



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/19078>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i1.19078>

Permainan Ular Tangga Untuk Meningkatkan Kesehatan Jasmani Siswa Berkebutuhan Khusus

Addriana Bulu Baan^{1*}, Gunawan¹, Ikhwan Abduh¹, Andi Saparia¹

¹Pend. Jasmani kesehatan dan rekreasi, Universitas Tadulako, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2024-05-13

Revised 2024-05-21

Accepted 2024-05-24

Available 2024-05-31

Keywords :

Snakes and ladders, modification,
freshness, elementary school, games,
socialization

Bahasa :

Ular tangga, modifikasi, kesehatan,
sekolah dasar, Permainan, sosialisasi

Abstract

Games that involve physical activity at SD LB Negeri 1 Palu do not seem varied so students are not very motivated to do them because the types of games played are still conventional so they require something new. This dedication aims to socialize the snakes and ladders game which has modified the contents of the game media column. The method used in general is socialization with 4 stages, namely coordination with related parties, implementation of socialization, game practice, evaluation and follow-up. The results of the activity showed that the understanding and practice carried out by the participants was very good. The average score for the answers on the pre-test for teachers was 67.4 and for students 34.2, while the scores on the post-test experienced an increase in understanding with an average score of 97.5 for teachers and 51.2 for teachers. student. The principal, teachers and students hope that different activities can be carried out again at the school. Students' and teachers' understanding of the concept of the game is very good so that it can be played well in practice

Permainan yang melibatkan aktifitas fisik di SD LB Negeri 1 Palu terlihat tidak variative sehingga siswa tidak begitu termotivasi melakukan karena jenis permainan yang dilakukan masih bersifat konvensional sehingga membutuhkan hal baru. Pengabdian yang bertujuan untuk mensosialisasikan permainan ular tangga yang telah di modifikasi isi dari kolom media permainannya. Metode yang digunakan secara garis besar adalah sosialisasi dengan 4 tahapan yaitu koordinasi dengan pihak terkait, pelaksanaan sosialisasi, praktik permainan, evaluasi dan tindak lanjut. Hasil kegiatan menunjukkan pemahaman dan praktik yang dilakukan oleh peserta sangat baik nilai rata-rata jawaban pada pre test untuk guru sebesar 67.4 dan siswa 34.2 sedangkan nilai pada post test mengalami peningkatan pemahaman dengan nilai rata-rata 97,5 pada guru dan 51,2 pada siswa. Kepala sekolah, guru dan siswa berharap kegiatan yang berbeda dapat dilakukan kembali di sekolah tersebut. Pemahaman siswa dan guru mengenai konsep permainan tersebut sangat baik sehingga dapat dilakukan dengan baik saat praktek.

✉ Correspondence Address : Addriana Bulu Baan

E-mail : addrianabulubaan@gmail.com

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

A. PENDAHULUAN

Anak-anak sekolah dasar adalah sumber keceriaan dan energi yang tak terbatas. Mereka adalah individu yang penuh semangat, di mana dunia adalah tempat bermain mereka yang tak terhingga. Namun, di balik keceriaan mereka, terdapat kebutuhan mendesak untuk memberikan mereka lingkungan yang mendukung perkembangan mereka secara optimal. Dalam konteks ini, bermain bukan hanya tentang kesenangan belaka, melainkan juga tentang pembelajaran, eksplorasi, dan perkembangan kognitif anak (Aminah et al., 2022). Pentingnya aktivitas fisik bagi anak-anak sekolah dasar tidak bisa diabaikan. Bermain adalah salah satu cara utama di mana anak-anak bisa mendapatkan aktivitas fisik yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan serta dapat membantu anak dengan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktifitas (Ningrum et al., 2022). Melalui bermain, mereka terlibat dalam berbagai aktivitas seperti berlari, melompat, dan bermain bola, yang secara langsung mendukung pengembangan sistem kardiovaskular mereka. Selain itu, bermain juga membantu dalam pengembangan otot dan tulang mereka, yang sangat penting untuk memastikan pertumbuhan yang sehat dan meminimalkan risiko penyakit pada masa depan.

Anak-anak sekolah dasar sering kali mengalami tekanan dan stres, baik dari tugas sekolah maupun interaksi sosial (Agustina et al., 2022; Aji & Rizkasari, 2023). Dalam situasi seperti ini, bermain adalah pelarian yang penting bagi mereka. Saat mereka bermain, mereka dapat melepaskan energi negatif, mengalihkan perhatian dari masalah, dan meningkatkan suasana hati mereka. Ini memberi mereka kesempatan untuk bersantai, bersenang-senang, dan mengekspresikan diri dengan cara yang alami dan bebas tekanan. Dengan demikian, bermain memiliki peran penting dalam menjaga kesejahteraan emosional anak-anak (Kurnia et al., 2021)

Bermain memberikan anak-anak kesempatan untuk menggunakan imajinasi mereka dengan cara yang bebas dan tanpa batas. Saat mereka terlibat dalam berbagai permainan dan aktivitas kreatif, mereka dapat menciptakan dunia baru dan menjelajahi peran-peran yang berbeda. Ini tidak hanya menyenangkan, tetapi juga membantu dalam pengembangan kreativitas mereka (Rapiatunnisa, 2022). Kemampuan untuk berimajinasi dan berkreasi adalah keterampilan yang sangat berharga dalam kehidupan, membantu anak-anak sekolah dasar untuk menjadi pemecah masalah yang kreatif dan inovatif di masa depan selain itu bermain juga akan sangat menunjang aktifitas gerak yang akan berdampak pada kesegaran jasmani anak tersebut (Hasanudin & Hasanudin, 2020)

Kenyataan di sekolah SD LB Negeri 1 Palu anak banyak bermain dan beraktifitas fisik dengan cara melakukan permainan yang berbentuk konvensional saja misalnya main kucing dan tikus, main bom, dan permainan lainnya yang melibatkan fisik namun siswa sudah terlihat jenuh dalam melakukan permainan tersebut yang ternyata juga dilakukan dalam keseharian mereka di luar jam sekolah. Selain itu beberapa permainan yang dilakukan banyak dilakukan di lapangan out door yang terkadang menguras energi dan suhu panas berlebih sehingga terkadang anak berkebutuhan khusus tidak secara keseluruhan bisa melakukannya. Hasil wawancara yang dilakukan pada salah satu siswa kelas 5 atas nama salsa yang mengatakan bahwa “permainan kucing dan tikus yang dilakukan saat pembelajaran penjas sudah sering mereka lakukan diluar jam sekolah sehingga merasa bosan dengan aktifitas bermain tersebut”. Selain itu hasil observasi yang dilakukan dengan menggunakan angket dengan memberikan pertanyaan beberapa jenis permainan yang pernah dilakukan disekolah, hasil yang ditemukan bahwa 60% siswa menganggap permainan main kucing dan tikus atauoun

main bom sudah sangat sering dilakukan.

Dari pentingnya aktifitas fisik dan kegiatan bermain bagi anak sehingga dibutuhkan solusi kongkret yang dapat membantu guru dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh siswa sehingga solusi yang kami tawarkan adalah dengan memodifikasi permainan yang telah di kenal oleh siswa sehingga dapat langsung menarik perhatian mereka untuk melakukan permainan tersebut. Banyak permainan yang dapat di modifikasi untuk menunjang aktifitas fisik anak misalnya saja permainan ular tangga, yang biasanya di lakukan pada media yang kecil namun apabila di modifikasi bisa pada media yang lebih besar dan siswa berperan sebagai bidak permainannya. Modifikasi lainnya yang telah dilakukan dalam permainan ular tangga adalah isi dari setiap kolom yang terdapat didalamnya diganti dengan aktifitas fisik dan hadiah yang akan diterima siswa apabila berhasil mampir pada kolom tertentu, aktifitas fisik yang ada didalamnya misalnya gerakan melompat dengan jumlah tertentu maupun lari ditempat dan lain sebagainya. Permainan itu juga dilengkapi dengan bonus tangga dan hukuman ular pada kolom tertentu seperti pada permainan aslinya yang paling membedakan adalah aktifitas fisik yang dilakukan dan hadiah pada kolom-kolom tertentu yang sdh di siapkan sehingga siswa dapat melakukannya dengan enjoy dan semangat. Hal positif lainnya dari permainan ini adalah media yang digunakan bisa di gunakan dalam ruangan kelas sehingga memudahkan untuk digunakan oleh guru dan siswa berkebutuhan khusus yang tidak bisa beraktifitas di luar ruangan.

Hasil modifikasi permainan tersebut telah dilakukan pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Dwijayanti et al., 2023) dan pada pengabdian yang akan dilakukan tinggal hanya mensosialisasikan permainan tersebut baik dari aturan, cara permainan, media yang digunakan dan cara pembuatannya kepada guru dan siswa. Pada pengabdian ini pula target dan luaran yang kami harapkan adalah guru dan siswa dapat mengetahui cara bermain, aturan, media yang digunakan dan teknis pelaksanaan baik di dalam maupun diluar ruangan pada permainan tersebut.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri 1 Palu pada senin 2 Oktober 2023, peserta kegiatan adalah guru pada sekolah tersebut beserta beberapa siswa yang menjadi pemeran simulasi dalam permainan. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan beberapa tahapan dengan sasaran yang berbeda, selian itu tim pengabdian memiliki peran yang berbeda dalam kegiatan pengabdian sehingga memiliki kontribusi masing-masing. Kegiatan ini secara umum memiliki 3 tahapan besar yaitu Perencanaan, Pelaksanaan kegiatan dan evaluasi (Setiyawan et al., 2023). Pada tahap perencanaan dilakukan kegiatan koordinasi dengan mitra dilakukan dengan observasi lapangan, FGD dan penentuan jadwal kegiatan. Tahap pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan cara yaitu sosialisasi materi pengabdian dan praktek permainan dan yang terakhir tahap evaluasi terdiri dari monitoring, tindak lanjut kegiatan dan evaluasi pemahaman siswa dan guru mengenai konsep yang diberikan dengan memberikan pertanyaan yang berkaitan dengan materi yang diberikan dengan 2 tahapan tes yaitu post test dan free test (Sugiyono, 2013)



Gambar 1. Diagram Tahapan Kegiatan dan Metode Pelaksanaan

Dalam kegiatan ini masing-masing kolaborator memiliki peran dalam pelaksanaannya. Kolaborator yang terlibat diantaranya tim pengabdian, Guru dan Siswa. Selain hal yang telah di sebutkan sebelumnya peran sekolah adalah dengan menyiapkan ruangan tempat kegiatan dan melakukan penyampaian baik kepada guru dan siswa mengenai kegiatan yang akan dilakukan oleh tim penelitian, selain itu tim pengabdian berperan menyiapkan materi dan media permainan yang akan di peragakan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Perencanaan

Kegiatan perencanaan dimulai dengan melakukan observasi ke calon mitra dengan melihat kebutuhan dan permasalahan mitra. Penelusuran permasalahan mitra dilakukan dengan wawancara dan penyebaran angket pada siswa. Selain itu pada kegiatan ini tim pengabdian melakukan Forum Group Discussion (FGD) dengan guru dan kepala sekolah mengenai urgensi kegiatan dan hasil temuan pada observasi yang kemudian menyepakati jadwal pelaksanaan kegiatan pengabdian yang akan dilakukan.

Pelaksanaan

Peserta dalam kegiatan pengabdian yang dilakukan terdiri dari kepala sekolah, guru dan siswa. Jumlah guru yang hadir dalam kegiatan ini sebanyak 3 guru dan siswa sebanyak 6 orang yang merupakan perwakilan dari setiap kelas, siswa yang kami pilih untuk mengikuti kegiatan hanya pada siswa dengan kondisi tuna rungu. Tidak semua guru kami jadikan peserta sosialisasi karena waktu pelaksanaan pada jam pelajaran sehingga harus tetap ada guru yang melakukan pembelajaran dan memonitor anak berkebutuhan khusus lainnya di kelas.

Kegiatan sosialisasi dilakukan hanya 1 hari yaitu pada hari Senin 2 Oktober 2023 yang diawali dengan melakukan koordinasi dengan pihak sekolah mengenai kegiatan yang akan dilakukan dengan mengkoordinasikan waktu pelaksanaan kegiatan dan kebutuhan yang akan digunakan saat pelaksanaan

kegiatan. Saat pelaksanaan kegiatan sosialisasi sebelumnya di dahului dengan memberikan form isian untuk mengetahui pengetahuan guru dalam beberapa siswa yang bisa mengisi form tentang jenis permianan yang akan di sosialisasikan. Selanjutnya dapat di lakukan sosialisasi mengenai modifikasi permainan ular tangga berbasis aktifitas fisik

Tahapan kegiatan selanjutnya adalah melakukan peragaan atau praktek yang di simulasikan langsung oleh guru dengan siswa menjadi peserta dalam permainan tersebut. Tim pengabdian hanya mendampingi untuk melihat kekurangan atau hal yang bisa diberi penguatan mengenai konsep dari permainan tersebut. Pada tahapn praktek siswa langsung melakukan bersama dengan bergantian membuang dadu dan melangkah sesuai jumlah pada angka dadu yang muncul saat di buang kelantai.



Gambar 2. Kegiatan Praktek Dalam dan Luar Ruangan

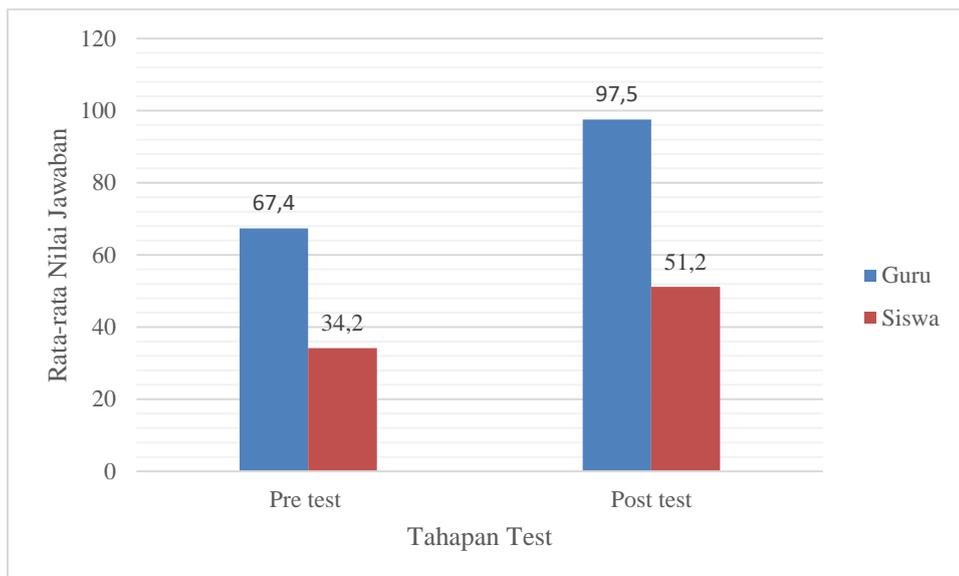
Evaluasi

Kegiatan selanjutnya adalah melakukan evaluasi pada peserta untuk mengukur pemahaman guru dan beberapa siswa mengenai konsep permainan yang telah di sosialisasikan dengan kembali mengisi form yang telah dibagikan sebelumnya. Hasil pengisian form evaluasi dapat dilihat pada tabel 2

Tabel 1. Pemahaman Guru dan Siswa Mengenai Materi Sosialisasi

Peserta	Rata-rata Nilai Jawaban	
	Pre test	Post test
Guru	67,4	97,5
Siswa	34,2	51,2

Pemahaman guru dan asiswa mengenai konsep yang diberikan secara umum di gambarkan dalam bentuk diagram batang berikut (gambar 2)



Gambar 3. Diagram Batang Pemahaman Guru dan Siswa

Berdasarkan hasil evaluasi yang diberikan baik kepada guru dan siswa terlihat adanya pemahaman yang sudah baik terlihat dari hasil rata-rata skor jawaban siswa pada pre test 34.2 dan meningkat pada saat post test menjadi 51.2 sedangkan rata-rata skor jawaban guru lebih baik lagi dari nilai pre test 67.4 meningkat menjadi 97.5 sehingga dianggap sangat memahami konsep mengenai permainan yang diberikan.

Monitoring

Kegiatan Monitoring dilakukan pasca kegiatan pengabdian dengan melihat pengimplementasian permainan yang telah disosialisasikan. Dalam kegiatan ini juga kemudian dilihat kekurangan yang terjadi dalam proses pengimplementasian yang akan ditindaklanjuti oleh tim pengabdian apabila dibutuhkan. Kegiatan monitoring melibatkan mahasiswa.



Gambar 4. Kegiatan Monitoring Mengenai Teknis Gerak dan Aturan Permainan Pasca Kegiatan

Pembahasan

Kegiatan sangat di sambut baik oleh pihak sekolah dan kepala sekolah dalam sambutannya sangat mengapresiasi kegiatan yang dilakukan oleh tim pengabdian dan sebisa mungkin untuk sering dilakukan. Pada kegiatan pengabdian dilakukan dengan penuh kekeluargaan baik dengan siswa maupun dengan guru.

Ketua tim pengabdian juga menyampaikan terima kasih atas sambutan baik dan kerjasamanya sehingga kegiatan dapat terlaksana, selain itu sebagai bentuk apresiasi dari tim pengabdian maka semua media dan instrumen yang digunakan dalam pengabdian di sumbangkan untuk digunakan oleh siswa disekolah tersebut.

Kegiatan sosialisasi setelah sambutan langsung dilakukan dan dibawakan langsung oleh ketua tim pengabdian yaitu addriana bulu baan dalam kegiatan penyampaian tersebut disampaikan pada intinya bahwa aturan dalam permainan ular tangga pada umumnya sama dengan permainan yang dilakukan yang dimodifikasi hanya pada bagian isian pada kolom ular tangga dan besaran media permainan yang diperbesar dengan banyak aktifitas fisik yang dilakukan pada kolom tersebut. Secara umum gambaran media permainan ular tangga yang dimaksud digambarkan pada gambar 5



Gambar 5. Media Permainan Ular Tangga yang Digunakan Dalam Permainan

Media permainan ular tangga tersebut kemudian di cetak dengan ukuran 4 x 4 meter persegi sehingga siswa dapat leluasa melakukan gerakan didalam kotak permainan tersebut. Dadu yang digunakan dengan ukuran 15 x 15 cm yang terbuat dari kayu dan cara penggunaannya dengan cara membuang atau menggelindingkan kelantai dan masuk permainan apabila sudah mendapatkan nilai 6 pada dadu selanjutnya masuk permainan dan melangkah sesuai jumlah dadu yang di dapatkan.

Pada kegiatan peragaan atau praktek siswa kemudian diajak untuk melakukan kegiatan diluar ruangan sebagai bentuk peragaan awal untuk memperlihatkan bahwa permainan ini dapat dilakukan baik didalam ruangan maupun diluar lapangan. Praktek dilakukan 2 sesi sesi pertama diluar ruangan dan sesi kedua di dalam ruangan dan melibatkan siswa yang mau berpartisipasi.

Kegiatan setelah melakukan peragaan permainan adalah melakukan evaluasi akhir mengenai pemahaman konsep atau materi sosialisasi yang telah diberikan oleh tim pengabdian, dengan memberi form yang di isi oleh peserta baik guru maupun siswa dari hasil yang di temukan skor rata-rata jawaban peserta mengalami peningkatan pemahaman baik siswa maupun guru meskipun pemahaman siswa yang ikut dalam kegiatan tidak meningkat secara signifikan namun menjadi tugas bagi guru untuk kemudian memberikan

tambahan pemahaman dengan cara memainkan permainan tersebut secara kointinyu dan berulang sehingga lebih dipahami oleh siswa. Selisi peningkatan pemahaman guru berdasarkan rata-rata skor jawaban pre test dan post test adalah 30,1 sedangkan untuk siswa 17 skor.

Pengabdian serupa yang pernah dilakukan sebelumnya adalah (Zahnnisa et al., 2023) pada pengabdian tersebut melakukan pengenalan permainan tradisional sebagai alternatif bermain bagi anak sekolah dasar. Pengabdian selanjutnya adalah (Kurniawan et al., 2022) pada pengabdian tersebut juga fokus dalam pengenalan jenis permainan tradisional dari aspek metode dari kedua pengabdian tersebut ada kesamaan terlebih pada metode misalnya saja melalui tahap perencanaan, observasi, pelaksanaan, evaluasi dan pelaporan. Perbedaan mendasar dari prosedur yang dilakukan pada pengabdian terlebih pada metode pelaksanaan adalah adanya tindak lanjut pengimplementasian dari konsep yang diberikan setelah pengabdian, selain itu perbedaan lainnya adalah peserta kegiatan, peserta kegiatan pada pengabdian yang dilakukan adalah siswa berkebutuhan khusus berbeda pada dua pengabdian sebelumnya yang menggunakan peserta siswa sekolah umum atau masyarakat normal pada umumnya.

Dampak dari kegiatan pengabdian yang dilakukan terlihat dari variasi permainan yang dilakukan di SD LB Negeri 1 Palu lebih beragam dan permainan ular tangga modifikasi diterapkan dengan baik oleh guru dan juga dari hasil wawancara saat monitoring, guru akan sudah akan melakukan modifikasi lanjutan pada papan bermain ular tangga dengan jenis aktifitas fisik lain lebih variatif dan di update secara berkala sehingga siswa tidak merasa cepat bosan. Dampak lain yang paling terlihat adalah siswa sudah semakin bersemangat dalam melakukan aktifitas fisik dengan permainan yang di sosialisasikan.

D. PENUTUP

Pengabdian yang dilakukan berdasarkan hasil pemahaman peserta kegiatan mengenai konsep permainan yang di berikan dapat dipahami dengan baik dan juga permainan yang di berikan di sambut dengan antusias baik oleh kepala sekolah, guru dan siswa yang memperagakan permainan tersebut. Guru dan siswa juga memahami dengan baik mengenai teknis pelaksanaan baik di dalam maupun di luar ruangan. Faktor pendukung utama kegiatan adalah kesiapan kepala sekolah dan guru dalam memberi kami izin melaksanakan kegiatan di sekolah tersebut sehingga kami tim peneliti sangat berterima kasih atas hal tersebut dan terkhusus kepada siswa yang istimewa yang bersedia bermain bersama tim pengabdian dalam permainan ular tangga modifikasi.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, F., Darussalam, H., & Faiza, N. (2022). Gambaran Tingkat Stres Pada Anak Sekolah Dasar. *Lentera Perawat*, 1(1), 43–48.
- Aji, P. T., & Rizkasari, E. (2023). Efektifitas Terapi Afirmasi Positif Dan Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sinektik*, 4(2), 196–208. <https://doi.org/10.33061/js.v4i2.6716>
- Aminah, S., Ramawani, N., Azura, N., Fronika, S., Meitha Hasanah, S., & Salsabillah, T. (2022). Pengaruh Metode Belajar Sambil Bermain Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia Sekolah Dasar. *Science and Education Journal (SICEDU)*, 1(2), 465–471. <https://doi.org/10.31004/sicedu.v1i2.66>
- Dwijayanti, K., Firdaus, M., & Yusuf, M. (2023). *Aplikasi Media Permainan Ular Tangga untuk*

Meningkatkan Gerak Dasar Lompat pada Siswa SD. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.8098506>

- Hasanudin, M. I., & Hasanudin, M. I. (2020). *Model Pendekatan Bermain Pada Peningkatan Kesegaran Jasmani Sekolah Dasar.* Deepublish.
- Kurnia, A., Susanti, & Mangkuwibawa, H. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Bermain Peran Dengan Kecerdasan Emosional Anak. *Jurnal Golden Age*, 5(1), 14–22. <https://doi.org/10.29408/goldenage.v5i01.3076>
- Kurniawan, W. R., Hartono, M., Wijayanti, D. G. S., Billiandri, B., Utomo, S. J., & Sugiharto, M. S. (2022). Pengenalan Permainan Tradisional Melalui Kegiatan Indonesian Culture Week di Semarang Multinational School. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 3(2), 108–114. <https://doi.org/10.26877/jpom.v3i2.13911>
- Ningrum, R. M., Wibowo, S., Majri, A., & Ulfah, M. (2022). Literature Review: Hubungan Terapi Bermain dengan Daya Konsentrasi pada Anak Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH). *Journal of Issues in Midwifery*, 6(1), 1–9. <https://doi.org/10.21776/ub.JOIM.2022.006.01.1>
- Rapiatunnisa, R. (2022). Meningkatkan Kreativitas Anak Usia Dini Melalui Metode Bermain Peran. *Mitra Ash-Shibyan: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(01), 17–26. <https://doi.org/10.46963/mash.v5i01.423>
- Setiyawan, S., Kusuma Prastiwi, B., & Maharani Bachtiar, D. (2023). Sosialisasi Peraturan Taekwondo Kepada Komunitas Masyarakat Tridharma. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(2), 148–152. <https://doi.org/10.26877/jpom.v4i2.17570>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RD.* Alfabeta. https://elibrary.stikesghsby.ac.id/index.php?p=show_detail&id=1879&keywords=
- Zahnisa, U. H., Herlambang, T., Hadi, H., Fahmi, D. A., & Rohmansyah, N. A. (2023). PKM Pelestarian Permainan Tradisional. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(1), 45–49. <https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.15428>