

## PELATIHAN SPA TERAPI KESEHATAN DAN KECANTIKAN BAGI GURU PEREMPUAN DALAM MENJAGA KEBUGARAN JASMANI

Sapto Wibowo<sup>1</sup>, Rini Ismalasari<sup>2</sup>, Shery Iris Zalillah<sup>3</sup>, Oce Wiriawan<sup>4</sup>,  
Ilo Raditio Wiriawan<sup>5</sup>

<sup>12345</sup>Univeritas Negeri Surabaya

<sup>1</sup>[saptowibowo@unesa.ac.id](mailto:saptowibowo@unesa.ac.id); <sup>2</sup>[riniismalasari@unesa.ac.id](mailto:riniismalasari@unesa.ac.id); <sup>3</sup>[sheryzalillah@unesa.ac.id](mailto:sheryzalillah@unesa.ac.id);

<sup>4</sup>[ocewiriawan@unesa.ac.id](mailto:ocewiriawan@unesa.ac.id); <sup>5</sup>[24061485012@mhs.unesa.ac.id](mailto:24061485012@mhs.unesa.ac.id)

### Abstract

*Learning activities basically involve many parts of the body to move like the upper body, the middle body, and the lower body. When learning activities take place, there are still many students who are injured, injuries can be caused by internal factors (from within the perpetrators) and external factors (from outside the self -behavior). Internally, in addition to lack of injury heating can also be caused by physical fatigue, abnormal body function, lack of concentration and disciplinary. Whereas externally, injuries can be triggered by inadequate facilities and infrastructure and learning activities that are too hard. Both of these factors need attention for teachers and students to be able to anticipate and minimize injury. In order to anticipate and minimize the occurrence of injury, the teacher and students must prepare themselves to carry out learning activities by warming up, have a high attitude of discipline, and must know the condition of the body. The best thing to maintain and or improve the immune system is to exercise regularly. The sport in question is sports using moderate intensity which is 65%-75% for beginners and or combines high intensity exercises in people who are accustomed to exercising. Besides the exercise must be attractive and not bored because the body must produce the hormone endorphin which causes a feeling of joy so that the immune system is stronger. This PKM has the aim of assisting the female teacher of SMAN 1 Wonoayu who has been lacking in moving and sports activities so as to cause many physical fitness and health disorders. In addition there is PKM assistance there is a book about maintaining fitness with health and beauty therapy spas. Spa Therapy itself is a form of body care consisting of various types and stages of treatment. Not only for beauty, spa can also help the body's relaxation so that the body's fitness increases. The goal is to refresh the mind, body and soul. The benefits of SPA are not only for the relaxation of the body and mind, but also good for health. There are several health benefits for health spas that you can feel, ranging from cleaning and brightening the skin, reducing joint and muscle pain, to blood circulation.*

**Keywords:** *Spa therapy, health, beauty, female teacher*

### Abstrak

Pelatihan pada dasarnya banyak melibatkan bagianbagian tubuh untuk bergerak seperti tubuh bagian atas, tubuh bagian tengah, dan tubuh bagian bawah. Pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung masih banyak ditemui para siswa yang mengalami cedera, terjadinya cedera bisa disebabkan oleh faktor internal (dari dalam diri pelaku) dan faktor eksternal (dari luar diri perilaku). Secara internal, selain kurangnya pemanasan cedera juga bisa disebabkan oleh kelelahan fisik, kelainan fungsi tubuh, kurangnya konsentrasi dan ketidak disiplin. Sedangkan secara eksternal, cedera bisa dipicu oleh sarana dan prasarana yang kurang memadai dan kegiatan pembelajaran yang terlalu keras. Kedua faktor tersebut perlu mendapat perhatian bagi para guru dan siswa agar bias mengantisipasi dan meminimalisir terjadinya cedera. Agar dapat mengantisipasi dan meminimalisir terjadinya cedera, maka guru dan siswa harus menyiapkan diri untuk melaksanakankegiatan pembelajaran dengan cara pemanasan yang cukup, memiliki sikap kedisiplinan yang tinggi, dan harus mengetahui kondisi tubuh. Hal terbaik untuk mempertahankan dan atau meningkatkan sistem imun adalah dengan berolahraga secara teratur. Olahraga yang dimaksud adalah olahraga dengan menggunakan intensitas moderat yaitu 65% - 75% bagi pemula dan atau mengkombinasikan latihan dengan intensitas tinggi pada orang yang sudah terbiasa berolahraga. Selain itu olahraga yang dilakukan harus menarik dan tidak membuat bosan karena tubuh harus memproduksi hormone endorphin yang menyebabkan perasaan gembira agar sistem imun semakin kuat. PKM ini memiliki tujuan untuk pendampingan Guru Perempuan SMAN 1 Wonoayu yang selama ini kurang bergerak dan beraktifitas olahraga sehingga banyak menimbulkan gangguan Kebugaran jasmani dan kesehatan. Selain ada pendampingan PKM ini ada buku tentang menjaga kebugaran dengan SPA Terapi Kesehatan dan Kecantikan. Spa Terapi sendiri merupakan salah satu bentuk perawatan tubuh yang terdiri dari berbagai jenis dan tahap perawatan. Tak hanya untuk

kecantikan, spa juga dapat membantu relaksasi tubuh sehingga kebugaran tubuh meningkat. Tujuannya untuk menyegarkan kembali pikiran, tubuh dan jiwa.

Manfaat spa tidak hanya untuk relaksasi tubuh dan pikiran, tetapi juga baik untuk kesehatan. Ada beberapa manfaat spa bagi kesehatan yang bisa Anda rasakan, mulai dari membersihkan dan mencerahkan kulit, mengurangi nyeri sendi dan otot, hingga melancarkan peredaran darah.

**Kata Kunci:** *spa terapi, kesehatan, kecantikan, guru perempuan*

Submitted: 2024-10-24

Revised: 2024-11-06

Accepted: 2024-11-21

## Pendahuluan

Aktivitas fisik dirumah yang dikerjakan dengan mudah, sederhana dan menarik akan memberikan dampak positif pada peningkatan kebugaran yang nantinya akan mempertahankan sistem imun tubuh. Contoh latihan seperti latihan peregangan, latihan kekuatan, jalan ditempat, meditasi hingga beberapa *game online* yang membuat bergerak sangat penting dilakukan oleh anak-anak hingga manula agar tidak terjadi penurunan kebugaran. 30 menit latihan fisik dengan intensitas sedang setiap hari dan 20 menit aktivitas fisik dengan intensitas yang tinggi setiap hari adalah program terbaik untuk mempertahankan kan imun tubuh. Idealnya mengkombinasikan kedua intensitas akan lebih memberikan efek jauh lebih baik. Perkembangan teknologi yang pesat dan gaya hidup semakin kurang aktif, menyebabkan aktivitas fisik atau senam menjadi semakin berkurang dalam kehidupan manusia. Penduduk dunia sebanyak 29% terdiri dari remaja, dan 80% di antaranya tinggal di negara berkembang. Semakin bertambahnya jumlah penduduk remaja yang ada, maka memberikan konsekuensi terhadap peralihan perhatian yang lebih besar pada kelompok remaja sebagai akibat adanya gaya hidup yang kurang baik dan dapat memberikan dampak yang buruk terhadap status kesehatannya. Dengan berkembangnya ilmu pengetahuan, teknologi dan sumber daya manusia, orang sadar pentingnya keseimbangan hidup yaitu keseimbangan jasmani dan rohani. Orang benar-benar tertarik akan pemeliharaan kebugaran jasmani serta banyak melihat ke depan bagi kehidupan, agar hidupnya bahagia dan sejahtera. Hal ini sangat ideal dan semua orang pasti menginginkan hal yang sama. Cepatnya perkembangan teknologi memungkinkan orang meningkatkan kenikmatan hidup dengan mengurangi penggunaan tenaga fisik, tetapi akibatnya dapat timbul gangguan terhadap keseimbangan fisik dan jiwa manusia karena kurang aktivitas fisik. Orang yang kurang aktivitas fisik kebugaran jasmaninya akan rendah. Orang yang kebugaran jasmaninya rendah akan menghambat untuk mencapai kesejahteraan hidup karena untuk berusaha atau bekerja akan terganggu. Aktivitas fisik yang teratur dapat menyebabkan perbaikan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani atau lebih dikenal dengan *physical fitness* merupakan hal yang selalu didambakan oleh setiap individu maupun masyarakat. Dalam abad modern ini setiap negara menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani warga negaranya. Tubuh yang sehat dan bugar sangat menunjang aktivitas yang dilakukan setiap orang. Hal tersebut direalisasikan dalam pendampingan kebugaran jasmani, model Latihan kebugaran jasmani dan hasil dari tes kebugaran jasmani dalam memberikan tutorial olahraga kepada masyarakat desa agar tetap melaksanakan aktivitas fisik. Dewasa ini banyak sekali program- program latihan fisik yang ditawarkan untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang diharapkan, diantaranya adalah senam aerobik. SPA merupakan suatu singkatan kata dari bahasa latin yang berasal dari kata *Solus Per Aqua* (Solus = Pengobatan atau Perawatan, Per = Dengan dan Aqua = Air). Berdasarkan arti tersebut maka dapat dikatakan bahwa SPA adalah suatu sistem pengobatan atau perawatan dengan air atau dalam bahasa Inggris dikenal sebagai *Hydrotherapy*. Secara lebih rinci SPA didefinisikan sebagai suatu cara penatalaksanaan kesehatan dengan mempergunakan air dalam berbagai bentuk untuk mengobati suatu penyakit atau untuk

mempertahankan kesehatan individu. Dalam dunia kedokteran, "Hipokrates" sebagai Bapak Kedokteran Modern telah mempergunakan Spa secara luas untuk pengobatan sejak tahun 400 SM. Ia juga menjelaskan secara luas indikasi dan kontra-indikasi perawatan dengan air. Prinsip prinsip dasar yang diuraikan Hipokrates ini menjadi titik tolak munculnya Spa Medic (Terapi Air). Di jaman modern perawatan Spa Medic dimulai pada abad 17 (1697), diperkenalkan oleh Sir John Floyer dalam tulisannya yang berjudul *The History of Cold Bathing*. Mengikuti cara Floyer yang mempunyai dasar ilmiah klinis kuat mengenai penggunaan air sebagai upaya penyembuhan maka di daratan Eropa mulai muncul beberapa ahli baik medis maupun non-medis yang berkecimpung dalam dunia SPA di antaranya adalah Priessnitz, Rausse dan Father Kneipp. Mereka sangat populer dalam mempergunakan SPA sebagai metode pengobatan sampai akhir abad 19. Dalam perkembangannya spa bermunculan untuk menawarkan beragam program bagi yang membutuhkan kesegaran, tenaga serta semangat yang baru. Bahkan dengan kemajuan teknologi dan kebutuhan manusia, spa modern tidak lagi sekedar kegiatan berendam di air panas atau pijat tradisional, tapi lebih dari itu spa ini telah menjadi pendekatan holistik atau sarana yang bertujuan untuk menyelaraskan kehidupan manusia melalui terapi alternatif secara tiga dimensi yaitu tubuh, pikiran dan emosi yang disalurkan melalui enam indra.

### **Metode**

Dalam rangka melaksanakan kegiatan Pelatihan SPA Terapi Kesehatan dan Kecantikan Bagi Guru Dalam Menjaga Kebugaran Jasmani metode yang digunakan adalah sebagai berikut: 1. Menggunakan penjelasan berdasarkan buku, literature, dan langsung dipraktekkan saat itu diberikan pendampingan dan dijelaskan penggunaannya dan fungsinya, 2. Melihat video cara melakukan gerakan yang betul setelah itu ada pendampingan dan dilaksanakan dengan gerakan dan praktek, 3. Permainan Untuk membuat suasana belajar dan gerak menjadi menyenangkan, dalam setiap aktivitas belajar dan gerak disisipkan suatu permainan atau game yang sejalan dengan tema kegiatan. Game ini berfungsi untuk menghadirkan suasana ceria dan menyenangkan dalam belajar sehingga aktivitas belajar bisa optimal.

### **Hasil dan Pembahasan**

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini ibu-ibu guru SMA Negeri 1 Wonoayu Sidoarjo mengikuti pembekalan dan pelatihan tentang Pelatihan SPA Terapi Kesehatan dan Kecantikan Bagi Guru Dalam Menjaga Kebugaran Jasmani metode yang digunakan adalah sebagai berikut: spa terapi secara umum dan manfaatnya untuk tubuh manusia termasuk menjaga pentingnya Kesehatan dan kecantikan bagi guru dalam menjaga kebugaran jasmani. Setelah proses pembekalan dan pelatihan dilanjutkan pembelajaran lewat audio visual dengan pendampingan juga. Selanjutnya dengan pendampingan praktik saat kebugaran jasmani dan kesehatan. Pada tahap berikutnya akan disampaikan model tes yang akan dilaksanakan, sampai ibu-ibu guru SMA Negeri 1 Wonoayu Sidoarjo paham tentang kebugaran jasmani dan pelaksanaannya. Pada bagian 1 Pelatihan ini, ibu-ibu guru SMA Negeri 1 Wonoayu Sidoarjo menyimak dan berdiskusi dengan narasumber yang memberikan materi spa terapi, kebugaran jasmani dan kesehatan secara umum dan manfaatnya baik cara melakukannya. Bisa dilakukan saat didalam ruangan atau di luar ruangan. Sehingga ibu-ibu guru SMA Negeri 1 Wonoayu Sidoarjo bisa melakukan sendiri untuk menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan. Setelah itu langsung dilanjutkan dengan berdiskusi. Untuk bagian 2 Pendampingan ini, ibu-ibu guru SMA Negeri 1 Wonoayu Sidoarjo menyimak sebuah peragaan kebugaran jasmani yang dilakukan oleh narasumber dan video yang di tampilkan oleh narasumber. Setelah itu ibu-ibu guru SMA Negeri 1 Wonoayu Sidoarjo mempraktikkan gerakan yang diberikan oleh narasumber dan video yang ditampilkan. Narasumber melakukan

pendampingan selama praktik dilakukan. Pendampingan dilakukan sampai ibu-ibu warga desa bisa melakukan praktik spa terapi kebugaran jasmani secara mandiri. Setelah praktik akan dilakukan diskusi untuk lebih memaksimalkan kondisi dilapangan, agar ibu-ibu guru SMA Negeri 1 Wonoayu Sidoarjo bisa mandiri. Sedangkan Pada bagian 3 Tes ini, ibu-ibu guru SMA Negeri 1 Wonoayu Sidoarjo mempersiapkan diri untuk melakukan tes kebugaran jasmani dengan menggunakan salah satu model tes kebugaran jasmani dengan *30 second chair stand test*.

Tabel 1.1. Tes Kebugaran Jasmani *30 second chair stand test*.

YL	25	BAIK
YS	27	BAIK
ZA	18	CUKUP
YI	19	CUKUP
MS	30	BAIK
SA	22	CUKUP
WCA	30	BAIK
JA	22	CUKUP
AAC	13	RENDAH
SW	13	RENDAH
SC	15	RENDAH
NH	35	CUKUP
WAK	15	RENDAH
ZS	15	RENDAH
JJ	33	CUKUP
NJA	30	BAIK
CJC	16	RENDAH
NNR	16	RENDAH
SA	30	BAIK
NHNA	25	BAIK
LAP	16	RENDAH
SVWH	16	RENDAH
IM	27	BAIK
SR	19	CUKUP
DK	24	BAIK
FA	26	BAIK
NH	27	BAIK
CK	23	BAIK
ZA	27	BAIK
TK	25	BAIK

Berdasarkan hasil Tes *30 second chair stand test* dapat diketahui hasil tes kebugaran jasmani. Dengan hasil tes kebugaran jasmani ibu-ibu guru SMA Negeri 1 Wonoayu Sidoarjo untuk usia 31-50 tahun hasilnya rendah. Kurang 9 orang 30%, Cukup 7 orang 23%, Baik 14 orang 47%.

Dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan ibu-ibu peserta pelatihan senam aerobik dan tes dan pengukuran olahraga ibu-ibu guru SMA Negeri 1 Wonoayu Sidoarjo dengan melakukan tes lapangan kebugaran jasmani. Perlu diketahui tidak hanya melaksanakan tes, ibu-ibu guru SMA Negeri 1 Wonoayu Sidoarjo juga akan mendapatkan edukasi dan pelatihan bagaimana cara menjaga kebugaran dan Kesehatan yang baik. Dengan hasil tes kebugaran yang tidak bagus akan membuat ibu-ibu guru SMA Negeri 1 Wonoayu Sidoarjo akan giat dan aktif berolahraga dimanapun tempatnya dan waktu yang ada untuk aktif berolahraga, agar kebugaran jasmani tetap terjaga. Sedangkan peserta pelatihan ibu-ibu guru SMA Negeri 1

Wonoayu Sidoarjo yang mendapatkan hasil yang cukup untuk tetap bertahan atau memperbaiki ke baik hasil tes kebugaran jasmaninya. Untuk yang hasil tes kebugaran jasmaninya baik dipertahankan, dengan tetap aktif berolahraga.

### Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman ibu-ibu guru SMA Negeri 1 Wonoayu Sidoarjo pada kegiatan pelatihan SPA terapi kesehatan dan kecantikan bagi guru perempuan dalam menjaga kebugaran jasmani. Sosialisasi dan pelatihan ini merupakan proses pembelajaran singkat untuk membantu meningkatkan kemampuan menggunakan SPA terapi Kesehatan dan kecantikan penjelasan berdasarkan buku, literature, video dan langsung dipraktekkan cara melakukan dan penggunaan alat tes yang betul dalam menyimak, membaca, dan menguasai. Dan setelah itu ada Pendampingan merupakan proses memberi dukungan, bantuan dan bimbingan dan dilakukan dengan praktek ibu-ibu guru SMA Negeri 1 Wonoayu Sidoarjo, agar bisa mencapai target yang ditetapkan atau dapat mengatasi tantangan yang diberikan. Ibu-ibu guru didampingi untuk memahami bentuk-bentuk SPA terapi Kesehatan dan kecantikan. Metode selanjutnya adalah tes kebugaran jasmani. Tes yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani untuk mengetahui hasil kebugaran jasmani khusus ibu-ibu guru SMA Negeri 1 Wonoayu Sidoarjo. Yang mana tes kebugaran jasmani sudah digolongkan jenis perbedaan jenis kelamin termasuk usia dari peserta pelatihan SPA terapi aktifitas olahraga dalam menjaga kebugaran jasmani ibu-ibu guru SMA Negeri 1 Wonoayu Sidoarjo.

### Daftar Pustaka

- Anugrahana, A. (2020). Hambatan, Solusi dan Harapan: Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 Oleh Guru Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 10(3), 282–289. <https://doi.org/10.24246/j.js.2020.v10.i3.p282-289>
- Bahtra, R., Asmawi, M., Widiastuti, & Dlis, F. (2020). Improved vo2max: The effectiveness of basic soccer training at a young age. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(3). <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080304>
- Gani, R. A., Winarno, M. E., Achmad, I. Z., & Sumarsono, R. N. (2020). Vo2max Level of Unsika Swimming Athletes. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v5i1.23696>
- Gouveia, É. R., Gouveia, B. R., Marques, A., Lopes, H., Rodrigues, A., Peralta, M., Kliegel, M., & Ihle, A. (2020). Physical fitness predicts subsequent improvement in academic achievement: Differential patterns depending on pupils' age. *Sustainability (Switzerland)*, 12(21). <https://doi.org/10.3390/su12218874>
- Lilawati, A. (2020). Peran Orang Tua dalam Mendukung Kegiatan Pembelajaran di Rumah pada Masa Pandemi. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 549. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.630>
- Lundby, C., Montero, D., & Joyner, M. (2017). Biology of VO2max: looking under the physiology lamp. In *Acta Physiologica* (Vol. 220, Issue 2). <https://doi.org/10.1111/apha.12827>
- Mansyur, A.R (2020). Dampak COVID-19 Terhadap Dinamika Pembelajaran Di Indonesia. *Education and Learning Journal*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.33096/eljour.v1i2.55>
- Mansyur, A. R. (2020). Dampak COVID-19 Terhadap Dinamika Pembelajaran Di Indonesia. *Education and Learning Journal*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.33096/eljour.v1i2.55>

- Medrano-Ureña, M. D. R., Ortega-Ruiz, R., & Benítez-Sillero, J. de D. (2020). Physical fitness, exercise self-efficacy, and quality of life in adulthood: A systematic review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 17, Issue 17). <https://doi.org/10.3390/ijerph17176343>
- Mendias, C. L., Schwartz, A. J., Grekin, J. A., Gumucio, J. P., & Sugg, K. B. (2017). Changes in muscle fiber contractility and extracellular matrix production during skeletal muscle hypertrophy. *Journal of Applied Physiology*, 122(3). <https://doi.org/10.1152/japplphysiol.00719.2016>
- Pérez-Gómez, J., Villafaina, S., Adsuar, J. C., Merellano-Navarro, E., & Collado-Mateo, D. (2020). Effects of ashwagandha (*Withania somnifera*) on vo2max: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 12(4). <https://doi.org/10.3390/nu12041119>
- Prashant, P., & Rohilla, R. (2019). Study of Cardiovascular Endurance in Newly Admitted Medical Students. *International Journal of Advanced Research*, 6, 205–210. <https://doi.org/10.21474/IJAR01/8132>
- Rebollo-Ramos, M., Velázquez-Díaz, D., Corral-Pérez, J., Barany-Ruiz, A., Pérez-Bey, A., Fernández-Ponce, C., García-Cózar, F. J., Ponce-González, J. G., & Cuenca-García, M. (2020). Aerobic fitness, Mediterranean diet and cardiometabolic risk factors in adults. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*, 67(2). <https://doi.org/10.1016/j.endinu.2019.04.004>
- Reigal, R. E., Moral-Campillo, L., Mier, R. J. R. de, Morillo-Baro, J. P., Morales-Sánchez, V., Pastrana, J. L., & Hernández-Mendo, A. (2020). Physical Fitness Level Is Related to Attention and Concentration in Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00110>
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sanchez, C., Esteban-Cornejo, I., Migueles, J. H., Mora-Gonzalez, J., Henriksson, P., Martín-Matillas, M., Mena-Molina, A., Molina-García, P., Estévez-López, F., Enriquez, G. M., Perales, J. C., Ruiz, J. R., Catena, A., & Ortega, F. B. (2018). Physical fitness and psychological health in overweight/obese children: A cross-sectional study from the ActiveBrains project. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(2). <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.09.019>
- Sandstedt, E., Fasth, A., Eek, M. N., & Beckung, E. (2013). Muscle strength, physical fitness and well-being in children and adolescents with juvenile idiopathic arthritis and the effect of an exercise programme: A randomized controlled trial. *Pediatric Rheumatology*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/1546-0096-11-7>
- Wouters, M., Evenhuis, H. M., & Hilgenkamp, T. I. M. (2020). Physical fitness of children and adolescents with moderate to severe intellectual disabilities. *Disability and Rehabilitation*, 42(18). <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1573932>
- Zainudin, N. I., Athar, A., & Kahri, M. (2019). Analisis Komponen Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Di Lihat Dari Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Kelas V Usia 10 – 12 Tahun Kota Banjarbaru. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i1.6570>