

PENERAPAN *KID'S ATHLETIK* SEBAGAI SARANA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR

Eko Sudarmanto¹, Vera Septi Sistiasih², Anugrah Nur W³, Nurhidayat⁴, Satrio Sakti Rumpoko⁵

^{1,2,3,4}Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Surakarta, ⁵Pendidikan Jasmani Universitas
Tunas Pembangunan Surakarta (UTP)

¹es348@ums.ac.id

Abstract

Physical fitness is one of the important aspects in supporting children's physical, mental, and social development. At the elementary school level, physical fitness plays a role in supporting the teaching and learning process, increasing concentration, and improving the quality of life of students. However, the challenge faced today is the low level of physical activity in children due to the dominance of technology and the lack of attractive sports programs in schools. This Community Activity Program aims to develop the physical fitness of elementary school students through kid's athletic sports. The solutions offered are (1). Application of kid's athletic sports in partners, (2). Improvement of physical fitness of elementary school students, (3). Kid's athletic sports practice and training in elementary school students. The method of carrying out this activity is Demonstration (practice) and theory about kid's athletic sports. What needs to be considered in this activity is how the message of renewal can be conveyed effectively and efficiently. For this reason, a communication process is needed, the implementation of counseling is also carried out using discussion/dialogue and interview methods. The mandatory outputs planned from this activity include: (1) Increasing students' physical fitness and students' knowledge of kid's athletic sports. (2) publication articles, (3) Activity videos (4) Progress and end reports of activities.

Keywords: *Kid's Athletics, Physical Fitness, Elementary School Students*

Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial anak-anak. Di tingkat sekolah dasar, kebugaran jasmani berperan dalam menunjang proses belajar-mengajar, meningkatkan konsentrasi, dan memperbaiki kualitas hidup siswa. Namun, tantangan yang dihadapi saat ini adalah rendahnya tingkat aktivitas fisik pada anak-anak akibat dominasi teknologi dan kurangnya program olahraga yang menarik di sekolah. Program Kegiatan Masyarakat ini bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani siswa SD melalui olahraga *kid's athletic*. Solusi yang ditawarkan adalah (1). Penerapan olahraga *kid's athletic* pada mitra, (2). Peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, (3). Praktek dan pelatihan olahraga *kid's atletik* pada siswa sekolah dasar. Metode pelaksanaan kegiatan ini Demonstrasi (praktek) dan teori tentang olahraga *kid's athletic*. Yang perlu diperhatikan dalam kegiatan ini adalah bagaimana pesan pembaharuan dapat disampaikan secara efektif dan efisien. Untuk itu dibutuhkan proses komunikasi, pelaksanaan penyuluhan dilakukan pula dengan menggunakan metode diskusi/dialog dan wawancara. Luaran wajib yang direncanakan dari kegiatan ini meliputi: (1) Meningkatnya kebugaran jasmani siswa dan pengetahuan siswa tentang olahraga *kid's atletik*. (2) artikel publikasi, (3) Video Kegiatan (4) Laporan kemajuan dan akhir kegiatan.

Kata Kunci: *Kid's Atletik, Kebugaran Jasmani, Siswa SD*

Submitted: 2025-04-09	Revised: 2025-04-14	Accepted: 2025-04-22
-----------------------	---------------------	----------------------

Pendahuluan

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial anak-anak. Di tingkat sekolah dasar, kebugaran jasmani berperan dalam menunjang proses belajar-mengajar, meningkatkan konsentrasi, dan memperbaiki kualitas hidup siswa. Namun, tantangan yang dihadapi saat ini adalah rendahnya tingkat aktivitas fisik pada anak-anak akibat dominasi teknologi dan kurangnya program olahraga yang menarik di sekolah.

Selain itu ada beberapa hal yang menyebabkan Tingkat kebugaran jasmani siswa kurang, antara lain : (1). tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar berdasarkan berbagai penelitian sebelumnya, tingkat kebugaran jasmani anak-anak Indonesia menunjukkan tren yang kurang

menggembirakan. Faktor utama yang memengaruhi adalah kurangnya aktivitas fisik harian, kebiasaan sedentari, dan minimnya program olahraga yang terstruktur di sekolah. Padahal, aktivitas fisik yang cukup sangat penting untuk meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, fleksibilitas, dan kemampuan kardiovaskular. (2). Tidak tersediannya sarana dan prasarana kids atletik sekolah dasar. Lapangan yang tidak memadai, kurangnya alat-alat olahraga, dan minimnya pelatihan guru olahraga menjadi hambatan utama dalam penerapan program kebugaran jasmani yang optimal. (3). Minat dan partisipasi siswa merupakan salah satu tantangan besar dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa adalah rendahnya minat mereka terhadap olahraga konvensional. Program olahraga yang monoton dan tidak sesuai dengan karakter anak sering kali membuat siswa kurang antusias. Kid's Athletic hadir sebagai pendekatan alternatif yang menggabungkan unsur kompetisi, kerjasama, dan kesenangan, sehingga mampu meningkatkan partisipasi siswa. (3). dukungan guru dan orang tua keberhasilan program Kid's Athletic sangat bergantung pada dukungan guru dan orang tua. Guru perlu dilatih untuk mengimplementasikan metode ini dengan baik, sementara orang tua perlu memberikan dorongan agar anak-anak lebih aktif berpartisipasi.

Untuk menjawab tantangan tersebut, penerapan program Kid's Athletic menjadi salah satu alternatif solusi yang inovatif. Kid's Athletic adalah konsep olahraga yang dirancang khusus untuk anak-anak, menggabungkan elemen permainan dan latihan fisik yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan usia dini. Program ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga untuk mengembangkan karakter, keterampilan motorik, serta membangun pola hidup sehat sejak dini. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk menganalisis situasi terkini dan menguraikan penerapan program Kid's Athletic di sekolah dasar sebagai upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Salah satu metode yang efektif dan menyenangkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak adalah melalui penerapan *Kid's Athletic*. *Kid's Athletic* adalah adaptasi dari cabang olahraga atletik yang dirancang khusus untuk anak-anak, dengan pendekatan yang menitikberatkan pada aktivitas yang menyenangkan, bervariasi, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak. Aktivitas dalam *Kid's Athletic* mencakup berbagai latihan seperti berlari, melompat, dan melempar yang dikemas dalam permainan dan tantangan yang menarik. Hal ini sangat relevan dengan karakteristik anak-anak usia sekolah dasar yang cenderung aktif, suka bergerak, dan mudah merasa bosan dengan rutinitas.

Anak-anak usia sekolah dasar memiliki ciri-ciri khas, seperti tingkat energi yang tinggi, rasa ingin tahu yang besar, serta kemampuan motorik yang sedang berkembang. Oleh karena itu, aktivitas fisik yang diberikan kepada mereka harus mempertimbangkan unsur kesenangan, keterlibatan aktif, serta variasi agar mereka tetap termotivasi untuk berpartisipasi. Penerapan *Kid's Athletic* tidak hanya dapat meningkatkan komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan otot, daya tahan, dan koordinasi, tetapi juga membantu anak-anak membangun kepercayaan diri, kedisiplinan, dan kemampuan bersosialisasi.

Dengan demikian, penerapan *Kid's Athletic* sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar merupakan langkah strategis yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan fisik dan psikologis anak. Melalui pendekatan ini, anak-anak tidak hanya mendapatkan manfaat kesehatan, tetapi juga dapat menikmati proses belajar melalui gerak yang menyenangkan.

Sebagai ibu dari semua cabang olahraga sudah pada tempatnya atletik menjadi cabang olahraga wajib bagi pelajar sekolah dasar. Departemen Pendidikan Nasional pun menyetujui anjuran PB PASI agar cabang atletik yang dimainkan adalah Kids' Athletics yaitu program pembinaan atletik bagi atlet usia pelajar sekolah dasar sesuai dengan kebijakan IAAF. Nomor-nomor perlombaan adalah *Sprint/Hurdles Shuttle Relay (Kanga's Escape)*, *Forward Squat Jumps* (Loncat Katak), *Kids Javelin Throwing* (Lempar Turbo) dan *Formula One* (Lari, Rintangan, Slalom).

Metode

Metode pengabdian yang digunakan dalam penerapan *Kid's Athletic* sebagai sarana meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar melibatkan pendekatan partisipatif dan edukatif. Kegiatan ini dilaksanakan dalam beberapa tahapan berikut: (1). Persiapan Program; Identifikasi kebutuhan sekolah dasar terkait peningkatan kebugaran jasmani. Penyusunan modul

Kid's Athletic yang meliputi aktivitas berlari, melompat, dan melempar dengan pendekatan permainan. Pelatihan guru olahraga mengenai implementasi *Kid's Athletic*. (2). Pelaksanaan Kegiatan ; Pengenalan konsep *Kid's Athletic* kepada siswa melalui pengajaran interaktif. Pelaksanaan sesi latihan secara bertahap selama 8 minggu, dengan frekuensi 2 kali per minggu. Setiap sesi berlangsung selama 60 menit, terdiri atas pemanasan, inti aktivitas, dan pendinginan. (3). Monitoring dan Evaluasi : Pengukuran kebugaran jasmani siswa sebelum dan sesudah program menggunakan tes kebugaran fisik dasar seperti tes lari 20 meter, lompat jauh tanpa awalan, dan tes lempar bola. Observasi perilaku siswa selama program berlangsung untuk menilai keterlibatan dan antusiasme.

Metode pelaksanaan PkM yaitu: (1) Melakukan studi literatur Studi pustaka perlu dilakukan untuk melengkapi secara konseptual data-data yang diperoleh dari wawancara. Dari data pustaka ini pula sangat diperlukan bila saatnya dilakukan analisa dalam penyusunan laporan; (2) Penetapan lokasi PkM ini mengambil lokasi SD Muhammadiyah Alam Surya Mentari Surakarta; (3) Studi pendahuluan atau observasi awal diperlukan pula untuk membantu dalam mengumpulkan data di lapangan. Diharapkan dari observasi ini akan lebih dapat mendukung dalam memberikan gambaran awal daerah pengabdian; dan (4) Penetapan pendampingan terdiri dari: (a) Bimbingan Teknis pelaksanaan pendampingan, (b) pengenalan olahraga Kid's Atletik, (c) Pengenalan penggunaan alat Kid's Atletik, (d) Praktek pelaksanaan Kid's Atletik, (e) Review / Evaluasi, dan (f) Pelaporan. Program pendampingan ini melibatkan siswa-siswi SD Muhammadiyah Alam Surya Mentari Surakarta. Pendampingan ini berbasis nilai-nilai karakter di dalam olahraga Atletik. Proses pendampingan ini dilaksanakan dalam beberapa tahapan, meliputi: pemberian ceramah, workshop, open class, praktek penyelenggaraan pertandingan dan refleksi.

Dalam pengabdian masyarakat ini mitra dalam kegiatan pengabdian ini berkontribusi dalam menyiapkan fasilitas yang dibutuhkan, selain juga tenaga. Pikiran, dan lokasi pelatihan yang digunakan selama program pengabdian dilaksanakan, merumuskan evaluasi pengabdian dan juga sebagai pemangku kebijakan dalam kegiatan keolahragaan. Evaluasi dalam pengabdian masyarakat ini adalah pendampingan nilai-nilai karakter membutuhkan perhatian khusus untuk atlet dan pelatih. Untuk memperoleh informasi secara objektif, berkelanjutan, dan menyeluruh sehingga nantinya digunakan sebagai dasar untuk menentukan tindakan selanjutnya.

Adapun mahasiswa yang menjadi sasaran utama dalam kegiatan pengabdian ini lebih difokuskan pada mahasiswa/mahasiswi Pendidikan Jasmani yang berada pada semester III dan V yang telah mendapatkan matakuliah atletik, sehingga kegiatan pengabdian ini dapat menjadi wadah pembelajaran yang tepat sebagai aptualisasi berbagai materi perkuliahan yang telah diperoleh. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menggunakan metode pendampingan dan pelatihan. Pada metode pendampingan, mahasiswa diberi kesempatan untuk secara langsung terlibat baik sebagai perencana, pelaksana maupun evaluator kegiatan dan tim pengabdian bertugas untuk mengarahkan, sedangkan dengan metode pelatihan, mahasiswa dilatih untuk berperan secara langsung. Melalui kedua pendekatan dalam kegiatan ini, diharapkan mahasiswa benar-benar memiliki pengalaman nyata dalam hal memperoleh pemahaman dan keterampilan pengelolaan kelas.

Pendampingan dan pelatihan yang dilakukan dengan memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk terlibat langsung dalam semua kegiatan dengan bimbingan dan arahan dalam praktik yang dilakukan oleh tim pengabdian, dengan uraian kegiatan yang dilakukan oleh tim pengabdian adalah sebagai berikut: (1) Ketua dan anggota tim pengabdian merumuskan berbagai rancangan kegiatan. (2) Mahasiswa dilibatkan dalam semua proses manajemen kegiatan mulai dari tahap pembentukan panitia, tahap persiapan, dan tahap penyelenggaraan kegiatan, (3) Mahasiswa dilibatkan secara langsung dalam semua tahap evaluasi kegiatan.

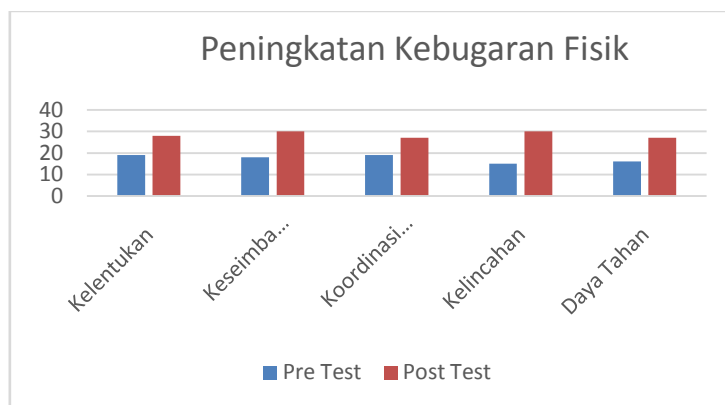
Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada komponen kebugaran jasmani siswa setelah mengikuti program *Kid's Athletic*. Berikut adalah beberapa temuan utama:

1. Peningkatan Kebugaran Fisik

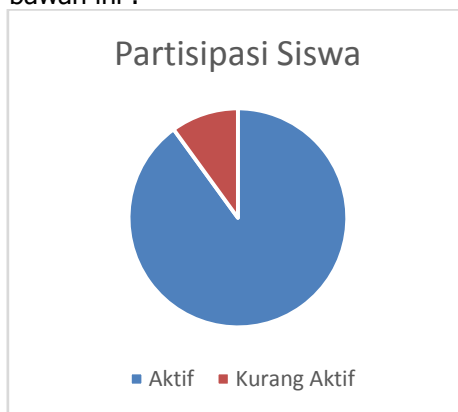
Peningkatan kebugaran fisik merupakan aspek penting dalam mendukung kesehatan dan performa tubuh secara keseluruhan. Dalam hal ini, beberapa komponen kebugaran fisik seperti kelentukan, keseimbangan, koordinasi mata-tangan, kelincahan, dan daya tahan kardiovaskular memiliki peranan yang signifikan. Kelentukan berkontribusi pada kemampuan tubuh untuk bergerak dengan leluasa tanpa risiko cedera, sementara keseimbangan mendukung stabilitas tubuh dalam berbagai posisi dan aktivitas. Koordinasi mata-tangan, sebagai keterampilan motorik, penting dalam berbagai aktivitas fisik yang melibatkan presisi dan ketepatan. Kelincahan memungkinkan individu untuk bergerak cepat dan berubah arah secara efisien, sedangkan daya tahan kardiovaskular memastikan tubuh mampu melakukan aktivitas dalam durasi yang lama tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Dengan mengoptimalkan kelima aspek ini, seseorang dapat mencapai tingkat kebugaran yang lebih baik, meningkatkan kualitas hidup, serta mendukung kinerja dalam aktivitas sehari-hari maupun olahraga. Peningkatan kebugaran fisik dalam dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 1. Hasil Peningkatan Kebugaran Fisik

2. Keterlibatan dan Antusiasme Siswa

Keterlibatan dan antusiasme siswa merupakan faktor kunci dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang efektif dan bermakna. Ketika siswa terlibat secara aktif dalam proses belajar, mereka menunjukkan minat, perhatian, dan partisipasi yang tinggi, yang berdampak positif pada pemahaman materi dan hasil pembelajaran. Antusiasme siswa mencerminkan motivasi intrinsik yang mendorong mereka untuk mengeksplorasi, bertanya, dan mencari solusi atas tantangan yang dihadapi. Keterlibatan yang tinggi tidak hanya memperkuat hubungan antara siswa dan guru, tetapi juga membangun semangat kolaborasi antar siswa. Oleh karena itu, menciptakan strategi pembelajaran yang menarik, relevan, dan interaktif menjadi penting untuk memupuk antusiasme dan keterlibatan siswa, sehingga tujuan pendidikan dapat tercapai secara optimal. Sebanyak 29 siswa dari 32 siswa mengikuti kegiatan ini secara aktif. Untuk 3 siswa yang lain merupakan siswa berkebutuhan khusus jadi tingkat keaktifan lebih sedikit dibandingkan yang lain. Untuk partisipasi siswa dapat dilihat dari gambar di bawah ini :



Gambar 2. Partisipasi Siswa

3. Manfaat Sosial dan Psikologis

Kegiatan pengabdian masyarakat memiliki dampak yang luas, tidak hanya dalam hal peningkatan kemampuan fisik, tetapi juga manfaat sosial dan psikologis, terutama melalui penerapan program seperti *kids athletics*. Program ini dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar sekaligus memperkenalkan mereka pada gaya hidup aktif sejak dini. Selain manfaat fisik, kegiatan ini juga membantu membangun keterampilan sosial, seperti kerjasama, komunikasi, dan rasa saling menghargai antar teman. Dari sisi psikologis, keterlibatan dalam *kids athletics* dapat meningkatkan rasa percaya diri, motivasi, dan kemampuan mengelola emosi siswa. Dengan memadukan olahraga yang menyenangkan dan pembelajaran berbasis tim, program ini tidak hanya memperkuat kesehatan jasmani, tetapi juga menciptakan dampak positif jangka panjang pada perkembangan sosial dan mental siswa. Kids Atletik adalah cabang pengembangan dari olahraga Atletik yang hanya bisa dimainkan ataupun diperlombakan oleh anak-anak. Biasanya Kids Atletik ini dimainkan oleh anak-anak yang masih duduk di bangku Sekolah Dasar. Kids Atletik ini merupakan olahraga dini yang dikenalkan jauh-jauh hari kepada anak-anak sebagai sebuah upaya untuk menumbuhkan bibit-bibit potensial nantinya pada cabang Olahraga Atletik (Afrizal & Jaka Sulistia, 2022; Ali & Aryati, 2020; Sobarna & Hambali, 2020).

Nomor-nomor permainan pada Kids Atletik ini di susun lebih sederhana dan lebih praktis sesuai kondisi anak-anak. Terdapat empat nomor yang diperlombakan pada cabang olahraga anak ini yaitu:

- a. Sprint Gawang
Sprint gawang ini mengadopsi nomor lari gawang pada Atletik. Hanya lintasan lebih pendek yaitu 40 meter. Atlet akan berlari lurus kemudian melewati gawang yang ada kemudian putar balik menuju ketempat semula dengan lari sprint.
- b. Lari Formula
Lari formula ini dilaksanakan pada sebidang lapangan yang memiliki keliling 40 meter. Lapangan dirancang sedemikian rupa yang mana didalamnya terdapat rintangan berupa Gawang, dan cones untuk berlari zig-zag. Di awal berlari atlet harus melakukan roll depan di matras yang telah disediakan.
- c. Loncat katak
Loncat katak ini adalah pengembangan dari lompat jauh. Akan tetapi pada loncat katak ini tidak menggunakan awalan lari. Hanya menggunakan awalan di tempat atau standing broad jump. Lompatan dilakukan sebanyak tiga kali dan kemudian diukur jaraknya. Jarak terjauh ialah pemenangnya.
- d. Lempar turbo
Lempar turbo merupakan pengembangan dari lempar lembing. Hanya saja lembing disini digantikan sebuah benda yang menyerupai turbo atau peluru. Turbo dirancang sedemikian rupa sehingga terlihat menarik dan lebih aman untuk digunakan anak-anak.

Tim pengabdian memberikan solusi sosialisasi dan pengenalan Kid's Atletik kepada siswa dan juga pengajar sebagai alternatif dalam mengembangkan kebugaran jasmani siswa.



Gambar 3. Penyerahan Alat *Kid's Athletic*



Gambar 4. Gerakan Pemanasan



Gambar 5. Penerapan *Athletic Kid's*

Kesimpulan

Kesimpulan

Penerapan *Kid's Athletic* terbukti efektif sebagai sarana meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Program ini tidak hanya memberikan manfaat fisik tetapi juga mendukung perkembangan karakter anak melalui aktivitas yang menyenangkan dan variatif. Implementasi *Kid's Athletic* dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum olahraga sekolah dasar sebagai salah satu upaya membangun kebiasaan hidup sehat dan aktif sejak dini.

Kegiatan sosialisasi dan pengenalan *Kid's Atletik* di SD Muhammadiyah Alam Surya Mentari Surakarta berhasil meningkatkan kebugaran jasmani siswa serta menumbuhkan minat yang tinggi terhadap olahraga. Dengan dukungan dari pihak sekolah, orang tua, dan pelatih, diharapkan program ini dapat terus berjalan dan memberikan manfaat yang lebih luas lagi. Kebugaran jasmani

yang baik akan membawa dampak positif bagi perkembangan akademik dan karakter siswa secara keseluruhan. Pengenalan Olahraga Atletik Kids untuk Anak Sekolah Dasar

Olahraga merupakan bagian penting dalam perkembangan anak, terutama dalam masa-masa sekolah dasar. Salah satu jenis olahraga yang memiliki banyak manfaat adalah atletik. Atletik kids, sebuah program yang dirancang khusus untuk anak-anak, menawarkan berbagai aktivitas fisik yang menyenangkan dan bermanfaat. Artikel ini akan membahas pentingnya pengenalan olahraga atletik kids kepada anak sekolah dasar dan bagaimana program ini dapat diterapkan di lingkungan sekolah.

Manfaat Olahraga Atletik untuk Anak-Anak : Olahraga atletik mencakup berbagai kegiatan seperti lari, lompat, dan lempar yang bisa membantu meningkatkan keterampilan motorik anak, kekuatan fisik, serta koordinasi. Selain itu, olahraga ini juga memiliki manfaat psikologis yang signifikan, seperti meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan bekerja sama dalam tim. Seperti yang diungkapkan dalam penelitian oleh Smith (2020), "Kegiatan atletik dapat membantu anak-anak mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang penting, serta membentuk pola hidup sehat sejak dini."

Daftar Pustaka

- Afrizal, & Jaka Sulistia. (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Gawang Kids Atletik Menggunakan Pendekatan Saintifik Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 19 Kota Banda Aceh. *SJS: Silampari Journal Sport*, 2(3), 1–9. <https://doi.org/10.55526/sjs.v2i3.352>
- Ali, M., & Aryati. (2020). Penyuluhan Kids Atletik Pada Guru SD Di Kota Cilegon Provinsi Banten Tahun 2020. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat, 2020*, 198–203. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadaptingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Gumantan, A., Ahdan, S., & Sucipto, A. (2021). Program Latihan Kebugaran Jasmani Dalam Menjaga Kesehatan Dimasa Pandemi Smk Kridawisata Bandar Lampung. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(2), 102. <https://doi.org/10.33365/jsstcs.v2i2.1363>
- Jariono, G., Subekti, N., Sistiasih, V. S., Fatoni, M., Sudarmanto, E., Indarto, P., Nurhidayat, N., Yudha Pradana, M. D., Sundoro, A. S., Bayu Kristiyadi, D. A., Mei Minawati, D. E., Destiana, A. A., Wulandari, W., Muhammad, R., Putra, G. B., Nyatara, S. D., & Marganingrum, T. (2022). PKM Pelatihan Kemampuan Motorik Anak Usia Dini Melalui Olahraga Renang. *Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 20(1), 190–198. <https://doi.org/10.33369/dr.v20i1.21963>
- Sakti Rumpoko, S., Dwi Jayanti, K., Febrianti, R., Rohman Hakim, A., Sunjoyo, S., & Septi Sistiasih, V. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga. *Jurnal Porkes*, 5(1), 260–271. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5635>
- Satrio Sakti Rumpoko, & Sunjoyo. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Cabang Olahraga Renang pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Semester 3 Universitas Tunas Pembangunan Surakarta Tahun 2020. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 7(1), 1–9. <https://doi.org/10.36728/jip.v7i1.1356>
- Sobarna, A., & Hambali, S. (2020). Meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa SD melalui pembelajaran kids atletik. *Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 10(1), 72. <https://doi.org/10.25273/pe.v10i1.6189>