

Physical Fitness Assistance and Economic Strengthening Using Light Emitting Diode Technology for Youth Forum RT 04/02 (Format) Marga Mulya Subdistrict Bekasi City

**Truly Wangsalegawa¹, Juli Candra², Suharjudin³, Desy Tya Maya Ningrum⁴, Muhammad Ziddan
Ali⁵**

^{1,2,3,4,5} Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Email: truly.wangsalegawa@dsn.ubharajaya.ac.id

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v5i1.3521>

Abstract: *Community Service Activities were carried out in Marga Mulya Village, North Bekasi District, Bekasi City, in collaboration with the RT 04/02 Youth Forum, abbreviated as FORMAT. Community Service activities are carried out for 5 months by providing physical fitness assistance and economic strengthening to the younger generation in the form of training activities in developing physical abilities so that they can improve physical fitness abilities so that it is hoped that a strong generation can be born and able to avoid all the social diseases that can occur. destroying the future, as well as providing training in exploring the potential of the RT 04/02 Youth Forum (Format) to develop economic development capabilities, exploring the entrepreneurial potential that exists in the younger generation so as to create skilled young entrepreneurs and providing marketing strategies, analyzing market share and marketing management so as to produce quality products and be able to compete in society. Through community service activities, it is hoped that youth who are members of FORMAT will be able to become a better generation and be self-sufficient with the human resources they have and be able to respond well to change so that a physically strong generation is born. and strong economically.*

Keyword: *Physical Fitness; Economic Strengthening 3 FORMAT*

Pendahuluan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan di Kelurahan Marga Mulya, Kecamatan Bekasi Utara Kota Bekasi, bekerjasama dengan Forum Remaja RT 04/02 yang disingkat dengan FORMAT. FORMAT merupakan sebuah wadah bagi generasi muda yang ada di RT 04/02 Kelurahan Marga Mulya. FORMAT yang ada di Kelurahan Marga Mulya selalu aktif dalam setiap kegiatan yang mengembangkan sumber daya manusia setiap anggotanya karena didukung penuh oleh Kelurahan supaya memiliki generasi muda yang tangguh dan memiliki daya saing yang tinggi karena berada di wilayah pusat pemerintahan Kota Bekasi. Generasi muda yang ada di Kelurahan Marga Mulya harus mempunyai kompetensi soft skill yang mampu bersaing secara baik dikarenakan perkembangan yang begitu pesat yang terjadi saat sekarang ini banyak sekali pembangunan yang terjadi di wilayah Kelurahan Marga Mulya mulai dari pusat perbelanjaan, hiburan dan pusat sentra kuliner. Diharapkan dengan pembangunan sentra ekonomi di wilayah Kelurahan Marga Mulya mampu membuka lapangan pekerjaan untuk masyarakat dan generasi muda supaya perekonomian masyarakat dapat

meningkat menjadi lebih baik. Beberapa tahun ini melalui kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Ilmu Pendidikan selalu membantu bagaimana terus berupaya dalam meningkatkan sumberdaya Manusia yang ada di kelurahan marga mulya melalui beberapa kegiatan yang dikemas dalam bentuk seminar sehingga dapat menjadi luaran yang bermanfaat untuk generasi muda dalam meningkatkan daya saing dan kompetensi masyarakat di Kelurahan Marga Mulya. Salah satu kegiatan Pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan terkait peningkatan kepribadian dan menjauhkan diri dari hal-hal yang dapat merusak masa depan seperti penyalahgunaan narkoba, tawuran dan perbuatan kriminal lainnya yang melanggar ketentuan hukum sehingga dapat merusak masa depan.



Gambar 1. Pembekalan Format (sumber: Format marga mulya)

Berdasarkan hasil observasi yang kami lakukan, FORMAT terus berproses dengan peningkatan setiap generasi muda dalam pengembangan setiap sumber daya manusia baik dalam pendidikan, ekonomi, olahraga, sentra kreatifitas yang sesuai dengan potensi wilayah yang menjadi pengembangan sebagai pusat pemerintahan dan perdagangan di Kota Bekasi. Secara perlahan kegiatan Organisasi FORMAT di Kelurahan Marga Mulya mulai menggeliat dalam berbagai kegiatan sesuai dengan potensi dan bidang masing-masing anggota FORMAT dan tidak terlepas juga pembinaan terhadap para anak-anak dalam bidang seni budaya, pendidikan dengan aktifnya beberapa sanggar dan klub olahraga di Kelurahan Marga Mulya Kota Bekasi



Gambar 2. Olahraga sepak Bola FORMAT (Sumber : FORMAT)

Program kerja FORMAT Kelurahan Marga Mulya khususnya pada bidang olahraga membawa hasil dengan berprestasinya anak-anak dalam kejuaraan sepak bola pada berbagai event turnamen yang diikuti, sehingga hampir setiap sore sebelum terjadinya covid 19 anak-anak di Kelurahan Marga Mulya selalu melatih kemampuan fisik dengan melakukan latihan olahraga sepak bola secara rutin walaupun belum dibantu oleh tenaga pelatih yang mumpuni dalam olahraga Sepak Bola, (Ningrum et al., 2021) dengan kegiatan olahraga dapat membantu generasi muda lebih sehat serta memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik bahkan dengan kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin juga berdampak terhadap menurunnya tawuran antar warga dan tidak ditemukan generasi yang melakukan kegiatan kriminal yang dapat meresahkan masyarakat. Ada beberapa masalah yang sering terjadi dikalangan generasi muda di kelurahan Marga Mulya Kota Bekasi sampai pada situasi yang mengkhawatirkan pasca penyebaran covid 19 banyak generasi muda yang tergabung dalam FORMAT yang terkena PHK sehingga memberikan dampak negatife terhadap perekonomian masing-masing Individu. Banyaknya anak-anak FORMAT tidak melakukan kegiatan secara positif memberikan kegelisahan bagi masyarakat di wilayah Rt 04/02 karena banyak anak-anak FORMAT yang sepanjang hari melakukan aktivitas berdiam di tempat-tempat tertentu sehingga menimbulkan hal-hal negatif terhadap masyarakat dengan meningkatnya penyakit masyarakat seperti tawuran, sering terjadinya kehilangan pada warga bahkan ada terindikasi sudah ada yang melakukan hal-hal yang melanggar ketentuan hukum yang berlaku. Melihat situasi seperti ini TIM PKM Ubhara Jaya Bekerjasama dengan Tokoh Masyarakat Melalui Forum Remaja Rt 04/02 (FORMAT) melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam meningkatkan Kesehatan dan kemampuan kebugaran jasmani dengan menggiatkan olahraga yang sebelumnya sudah berkembang ditengah masyarakat dan menciptakan kegiatan perekonomian untuk menjadi pendapatan bagi anak-anak FORMAT supaya memiliki kesibukan yang positif dan memiliki kemampuan dalam hal finansial. Kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat tidak terlepas dari delapan Indikator Kinerja Utama Perguruan tinggi. Dalam kegiatan PKM Bersama dengan FORMAT, (Prasetyo et al., 2022) **IKU kedua** mahasiswa mendapat pengalaman diluar kampus. Kegiatan PKM melibatkan mahasiswa supaya mendapatkan pengalaman langsung di masyarakat bagaimana menyelesaikan persoalan yang terjadi supaya dapat diselesaikan dengan baik. **IKU ketiga, Dosen Berkegiatan Di Luar kampus**, aktivitas ini dapat mengembangkan pengetahuan yang dimiliki dosen untuk membantu menyelesaikan persoalan yang terjadi di masyarakat terutama yang terjadi Kelurahan Marga Mulya dalam mengatasi rendahnya Kesehatan serta meminimalisir dampak negatif yang dikarenakan banyak generasi muda yang terkena pemutusan hubungan kerja. **IKU kelima, Hasil Kerja dosen digunakan masyarakat.** Dalam Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat di Marga Mulya menggunakan media penunjang aktivitas untuk

kegiatan olahraga dalam peningkatan Kesehatan menggunakan Teknologi *Light Emitting Diode*. Media Penunjang Aktivitas Olahraga dengan teknologi *Light Emitting Diode* merupakan hasil penelitian dosen yang sudah siap digunakan di masyarakat untuk membantu dalam melakukan aktifitas fisik dalam peningkatan Kesehatan dan kebugaran jasmani (Prasetyo et al., 2022).

Perumusan Masalah, berdasarkan latar belakang masalah yang terjadi Berdasarkan dari analisis dan permasalahan yang telah dijabarkan, permasalahan yang terjadi pada Generasi Muda yang tergabung dalam FORMAT di wilayah Karang Taruna Kelurahan Marga Mulya yang menjadi prioritas dan perlu untuk diselesaikan dalam program PKM ini adalah:

1. Rendahnya Kesehatan generasi muda di kelurahan marga mulya khususnya yang tergabung dalam Forum Remaja RT 04/02 (FORMAT)
2. Terjadinya dampak negatif akibat banyaknya Generasi Muda yang terdampak Pemutusan Hubungan Kerja di Kelurahan Marga Mulya Khususnya yang tergabung dalam Forum Remaja RT 04/02 (FORMAT)
3. Kurangnya minat generasi muda dalam melakukan aktifitas olahraga

Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah dengan memberikan sosialisasi dan pelatihan langsung kepada FORMAT terkait peningkatan kemampuan kebugaran jasmani dengan menggunakan permainan sepak bola. Goldstein dan Gressner dalam Trianto mendefinisikan pelatihan sebagai usaha sistematis untuk menguasai keterampilan, peraturan, konsep, ataupun cara berperilaku yang berdampak pada peningkatan kinerja (Candra et al., 2022). Selanjutnya menurut Dearden dalam Sudjana yang menyatakan bahwa pelatihan pada dasarnya meliputi proses belajar mengajar dan latihan bertujuan untuk mencapai tingkatan kompetensi tertentu atau efisiensi kerja. Dari pendapat diatas kegiatan pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan dengan memberikan latihan secara kontinu dalam aktifitas kegiatan olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta dalam peningkatan kemampuan ekonomi generasi muda dapat melihat peluang dan potensi pasar sehingga dapat memberikan masukan secara finansial kepada generasi muda yang tergabung dalam FORMAT.

Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan menggunakan metode pelatihan langsung ada beberapa tahap yang harus diperhatikan Berikut langkah pengelolaan pelatihan menurut Sudjana dalam Candra et al. (2021):

- a) Rekrutmen peserta pelatihan, Rekrutmen peserta dapat menjadi kunci yang bisa menentukan keberhasilan langkah selanjutnya dalam pelatihan. Dalam melakukan rekrutmen

peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat kami mengajak setiap anak-anak yang telah ditentukan oleh organisasi FORMAT supaya dapat mengikuti kegiatan peningkatan kebugaran jasmani dan kegiatan seminar dalam peningkatan kemampuan ekonomi generasi muda di kelurahan marga mulya yang tergabung dalam organisasi FORMAT.

- b) Identifikasi kebutuhan dalam proses kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, kami akan mengidentifikasi apa saja yang dibutuhkan dalam proses kegiatan PKM terkait pelatihan peningkatan kemampuan kebugaran jasmani dan seminar peningkatan ekonomi diantaranya memberikan materi pengembangan dalam kegiatan olahraga, tempat yang dipergunakan dalam kegiatan PKM adalah lapangan sepak bola yang terdapat di kelurahan Marga Mulya dan untuk kegiatan pelatihan ekonomi di sekretariat FORMAT sehingga kegiatan PKM peningkatan kebugaran jasmani dan peningkatan ekonomi masyarakat di Kelurahan Marga Mulya dapat dilakukan secara baik. Tim PKM Ubhara Jaya berbagi tugas dengan FORMAS untuk menentukan kebutuhan yang diperoleh dalam menunjang proses kegiatan. (Gunawan et al., 2023) Ketika sarana penunjang belum dapat dipenuhi secara baik maka akan berdampak terhadap hasil dari kegiatan PKM yang dilakukan yang menyelesaikan permasalahan yang terjadi pada Forum remaja rt 04/02 kelurahan marga mulya kota Bekasi. Kemudian kami juga akan melibatkan peran pemerintah daerah khususnya kelurahan marga mulya sebagai menyediakan tempat kegiatan karena ada Gedung serbaguna milik kelurahan yang bisa kita gunakan kemudian, kemudian kita melibatkan keamanan dari BIMASPOL dan BABINSA supaya keamanan kegiatan dapat berjalan dengan baik.
- c) Menentukan dan merumuskan tujuan pelatihan, tujuan kegiatan PKM yang dilakukan di kelurahan marga Mulya adalah mengembangkan kemampuan generasi muda yang tergabung dalam FORMAT terhadap kemampuan kebugaran jasmani yang lebih baik dan memberikan pemberdayaan terhadap peningkatan ekonomi Masyarakat. Dalam menentukan tujuan dilakukan secara Bersama-sama antara tim PKM dan mitra supaya semua dapat berjalan sesuai dengan keinginan untuk menyelesaikan masalah yang terjadi. Dalam menentukan tujuan bisa dilakukan secara Bersama-sama supaya pemberdayaan masyarakat benar-benar dilakukan secara baik. Tiga pilar dalam pemerintahan mulai dari Kelurahan Marga Mulya, BISPOL, BABINSA dan TIM Pengabdian Kepada Masyarakat bisa duduk Bersama dan saling bersinergi dalam mengembangkan masyarakat yang ada di setiap wilayah.
- d) Menyusun Urutan Kegiatan Pelatihan Pada tahap ini penyelenggara pelatihan menentukan bahan belajar, memilih dan menentukan metode dan teknik pembelajaran, serta menentukan media yang akan digunakan. Dalam tahap ini tim PKM meruuskan terkait urutan dalam pelaksanaan PKM

sehingga kegiatan yang dilakukan selama di lapangan dapat terjadwal dengan baik serta terstruktur sehingga pelaksanaan PKM bisa memberikan hasil yang positif terhadap Masyarakat di Kelurahan Marga Mulya khususnya dalam mengembangkan potensi generasi muda yang sehat dan kuat secara ekonomi.

- e) Melaksanakan evaluasi awal bagi peserta Evaluasi awal yang biasanya dilakukan dengan pretest dapat dilakukan secara lisan maupun tulisan. Pada tahap ini kami melakukan kegiatan dengan memberikan tes kemampuan fisik kepada setiap peserta untuk melihat sejauh mana kebugaran jasmani yang di miliki dan memberikan evaluasi awal dalam bentuk angket terhadap potensi ekonomi yang bisa dikembangkan oleh generasi muda pada saat ini (Wiriawan, 2017).
- f) Mengimplementasikan pelatihan Tahap ini merupakan kegiatan inti dari pelatihan yaitu proses interaksi edukatif antara sumber belajar dengan peserta dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam proses pelaksanaan setiap remaja wajib mengikuti setiap arahan dan bimbingan yang diberikan terhadap peningkatan kemampuan remaja melakukan kegiatan latihan menggunakan media LED yang sudah dirancang dengan program pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan PKM untuk Langkah awal lebih ditekankan kepada bagaimana setiap individu lebih menikmati dan suasana yang menyenangkan dalam kegiatan olahraga yang terpenting semua bisa ikut dan berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan olahraga (Okilanda et al., 2021). Setiap kegiatan di lapangan terus kita lakukan evaluasi supaya tujuan kegiatan dapat berjalan dengan baik dan hasilnya bisa sesuai dengan tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat
- g) Evaluasi akhir Tahap ini dilakukan untuk mengetahui keberhasilan belajar. Dalam kegiatan evaluasi tahap akhir seluruh peserta juga dilakukan tes dan pengeukuran terhadap kemampuan kebugaran jasmani.

Hasil dan Diskusi

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan untuk FORMAT yang berlokasi di Kelurahan Marga Mulya Kota Bekasi yang dilaksanakan selama 5 bulan dan durasi pelaksanaannya adalah 5 kali pertemuan. Untuk pertemuan pertama materi yang diberikan terkait dengan latihan olahraga Sepak Bola, bagaimana meningkatkan kemampuan kondisi fisik dalam olahraga sepak bola yaitu fisik, teknik, taktik dan mental (Lestari, 2021). Kegiatan latihan yang diberikan memberikan pengetahuan kepada pelatih agar dapat membuat program latihan yang lebih baik lagi dalam meningkatkan prestasi (Rohendi & Rustiawan, 2020). Pelatih diharapkan mampu membuat program latihan yang terstruktur sehingga atlet mampu melaksanakan kegiatan latihan

dengan baik dan prestasi yang diharapkan dapat terwujud serta menghasilkan atlet yang berprestasi di tingkat daerah maupun nasional. Kemudian setelah pelatih dibimbing dalam pembuatan program latihan, langsung diujicobakan dalam pelaksanaan latihan terutama terkait dengan kemampuan fisik. Dari hasil tes kemampuan fisik awal yang dilakukan oleh masing-masing atlet Sepak Bola yang berjumlah 32 orang didapatkan hasil dengan persentase rata-rata 75% dengan menggunakan media LED. Kemudian untuk kemampuan teknis dilakukan analisis kemampuan gerak sehingga hasil prosentase untuk tes crew sebesar 77%. Melihat hasil tersebut maka perlu dilakukan pembinaan terkait kemampuan fisik dan teknik agar hasilnya diatas 85% termasuk kategori baik. Dalam melaksanakan kegiatan latihan, semua unsur prestasi olahraga sepak bola diberikan kepada pelatih dan atlet agar semua yang tergabung dalam Format dapat memahami dengan baik unsur-unsur prestasi dalam program latihan yang sistematis dan terukur.



Gambar 3. Penggunaan Latihan Kondisi Fisik Menggunakan Media LED

Agar aktivitas latihan fisik sepak bola dapat terukur dengan baik, maka pelatih menggunakan media LED untuk melakukan kecepatan, kelincahan, daya tahan fisik dan daya ledak otot tungkai (Candra et al., 2019). Sehingga kemampuan fisik dapat dicapai dengan baik oleh setiap atlet yang tergabung dalam Format. Setelah kegiatan latihan dilaksanakan selama kurang lebih 2 bulan, untuk melihat kemampuan para atlet Format terhadap kemampuan kondisi fisik dengan hasil rata-rata 88% dan hasil kemampuan Teknik Sepak Bola dengan kemampuan rata-rata 89%. Dari hasil tersebut setelah dilakukan pelatihan terjadi peningkatan kemampuan atlet sepak bola yang tergabung dalam FORMAT.

Sedangkan diskusi hasil pengabdian meliputi Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat juga memberikan pendampingan kepada generasi muda yang tergabung dalam FORMAT dalam mengembangkan kemampuan ekonomi (Herawati et al., 2019) bagaimana menggali potensi

yang ada pada generasi muda untuk bisa dikembangkan dalam peningkatan ekonomi.



Gambar 4. Aktifitas Pengembangan Ekonomi Format

Dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat diberikan strategi bagaimana mengembangkan usaha yang dimiliki oleh anak-anak muda. Pengembangan usaha dilakukan dengan melakukan analisis pasar sehingga bisa melihat peluang dan strategi dalam mengembangkan usaha dan peningkatan ekonomi generasi muda sehingga kedepannya dengan sinergi yang dilaksanakan dalam kegiatan pengabdian kepada Masyarakat benar-benar dapat membantu dalam peningkatan ekonomi Masyarakat.

Aktivitas olahraga yang dilakukan secara kontinu dapat memberikan kesegaran jasmani khususnya terhadap generasi muda yang tergabung di dalam FORMAT. Sehingga kegiatan olahraga yang dilakukan secara kontinu dapat memberikan dampak positif kepada Masyarakat dan memberikan prestasi yang lebih baik kepada generasi muda FORMAT.

Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan di Kelurahan Marga Mulya, Kecamatan Bekasi Utara Kota Bekasi, bekerjasama dengan Forum Remaja RT 04/02 yang disingkat dengan FORMAT. kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan selama 5 bulan dengan melakukan pendampingan kebugaran jasmani dan penguatan ekonomi terhadap generasi muda dalam bentuk kegiatan pelatihan dalam pengembangan kemampuan fisik sehingga dapat meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani serta memberikan pelatihan dalam menggali potensi Forum Remaja RT 04/02 (Format) untuk mengembangkan kemampuan peningkatan ekonomi. Memberikan strategi pemasaran, menganalisa pangsa pasar dan manajemen pemasaran sehingga menghasilkan produk yang berkualitas dan mampu bersaing di Masyarakat. Dalam pelaksanaan peningkatan kemampuan kebugaran jasmani untuk mengetahui hasil peningkatan latihan yang dilakukan oleh peserta maka hasil tes kemampuan fisik awal yang dilakukan oleh masing-masing atlet Sepak Bola yang berjumlah 32

Volume 5, Number 1, Februari 2024 | 1467

Physical Fitness Assistance and Economic Strengthening Using Light Emitting Diode Technology for Youth Forum RT 04/02 (Format) Marga Mulya Subdistrict Bekasi City

Truly Wangsalegawa, Juli Candra, Suharjudin, Desy Tya Maya Ningrum, Muhammad Ziddan Ali

orang didapatkan hasil dengan persentase rata-rata 75% dengan menggunakan media LED. Kemudian untuk kemampuan teknis dilakukan analisis kemampuan gerak sehingga hasil prosentase untuk tes crew sebesar 77%. Melihat hasil tersebut maka perlu dilakukan pembinaan terkait kemampuan fisik dan teknik agar hasilnya diatas 85% termasuk kategori baik. Dalam melaksanakan kegiatan latihan, semua unsur prestasi olahraga sepak bola diberikan kepada pelatih dan atlet agar semua yang tergabung dalam Format dapat memahami dengan baik unsur-unsur prestasi dalam program latihan yang sistematis dan terukur.

Daftar Referensi

- Candra, J., Ala, F., & Ningrum, D. T. M. (2022). Assistance and Improvement of Locomotor, Non- Locomotor and Manipulative Movement Skills for Elementary School Students in the Karang Taruna Region, Muara Gembong District By Using Rapid Motion Media (GeCe) during the Covid 19. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 510–523. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v3i2.2045>
- Candra, J., Pasaribu, A. M. N., & Fauzan, A. (2019). Pembuatan Mesin Pelontar Bola (Penbal) Alat Bantu Pembelajaran Dan Latihan Olahraga Bolavoli. *Jurnal Prestasi*, 3(6), 73. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i6.15899>
- Candra, J., Suharjuddin, & Wijaya, R. (2021). Pelatihan Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Siswa Sekolah Dasar Dikelurahan Margamulya. *Moroones: Jurnal Pengabdian Olahraga Singaperbangsa*, 1(01).
- Gunawan, A., Dlis, F., Lubis, J., Ningrum, D. T. M., & Mahyudi, Y. V. (2023). The Effect of TGfU (Teaching Game for Understanding) on Futsal Games for Junior High School. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 462-473., 6(1), 462–473.
- Herawati, N., Lindriati, T., & Suryaningrat, I. B. (2019). Penerapan Bisnis Model Kanvas Dalam Penentuan Rencana Manajemen Usaha Kedelai Edamame Goreng. *Jurnal Agroteknologi*, 13(01), 42. <https://doi.org/10.19184/j-agt.v13i01.8554>
- Lestari, D. F. (2021). Pengembangan Model Pembelajaran Aktivitas Jasmani Melalui Permainan Tradisional bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 8(1), 7–12. <https://doi.org/10.23887/jjp.v8i1.33742>
- Ningrum, D. T. M., Tangkudung, J., Lubis, J., Riza, A. R., & Denatara, E. T. (2021). The effectiveness of small side games (Ssg) in forearm pass volleyball use application in mobile phone. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(4), 642–647. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090406>
- Okilanda, A., Dlis, F., Humaid, H., Widiastuti, Putra, D. D., & Ningrum, D. T. M. (2021). The Effectiveness of Training Defense Model for U-13 Players. *Proceedings of the International Conference on Educational Sciences and Teacher Profession (ICETeP 2020)*, 532(532), 50–54.

<https://doi.org/10.2991/assehr.k.210227.009>

- Prasetyo, E. T., Candra, J., Denantara, E. T., Kustanto, P., Pratama, I. G. A., & M., J. (2022). Penerapan Alat Gece Untuk Mendeteksi Bakat Atlet Berbasis Kearifan Lokal di Muara Gembong. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 150. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v5i2.983>
- Rohendi, A., & Rustiawan, H. (2020). Kebutuhan Sport Science Pada Bidang Olahraga Prestasi. *Journal Respects*, 2(1), 1–16.
- Wiriawan, O. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Olahragawan*. Thema Publishing.