



## Physical Training Assistance for Prospective Official School Students at Jasdram II/Sriwijaya

Yosef Ferdy Yangkara<sup>1\*</sup>, Bangkit Seandi Taroreh<sup>2</sup>  
Pendidikan Olahraga, Universitas Bina Darma

**Corresponding Author:** Yosef Ferdy Yangkara, [yoferka57@gmail.com](mailto:yoferka57@gmail.com)

### ARTICLE INFO

*Keywords:* Training, Physical Condition, Prospective Official School Students

*Received :* 15 October  
*Revised :* 17 November  
*Accepted:* 28 December

©2023 Yangkara, Taroreh: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



### ABSTRACT

Community service aims to increase physical training knowledge of prospective official school students at Jasdram II/Sriwijaya. This community service activity entitled physical training assistance for prospective official school students at Jasdram II/Sriwijaya is really needed because it is one of the efforts aimed at increasing the knowledge of physical training for prospective official school students at Jasdram II/Sriwijaya. Implementation of community service activities uses the mentoring method with the following sequence of implementation: 1) planning, 2) implementation, 3) evaluation. Collecting community service data uses a questionnaire with 10 questions with quantitative data analysis. The subjects of community service are 40 prospective service students. The result of community service is an increase in knowledge about physical training for prospective service students by 100% (40 people) while the implementation of the results of service, namely physical training activities for prospective service school students at Jasdram II/Sriwijaya, continues to be carried out.

## Pendampingan Latihan Fisik Calon Siswa Sekolah Kedinasan di Jasdram II/Sriwijaya

Yosef Ferdy Yangkara<sup>1\*</sup>, Bangkit Seandi Taroreh<sup>2</sup>

Pendidikan Olahraga, Universitas Bina Darma

**Corresponding Author:** Yosef Ferdy Yangkara, [yoferka57@gmail.com](mailto:yoferka57@gmail.com)

---

### ARTICLE INFO

*Kata Kunci:* latihan, kondisi fisik, calon siswa sekolah kedinasan

*Received :* 15 October

*Revised :* 17 November

*Accepted:* 28 December

©2023 Yangkara, Taroreh: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



### ABSTRAK

Pengabdian masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan latihan fisik calon siswa sekolah kedinasan di Jasdram II/Sriwijaya. Kegiatan pengabdian masyarakat berjudul pendampingan latihan fisik calon siswa sekolah kedinasan di Jasdram II/Sriwijaya ini sangat dibutuhkan karena sebagai salah satu usaha bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan latihan fisik calon siswa sekolah kedinasan di Jasdram II/Sriwijaya. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat menggunakan metode pendampingan dengan urutan pelaksanaan sebagai berikut: 1) perencanaan, 2) pelaksanaan, 3) evaluasi. Pengambilan data pengabdian masyarakat menggunakan kuesioner melalui 10 pertanyaan dengan analisis data kuantitatif. Subjek pengabdian masyarakat merupakan calon siswa kedinasan berjumlah 40 orang. Hasil pengabdian masyarakat yaitu adanya peningkatan pengetahuan tentang latihan fisik calon siswa kedinasan sebesar 100% (40 orang) sedangkan implementasi dari hasil pengabdian yaitu kegiatan latihan fisik calon siswa sekolah kedinasan di Jasdram II/Sriwijaya terus dilaksanakan.

---

## PENDAHULUAN

Sekolah Kedinasan atau perguruan tinggi kedinasan merupakan perguruan tinggi yang bernaung di bawah lembaga pemerintahan (kementerian) sebagai penyelenggara pendidikan dengan pola ikatan dinas atau pembibitan. Menjadi seorang calon siswa di institusi pendidikan pemerintahan dan militer bukan hanya tentang mendapatkan pendidikan formal. Tetapi lebih dari itu sebuah pengalaman yang sangat berharga yang akan membentuk karakter kita, memperkuat etos kerja, dan menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap masyarakat, bangsa dan negara. Seseorang yang ingin masuk ke sekolah kedinasan diharapkan memiliki pengetahuan yang mendalam, kemampuan dalam hal sosialisasi, kemampuan dalam hal kepemimpinan, memiliki kekuatan mental yang sehat dan memiliki kepribadian yang baik. Penerimaan di sekolah kedinasan sering kali sangat kompetitif karena permintaan akan individu yang memiliki kualitas profesional yang tinggi. Maka dari itu, untuk menerima siswa di sekolah kedinasan pemerintah dan militer, diperlukan persiapan yang sangat diperhatikan dengan teliti dan komitmen yang tegas bagi calon siswa sekolah kedinasan.

Kegiatan pengabdian masyarakat merujuk pada kajian literatur bersumber dari penelitian yang pernah dilaksanakan tim pengabdian masyarakat sebagai berikut 1) penelitian berkaitan perkembangan motorik berbagai jenjang pendidikan antara lain: permainan tradisional sebagai sarana belajar motorik (Musiani & Taroreh, 2020), (Taroreh & Satria, 2020), 2) aktivitas fisik kinestetik sebagai sarana belajar motorik (Taroreh & Wijaya, 2020), 3) media pembelajaran dan motorik (Taufik et al., 2022), (Nahar & Taroreh, 2020), (Akis Mayanto et al., 2021), (Taroreh & Arisandy, 2022), (Mutia Mawardah et al., 2022), 4) belajar motorik untuk anak berkebutuhan khusus (Haris Satria et al., 2020). Harapannya dengan kajian literature tersebut memberikan pemahaman bahwa kegiatan pengabdian masyarakat bermanfaat.

Dalam penerimaan calon siswa sekolah kedinasan, terdapat seleksi yang harus diikuti, dengan rangkaian tes yang panjang dan ketat dengan kualifikasi yang sesuai dan kemampuan yang mumpuni. Adapun tahapannya meliputi: pendaftaran, seleksi administrasi, seleksi kesehatan, seleksi jasmani(fisik), seleksi kompetensi dasar, seleksi lanjutan, dan pengumuman akhir. Pada Seleksi Kompetensi Dasar, peserta akan mengerjakan soal yang mencakup materi Tes Karakteristik Pribadi, Tes Intelegensi Umum, dan Tes Wawasan Kebangsaan, berikut beberapa contoh sekolah kedinasan Indonesia: 1) Akademi Militer (AKMIL), 2) Akademi Angkatan Laut (AKABRI AL), 3) Akademi Angkatan Udara (AAU), 4) Institut Pemerintahan Dalam Negeri (IPDN), 5) Akademi Kepolisian (AKPOL), 6) Akademi Imigrasi, 7) Sekolah Pendidikan dan Latihan Kejaksaan (SPLK), 8) Sekolah Tinggi Akuntansi Negara (STAN), 8) Sekolah Tinggi Intelijen Negara (STIN)

Di tingkat pendidikan sekolah kedinasan, siswa bakal mendapat pembelajaran yang tidak hanya meningkatkan kemampuan akademis, tetapi juga membentuk kepribadian, etika kejujuran, kedisiplinan, serta semangat untuk berpartisipasi dalam pelayanan kepada masyarakat dan negara. Menjadi calon siswa sekolah kedinasan adalah awal yang sangat penting dalam

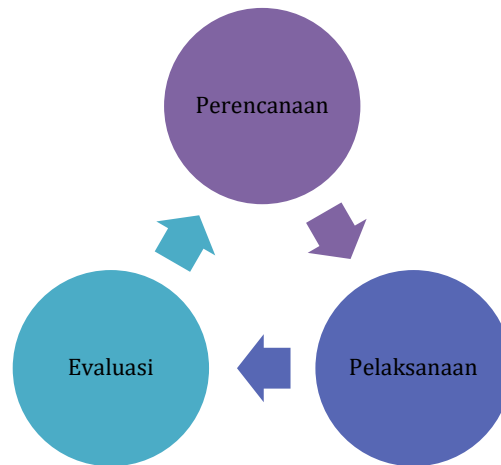
perjalanan menuju karier yang memiliki makna dan komitmen tinggi dalam melayani dan melindungi masyarakat, dengan menghadapi berbagai tantangan dan mempersiapkan diri sebaik mungkin. Persiapan yang harus dilakukan bagi calon siswa sekolah kedinasan harus dilakukan dalam jauh-jauh hari. Persiapan yang dilakukan bagi calon siswa sekolah kedinasan pun terbilang tidak sedikit. Mulai dari mempersiapkan administrasi dokumen-dokumen yang harus di persiapkan. Mempersiapkan faktor kesehatan dengan cara memeriksa kesehatan calon siswa kedinasan. Calon siswa sekolah kedinasan pun harus mempersiapkan ilmu pengetahuannya, oleh karena itu calon siswa kedinasan harus mempersiapkan diri masing-masing dengan cara belajar pribadi atau mengikuti bimbingan belajar sekolah kedinasan.

Calon siswa sekolah kedinasan tidak hanya mempersiapkan administrasi, kesehatan dan pengetahuan. Ada satu faktor yang tidak kalah penting untuk dipersiapkan bagi calon siswa sekolah kedinasan yaitu faktor tes jasmani (fisik). Untuk melakukan tes jasmani bagi calon siswa sekolah kedinasan harus dipersiapkan secara serius dan harus memiliki komitmen yang kuat. Dengan mempersiapkan fisik dari jauh-jauh hari diharapkan nanti bagi calon siswa tidak gugup lagi pada hari pelaksanaan tes jamani(fisik). Tes jasmani yang akan di lakukan bagi calon siswa sekolah kedinasan pun tidak terbilang sedikit. Adapun tes jasmani (fisik) yang harus dilakukan bagi calon siswa kedinasan yaitu, lari 12 menit, *pull up*, *sit up*, *push up*, *shuttle run*, *lunges* dan renang, adapun dengan beberapa penjelasan diatas calon siswa yang berlatih di Jasdram II/Sriwijaya memiliki tujuan masing-masing sekolah kedinasan yang mereka impikan. Mulai dari ada yang ingin masuk sekolah kedinasan Akademi Militer (AKMIL), Sekolah kedinasan Akademi Polisi (Akpil), Sekolah kedinasan Akademi Angkatan Laut (AAL), sekolah kedinasan Akademi Angkatan Udara (AAU). Jasdram II/Sriwijaya merupakan tempat atau wadah yang cocok untuk seseorang yang ingin fokus pada keolahragaan. Calon siswa sekolah kedinasan yang ingin berlatih di Jasdram II/Sriwijaya akan mendapatkan materi latihan fisik yang sesuai dengan tes jasmani yang akan mereka lakukan nanti. Mulai dari Latihan fisik *pull up*, *sit up*, *push up*, *shuttle run*, *lunges* dan renang. Oleh karena itu Jasdram II/Sriwijaya sangat cocok dan bagus untuk seseorang yang ingin fokus berlatih untuk membina fisik.

Kegiatan pengabdian masyarakat berjudul pendampingan latihan fisik calon siswa sekolah kedinasan di Jasdram II/Sriwijaya ini sangat dibutuhkan karena sebagai salah satu usaha bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan latihan fisik calon siswa sekolah kedinasan di Jasdram II/Sriwijaya.

## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat menggunakan metode pendampingan dengan urutan pelaksanaan sebagai berikut: 1) perencanaan, 2) pelaksanaan, 3) evaluasi. Pengambilan data pengabdian masyarakat menggunakan kuesioner melalui 10 pertanyaan dengan analisis data kuantitatif. Subjek pengabdian masyarakat merupakan calon siswa kedinasan berjumlah 40 orang. Secara detail tahap dari kegiatan pengabdian masyarakat sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Tahap Kegiatan Pengabdian Masyarakat

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat sebagai berikut:

### 1. Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan berlangsung selama 2 hari. Kegiatan yang dilaksanakan pada tahap perencanaan antara lain 1) Tanggal 13 September 2023 bersama dengan Dr. Aprizal Fikri M.Pd melakukan koordinasi kepada Kepala Jasdram II/Sriwijaya untuk penyerahan secara langsung dan mendapatkan ijin kegiatan, 2) wawancara tak terstruktur untuk mendapatkan data situasi dan karakteristik siswa calon sekolah kedinasan di Jasdram II/Sriwijaya, 3) tanggal 14 September 2023 pengecekan sarana dan prasarana didampingi secara langsung dengan prajurit dan pelatih jasdram II/Sriwijaya Serda Toni Akbar.



Gambar 2. Penyerahan langsung dengan Kepala Jasdram II/Sriwijaya

### 2. Tahap Pelaksanaan

Tabel. 1 Rincian Kegiatan

Tanggal	Waktu	Metode	Materi
15 September 2023	09.00-11.00	Pendampingan	<i>Endurance</i> , penguatan otot lengan dan penguatan otot perut bersama pelatih

			Serma Aprizal
16 September 2023	09.00-11.00	Pendampingan	Endurance, penguatan otot kaki dan penguatan otot lengan bersama Serma Aprizal
17 September 2023	09.00-11.00	Pendampingan	Sprint, penguatan otot perut dan penguatan otot kaki bersama pelatih Serma Aprizal
18 September 2023	09.00-11.00	Pendampingan	Endurance, penguatan otot lengan, penguatan otot perut bersama pelatih Serma Aprizal
19 September 2023	09.00-11.00	Pendampingan	Endurance, penguatan otot kaki, dan penguatan otot lengan bersama pelatih Serma Aprizal
20 September 2023	09.00-11.00	Pendampingan	Sprint, penguatan otot perut dan penguatan otot kaki bersama pelatih Serma Aprizal

Berdasarkan Tabel 1. Rincian Kegiatan secara detail menjelaskan materi yang diberikan kepada calon siswa sekolah kedinasan di Jasdam II/Sriwijaya. Pada tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung selama 6 hari.



**Gambar 3. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat**

### 3. Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi bertujuan untuk melihat adanya kemajuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini. Berdasarkan analisis kuantitatif diperoleh hasil bahwa adanya peningkatan pengetahuan tentang latihan fisik calon siswa kedinasan sebesar 100% (40 orang). Selain itu kegiatan latihan fisik calon siswa sekolah kedinasan berjalan dengan lancar.



**Gambar 4. Tim Pengabdian Masyarakat**

## **PEMBAHASAN**

Kebermanfaatan kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilihat dari hasil adanya peningkatan 100% pengetahuan dari 40 orang calon siswa sekolah kedinasan yang mengikuti latihan fisik calon siswa sekolah kedinasan. Harapannya kegiatan seperti ini akan memberikan dampak positif terhadap lingkungan Jasdam II/Sriwijaya. Sebelum melaksanakan latihan fisik pelatih dan calon siswa sekolah kedinasan melakukan pemanasan terlebih dahulu untuk menghindarkan terjadinya cedera pada saat melakukan latihan fisik

Latihan fisik dilaksanakan dengan total 6 hari mulai dari hari jumat 15 September 2023 sampai dengan dari rabu 20 September 2023. Latihan fisik calon siswa sekolah kedinasan dilakukan di Jasdam II/Sriwijaya. Adapun pelatih yang langsung turun ke lapangan untuk melatih calon siswa sekolah kedinasan yaitu Serma Aprizal. Latihan fisik calon siswa sekolah kedinasan dilakukan selama 2 jam setiap jam 09:00 WIB sampai 11:00 WIB

Materi pada hari pertama diawali dengan lari *endurance* untuk meningkatkan daya tahan pada calon siswa sekolah kedinasan selama 30 menit untuk laki-laki sedangkan untuk perempuan dengan durasi 25 menit. Kemudian dilanjutkan dengan materi Latihan fisik penguatan otot lengan dengan latihan *push up* sebanyak 15x dengan 3x repetisi, dan *pull up* semampu calon siswa sekolah kedinasan dengan total 3x repetisi sedangkan untuk perempuan melakukan *chinning* semampu siswa dengan total 3x repetisi. Sesudah Latihan lari *endurance* dan penguatan otot lengan dilanjutkan dengan latihan otot perut dengan melakukan metode latihan *sit up* sebanyak 15x dengan total 3x repetisi untuk laki-laki dan perempuan.

Materi pada hari ke dua masih diawali dengan meningkatkan fisik calon siswa sekolah kedinasan dengan melakukan lari *endurance* selama 30 menit untuk laki-laki sedangkan untuk perempuan dengan total durasi 25 menit. Sesudah melakukan latihan *endurance* kemudian dilanjutkan dengan Latihan kaki dengan melakukan latihan penguatan otot kaki yaitu lunges dengan melakukan sebanyak 15x dengan total 3x repetisi. Dilanjutkan dengan Latihan penguatan otot lengan yaitu melakukan latihan *push up* sebanyak 15x dengan 3x repetisi, dan *pull up* semampu calon siswa sekolah kedinasan dengan total 3x repetisi sedangkan untuk perempuan melakukan *chinning* semampu siswa dengan total 3x repetisi.

Materi pada hari ketiga melakukan latihan kecepatan dengan melakukan latihan interval 4 x 400 meter. Pada latihan kecepatan ini diharapkan calon siswa sekolah kedinasan dapat mampu meningkatkan kecepatan dan daya ledak calon siswa sekolah kedinasan. Kemudian dilanjutkan dengan latihan penguatan otot perut dengan melakukan latihan *plank* dengan durasi 1 menit dengan total 3x repetisi kemudian latihan *sit up* sebanyak 15x dengan total 3x repetisi untuk laki-laki dan perempuan.

Materi pada hari ke empat kembali melakukan *endurance* untuk meningkatkan daya tahan pada calon siswa sekolah kedinasan selama 30 menit untuk laki-laki sedangkan untuk perempuan dengan durasi 25 menit. Kemudian dilanjutkan dengan materi Latihan fisik penguatan otot lengan dengan latihan *push up* sebanyak 15x dengan 3x repetisi, dan *pull up* semampu calon siswa sekolah kedinasan dengan total 3x repetisi sedangkan untuk perempuan melakukan *Chinning* semampu siswa dengan total 3x repetisi . Sesudah Latihan lari *endurance* dan penguatan otot lengan dilanjutkan dengan latihan otot perut dengan melakukan metode latihan *sit up* sebanyak 15x dengan total 3x repetisi untuk laki-laki dan perempuan.

Materi pada hari ke lima lari *endurance* selama 30 menit untuk laki-laki sedangkan untuk perempuan dengan total durasi 25 menit. Sesudah melakukan Latihan *endurance* dilanjutkan dengan Latihan kaki dengan melakukan latihan penguatan otot kaki yaitu *squat* dengan melakukan sebanyak 15x dengan total 3x repetisi. Dilanjutkan dengan Latihan penguatan otot lengan yaitu melakukan latihan *push up* sebanyak 15x dengan 3x repetisi, dan *pull up* semampu calon siswa sekolah kedinasan dengan total 3x repetisi sedangkan untuk perempuan melakukan *chinning* semampu siswa dengan total 3x repetisi.

Materi pada hari ke enam melakukan latihan kecepatan dengan melakukan latihan interval 4 x 400 meter. Kemudian dilanjutkan penguatan otot perut dengan melakukan latihan *plank* dengan durasi 1 menit dengan total 3x repetisi kemudian latihan *sit up* sebanyak 15x dengan total 3x repetisi untuk laki-laki dan perempuan. Kemudian dilanjutkan dengan Latihan kaki dengan melakukan latihan penguatan otot kaki yaitu *lunges* dengan melakukan sebanyak 15x dengan total 3x repetisi.

Materi yang dilakukan pada hari pertama dan keenam memiliki variasi latihan fisik yang dilakukan. Mulai dari 2 hari pertama dilakukan materi daya tahan tubuh yang diberikan bagi calon siswa sekolah kedinasan. Mulai dari lari *endurance* selama 30 menit bagi laki-laki dan 25 menit bagi perempuan. Dilanjutkan dengan penguatan otot kaki, perut dan lengan yang harus dilakukan bagi calon siswa sekolah kedinasan. Terbukti dengan melakukan latihan daya tahan ini, bisa meingkatkan daya tahan fisik calon siswa sekolah kedinasan.

Adapun setelah melakukan materi daya tahan pada dua hari pertama calon siswa sekolah kedinasan melakukan latihan kecepatan (*speed*). Latihan yang dilakukan pada hari ketiga ini fokus pada kecepatan calon siswa. Latihan kecepatan dilakukan dengan melakukan lari interval sebanyak 4 x 400 meter dengan durasi istirahat 1 menit/repetisi. Setelah melakukan Latihan kecepatan

ini calon siswa sekolah kedinasan yang berlatih di jasdram II/Sriwijaya meningkatkan kecepatan calon siswa

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Kegiatan pengabdian masyarakat menghasilkan kesimpulan yaitu adanya peningkatan pengetahuan tentang latihan fisik calon siswa kedinasan sebesar 100% (40 orang) sedangkan implementasi dari hasil pengabdian yaitu kegiatan latihan fisik calon siswa sekolah kedinasan di Jasdram II/Sriwijaya terus dilaksanakan.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami ucapkan terima kasih kepada pihak Jasdram II/ Sriwijaya secara khusus kepada Kajasdam atas izin yang diberikan untuk melaksanakan Studi Independen sehingga luaran kegiatan berupa kegiatan pengabdian masyarakat dapat diselesaikan. Terima kasih kepada seluruh dosen Universitas Bina Darma sebagai pembimbing Studi Independen. Kami menyadari bahwa pelaksanaan pengabdian masyarakat masih jauh dari kata sempurna oleh karena itu kami menerima saran demi kesempurnaan kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya, dan semoga kegiatan ini memberikan kebermanfaatan bagi kita semua.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Akis Mayanto, Muhamad Syamsul Taufik, Adi Wijayanto, Soleh Solahuddin, & Bangkit Seandi Taroreh. (2021). MODEL PEMBELAJARAN JARAK PENDEK PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 114-120. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1174>
- Haris Satria, Bangkit Seandi Taroreh, Margaretta Ineke Melynda, Novri Asri, "Play Activity: To Increase Fundamental Movement Skill for Children with Mild Mental Retardation", *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6A), 1-10, 2020. DOI:10.13189/saj.2020.080701
- Musiandi, T., & Taroreh, B. (2020). Pengembangan Pembelajaran Atletik Melalui Pendekatan Permainan Tradisional Sumatera Selatan. *Jurnal Olympia*, 2(1), 29-37. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v2i1.885>
- Mutia Mawardah, Muhammad Iqbal Ramdhani, Susan Dian Purnamasari, Febriyanti Panjaitan, Bangkit Seandi Taroreh, & Triska Amalia Sari. (2022). MEDIA KREATIF PENGEMBANGAN MOTORIK PADA AUDI PAUD MUTIARA BUNDA DESA SUMBER MAKMUR KECAMATAN BANDING AGUNG. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(8), 1957-1964. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v1i8.1051>

- Nahar, A., & Taroreh, B. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Lari Melalui Media Flash Card di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Olympia*, 2(2), 34-41. Retrieved from <http://journal.binadarma.ac.id/index.php/olympia/article/view/1266>
- Taroreh, B. S., & Arisandy, D. (2022). Development of Thematic Digital Comics for Healthy Children During the Covid-19 Pandemic for PJOK Learning Class V Elementary School Students in Palembang. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(1), 10-16. <https://doi.org/10.33369/jk.v6i1.20454>
- Taroreh, B. S., & Satria, M. H. (2020). Implementasi Permainan Cba Pada Pembelajaran Atletik Sebagai Solusi Alternatif Melestarikan Permainan Tradisional Di Sumatera Selatan. *JURNAL CURERE*, 4(1), 9-16. <https://doi.org/10.36764/jc.v4i1.348>
- Taroreh, B. S., & Wijaya, M. A. (2020). Program Aktivitas Fisik Manipulatif Berbasis Kinestetik Untuk Anak Usia 6 Tahun. *JURNAL PENJAKORA*, 7(1), 1-10. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i1.24258>
- Taufik, M. S., Ridlo, A. F., Solahuddin, S., Iskandar, T., & Taroreh, B. S. (2022). Application of youtube-based virtual blended learning as a learning media for fundamental movement skills in elementary schools during the covid pandemic 19. *Annals of Applied Sport Science*, 10(1), 1-10