

Pendampingan Prinsip FITT pada Olahraga bagi Guru PKG-PAUD Kecamatan Bojongsoang Kabupaten Bandung

*Assistance in FITT's Principles in Sports for PKG-PAUD Teachers, Bojongsoang District,
Bandung Regency*

Sajodin*

Perla Yualita

Department of Nursing, Universitas
'Aisyiyah Bandung, Bandung, West
Java, Indonesia

email: jodinsajodin@gmail.com

Kata Kunci

Cedera olahraga
Olahraga
Prinsip FITT

Keywords:

*Sports Injuries
Sport
FITT principle*

Received: November 2021

Accepted: January 2022

Published: May 2022

Abstrak

Olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan secara sistematis untuk meningkatkan kesehatan baik jasmani maupun rohani. Olahraga juga seperti pisau bermata dua, satu sisi olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan menghindari dari berbagai macam penyakit, namun disisi lain olahraga juga dapat menimbulkan cedera apabila tidak dilakukan dengan benar. Terutama pada anak-anak usia dini yang melakukan olahraga sambil bermain yang dapat menimbulkan bahaya bagi dirinya sehingga peran guru sangat penting dalam mengarahkan olahraga pada anak-anak usia dini. Prinsip FITT (Frekuensi, Intensitas, Type, dan Time) merupakan salah satu prinsip yang dapat digunakan oleh guru untuk mengarahkan olahraga pada anak usia dini secara benar. Tujuan PkM ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan guru agar mampu menerapkan prinsip FITT dalam olahraga pada PKG-PAUD Kecamatan Bojongsoang Kabupaten Bandung. Metode pelaksanaan kegiatan ini melalui empat tahap, pertama dilakukan analisis situasi pada mitra kegiatan, kedua dilakukan pretes dengan mengukur pengetahuan guru tentang prinsip FITT dalam olahraga, ketiga pemberian materi dan praktik olahraga pada anak menggunakan prinsip FITT, keempat pada akhir kegiatan dilakukan pascates dan evaluasi kegiatan. Hasil PkM ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan guru tentang prinsip FITT sebesar 89,43%. Dengan demikian secara garis besar para guru telah mampu menyusun program latihan olahraga pada anak usia dini dengan menggunakan prinsip FITT.

Abstract

Sport is an activity carried out systematically to improve physical and spiritual health. Exercise is also like a double-edged sword; on the one hand, exercise can improve health and avoid various diseases, but on the other hand, exercise can also cause injury if not done properly. Especially in early childhood, those who play sports can pose a danger to themselves, so the role of the teacher is vital in directing sports to early childhood children. The FITT principle (Frequency, Intensity, Type, and Time) is one of the principles that teachers can use to direct sports in early childhood correctly. The purpose of this PkM is to increase teacher knowledge to apply the FITT principle in sports at PKG-PAUD, Bojongsoang District, Bandung Regency. The method of implementing this activity goes through four stages firstly; a situation analysis is carried out on activity partners; secondly, a pretest is carried out by measuring the teacher's knowledge of the FITT principle in sports; the third is providing sports material and practice to children using the FITT principle, fourth at the end of the activity, post-test and activity evaluation are carried out. The results of this PkM show an increase in teacher knowledge about the FITT principle by 89.43%. Thus, in general, teachers have developed sports training programs for early childhood using the FITT principle.



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak, serta bertujuan untuk mempertahankan, dan meningkatkan kualitas hidup seseorang (Pratiwi, 2015). Hal tersebut sejalan dengan yang diamanatkan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 bahwa, "olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial". Hubungan olahraga dan kesehatan sangat erat, olahraga berfungsi sebagai promotif kesehatan untuk meningkatkan derajat kesehatan. Olahraga sebagai preventif dapat mencegah berbagai penyakit, misalnya olahraga dapat mencegah penyakit jantung koroner, gangguan metabolisme. Sedangkan Olahraga sebagai rehabilitatif, misalnya mengendalikan kadar glukosa darah, mengembalikan kondisi fisik seseorang yang terkena stroke (Prasetyo, 2013).

Olahraga juga seperti pisau bermata dua, satu sisi olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan menghindari dari berbagai macam penyakit, namun disisi lain olahraga juga dapat berdampak negatif, misalnya olahraga dapat menyebabkan cedera, kecacatan, bahkan dapat menyebabkan kematian (Yuliana, 2020). Kejadian cedera olahraga pada saat pertandingan yaitu 13,8 per 1000 atlet, sedangkan pada saat latihan 4 cedera per 1000 atlit. Cedera olahraga sering terjadi pada ekstremitas bawah, cedera kepala dan cedera ACL/anterior cruciatum ligament (Setyaningrum, 2019). Pengetahuan dasar tentang apa yang terjadi selama latihan fisik dan bagaimana perubahan itu terjadi sangat penting untuk dimiliki oleh pelatih, pembina, guru olahraga, atlet dan mahasiswa olahraga. Olahraga dapat meningkatkan sistem musculoskeletal, sistem kardiovaskuler dan sistem yang lainnya untuk menjaga haemostasis tubuh (Lesmana, 2018; Parwata, 2015). Pada sistem musculoskeletal, olahraga dapat meningkatkan kekuatan otot, kapasitas aerobik, serta peningkatan ukuran otot (Hipertropi). Olahraga dapat meningkatkan produksi hormon-hormon sebagai berikut: testosteron, *growth hormon*, testosterone, tiroksin, epineprin, glucagon, insulin, adrenalin, dan endorphin sehingga mempengaruhi kerja sistem endokrin (Kanca, 2006).

Olahraga mempunyai peran yang sangat penting bagi anak usia dini. Tumbuh dan kembang anak akan menjadi optimal baik dari segi fisik, mental dan emosional. Olahraga bagi anak usia dini merupakan hal yang sangat berperan penting dalam tumbuh kembang secara jasmani. Aktivitas fisik yang tepat akan memacu tumbuh kembang anak secara optimal dan dapat meningkatkan kebugaran yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh dalam menghadapi berbagai macam penyakit termasuk Covid-19 (Wicaksono, 2020). Olahraga untuk anak harus pula diberikan dalam bentuk permainan karena dengan suasana bermain anak dapat mengikuti kegiatan dengan riang, dan senang. Pembelajaran dengan bermain meningkatkan motivasi pada anak untuk belajar gerak dan mengoptimalkan fungsi ototnya. Untuk itu, di sekolah setiap hari anak-anak perlu diajak untuk berolahraga sederhana agar memberikan kekuatan pada otot-otot.

Dosis latihan fisik meliputi apa yang biasa disebut sebagai konsep FITT (*frequency, intensity, time, type*) yaitu: frekuensi, intensitas, tempo atau waktu dan bentuk latihan. Frekuensi latihan yang ideal dilakukan sebanyak 3-5 kali per minggu, berdasarkan pada prinsip latihan ada hari latihan berat dan ada hari latihan ringan. Intensitas merupakan berat ringannya latihan dan faktor utama yang dapat mempengaruhi pengaruh latihan terhadap fisiologi tubuh. Untuk mengetahui intensitas latihan diukur dengan mengukur denyut nadi maksimal (DNM) = 220 - usia (tahun). DMN antara 70-85% untuk olahraga kesehatan. *Type* merupakan bentuk olahraga yang akan dilakukan. Terdapat dua bentuk latihan fisik yaitu: latihan aerobik dan latihan anaerobik. Sedangkan *Time* atau durasi dalam berolahraga. Adapun lamanya waktu yang dianjurkan untuk berolahraga dalam olahraga kesehatan yaitu selama 45 menit, dengan rincian 5 menit untuk pemanasan, 30-35 menit latihan inti, dan 5 menit untuk pendinginan (Budiwanto, 2012).

Peran guru dalam rangka terciptanya serangkaian tingkah laku yang saling berkaitan yang dilakukan dalam suatu situasi tertentu serta berhubungan dengan kemajuan perubahan tingkah laku dan perkembangan siswa. Guru taman kanak-kanak memiliki sembilan peran bagi peserta didiknya, yaitu dalam berinteraksi, pengasuhan, mengatur tekanan, memberi fasilitasi, perencanaan, pengayaan, menangani masalah pembelajaran, serta bimbingan dan pemeliharaan. Guru taman kanak-kanak, seperti halnya guru pada jalur pendidikan formal lainnya, adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik. Guru harus

mempunyai kebugaran yang baik yang dapat diperoleh melalui olahraga yang baik dan benar sesuai dengan prinsip FITT untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan mengajarkan serta memberi contoh pada siswa yang menjadi tanggung jawabnya.

Kabupaten Bandung merupakan salah satu kabupaten di Jawa Barat dengan luas wilayah 176.238,67 Ha yang memiliki 31 Kecamatan. Jumlah Sekolah TK di Kabupaten Bandung sebanyak 533 sekolah dengan jumlah guru 1337 orang, siswa 19.687 anak. Adapun organisasi PKG (Pusat Kerja Gugus) membawahi 60 institusi dengan jumlah guru 200 orang dan jumlah siswa sebanyak 849 anak.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan PkM ini, melalui empat tahapan yaitu tahap pertama dilakukan analisis situasi pada mitra kegiatan, kedua dilakukan pretes dengan mengukur pengetahuan guru tentang prinsip FITT dalam olahraga, ketiga pemberian materi dan praktik olahraga pada anak menggunakan prinsip FITT, keempat pada akhir kegiatan dilakukan pascates dan evaluasi kegiatan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 21 Agustus 2021 bersamaan dengan Kegiatan PKG-PAUD yaitu Pengenalan Pengurus PKG-PAUD Kecamatan Bojongsoang Periode 2021-2024. Acara dilaksanakan secara luring dan daring. Untuk kegiatan luring dilaksanakan di TK-IT Little Moslem, Komplek Griya Permata Asri A9 No. 10 RT 06/13, Lengkong Kecamatan Bojongsoang Kabupaten bagi panitia dan pengurus PKG-PAUD Kecamatan Bojongsoang Kabupaten Bandung. Sedangkan untuk kegiatan daring diikuti oleh 60 institusi pendidikan TK-PAUD sekecamatan Bojongsoang Kabupaten Bandung, dengan jumlah anggota sebanyak 200 guru. Adapun alat-alat yang digunakan pada pelaksanaan kegiatan yaitu Laptop, LCD, Komputer, *Mic external*, *Webcam external*, Mikrofon, Kamera, Aplikasi Zoom, *Amplifier*, Background, Spanduk, *Flyer*, *Backdrop*, kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sasaran dalam kegiatan ini adalah guru-guru TK-PAUD di wilayah PKG-PAUD Kecamatan Bojongsoang Kabupaten Bandung dengan jumlah institusi pendidikan 60 institusi dengan jumlah guru 200 orang. Kegiatan ini dilaksanakan tanggal 21 Agustus 2021 dengan jumlah peserta 131, hadir secara luring sebanyak 10 peserta dan hadir secara daring sebanyak 121 peserta. Peserta yang mengisi pretes sebanyak 131 orang, mengisi postes sebanyak 91 orang, yang mengisi daftar hadir 131 orang, Peserta yang lengkap mengikuti pretes dan pascates sebanyak 84 orang sehingga data yang diolah untuk mengkaji tingkat persentase keberhasilan kegiatan sebanyak 84 data.



Gambar 1. Sambutan Pembina PKG-PAUD

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan tema Prinsip FITT dalam olahraga diawali dengan sosialisasi kegiatan. Setiap peserta yang mendaftar melalui media whatsapp PKG-PAUD Kecamatan Bojongsoang, mendaftar langsung pada pengurus PKG-PAUD kecamatan Bojongsoang atau hadir langsung melalui link zoom yang sudah disiapkan panitia. Peserta mengisi daftar hadir sekaligus mengisi soal prates kuesioner melalui google form yang telah disediakan panitia. Pada akhir kegiatan peserta mengisi pascates.



Gambar 2. Pemaparan materi secara daring

Adapun skor rata-rata hasil prates dan pascates dapat dilihat pada Tabel I berikut.

Tabel I. Hasil Prates dan Pascates persoa

No Soal	Rata-rata		%
	Prates	Pascates	
1	12	55	358,33
2	90	99	10,00
3	36	69	91,67
4	31	42	35,48
5	56	86	53,57
6	13	52	300,00
7	58	60	3,45
8	68	77	13,24
9	96	94	-2,08
10	62	81	30,65
Rata-rata	52	71	89,43

Berdasarkan Tabel I pengetahuan guru tentang prinsip FITT pada prates dengan skor rata-rata prates sebesar 52, sedangkan skor rata-rata pascates mencapai 71. Sedangkan presentasi kenaikan skor rata-rata prates dan pascates sebesar 89,43%.



Gambar 3. Pemberian materi secara luring dan daring

Skor rata-rata awal pada materi tentang definisi sehat sebesar 12 mengalami kenaikan sebesar 358,33% menjadi 55. Skor rata-rata awal pada materi tentang jenis-jenis olahraga sebesar 90 mengalami kenaikan sebesar 10,00% menjadi 99. Skor rata-rata pretes pada materi *Endurance* dalam olahraga sebesar 36 mengalami kenaikan 91,67% menjadi 69. Skor rata-rata pada materi tentang penentuan dosis latihan sebesar 31 mengalami kenaikan sebesar 35,48% menjadi 42. Skor rata-rata pada materi tentang rumus denyut nadi latihan intensitas sedang sebesar 56 mengalami kenaikan sebesar 53,57 % menjadi 86. Skor rata-rata pada materi tentang Latihan menentukan denyut nadi maksimal pada olahraga intensitas sedang (Contoh kasus) sebesar 13 mengalami kenaikan sebesar 300,00 % menjadi 52. Skor rata-rata pada materi tentang Dosis latihan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dalam melawan covid-19 sebesar 58 mengalami kenaikan sebesar 3,45 % menjadi 60. Skor rata-rata pada materi tentang Jenis olahraga intensitas sedang sebesar 68 mengalami kenaikan sebesar 13,24 % menjadi 77. Skor rata-rata pada materi tentang tujuan olahraga pada usia dini sebesar 96 mengalami penurunan sebesar 13,24 % menjadi 94. Skor rata-rata pada materi tentang Jenis olahraga untuk meningkatkan kadar hormon endorphin sebesar 62 mengalami kenaikan sebesar 13,24 % menjadi 81. Berdasarkan Tabel II skor rata-rata prates per responden sebesar 52 naik menjadi 71 mengalami kenaikan sebesar 36,54%.

Tabel II. Hasil Prates dan Pascates per Responden

Skor rata-rata		Kenaikan (%)
Prates	Pascates	
52	71	36,54

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan bentuk pendampingan penerapan prinsip FITT pada olahraga pada guru PKG-PAUD di Kecamatan Bojongsoang dengan melaksanakan pendidikan kesehatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta. Rata rata nilai pengetahuan peserta kegiatan sebelum dilakukan pendidikan kesehatan adalah sebesar 52 point, sedangkan setelah dilakukan pendidikan kesehatan meningkat menjadi 71 point. Peningkatan rata rata nilai tersebut dikarenakan peserta kegiatan pendidikan kesehatan sangat antusias dan materi yang disampaikan mudah dipahami dan sesuai dengan kebutuhan peserta.

Kegiatan PKM dinilai baik yang dapat dilihat dari peningkatan skor rata-rata peserta PKM, dimana hasil uji prates per peserta 51 menjadi nilai rata-rata pascates adalah 71 atau terjadi kenaikan nilai rata-rata sebesar 36,54%. Sedangkan untuk kenaikan rata-rata persub soal mengalami kenaikan sebesar 89,43%. Peningkatan skor rata-rata baik persub soal maupun skor rata-rata perpeserta serta sebaran peserta maka PKM ini berhasil dan bermanfaat untuk dapat menerapkan prinsip FITT pada olahraga untuk peserta maupun untuk siswa-siswanya. Hal ini sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Wahyuni *et al.* (2021) tentang program peningkatan pengetahuan tentang FITT untuk olahraga bersepeda mendapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan, sikap dan tindakan FITT untuk olahraga bersepeda pada klub Gowes Puri Bolon Indah.

Hasil uji prates dan pascates pada materi definisi sehat didapatkan kenaikan sebesar 358,33 merupakan kenaikan tertinggi dari skor prates dan pascates, definisi sehat baik statis maupun dinamis harus dipahami oleh masyarakat Indonesia termasuk guru dan siswa, hal ini sejalan dengan definisi sehat menurut Undang-Undang nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan pengertian sehat adalah suatu keadaan yang sehat baik secara fisik, mental, spiritual, dan sosial yang memungkinkan seseorang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Sedangkan secara ilmu Fisiologi sehat dibagi dalam dua tingkatan, yaitu; sehat statis dan sehat dinamis. Sehat statis merupakan kondisi organ-organ tubuh dapat berfungsi dengan normal pada saat istirahat atau diam. Sedangkan sehat dinamis merupakan kondisi organ-organ tubuh berfungsi dengan normal pada saat melakukan aktivitas seperti bekerja atau olahraga.

Bugar merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh energi dan setelah menyelesaikan kegiatan tersebut masih memiliki semangat dan tenaga cadangan untuk menikmati waktu senggang dan siap untuk melakukan kegiatan lain yang mendadak atau tidak terduga. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk

meningkatkan kebugaran baik pada orang dewasa maupun anak-anak dengan melakukan olahraga. Olahraga merupakan serangkaian gerak fisik yang terencana dan teratur dengan tujuan untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak, mempertahankan, dan meningkatkan kualitas hidup seseorang. Hal ini sejalan dengan amanat Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 yang menyatakan bahwa, "Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial".



Gambar 4. Penutupan kegiatan PkM

Manfaat melakukan olahraga dengan menggunakan prinsip FITT dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani, dengan prinsip latihan FITT ini, maka olahraga dapat sesuai dengan dosis latihan yang seharusnya. Dengan menggunakan prinsip FITT maka dapat dicapai kebugaran jasmani dan dapat mencegah berbagai macam penyakit yang berhubungan dengan gaya hidup seperti diabetes, hipertensi, dislipemia, obesitas dan sindrom metabolik (Adi, 2021). Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa olahraga dapat memberikan dampak positif dengan meningkatkan kesehatan, kebugaran serta kualitas hidup seseorang, tetapi dapat juga berdampak negatif seperti cedera, cacat bahkan kematian, sejalan dengan penelitian (Fitria, 2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan kebiasaan olahraga dengan penyakit jantung. Untuk memperoleh manfaatnya maka olahraga harus dilakukan sesuai dengan baik dan benar dengan memenuhi unsur FITT yaitu *Frequency*, *Intensity*, *Time* dan *Type* atau frekuensi, intensitas, tempo atau waktu dan bentuk latihan. Namun masyarakat masih kurang mengetahui atau kurang peduli terhadap olahraga atau olahraga harus dilakukan dengan baik dan benar untuk mendapatkan manfaat bagi kesehatan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema pendampingan prinsip FITT pada olahraga bagi guru PKG-PAUD Kecamatan Bojongsoang Kabupaten Bandung merupakan upaya untuk melaksanakan pendampingan pada guru PKG-PAUD dalam menerapkan prinsip FITT dalam olahraga baik untuk para guru maupun untuk siswa. Kegiatan PkM ini berjalan dengan lancar yang diikuti 131 peserta dan peserta yang mengikuti kegiatan sampai akhir sebesar 94 peserta atau 71,76 % peserta mengikuti sampai akhir kegiatan dan terjadi peningkatan skor rata-rata yang meningkat yaitu skor rata-rata prates sebesar 51 poin menjadi rata-rata sebesar 71 pada pascates atau terjadi peningkatan sebesar 36,54%. Guru-guru PKG-PAUD sebagai peserta pada evaluasi akhir kegiatan dapat menjawab pertanyaan pemateri serta dapat membuat program olahraga sesuai dengan prinsip FITT baik untuk guru maupun untuk siswa. Kegiatan PkM ini meningkatkan pengetahuan dan kemampuan guru untuk menerapkan prinsip FITT dalam olahraga, maka disarankan untuk mendeseminasikan hasil PkM ini pada siswa, orang tua siswa dan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Jajaran Pimpinan dan LPPM Universitas Aisyiah Bandung, Ketua PKG-PAUD Kecamatan Bojongsoang Kabupaten Bandung dan Kepala Sekolah TK Little Muslim yang telah memfasilitasi dan membantu dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

REFERENSI

- Adi, S. 2021. Benefits of Sports Activities with FITT Principles During the Covid-19 Pandemic in a "New Normal" Life for Health. *Proceedings of the 4th International Conference on Sports Sciences and Health (ICSSH 2020)*. **36**:121-126. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210707.028>
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Fitria, R. 2019. Kebiasaan Olah Raga Terhadap Kejadian Penyakit Jantung. *Jurnal Kesehatan*. 161-163.
- Kanca, I.N. 2006. Olahraga Dan Kesehatan Reproduksi. *Medikora: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*. **22**(2):205-218. <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.4765>
- Lesmana, H.S. 2018. *Bahan Ajar Fisiologi Olahraga Sport Physiology*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Parwata, I.M.Y. 2015. Kelelahan Dan Recovery Dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. **1**(1):2-13.
- Prasetyo, Y. 2013. Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*. **11**(1):219-228. <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Pratiwi, I. 2015. Sekolah Renang Di Kota Semarang Dengan Penekanan Design Sustainable Architecture. *Canopy : Journal of Architecture*. **4**(2):1-9.
- Setyaningrum, D.A.W. 2019. Cedera olahraga serta penyakit terkait olahraga. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*. **2**(1):39-44. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2019.v2.39-44>
- Wahyuni, Irawan, J., Noval, W., Ambarsari, D.Y., Wardani, F.S., Wijaya, E., et al. 2021. Peningkatan Pengetahuan tentang Penerapan Frekuensi, Intensitas, Tipe, dan Waktu (FITT) dalam Olahraga Bersepeda pada Klub Gowes Puri Bolon Indah. *Abdi Geomedisains*. **2**(1):51-60. <https://doi.org/10.23917/abdigeomedisains.v2i1.298>
- Wicaksono, L. 2020. Pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*. **3**(2):274-282.
- Yuliana. 2020. Olahraga yang Aman di Masa Pandemi COVID-19 untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh. *Jurnal Bali Membangun Bali*. **1**(2):103-110. <https://doi.org/10.51172/jbmb.v1i2.112>