati, menangkap, mencoba, melempar, atau bahkan menjatuhkan benda-benda. Anak-anak akan merasa tertarik untuk mengambil, mengguncang-guncangkan, dan menempatkan kembali benda-benda ke tempat semula. Kemampuan motorik kasar, seperti yang dijelaskan oleh Hurlock, merujuk pada kemampuan untuk mengendalikan gerakan tubuh melalui aktivitas yang melibatkan kerja sama antara sistem saraf, otot, otak, dan sumsum tulang belakang. Kemampuan ini merupakan bagian

penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak sejak usia balita.⁵

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kejadian stunting berhubungan erat dengan perkembangan anak usia 3 – 5 tahun. Aspek perkembangan ini mencakup keterlambatan perkembangan Bahasa, motorik halus dan motorik kasar. Pada penelitian yang dilakukan oleh Affi Z.dkk bahwa ada hubungan parsial antara variable personal sosial, motorik halus, Bahasa dan motorik kasar dengan stunting, hasil analisis menggunakan uji regresi logistik menunjukkan bahwa secara keseluruhan, variabel stunting memiliki hubungan signifikan dengan perkembangan anak dengan nilai p-value sebesar 0,0001.⁶

Pada tahun 2020, secara global terdapat 149,2 juta anak di bawah usia 5 tahun yang mengalami stunting, 45,4 juta mengalami wasting, dan 38,9 juta mengalami kelebihan berat badan. Angka stunting menurun di hampir semua wilayah kecuali di Afrika. Lebih dari setengah dari anak-anak yang menderita wasting tinggal di Asia Selatan, sementara Asia secara keseluruhan menjadi tempat bagi lebih dari tiga perempat dari seluruh anak yang mengalami wasting yang parah. Saat melihat target perbaikan, terdapat kemajuan yang signifikan menuju mencapai target pengurangan stunting di tingkat negara.⁷

Di Indonesia data stunting mengalami penurunan menjadi 2,8%, hal tersebut sesuai dengan Kementerian Kesehatan target capaian yaitu 2,7% setiap tahunnya.⁸ Walaupun angka kejadian stunting mengalami penurunan balita yang mengalami stunting masih ada.

Menurut laporan dari Kompas.com, sebanyak 294.862 balita di Provinsi Banten mengalami stunting atau masalah gizi kronis. Angka ini didasarkan pada hasil survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) tahun 2021. Hasto Wardoyo, Kepala Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), menyatakan bahwa Provinsi Banten menempati peringkat kelima dalam jumlah balita yang mengalami stunting, setelah Jawa Barat, Jawa Timur, Jawa Tengah, dan Sumatera Utara. Menurut data tersebut, Kota Serang, Kota Cilegon, Kabupaten Tangerang, dan Kabupaten Lebak termasuk dalam kategori zona stunting kuning dengan tingkat prevalensi sekitar 20 hingga 30 Persen.⁹

Pada penelitian Ferasinta tentang “Menilai Perkembangan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Lompat Tali ” di dapatkan hasil adanya pengaruh lompat tali terhadap

perkembangan motorik kasar pada anak data pre-test post-test lompat tali dengan p -value=0,001. Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa permainan lompat tali memiliki pengaruh terhadap perkembangan motorik anak. Permainan lompat tali tersebut memiliki Gerakan melompat dengan Gerakan keseimbangan yang terkoordinasi.¹⁰

Permainan lompat tali adalah sebuah permainan yang dimainkan oleh 3 hingga 10 anak secara bersama-sama dengan menggunakan peralatan sederhana, yaitu karet gelang yang dijalin hingga mencapai panjang sekitar 3-4 meter. Biasanya, permainan ini dilakukan di ruangan terbuka, seperti halaman rumah atau halaman sekolah, seperti yang dijelaskan oleh Yudaningsih (2020). Permainan lompat tali merupakan salah satu jenis permainan tradisional yang hampir punah di kalangan anak-anak perkotaan, karena telah digantikan oleh permainan modern yang menjadi populer di kalangan anak-anak zaman sekarang. Tujuan dari permainan ini adalah untuk melatih otot, kecepatan, dan ketangkasan anak.¹¹

Berdasarkan data hasil studi pendahuluan yaitu pemantauan perkembangan anak dengan menggunakan Kuesioner Pra Skrining Perkembangan (KPSP) yang dilaksanakan pada tanggal 21 Juli 2023 didapatkan hasil pemantauan perkembangan anak yaitu dari jumlah 10 anak terdapat 5 anak dengan motorik halus dan kasar perlu dilatih, 1 anak usia 3.5 tahun belum mampu melompat sepanjang kertas dengan kedua kakinya, 1 anak usia 4 tahun belum melompat sepanjang kertas dengan kedua kaki dan belum mampu meletakkan 8 kubus secara satu per satu, 1 anak usia 4.5 tahun belum mampu gambar bidang datar. 1 anak usia 5 tahun belum mampu melompat dengan satu kaki tanpa berpegangan dan belum mampu menggambar orang. 1 anak usia 6 tahun belum mampu menggambar orang dan menggambar 6 bagian tubuh.

Tujuan penelitian ini Untuk Mengetahui Pengaruh Terapi Bermain Terhadap Perkembangan Motorik pada anak, sedangkan tujuan khususnya Mengetahui gambaran perkembangan motorik sebelum dan sesudah diberi terapi bermain (Melompat tali dan meronce manik – manik) pada anak usia 3 - 6 tahun di RT 004/RW 002 Desa Renged Kabupaten Tangerang 2023, Mengetahui pengaruh terapi bermain (Melompat tali dan Meronce manik - manik) terhadap perkembangan motorik pada anak usia 3 - 6 tahun di RT 004/RW 002 Desa Renged Kabupaten Tangerang 2023.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (quasi experiment) dengan menggunakan rancangan one group pretest-posttest design untuk mengungkapkan pengaruh terapi bermain terhadap perkembangan motorik. Dalam penelitian ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen anak dilakukan test dengan menggunakan lembar ceklis penilaian perkembangan motorik, kemudian anak dilakukan terapi bermain dan sesudah eksperimen anak dilakukan test kembali dengan menggunakan lembar ceklis penilaian perkembangan motorik.

Populasi dalam penelitian ini adalah anak usia 3 - 6 tahun di RT 004/RW 002 Desa Renged Kabupaten Tangerang 2023 sebanyak 37 orang dengan metode pengambilan *sampel Hasil Olahan SPSS 2023*.

Jenis data yang dikumpulkan yaitu data primer (diperoleh dari observasi langsung terhadap responden menggunakan lembar ceklist) dan data sekunder (diperoleh dari buku KIA anak). Analisis data univariat dilakukan penilaian dengan menggunakan distribusi frekuensi. Sedangkan analisis bivariat digunakan analisis uji t membandingkan dua mean kelompok atau sampel apakah berbeda atau tidak. Uji t yang digunakan adalah uji t dua mean dependen karena kelompok data yang dibandingkan datanya saling mempunyai ketergantungan dan subjeknya sama diukur dua kali. Selanjutnya hasil t hitung dibandingkan dengan t tabel, t tabel yang digunakan dengan derajat bebas ($df = db = dk = n - 1$), apabila t hitung $>$ t tabel, maka H_0 ditolak, dan menerima H_a . Artinya ada perbedaan yang signifikan antara rata – rata pre dan post.

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Gambaran Perkembangan Motorik Sebelum dan Sesudah diberi Terapi Bermain pada anak di RT 004/RW 002 Desa Renged Kabupaten Tangerang 2023

Variabel	N	Mean Rank	Std. Dev	P. Value
Sebelum diberi terapi bermain	37	0.00	0.716	0.000
Sesudah diberi terapi bermain		15.50	0.559	

Hasil olahan SPSS tahun 2023

Berdasarkan tabel 1, diketahui dari hasil analisa bahwa dari 37 responden sebelum diberi terapi bermain, hampir sebagian responden (54.1%) perkembangan motoriknya sudah berkembang sesuai harapan (BSH), dan sangat sedikit responden (5.4%) yang perkembangan motoriknya belum berkembang (BB). Sedangkan hasil yang didapat sesudah diberi terapi bermain, hampir sebagian responden (54.1%) perkembangan motoriknya sudah berkembang sangat baik (BSB), dan tidak seorang pun dari responden yang perkembangan motoriknya belum berkembang (BB).

Tabel 2. Pengaruh Terapi Bermain terhadap Perkembangan Motorik pada anak di RT 004/RW 002 Desa Renged Kabupaten Tangerang 2023

Variabel	Sebelum	Presentasi	Sesudah	Presentasi	Sesudah
		%		%	%
Belum Berkembang	2	5.4	-	-	0%
Mulai Berkembang	12	32.4	1	2.7%	2.7%
Berkembang Sesuai Harapan	20	54.1	16	43.2%	43.2%
Berkembang Sangat Baik	3	8.1	20	54.1%	54.1%
Total	37	100	37	100	100

Hasil Olah SPSS tahun 2023

Berdasarkan tabel 2 diatas, diketahui bahwa nilai mean rank perkembangan motorik sebelum diberi terapi bermain adalah 0.00. sedangkan setelah diberi terapi bermain mean ranknya adalah 15.50. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value = $0.000 < \alpha 5\%$ terlihat ada perbedaan yang signifikan pengaruh terapi bermain terhadap perkembangan motorik.

Pembahasan

Penelitian dilakukan pada hari Sabtu 22 Juli – 31 Juli 2023 selama 10 hari, pada hari pertama tanggal 22 Juli 2023 anak dilakukan pretest perkembangan motorik kasar menggunakan permainan lompat tali sebagai standar penilaian perkembangan motorik kasar, aspek penilaiannya meliputi keseimbangan, kekuatan, kelincihan, koordinasi, fleksibel, kecepatan, ketepatan, kerja sama. Dapat diketahui hasil perkembangan motorik kasar anak sebelum diberi terapi bermain, antara lain hampir sebagian responden (40.5 %) mulai berkembang dan berkembang sesuai harapan, dan sangat sedikit responden (5.4%) belum berkembang.

Pada hari Senin, tanggal 24 Juli 2023 dilakukan terapi bermain pada motorik kasar

dengan jenis permainannya yaitu melompat tali, anak satu persatu melakukannya dengan didampingi dan dilatih oleh peneliti tanpa melakukan penilaian. Kemudian pada hari Rabu, tanggal 26 Juli 2023 dilakukan posttest perkembangan motorik kasar dengan menggunakan permainan lompat tali kembali. Setelah dilakukan penilaian, didapatkan hasil perkembangan motorik kasar sesudah terapi bermain, antara lain hampir sebagian responden (54.1%) berkembang sangat baik, dan tidak seorang pun dari responden yang belum berkembang.

Pada hari berikutnya, hari Kamis tanggal 27 Juli 2023 anak dilakukan pretest perkembangan motorik halus dengan menggunakan permainan meronce manik – manik sebagai standar penilaian perkembangan motorik halus, aspek penilaiannya meliputi Koordinasi antara mata dan tangan yang baik, Ketepatan anak dalam memasukkan manik kedalam benang ronce, Memegang manik dan benang ronce dengan benar, Kekuatan tangan pada saat meronce. Dapat diketahui hasil perkembangan motorik halus anak sebelum diberi terapi bermain, antara lain hampir sebagian responden (40.5%) berkembang sesuai harapan, dan sangat sedikit responden (5.4%) belum berkembang.

Pada hari Jumat, tanggal 28 Juli 2023 dilakukan terapi bermain pada motorik halus dengan jenis permainannya yaitu meronce, anak satu persatu melakukannya dengan didampingi dan dibantu oleh peneliti tanpa melakukan penilaian.

Kemudian pada hari Senin, tanggal 31 Juli 2023 dilakukan posttest perkembangan motorik halus dengan menggunakan permainan meronce kembali. Setelah dilakukan penilaian, didapatkan hasil perkembangan motorik halus sesudah terapi bermain, antara lain sebagian besar responden (78.4%), berkembang sangat baik dan tidak seorang pun dari responden yang belum berkembang.

Setelah itu hasil penilaian disatukan antara perkembangan motorik kasar dan motorik halus, sehingga dapat disimpulkan responden sebelum diberi terapi bermain, hampir sebagian responden (54.1%) perkembangan motoriknya sudah berkembang sesuai harapan (BSH), dan sangat sedikit responden (5.4%) yang perkembangan motoriknya belum berkembang (BB). Sedangkan hasil yang didapat sesudah diberi terapi bermain, hampir sebagian responden (54.1%) perkembangan motoriknya sudah berkembang sangat baik (BSB), dan tidak seorang pun dari responden yang perkembangan motoriknya belum

berkembang (BB).

Pada penelitian ini diadakan perbaikan melalui kegiatan melompat tali pada siklus I kemampuan motorik halus anak meningkat yaitu jumlah anak yang belum berkembang (BB) 4 anak, mulai berkembang (MB) 3 anak, berkembang sesuai harapan (BSH) 5 anak dan anak yang berkembang sangat baik (BSB) 14 anak. Kemudian dilanjutkan pada siklus II kemampuan motorik halus anak meningkat, belum berkembang (BB) 0%, mulai berkembang (MB) 1 anak, berkembang sesuai harapan (BSH) 5 anak, dan berkembang sangat baik (BSB) sebanyak 21 anak, penelitian dinyatakan berhasil.

Berdasarkan teori menurut Farida (2016), Gerakan motorik kasar adalah Gerakan yang memerlukan kordinasi yang melibatkan sebagian besar anggota tubuh anak. Dalam pengembangan anak usa dini, penting untuk mengoptimalkan berbagai aspek perkem bangannya. Aspek perkembangannya yang perlu ditekankan meliputi sensori-persepsi, motorik, sosial-emosional, kognitif, dan Bahasa, sebagaimana dijelaskan oleh Siti Agustiani Rubiah, dkk. (2022).¹² Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Khairun Nisa dan Drajat Rangkuti bahwa hasil penelitian terdapat perbedaan nilai rata – rata pre test dan post test. Nilai rata – rata pre test adalah 6, semesnar nilai rata – rata post test adalah 13,53. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai T hitung (3,65322) lebih besar dari T tabel (1,753). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penggunaan permainan lompat tali memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan motorik kasar anak TK Amal Shaleh.¹¹

Kegiatan bermain merupakan salah satu yang di senangi oleh anak – anak karena merupakan kegiatan yang menyenangkan.¹³ Salah satu kegiatan bermain yang menyenangkan dan bermanfaat yaitu lompat tali, kegiatan tersebut dapat membantu memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan motorik anak.^{14,15}

Kesimpulan

Perkembangan motorik sebelum diberi terapi bermain, hampir sebagian responden (54.1%) perkembangan motoriknya sudah berkembang sesuai harapan (BSH), sedangkan sesudah diberi terapi bermain, hampir sebagian responden (54.1%) perkembangan motoriknya sudah berkembang sangat baik (BSB).

Saran

Untuk orang tua agar lebih memperhatikan perkembangan motorik anak dari usia dini dan

mengarahkan anak jika menyadari perkembangan motorik anak tidak sesuai dengan yang seharusnya.

Daftar Pustaka

1. Hamzawandi, D. B., A M. Meningkatkan kemampuan motoric halus anak melalui meronce manik-manik pada kelompok B Taman Kanak-Kanak Tunas Harapan Kec. Moramo KAB. Konawe Selatan. *J Smart PAUD*. 6 (2):48–54.
2. Nurhasanah, D. Kemampuan mengenal konsep bilangan menggunakan media meronce pada anak usia dini di Taman Kanak-Kanak Pertiwi Disbun Pontianak Tenggara. *Edukasi J Ilm Pendidik Anak Usia Dini*. 2019;6 (2):78–84.
3. Dian Andriana. *Tumbuh Kembang dan Terapi Bermain pada Anak*. Jakarta: Selemba; 2021.
4. Angraini, W K CW. Teknik ceklist sebagai asesmen perkembangan sosial emosional di RA. Al-Athfaal. *J Ilm Pendidik Anak Usia Dini*. 2:61–70.
5. Khadijah NA. *Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini : Teori dan Praktik*. Kencana; 2020.
6. Affi Zakiyya TW Rni Sulistyawati, Jehani Fajar Pangestu. Analisis Kejadian Stunting Terhadap Perkembangan Anak Usia 6 – 24 Bulan. *J Sains Kebidanan*. Mei 2022;3 No 1.
7. WHO. The UNICEF//WHO//WB Joint Child Malnutrition Estimates (JME) group released new data for 2021. JME Publication. 2021;
8. Kementerian Kesehatan RI. Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. Kemenkes RI. Januari 20223;
9. Rasyid Ridho IKWA. Banten Duduki Peringkat Kelima Angka Stunting Terbanyak di Indonesia. *Kompas.com*. 2022 Mar;
10. Ferasinta Ferasinta P Rahma Anggita. Menilai Perkembangan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Lompat Tali. *J Kesmas Asclepius*. 2022 Desember;4 No 2.
11. Khairun Nisa DR. Pengaruh Penggunaan Permainan Lompat Tali terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5- 6 Tahun di TK Amal Shaleh T.A 20222 - 20223. *Innov J Soc Sci Res*. Oktober 20223;3 No. 5.
12. Siti Agustiani Rubiah RK Siti Rohmah, Santy Hataul, Sary Rina Naruvita, Agus Sudarya. Perkembangan Motorik Kasar Melalui Permainan Lompat Tali Pada Anak Kelompok A di Lembaga RA AL- Istiqomah GSI. *J Pendidik Indones*. 2022 Oktober;3 No 10.
13. Andayani S. BERMAIN SEBAGAI SARANA PENGEMBANGAN KREATIVITAS ANAK USIA DINI [Internet]. 2021. Available from: <https://journal.an-nur.ac.id/index.php/annur/article/view/87>
14. Susanti S, Muslihin HY, Sumardi S. Manfaat Permainan Tradisional Lompat Tali bagi Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal PAUD Agapedia [Internet]*. 2021

- Oct 22;5(1):80–9. Available from:
<https://vm36.upi.edu/index.php/agapedia/article/view/39690>
15. Fazabih Kurniansyah M, Anita Kumaat N. The Journal of Universitas Negeri Surabaya [Internet]. 2021. Available from:
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/40817>