



The Level Of Motivation Parents To Involve Their Children In Cycling Activities

Awang Firmansyah¹⁾, Muhammad Reza Aziz Prasetya²⁾, Setiyo Hartoto³⁾

Program Studi Ilmu Keolahragaan
Program Studi Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Olahraga

^{1,2,3}Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Email: ¹awangfirmansyah@unesa.ac.id, ²prasetyareza44@gmail.com, ³setiyohartoto@unesa.ac.id

ABSTRACT

Every parent's motivation for their child must be different and varied, but all of them are positive things for a child's development. In this pandemic era too, there are many sports activities carried out by various regions and various groups in Indonesia. One of them is the participation of their children from the age of 6 to 15 years, with boys and girls, and their ideal body weight in cycling activities. In this study, the authors examined a cycling activity as well as many parents who accompanied their children from the beginning to the end of the activity. The purpose of the study was to analyze the level of motivation of parents to involve their children in cycling sports activities. Descriptive quantitative research methods and data analysis using analysis with Likert scale calculation techniques. The results of this study indicate that 66.7%% of parents do cycling activities only to fill useful free time, 29.2% indicate for motor development, and 12.5% to increase body immunity. It can be concluded that the level of motivation of parents to involve their children in cycling activities to fill their spare time is included in the important category (66.7%).

Keywords: Motivation, Parents, Children, Cycling

Tingkat Motivasi Orang Tua Mengikuti Anak pada Aktivitas Bersepeda

ABSTRAK

Setiap motivasi orang tua kepada anaknya pasti berbeda – beda dan bervariasi, tetapi semuanya merupakan hal positif untuk perkembangan seorang anak. Di era pandemi ini juga, banyak sekali aktivitas olahraga yang dilaksanakan berbagai daerah dan berbagai kalangan di Indonesia. Salah satunya yaitu mempartisipasikan anaknya dari usia 6 hingga 15 tahun, dengan laki – laki dan perempuan, serta berat badan ideal dalam kegiatan bersepeda. Dalam penelitian ini, penulis meneliti pada suatu kegiatan bersepeda serta banyak orang tua yang mendampingi anaknya dari awal hingga akhir kegiatan. Tujuan penelitian untuk menganalisis tingkat motivasi orang tua mengikuti anaknya pada aktivitas olahraga bersepeda. Metode penelitian deskriptif kuantitatif serta analisis data menggunakan analisis dengan teknik perhitungan skala likert. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 66,7% orang tua melakukan kegiatan bersepeda hanya untuk mengisi waktu luang yang bermanfaat, 29,2% menunjukkan untuk perkembangan motorik, dan 12,5% untuk meningkatkan imunitas tubuh. Dapat disimpulkan bahwa peringkat motivasi orang tua mengikuti anaknya pada aktivitas bersepeda guna mengisi waktu luang termasuk dalam kategori penting (66,7%).

Kata Kunci: Motivasi, Orang Tua, Anak, Bersepeda

© 2021 IKIP BUDI UTOMO MALANG

P-ISSN 2613-9421

E-ISSN 2654-8003

Info Artikel

Dikirim : 12 Oktober 2021

Diterima : 18 November 2021

Dipublikasikan : 30 November 2021

✉ Alamat korespondensi: prasetyareza44@gmail.com

Universitas Negeri Surabaya, Jl. Lidah Wetan, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Kota SBY, Jawa Timur 60213, Indonesia

PENDAHULUAN

Setiap orang tua tentu menginginkan anaknya memiliki keterampilan atau kemampuan baik itu akademik maupun non akademik, hal ini tentu setiap motivasi orang tua kepada anaknya pasti berbeda – beda dan bervariasi, tetapi semuanya merupakan hal positif untuk perkembangan seorang anak. Salah satu kegiatan non akademik yang dapat dilakukan yaitu dengan berolahraga. Pada tahun 2018, *World Health Assembly (WHA)* menerima *Global Action Plan on Physical Activity (GAPPA 2018-2030 (More Active People For A Healthier World, 2018))*. Melalui olahraga, dapat meningkatkan kebugaran jasmani, meningkatkan kepercayaan diri, dan terjadi interaksi sosial. Aktifitas olahraga memiliki berbagai macam keuntungan utamanya pada atlet muda pada semua jenis kelamin (Tenforde et al., 2017). Mengajari anak untuk berolahraga sejak kecil merupakan hal yang baik, apalagi seorang anak memiliki minat dan bakat pada cabang olahraga tertentu. Melalui olahraga, dapat membuat seorang anak mengecilkan risiko obesitas dan mendukung aktifitas fisik. Fisik dan kesehatan mental berpengaruh pada aktifitas fisik telah terbukti memiliki manfaat yang baik (Bull et al., 2020).

Di era teknologi ini, olahraga menjadi tantangan tersendiri bagi banyak orang agar menuntut dirinya tetap aktif bergerak. Aturan terbaru dari WHO menyarankan aktifitas fisik dengan intensitas sedang memiliki berbagai macam benefit Kesehatan (Bull et al., 2020). Gaya hidup seperti duduk seharian, pengaruh gadget dan mengisolasi diri dirumah menjadi permasalahan utama kurangnya bergerak. Setiap orang diharapkan dapat berperan aktif dalam berolahraga agar dapat mencegah risiko penyakit metabolik. Di era pandemi, aktifitas gerak menurun hingga 33% dan gaya hidup untuk duduk meningkat hingga 27% (Hall et al., 2021).

Salah satu aktivitas berolahraga yaitu olahraga bersepeda, pada saat ini banyak digemari oleh masyarakat, termasuk anak – anak, dan kaya akan manfaat untuk meningkat daya tahan tubuh atau imunitas tubuh masyarakat (Heryanto & Sudijandoko, 2019). Bersepeda menjadi tren sejak tahun 2018 di Indonesia. Selain dapat meningkatkan daya tahan tubuh, aktifitas bersepeda juga dapat menjadi gaya hidup seseorang seperti yang populer *bike to work*.

Dalam fisiologi olahraga, dipelajari tentang sistem imun dapat mencegah masuknya infeksi virus Corona. Granulosit, monosit, makrofag, dan sel dendritik berperan dalam memerangi infeksi melalui pelepasan toksin, enzim, dan mempresentasikan antigen ke sel T. Juga, sel pembunuh alami (NK) berkontribusi pada kekebalan melalui pembunuhan sel yang terinfeksi virus, menginduksi apoptosis dan sitotoksitas yang dimediasi sel yang bergantung pada antibodi (ADCC) (Amani & Priambodo, 2019). Selain itu, interferon dan sistem komplemen (melalui perekrutan sel imun, mengaktifkan sel, dan membunuh patogen) memiliki peran penting dalam mencegah infeksi dan penyebaran virus. Sel epitel paru-paru juga menghasilkan sitokin inflamasi untuk memerangi infeksi SARS-CoV-2. Asalkan, infeksi SARS-CoV-2 diketahui menghindari kekebalan bawaan dengan menginduksi badai sitokin, mengganggu respons interferon, dan menekan presentasi antigen pada sel MHC kelas I dan kelas II (Mahfud & Gumantan, 2020). Imunitas bawaan memainkan peran penting dalam memerangi infeksi SARS-CoV-2. Kehadiran tanda tangan gen unik dan variabilitas respons imun bawaan di antara individu adalah penyebab heterogenitas penyakit yang diamati di antara kasus COVID-19 (Huda et al., 2016).

Seiring berjalannya waktu terdapat keputusan orang tua mengizinkan anak untuk berolahraga di ruang terbuka dan tidak mengizinkan anak berolahraga di ruang terbuka. Peneliti akan fokus pada orang tua yang mengizinkan anak untuk melakukan aktifitas berolahraga di ruang terbuka seperti bersepeda. Berdasarkan latar belakang diatas oleh peneliti, terdapat beberapa kondisi yang di amati, salah satunya adalah motivasi orang tua mengikutsertakan anaknya melakukan aktifitas berolahraga sepeda di era pandemi. Dengan kondisi tersebut, tujuan penelitian Ini adalah untuk menganalisis tingkat motivasi orang tua mengikutsertakan anaknya pada aktivitas olahraga bersepeda. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah hanya dilakukan dalam skala kecil dan belum dapat melihat respon motivasi anak dalam mengikuti aktivitas olahraga.

METODE

Penelitian yang digunakan ialah penelitian deskriptif kuantitatif (Atkins et al., 2015) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif yaitu, penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain.. Penelitian ini dilakukan di suatu kegiatan bersepeda secara rekreasi, tepatnya di daerah pedesaan. Penelitian ini menggunakan subjek orang tua peserta kegiatan bersepeda, dengan kriteria orang tua kandung atau yang mendampingi pada saat kegiatan, bisa orang tua laki – laki atau perempuan, bersepeda minimal 3 kali dalam seminggu dengan waktu minimal 30 menit setiap kali bersepeda. Jumlah sampel penelitian ini yaitu 24 orang, pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner melalui *google form*, instrumen penelitian ini menggunakan butiran pertanyaan.

Kuesioner yang dipakai yaitu pertanyaan tipe pilihan yang meminta subjek menentukan jawaban, satu jawaban yang sudah ditetapkan. Opsi jawaban pada kuesioner ini ditetapkan nilai yang dikasihkan kepada setiap responden, pilihan dengan menggunakan skala likert. Pembentukan angket dalam penelitian ini berpedoman pada skala Likert dengan mengadaptasi dari penelitian (Keolahragaan, Olahraga, Surabaya, & Hakim, n.d.). Skala Likert mempunyai lima katagori jawaban, yaitu tidak penting, biasa saja, penting dan sangat penting. Analisis data yang digunakan yaitu mengelolah angket yang telah diisi responden menggunakan skala likert dan analisis deskriptif. Cara analisis deskriptif yang bermaksud untuk menggambarkan tingkat motivasi orang tua dalam mengikutsertakan anaknya dalam kegiatan bersepeda.

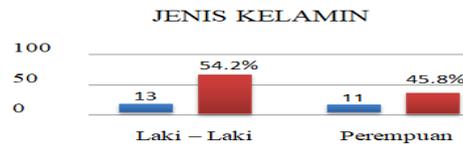
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini disajikan berupa data-data yang yang telah disii dari penyebaran angket, yang diisi oleh 24 orang tua dengan cara pemberian angket kepada orang tua yang anaknya melaksanakan kegiatan bersepeda. Pada hasil penelitian ini di sajikan klasifikasi responden dengan lebih jelas pada pengisian angket yang berupa klasifikasi responden jenis kelamin, umur, tujuan berolahraga.

Klasifikasi Penelitian :

a. Jenis Kelamin

Hasil data tentang klasifikasi responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat diagram berikut :

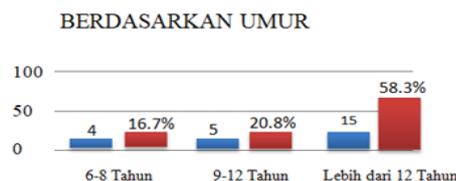


Gambar 1. Klasifikasi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Gambar grafik di atas menetapkan bahwa responden sebagian besar berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 24 responden atau 54.2%.

b. Umur

Hasil data tentang klasifikasi responden berdasarkan umur anak dapat dilihat diagram berikut :

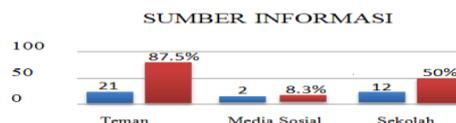


Gambar 2. Klasifikasi Responden Berdasarkan Umur.

Hasil tabel diatas menunjukkan bahwa responden mayoritas berumur lebih dari 12 tahun yaitu sebanyak 58.3%.

c. Sumber Informasi Kegiatan

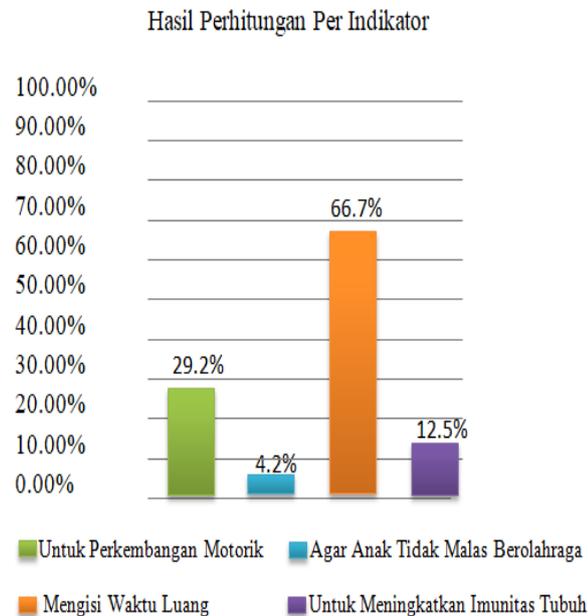
Hasil data tentang klasifikasi responden berdasarkan sumber informasi kegiatan dapat dilihat diagram sebagai berikut.



Gambar 3. Klasifikasi Responden Berdasarkan Sumber Informasi

Hasil tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden mendapatkan sumber informasi kegiatan dari Teman yaitu sebanyak 21.

Mengenai hasil perhitungan data yang diperoleh dari angket tingkat motivasi orang tua mengikutsertakan anaknya pada aktivitas olahraga bersepeda dapat di beritahukan pada hasil perhitungan per indikator berikut ini :



Gambar 4. Hasil Perhitungan Per Indikator Tujuan

Dari gambar 4 dapat diketahui bahwa hasil perhitungan per indikator tujuan sebagai berikut:

1. Indikator tujuan untuk perkembangan motorik memperoleh persentase 29,2%, menunjukkan bahwa tergolong dalam kategori tidak penting.
2. Indikator tujuan untuk mengisi waktu luang memperoleh persentase 66,7%, menunjukkan bahwa indikator tersebut tergolong dalam kategori penting.
3. Indikator tujuan agar anak tidak malas berolahraga memperoleh persentase 4,2%, menunjukkan bahwa indikator tergolong kategori sangat tidak penting.
4. Indikator tujuan untuk meningkatkan imunitas tubuh memperoleh persentase 12,5%, menunjukkan bahwa indikator tergolong dalam kategori biasa saja.

Dari perhitungan didapatkan hasil tertinggi yaitu bertujuan untuk mengisi waktu luang mencapai 66,7% termasuk dalam kategori penting. Motivasi memainkan peran penting dalam tekad seseorang untuk mencapai tujuan jangka panjang. Namun, orang menyeimbangkan berbagai domain kehidupan mereka, seperti pekerjaan dan kehidupan, pengajaran dan penelitian, serta kegiatan

akademik dan ekstrakurikuler. Menghubungkan dua atau lebih domain kehidupan saat memeriksa proses motivasi adalah penting karena mempertimbangkan banyak domain dapat memberikan wawasan tentang efek limpahan lintas domain.

Sebagai teori motivasi manusia, teori penentuan nasib sendiri telah menjadi salah satu teori yang paling banyak diteliti dan diterapkan karena nilai praktisnya yang dikonfirmasi di berbagai domain (misalnya, perawatan kesehatan, pendidikan, pekerjaan dan organisasi, olahraga dan aktivitas fisik, teknologi) menuju pengembangan manusia, kesehatan, kesejahteraan hedonis dan eudaimonic, dan perbaikan secara keseluruhan. Ada dua jenis motivasi umum, Motivasi intrinsik mencerminkan keterlibatan dalam suatu kegiatan karena secara inheren menarik atau menyenangkan. Perilaku yang dimotivasi secara intrinsik diyakini memberikan kepuasan kebutuhan psikologis bawaan untuk kompetensi, otonomi, dan keterkaitan, dan kepuasan kebutuhan bawaan ini memfasilitasi dan meningkatkan motivasi intrinsik (Nugraha et al., 2020).

Motivasi ekstrinsik, di sisi lain, mengacu pada keterlibatan dalam suatu kegiatan untuk mencapai hasil yang dapat dipisahkan. Jadi, berbeda dengan motivasi intrinsik, yang mengacu pada keterlibatan dalam suatu aktivitas untuk menikmatinya, motivasi ekstrinsik mencerminkan keterlibatan dalam suatu aktivitas karena nilai instrumentalnya. Regulasi yang teridentifikasi terjadi ketika seseorang secara sadar menghargai suatu aktivitas dan menerimanya sebagai kepentingan pribadi. Regulasi terpadu, yang merupakan bentuk motivasi ekstrinsik yang paling otonom, terjadi ketika regulasi yang teridentifikasi, atau menilai dan melihat pentingnya suatu kegiatan, telah diinternalisasi dan berasimilasi dengan diri sendiri (Atkins et al., 2015).

Keterampilan juga berkaitan dengan mental dan perilaku, perluasan dari keterampilan individu ke keterampilan interpersonal penelitian tentang keterampilan difokuskan pada keterampilan motorik dan psikologis individu. Namun, banyak kegiatan olahraga yang berorientasi pada tim dan mencakup kerjasama dengan rekan satu tim atau kompetisi dengan pemain/tim lain, misalnya, melempar bola sejauh mungkin berbeda dengan melempar bola ke rekan satu tim, yang pertama dianggap sebagai keterampilan individu, sedangkan yang kedua adalah keterampilan interpersonal (Pendidikan et al., 2020).

Keterampilan interpersonal membutuhkan prediksi gerakan dan niat orang lain yang tidak terduga, oleh karena itu, fleksibilitas dan kemampuan beradaptasi lebih penting daripada produktivitas. Keterampilan interpersonal tidak sama dengan keterampilan komunikasi tetapi mencakup keterampilan komunikasi (Bagus Arie Yusdianto, 2015). Namun, keterampilan komunikasi dalam konteks ini mencakup penyimpulan niat orang lain melalui komunikasi verbal dan nonverbal. Pengambilan keputusan yang cepat dan respons motorik diperlukan untuk keterampilan psikologis dan motorik, situasi dalam kegiatan olahraga tidak sama dengan situasi lain yaitu aktivitas olahraga dicirikan oleh sifat satu kali saja. Tidak ada solusi terbaik atau tepat dalam kaitannya dengan situasi tepat di depan mata seseorang, kita perlu mencari solusi yang lebih efektif.

Interaksi sosial menjadi faktor penting, dan aktivitas olahraga dapat dianggap sebagai lambang masyarakat manusia, keterampilan individu, seperti memanipulasi objek, merupakan keterampilan penting seperti memperoleh pengetahuan tentang hukum fisika dan bahasa (Prasetya et al., 2021.). Namun, kita membutuhkan keterampilan interpersonal untuk bertahan hidup tidak hanya dalam aktivitas olahraga tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari, meskipun keterampilan interpersonal sangat penting, ada beberapa studi sistematis mengenai keterampilan interpersonal (Hurley et al., 2020). Lebih jauh lagi, pelatihan mental yang ditujukan untuk meningkatkan keterampilan psikologis individu, seperti relaksasi dan konsentrasi, sangat penting, tetapi metode pelatihan untuk meningkatkan kinerja tim berdasarkan keterampilan interpersonal masih belum jelas sedangkan (Keegan et al., 2009) menyatakan bahwa “peran adalah pola tingkah laku tertentu yang merupakan ciri-ciri khas semua petugas dari pekerjaan atau jabatan tertentu”. menyatakan bahwa “orang tua memiliki kewajiban dan tanggung jawab untuk mengasuh, memelihara, mendidik, dan melindungi anak”.

Dalam data yang telah diambil menunjukkan bahwa orang tua memilih kegiatan bersepeda adalah karena mereka mengetahui bahwa kegiatan bersepeda ini dapat membuat berdampak positif bagi anak, menyenangkan, meningkatkan kebugaran, melatih disiplin, kesabaran, ingatan dan ketekunan anak, membuat anak lebih percaya diri, dan orang tua percaya bahwa olahraga ini dapat membentuk anak menjadi lebih kuat dan berani. Dalam data yang telah diambil,

sebaiknya orang tua perlu melakukan pendampingan secara intens agar anak bisa termotivasi untuk mencapai prestasi yang terbaik, dengan melakukan pendekatan secara intrinsik dan ekstrinsik.

Pada hasil penelitian yang telah dipaparkan diatas juga menunjukkan bahwa 66,7%% orang tua melakukan kegiatan bersepeda hanya untuk mengisi waktu luang yang bermanfaat, 29,2% menunjukkan untuk perkembangan motorik, dan 12,5% untuk meningkatkan imunitas tubuh. Sebagian banyak orang tua memilih kegiatan olahraga bersepeda karena sudah menjadi kegiatan rutin di desa tersebut untuk kegiatan yang bermanfaat dan dapat diikuti oleh seluruh kalangan.

SIMPULAN

Sesuai dengan hasil yang peroleh dapat dijabarkan yaitu disimpulkan bahwa peringkat motivasi orang tua menyertakan anaknya mengikutsertakan Anaknya Pada Aktivitas Olahraga Bersepeda guna mengisi waktu luang termasuk dalam kategori penting (66,7%). Sesuai dengan hasil penelitian dan pembahasan ini yang sudah dijabarkan pada bagian hasil dan pembahasan bahwa 66,7%% orang tua melakukan kegiatan bersepeda hanya untuk mengisi waktu luang yang bermanfaat, 29,2% menunjukkan untuk perkembangan motorik, dan 12,5% untuk meningkatkan imunitas tubuh. Sebagian banyak orang tua memilih kegiatan olahraga bersepeda karena sudah menjadi kegiatan rutin di desa tersebut untuk kegiatan yang bermanfaat dan dapat diikuti oleh seluruh kalangan dan dapat disimpulkan bahwa peringkat motivasi orang tua menyertakan anaknya mengikutsertakan anaknya pada aktivitas olahraga bersepeda guna mengisi waktu luang termasuk dalam kategori penting (66,7%). Pengambilan keputusan orang tua dalam mengizinkan seorang anak melakukan aktifitas berolahraga sepeda perlu di gali lebih dalam. Apakah orang tua hanya mengikuti tren bersepeda atau memiliki tujuan tertentu dalam mengizinkan anaknya bersepeda. Selain itu, penelitian ini dapat dibandingkan dengan daerah perkotaan, agar dapat menangkap fenomenan lebih holistik.

DAFTAR RUJUKAN

Amani, M., & Priambodo, A. (2019). Identifikasi Motivasi Pelajar Perempuan

Mengikuti Olahraga Beladiri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 241–244.

- Arisetiyana, F. F., Kartiko, D. C., Indahwati, N., & Prakoso, B. B. (2020). Motivation And Student Learning Outcomes In Problem Based Learning. *Jp.jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 4(1), 1-10.
- Atkins, M. R., Johnson, D. M., Force, E. C., & Petrie, T. A. (2015). Peers, parents, and coaches, oh my! The relation of the motivational climate to boys' intention to continue in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 16(P3), 170–180. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.10.008>
- Bagus Arie Yusdianto. (2015). Hubungan Penghasilan Orang Tua Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani , Olahraga Dan Kesehatan (Studi Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Wonoayu , Sidoarjo). *Jurnal Ilmah*, 03(1), 412–413.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Hakim, A, A. (2020), “Motivation Analysis of Parents To Enroll Their Children In Artistic Gymnastics Clubs. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Hall, G., Laddu, D. R., Phillips, S. A., Lavie, C. J., & Arena, R. (2021). A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another? *Progress in Cardiovascular Diseases*, 64(0), 108–110. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.005>
- Heryanto, A. R., & Sudijandoko, A. (2019). Survei Kondisi Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SDN Kolpajung 2 Pamekasan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 213–218.
- Huda, R. N. U. R., Studi, P., Jasmani, P., Dan, K., Keguruan, F., Ilmu, D. A. N., Nusantara, U., & Kediri, P. (2016). *Melalui Olahraga Sepak Bola Di Ssb Kuda Mas*.
- Hurley, D., Swann, C., Allen, M. S., & Vella, S. A. (2020). A qualitative evaluation of a mental health literacy intervention for parents delivered through community sport clubs. *Psychology of Sport and Exercise*, 47, 101635. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101635>
- Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M., & Lavalley, D. E. (2009). A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career

sports participants: Coach, parent and peer influences on sport motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 361–372. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.12.003>

Mahfud, I., & Gumantan, A. (2020). *Survey Of Student Anxiety Levels During The Covid-19 Pandemic menginveksi jutaan orang . Indonesia sendiri sesuai dengan data yang didapatkan untuk menghindari keramaian , mengikuti protokol kesehatan , tetap tenang dan Penetapan Kedaruratan Kesehatan Masy.* 4(9), 86–97.

Nugraha, P. D., Bang, M., Utama, R., & Ahmad, A. S. (2020). *Survey Of Students Sport Activity During Covid-19 Pandemic.* 4(85), 11–24.

Prasetya, M. R. A., & Wismanadi, H. (2022). Motivasi Orang Tua Dalam Mengikutsertakan Anaknya Pada Klub Bola Basket Bashara. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 51-58.

Tenforde, A. S., Nattiv, A., Ackerman, K., Barrack, M. T., & Fredericson, M. (2017). Optimising bone health in the young male athlete. *British Journal of Sports Medicine*, 51(3), 148–149. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-097000>