

Penyuluhan Pola Aktivitas Fisik Pada Siswa Sekolah Dasar Untuk Menjaga Kebugaran Jasmani Saat Pandemi

Ilmul Ma'arif¹, Puguh Satya Hasmara² Risfandi Setyawan³

STKIP PGRI JOMBANG^{1,2,3}

ma87arif@gmail.com

ABSTRAK

Penyuluhan tentang pola aktivitas fisik untuk siswa dalam menjaga kebugaran di masa pandemic aktivitas fisik sebagai salah satu cara untuk mencegah terjadinya kekurangan gerak pada siswa. Alasan yang mendasari kegiatan ini adalah karena kami melihat banyaknya permasalahan dalam tingkat kebugaran dianggap sebagai permasalahan yang besar, solusi dari permasalahan tersebut memberikan sebuah program yang berhubungan dengan aktivitas gerak yang akan memberi manfaat. Keunggulan yang dimiliki dari pola ini adalah sebagai sebuah program yang dilakukan berdasarkan aktivitas yang sering dilakukan dan dapat meningkatkan kebugaran. Metode dalam penyuluhan ini menggunakan ceramah, diskusi, demonstrasi dan praktek. Aktivitas yang dilakukan dapat menyebabkan tingkat kebugaran jasmani menjadi baik. Oleh karena itu diperlukan adanya sebuah pola aktivitas untuk kebugaran bagi siswa. Program ini memberikan pemahaman sebuah aktivitas bagi siswa terkait dengan pola aktivitas fisik untuk kebugaran jasmani. Pelaksanaan kegiatan ini pertama pre test penjelasan materi dan diskusi kemudian post test. Berdasarkan hasil data dapat di ketahui bahwa ke efektifitas penyuluhan Pada semua nilai mengalami kenaikan dari pretest dan posttest, hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan ini berjalan dengan efektif karena dapat menjaga kebugaran siswa secara signifikan.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, kebugaran jasmani, Pandemic Covid -19

ABSTRACT

Counseling on physical activity patterns for students in maintaining fitness during the physical activity pandemic as a way to prevent lack of movement in students. The reason underlying this activity is that because we see that many problems in fitness levels are considered a big problem, the solution to these problems provides a program related to movement activities that will benefit. The advantage of this pattern is that it is a program that is carried out based on activities that are often done and can improve fitness. This method of counseling uses lectures, discussions, demonstrations and practices. The activities carried out can cause a good level of physical fitness. Therefore, it is necessary to have an activity pattern for fitness for students. This program provides an understanding of an activity for students related to physical activity patterns for physical fitness. The implementation of this activity is first pre-test material explanation and discussion then post test. Based on the results of the data, it can be known that the effectiveness of counseling In all grades have increased from pretest and posttest, this shows that this counseling activity runs effectively because it can maintain student fitness significantly.

Keywords: Physical Activity, physical fitness, Covid-19 Pandemic

PENDAHULUAN

Setiap manusia selalu bergerak dalam hidup yang dilakukan sehari – hari dengan segala jenis aktivitas dalam kebutuhan hidup dengan bebas bergerak bermain maupun olahraga. Aktifitas Fisik dan kebugaran sangat penting untuk kesehatan sehingga perlu ditekankan untuk tidak melupakan kegiatan aktifitas fisik tersebut, Hambatan dengan kurangnya pengetahuan mengenai aktivitas fisik, sebuah aktivitas fisik sangat penting sebagai pengetahuan dan faktor untuk kebugaran jasmani sangat menentukan untuk aktivitas selanjutnya. Sangat ditekankan untuk aktivitas fisik sejak kecil sebagai pengetahuan mengenai persepsi baik terhadap hidup sehat dengan aktivitas fisik dan dampak melakukan tersebut pada kebugaran dan kesehatan. Karakteristik anak usia 10 – 12 tahun senang bermain dengan aktivitas individu atau kelompok dengan waktu dalam memberikan pendidikan berdasarkan kebutuhan perkembangan anak tersebut.

Dalam melaksanakan kegiatan pendidikan dengan materi aktivitas fisik dan bergerak secara kelompok dan selalu merasa senang dalam memperagakan secara langsung. Dengan bermain dalam situasi perorganisasian sederhana. Pandemi memberi pengaruh terhadap kebugaran sehingga siswa perlu beraktivitas untuk menjaga kebugaran, aktivitas fisik dan obesitas menunjukkan sebuah pengeluaran energi saling berkaitan dan berhubungan langsung dengan asupan energi. Perilaku mengenai kurang aktif gerak akan menjadi kebiasaan dan akan mengarah pada anak obesitas, faktor penyebab resiko berat badan lebih yaitu status ekonomi keluarga, lingkungan, genetik. Dimana faktor lingkungan itu sendiri tergambar pada pola makan secara teratur akan pertumbuhan yang baik dengan melihat pergerakan tubuh dalam kegiatan sehari – hari.

Seiring dengan perkembangan teknologi perilaku beraktivitas jasmani cenderung lebih sedikit atau kurang, terlebih lagi sejak 2021 dibatasi kegiatan masyarakat dampak penanganan pandemi di Indonesia, berpengaruh dengan kegiatan pembelajaran di sekolah. Pandemi tersebut menimbulkan permasalahan diberbagai tatanan kehidupan dan berdampak pada semua masyarakat termasuk dunia pendidikan yang mendapat kebijakan semua aktivitas dilakukan di rumah dengan daring, berdasarkan edaran dari kemendikbud 2020, mengenai pencegahan covid untuk sekolah dasar. sehingga pembelajaran dilakukan dengan jaringan atau (daring). Ketika status kebugaran seseorang tinggi pasti kemampuan fisik berpeluang besar dalam produksi kerjanya, kondisi tersebut dapat mengadaptasi berbagai macam beban fisik sebagai dasar dalam mencapai kerja yang optimal, itu pun tercermin dari tingkat kebugaran. Potensi bekerja seseorang dilihat dari kebugaran karena dapat berperan dalam kerja fisik. Strategi dalam hidup aktif menjadi salah satu untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

METODE PELAKSANAAN

Dalam program pelaksanaan PKM ini di SDN Centong melalui penyuluhan pola aktivitas untuk kebugaran jasmani, sasaran dalam kegiatan ini yaitu siswa SDN Centong, kegiatan ini menekankan siswa untuk berpartisipasi dalam rangkaian kegiatan yaitu pengambilan data awal, metode, data akhir. Tahap pertama dilakukan observasi dulu untuk mengetahui permasalahan. Tujuan kegiatan ini memberikan pemahaman mengenai penting pola aktivitas fisik untuk kebugaran di masa pandemi. Metode penyuluhan dilakukan

dengan cara ceramah, diskusi, praktek, Metode dalam penyuluhan ini berdasarkan tujuan dalam kegiatan ini Berikut langkah — langkah metode yang digunakan :

1. Langkah pertama
Penjajakan masalah dilakukan melalui observasi ke lokasi.
2. Pengumpulan Data pre test
Berdasarkan hasil observasi diperoleh beberapa data yang selanjutnya dihimpun dan disajikan sesuai dengan kebutuhan.
3. Analisis Kebutuhan
Analisis kebutuhan mengacu pada data yang telah disajikan dan terfokus pada permasalahan mitra. Kebutuhan yang diperlukan dan disusun berdasarkan aspek kepentingan dan kebersamaan sehingga fokus pada penyelesaian akan terpenuhi.
4. Tindakan
Tindakan dilaksanakan berdasarkan solusi yang diajukan kepada mitra dengan berdiskusi dan demonstrasi mengenai pola aktivitas fisik untuk kebugaran.
5. Pengumpulan data posttest
Berdasarkan hasil data post test dapat di ketahui peningkatan kebugaran jasmani siswa.
6. Evaluasi
Evaluasi dilakukan berdasarkan tindakan yang telah dilaksanakan agar dapat terukur.
7. Analisis Keberlanjutan
Keberlanjutan disini dimaksudkan untuk menjadi catatan pada program program selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan ini yang merupakan program Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan mengenai pola aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran jasmani siswa pada saat covid -19 di Sekolah Dasar Negeri Centong kecamatan gondang kabupaten Mojokerto. penyuluhan ini di hadiri oleh siswa. Materi yang di sampaikan mengenai pola aktivitas fisik, jenis, manfaat, dan ketentuan untuk anjuran siswa SD. Bukan itu saja materi yang disampaikan melalui penyuluhan interaktif dan pemaparan media video.

Secara umum hasil kegiatan pengabdian yang terdapat empat kegiatan dalam penyuluhan ini, diantaranya 1) Pre test (untuk mengetahui data awal, 2) Penyuluhan (pemahaman mengenai pola aktivitas fisik untuk kebugaran siswa), 3) Posttest (untuk data akhir setelah materi penyuluhan), 4) Evaluasi (memberi penjelasan untuk hasil yang di ketahui), Pada tahap kegiatan pertama yaitu pretest yang dilakukan oleh siswa SDN Centong dengan jumlah 30 siswa, berikut data hasil pre test bawah ini.

1. Hasil Pre Test

Berikut hasil data Pre Test yang di lakukan untuk mengetahui hasil siswa sebelum dilakukan penyuluhan data dengan klasifikasi atau kategori siswa dapat dilihat dibawah ini :

No	Klasifikasi	Jumlah	Presentase
1	BS	0	0 %
2	B	0	0 %
3	S	11	36,7 %
4	K	19	63,3 %
5	KS	0	0 %
Jumlah		30	100 %

Berdasarkan data pre test di atas dapat diketahui bahwa dari 30 siswa mendapatkan kategori baik sekali 0%, kategori baik 0%, kategori Sedang 36,7 %, kategori Kurang 63,3 %, dan kurang sekali 0 %.

2. Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan ini merupakan sebuah pola aktivitas fisik berupa gerakan yang mudah dipahami dilakukan dengan praktek, kegiatan penyuluhan terdiri dari beberapa tahap:

- a) Penyuluhan “pola Aktivitas Fisik untuk kebugaran ” bagi siswa.
- b) Penjelasan mengenai pelaksanaan praktik pola aktifitas fisik.
- c) evaluasi praktik pola aktifitas fisik

Dalam kegiatan penyuluhan ini materi yang disampaikan melalui penjelasan buku saku tentang pola aktivitas fisik yang dibagikan kepada siswa untuk menjaga kebugaran di saat pandemi yang berhubungan dengan gerak berdasarkan komponen kebugaran jasmani, dan juga aktivitas fisik ini menggambarkan sebuah aktivitas yang sehari – hari yang biasa dilakukan siswa dirumah, Penyampaian materi berjalan dengan kondusif, baik dan lancar yang dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Terjadi proses sangat interaktif karena siswa sangat senang dan antusias terkait buku saku pola aktivitas fisik ini. Kegiatan aktivitas di atas menggambarkan bagaimana proses melakukan aktivitas fisik dalam 1 hari, Dengan demikian program yang berhubungan dengan aktivitas fisik harus perhatian dan memberikan kesempatan untuk :

1. Aktivitas fisik yang dilakukan berhubungan dengan keterampilan yang mereka butuhkan.
2. Lihat aktivitas fisik sebagai hal yang penting dan menyenangkan.
3. percaya diri dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik.
4. Temukan aktivitas fisik yang menumbuhkan kebiasaan yang mengarah pada aktif untuk seumur hidup.
5. Aktivitas fisik tersebut menggambarkan sebuah aktiivtas yang sering dilakukan sehari – hari.
6. Aktivitas fisik tersebut menggambarkan sebuah aktivitas yang berhubungan dengan kebugaran.

Program pola aktivitas Fisik untuk Mengubah pola kegiatan anak – anak membutuhkan proses empat langkah. Pertama : Berkomunikasi tentang manfaat kedua kontribusi program kegiatan Ketiga, pengawas program kegiatan, Langkah keempat dalam membangun kembali program aktivitas fisik berbasis sekolah sebagai hal yang esensial bagian dari gaya hidup anak – anak adalah untuk menentukan prosedur dan kegiatan mana yang menghasilkan hasil yang diharapkan.

Berikut bentuk pola aktivitas fisik yang akan di lakukan siswa setelah penyuluhan selesai dan pola tersebut di lakukan di rumah, bentuk pola sebagai berikut :

POLA AKTIVITAS FISIK	Hari	Bentuk aktivitas fisik	Waktu	Program kegiatan
	1	1. Berlari setelah itu membuat gambar lingkaran	60 Menit	2 x pengulangan
		2. Gerakan meliuk - liukan badan di tempat dengan posisi tangan di samping		5 x pengulangan
		3. Gerakan meloncat kedepan setelah itu berlari dengan zig zag		5 x pengulangan
		4. Gerakan posisi badan berdiri dan tangan menyentuh tanah		5 x pengulangan
		5. Posisi berbaring lalu meloncat ke atas dengan tangan di atas		5 x pengulangan
	Hari	Bentuk aktivitas fisik	Waktu	Program kegiatan
	2	1. Berjalan posisi jongkok setelah itu melompat ke depan	60 menit	5 x pengulangan
		2. Berlari setelah itu melompat ke atas		5 x pengulangan
		3. Berlari setelah itu membuat gambar lingkaran di tanah dengan tangan		5 x pengulangan
		4. Gerakan meloncat ke depan		5 x pengulangan
		5. Posisi berbaring setelah itu berdiri		10 x pengulangan
	Hari	Bentuk aktivitas fisik	Waktu	Program kegiatan
	3	1. Berjalan dengan membungkuk	60 menit	5 x pengulangan
		2. Gerakan berlari dengan kaki kiri di angkat		3 x pengulangan
3. melompat ke samping		5 x pengulangan		
4. Melompat ke depan		10 x pengulangan		
5. Posisi berbaring setelah itu berdiri		5 x pengulangan		

Prosedur pelaksanaan pola aktivitas fisik

1. Bentuk pola aktivitas ini dilakukan dilingkungan rumah.
2. Dalam pola ini ada 5 bentuk aktivitas yang semuanya harus dilakukan sesuai nama hari dan no urut satu per satu dengan waktu 60 menit.
3. Pelaksanaan pola aktivitas fisik ini 1 minggu 3 kali.

Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan pola aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran saat pandemi ini selesai, dilanjutkan dengan siswa melakukan pola aktivitas fisik di rumah karena aktivitas ini merupakan sebuah aktivitas gerak yang harus dilakukan secara menyeluruh tidak boleh secara pisah - pisah karena aktivitas dalam pola tersebut itu satu rangkaian yang menggambarkan sebuah aktivitas untuk kebugaran.

3. Post Test

Post test dilakukan untuk mengetahui data akhir setelah di lakukan penyuluhan berikut data post test, maka klasifikasi atau kategori siswa dapat dilihat dibawah ini :

No	Klasifikasi	Jumlah	Presentase
1	BS	0	0 %
2	B	9	30 %
3	S	16	53,3 %
4	K	5	16,7 %
5	KS	0	0 %

Berikut data Di atas dapat diketahui dari 14 siswa mendapatkan kategori baik sekali 0%, baik 30 %, Sedang 53,3 %, Kurang 16,7 %, dan kurang sekali 0 %.

4. Evaluasi

Setelah semua kegiatan telah dilakukan, selanjutnya yaitu kegiatan evaluasi. Dalam kegiatan evaluasi ini, hal yang paling utama yang di evaluasi adalah efektifitas kegiatan penyuluhan. Efektifitas penyuluhan dapat diukur melalui tingkat kebugaran siswa SDN Centong kecamatan gondang kabupaten Mojokerto. Dapat dilihat dari hasil pretest dan posttest dibawah ini :

No	Klasifikasi	Hasil	
		Pre test	Post test
1	Baik sekali	0 %	0 %
2	Baik	0 %	30 %
3	Sedang	36,7 %	53,3 %
4	Kurang	63,3 %	16,7 %
5	Kurang sekali	0 %	0 %

Hasil diatas di ketahui bahwa ke efektifitas penyuluhan Pada semua nilai mengalami kenaikan dari nilai Pre test dan Post test yaitu ada peningkatan pada kategori baik naik menjadi 30 %, pada kategori sedang 53,3 %, hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan ini berjalan dengan efektif sehingga siswa bisa menjaga kebugaran secara signifikan walaupun dengan kondisi pandemi.

PEMBAHASAN

Pola aktifitas fisik yang dilakukan terkait kebugaran jasmani di fokuskan untuk aktivitas fisik anak - anak yang berpartisipasi secara teratur dalam kegiatan pola aktivitas fisik tersebut, anak- anak juga dapat mengetahui, memahami, dan manfaat dari keterlibatan secara fisik termasuk memelihara, atau memperbaiki kebugaran. Ketika anak-anak tidak melakukan aktivitas fisik setiap hari sehingga kemudian di sarankan untuk melakukan aktifitas, kegiatan aktivitas fisik harus punya energi dalam bergerak, energi yang dikeluarkan dalam sehari berdasarkan ketentuan dengan jenis, intensitas, lama dalm beraktivitas fisik. Berdasarkan Pedoman Aktivitas Fisik untuk nilai Persentase anak-anak yang memenuhi, yang merekomendasikan bahwa anak-anak mengumpulkan setidaknya 60 menit harian aktivitas fisik:

- 1) Sekitar 24% anak usia 6 hingga 17 tahun berpartisipasi melakukan aktivitas fisik dalam 60 menit setiap hari.
- 2) Penurunan signifikan dalam aktivitas fisik terjadi dengan bertambahnya usia: 42,5%, dari usia 6-11 tahun, Usia 12-15 tahun 7,5% dan 16-19 tahun 5,1%.

- 3) perbedaan gender yang signifikan ada di tingkat di sekolah berpartisipasi dalam 60 menit aktivitas fisik setiap hari.
- 4) Rendahnya proporsi anak-anak usia 6-17 tahun memenuhi rekomendasi aktivitas fisik 60 menit / hari. (Katzmarzyk, 2018)

Masyarakat dapat menjadi bugar dan sehat itu karena tingkat kebugaran baik dengan melakukan intensitas ringan, sedang, dan berat. Ketika beraktivitas keadaan tubuh tidak sehat akan sulit menjalankan aktivitas tersebut, karakteristik anak yang selalu melakukan kegiatan dengan unsur permainan dan bergerak, tugas kelompok, mempelajari dengan praktek langsung, bermain dengan perlombaan dengan organisasi yang sederhana. (Burhaein, 2017). Aktivitas fisik dengan menggunakan tenaga dan energi melalui berbagai kegiatan fisik, berjalan, berlari dan berolahraga. (Haskell et al., 2007). Salah satu strategi untuk mempromosikan kegiatan aktivitas fisik dengan menggunakan program berbasis di sekolah dan program aktivitas tersebut dilakukan pada waktu istirahat yang paling jelas peluang untuk memfasilitasi aktivitas fisik (Erwin, Stellino, Beets, Beighle, & Johnson, 2013). Aktivitas fisik secara teratur dianggap sebagai salah satu komponen penting dari gaya hidup sehat.

Siswa dengan kondisi kebugaran mudah melakukan aktivitas belajar itu termasuk fungsi kebugaran dan manfaat untuk pencapaian tujuan pendidikan, Aktivitas Gerak merupakan suatu gerakan tubuh untuk menghasilkan otot rangka dengan perlu keluar energi, penyebab kondisi kekurangan aktivitas fisik menjadi faktor anak yang harus dipahami karena menghabiskan waktu dengan menonton TV, bermain gadget. (Bergmann, Bergmann, Marques, & Hallal, 2013). Kebugaran akan meningkat dengan teratur dalam melakukan aktivitas fisik dan memberi manfaat bagi kesehatan tubuh, manusia selalu melakukan gerak fisik setiap hari dan menjaga aktivitas secara rutin dengan melihat intensitas yang dibutuhkan tubuh dengan mempertimbangkan dengan asupan makan dan gizi yang dikonsumsi untuk menghasilkan energi yang akan dikeluarkan oleh tubuh.

Aktivitas manusia selalu perlu fisik yang jadi faktor dasar serta aktivitas fisik secara teratur dapat membantu mencegah lemak dalam tubuh, membangun dan menjaga kesehatan tulang, sendi, meningkatkan kekuatan, ketahanan otot, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Vincent & Pangrazi, 2010). Dalam hidup harus dipenuhi kebutuhan tanpa ada aturan dalam bergerak,

Kegiatan olahraga merupakan aktivitas fisik berguna menjaga kebugaran jasmani, rajin melakukan olahraga dengan pola hidup sehat akan mempunyai tubuh yang bugar dapat terhindar dari covid, sering beraktivitas olahraga akan terbentuk kebiasaan yang dapat menjalankan peran yang diharapkan kebugaran jasmani yang baik dan dapat mempunyai banyak waktu sampai tahapan capaian kebugaran jasmani. Anak putra dan putri menghabiskan waktu secara signifikan mempunyai kebugaran baik terlibat dalam olahraga dengan total tingkat aktivitas fisik besar. (Chen, Hammond-Bennett, Hypnar, & Mason, 2018). Kegiatan fisik secara rutin dilakukan serta habis waktu banyak yang tujuannya bagaimana untuk meningkatkan kemampuan kerja otot secara maksimal, untuk dapat mencegah kondisi obesitas, kebugaran berperan penting dalam mendukung dan menjaga hasil aktivitas, ketika beraktivitas sehari – hari secara teratur dan maksimal dengan mengatur pola aktivitas untuk pertahankan kebugaran.



Gambar 1. Pengambilan tes

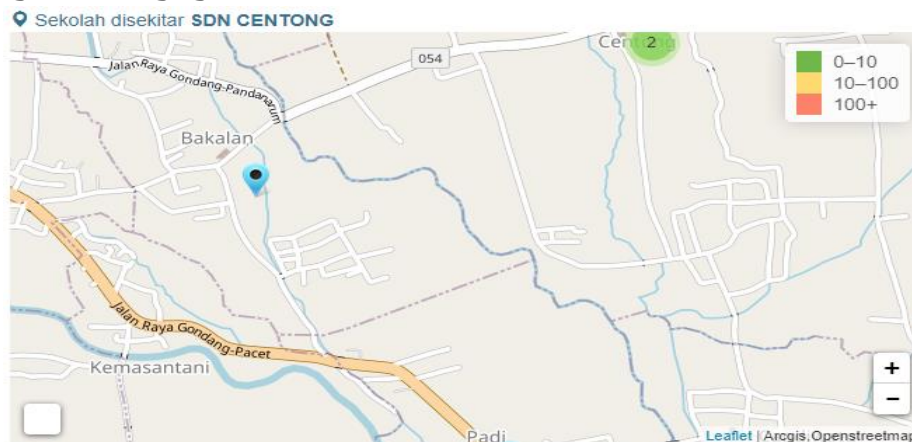


Gambar 2. Kegiatan penyuluhan

SIMPULAN

Berdasarkan analisa data perhitungan dibuat kesimpulan untuk program pengabdian kepada masyarakat ini efektif itu bisa dilihat dari hasil Pre Test dan Post Test yaitu ada peningkatan pada kategori baik 30 %, pada kategori sedang 53,3 %, hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan ini berjalan dengan efektif sehingga siswa bisa menjaga kebugaran secara signifikan melalui pola aktivitas fisik.

PETA LOKASI MITRA SASARAN



Lokasi SDN CENTONG adalah sekolah Negeri dengan jenjang SD yang beralamat di Jln. Raya Gondang-Pandan Kec. Gondang Kab. Mojokerto Prov. Jawa Timur.

DAFTAR PUSTAKA

- Bergmann, G. G., Bergmann, M. L. de A., Marques, A. C., & Hallal, P. C. (2013). Prevalência e fatores associados à inatividade física entre adolescentes da rede pública de ensino de Uruguaiana, Rio Grande do Sul, Brasil. *Cadernos de Saude Publica*, 29(11), 2217–2229. <http://doi.org/10.1590/0102-311X00077512>
- Burhaein, E. (2017). Indonesian Journal of Primary Education Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51–58. Retrieved from <http://ejournal.upi.edu/index.php/IJPE/index>
- Chen, W., Hammond-Bennett, A., Hypnar, A., & Mason, S. (2018). Health-related physical fitness and physical activity in elementary school students. *BMC Public Health*, 18(1), 1–12. <http://doi.org/10.1186/s12889-018-5107-4>
- Erwin, H. E., Stellino, M. B., Beets, M. W., Beighle, A., & Johnson, C. E. (2013). Physical education lesson content and teacher style and elementary students' motivation and physical activity levels. *Journal of Teaching in Physical Education*, 32(3), 321–334. <http://doi.org/10.1123/jtpe.32.3.321>
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(8), 1423–1434. <http://doi.org/10.1249/mss.0b013e3180616b27>
- Peter T. Katzmarzyk, P. (2018). *Physical Activity for Children and Youth*. Washington, DC.
- Pusdiklat Kemdikbud. (2020). Surat Edaran MENDIKBUD NO 4 TAHUN 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona VIRUS DISEASE (COVID- 1 9) - Pusdiklat Pegawai Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. <https://Pusdiklat.Kemdikbud.Go.Id/>. Akses 9 juni 2022
- Vincent, S. D., & Pangrazi, R. P. (2010). An Examination of the Activity Patterns of Elementary School Children, 432–441.