

**Article History:**

Submitted:  
12-12-2020  
Accepted:  
16-12-2020  
Published:  
24-12-2020

## ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PGSD SELAMA PANDEMI COVID-19 DITINJAU DARI KEMAMPUAN GERAK NON LOKOMOTOR

Arif Widodo<sup>1</sup>, Safruddin<sup>2</sup>, Nasaruddin<sup>3</sup>, Radiusman<sup>4</sup>, Muhammad Sobri<sup>5</sup>  
<sup>1,2,3,4,5</sup> Program Studi PGSD, Universitas Mataram

[arifwidodo@unram.ac.id](mailto:arifwidodo@unram.ac.id), [sufruddin@unram.ac.id](mailto:sufruddin@unram.ac.id),  
[nasaruddin@unram.ac.id](mailto:nasaruddin@unram.ac.id), [radiusman@unram.ac.id](mailto:radiusman@unram.ac.id),  
[muhammadsobri@unram.ac.id](mailto:muhammadsobri@unram.ac.id)

URL: <https://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/penjas/article/view/1728>

DOI: <https://doi.org/10.32682/bravos.v8i4.1728>

### Abstract

The Covid-19 pandemic forces all learning activities to be carried out online. College sports lessons are also conducted online. This study aims to determine the level of physical fitness of students during online learning during the Covid-19 pandemic. This research uses a quantitative descriptive approach. Data collection using a survey. The instrument used was a performing test. Indicators of student physical fitness can be seen from the non-locomotor motion of standing stork and sit and reach. The research sample was 30 students. Data analysis using descriptive statistics. The results showed that the physical fitness of students during the Covid-19 pandemic when viewed from their non-locomotor ability to move was in the poor category. This can be seen from the low results of student body balance and flexibility tests.

**Keyword:** *physical fitness, covid-19 pandemic, online learning, non-locomotor movement, PGSD students.*

### Abstrak

Pandemi Covid-19 memaksa semua aktivitas belajar dilakukan secara online. Pelajaran olahraga di perguruan tinggi juga dilakukan secara online. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani mahasiswa selama pembelajaran online di tengah pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan survei. Instrumen yang digunakan berupa *performing test*. Indikator kesegaran jasmani mahasiswa dilihat dari kemampuan gerak non lokomotor *standing stork dan Sit and Reach*. Sampel penelitian sebanyak 30 mahasiswa. Analisis data menggunakan statistik deskriptif.



Hasil penelitian menunjukkan kebugaran jasmani mahasiswa di tengah pandemi Covid-19 jika ditinjau dari kemampuan gerak non lokomotor termasuk dalam kategori kurang baik. Hal ini dapat terlihat dari rendahnya hasil test keseimbangan dan fleksibilitas tubuh mahasiswa.

**Kata kunci:** kebugaran jasmani, pandemi covid-19, pembelajaran online, gerak non lokomotor, mahasiswa PGSD

## Pendahuluan

Kesegaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan utama manusia. Tanpa memiliki fisik yang bugar dapat dipastikan aktivitas seseorang dapat terganggu (Susanto, 2015). Kondisi tubuh yang prima tidak hanya bermanfaat untuk menunjang kegiatan secara fisik semata tetapi juga berpengaruh terhadap aktivitas ruhani manusia. Termasuk dalam hal ini adalah perkembangan sosial, emosional, psikis dan segala aktivitas manusia yang berhubungan dengan pikiran (Sudirjo & Alif, 2018). Pada prinsipnya di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Terlebih lagi bagi seorang mahasiswa memiliki tubuh yang sehat dapat menunjang kemampuan berpikir. Kemampuan berpikir bagi mahasiswa merupakan kebutuhan yang sangat penting. Hal ini dikarenakan kegiatan mahasiswa selalu melibatkan aktivitas berpikir sehingga membutuhkan pikiran yang sehat.

Kesegaran jasmani mahasiswa harus selalu dijaga. Terlebih lagi di masa pandemi Covid-19 kondisi fisik harus selalu dalam keadaan baik. Hal ini dikarenakan virus Covid-19 akan lebih mudah menyerang jika kondisi tubuh sedang tidak baik (Lauer et al., 2020). Kondisi tubuh yang tidak prima meningkatkan resiko terpapar virus Corona. Serangan Covid-19 tidak perlu ditanggapi dengan berlebihan sehingga mengganggu kesehatan fisik maupun mental seperti yang terjadi pada belahan dunia lain. Bahkan dalam sebuah penelitian disebutkan bahwa banyak orang yang mengalami depresi dan melakukan bunuh diri karena ketakutan dengan Corona (Mamun & Griffiths, 2020). Pandemi Covid-19 sebaiknya ditanggapi secara wajar, tetapi juga harus selalu waspada dan menjaga agar tubuh selalu bugar. Selain itu mematuhi protokol kesehatan dan menjaga jarak sosial merupakan salah satu upaya efektif yang dapat dilakukan untuk mencegah terpapar virus (Bavel et al., 2020).

Salah satu cara agar kondisi tubuh tetap bugar adalah dengan melakukan olahraga secara rutin (Kurnianto, 2015). Prinsip dasar dari olahraga adalah adanya gerak tubuh. Terdapat bermacam-macam gerakan yang biasa dilakukan selama olahraga, salah satunya adalah gerakan dasar. Gerak dasar dibagi menjadi gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif (Hidayat, 2017). Permasalahannya adalah di tengah pandemi Covid-19 mata kuliah pendidikan jasmani tidak dapat dilakukan secara langsung seperti sebelum adanya pandemi. Pendidikan jasmani selama pandemi juga terpaksa dilakukan secara online. Aktivitas belajar lebih banyak dilakukan secara online (Widodo, 2020). Mahasiswa lebih banyak melakukan pembelajaran melalui web meetings maupun berbagai bentuk penugasan lainnya. Implikasinya kegiatan olahraga tidak dapat berjalan secara maksimal. Tidak maksimalnya olahraga dikhawatirkan dapat menurunkan performa mahasiswa secara

fisik. Terlebih lagi menurut berbagai penelitian disebutkan bahwa dengan durasi penggunaan media online yang sangat lama dapat menimbulkan berbagai dampak buruk (Sutisna et al., 2020). Kondisi semacam ini menggugah peneliti untuk melakukan penelitian terkait dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa. Adapun indikator tingkat kebugaran jasmani mahasiswa diukur melalui keterampilan gerak dasar non lokomotor. Hal ini dikarenakan salah satu indikator kebugaran jasmani dapat terlihat dari kemampuan melakukan gerak dasar non lokomotor. Selain itu gerak dasar non lokomotor merupakan gerakan yang relatif mudah sehingga dapat dilakukan setiap saat.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang mengkaji tentang tingkat kebugaran jasmani. Penelitian pertama mengkaji tentang tingkat kebugaran jasmani siswa pada jenjang pendidikan dasar dan menengah (Sulistiono, 2014). Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa semakin tinggi jenjang pendidikan semakin rendah tingkat kebugaran jasmaninya. Salah satu penyebabnya adalah semakin tinggi jenjang pendidikan aktivitas fisik di sekolah semakin rendah yang berdampak pada kebugaran tubuh. Penelitian kedua mengkaji tentang tingkat kebugaran jasmani pada atlet sepak bola (Faruk, 2013). Berdasarkan survei yang telah dilakukan pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani atlet sepak bola dalam kondisi baik. Penelitian ketiga menganalisis faktor-faktor yang memiliki hubungan erat dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMK (Alamsyah, Hestningsih, & Saraswati, 2017). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa setidaknya ada tiga faktor yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa yaitu intensitas aktivitas fisik, tingkat kecemasan yang dimiliki dan kondisi berat badan.

Penelitian ini akan mengkaji tentang tingkat kebugaran jasmani mahasiswa selama pandemi Covid-19. Masalah utama yang dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kebugaran jasmani mahasiswa selama pandemi Covid-19 jika ditinjau dari keterampilan gerak non lokomotor? Melalui penelitian ini diharapkan dapat memperoleh informasi yang berguna sebagai bahan evaluasi pembelajaran online pada mata kuliah pendidikan jasmani di program studi PGSD Universitas Mataram.

## Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Pengumpulan data menggunakan survei. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa PGSD Universitas Mataram. Jumlah sampel yang diuji sebanyak 15 mahasiswa putra dan 15 mahasiswa putri. Rentang usia sampel antara 20 hingga 24 tahun. Pemilihan sampel dilakukan secara random untuk seluruh angkatan. Instrumen yang digunakan uji *performing test* terhadap kemampuan gerak dasar non lokomotor mahasiswa. Gerak dasar non lokomotor yang diujikan adalah gerakan *standing stork* dan *sit and reach*. Analisis data menggunakan statistik deskriptif. Tahapan analisis data meliputi pengukuran melalui *performing test*, tabulasi data, analisis kategori putra putri, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data disajikan dalam bentuk diagram kemudian diuraikan secara deskriptif. Berikut ini

indikator kemampuan gerak *standing stork* dan *sit and reach* yang digunakan dalam penelitian.

Tabel 1. Indikator tes *standing stork* dan *sit and reach* putra putri

Kategori	Standing Stork (dt)		Sit and Reach (cm)	
	Putra	Putri	Putra	Putri
Sangat baik	> 50	>30	>28	>35
Baik	41-50	23-30	24-28	32-35
Sedang	31-40	16-22	20-23	30-31
Kurang	20-30	10-15	17-19	25-29
Sangat kurang	< 20	<10	<17	<25

## Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan melakukan uji performing test kepada 30 mahasiswa PGSD pada kemampuan gerak non lokomotor. Tujuannya adalah mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa selama pandemi Covid-19. Terdapat dua gerak dasar non lokomotor yang diujikan kepada mahasiswa yaitu *standing stork* dan *sit and reach*. Dua gerakan ini merupakan gerakan dasar yang relatif paling mudah dilakukan kapan saja dan di mana saja.

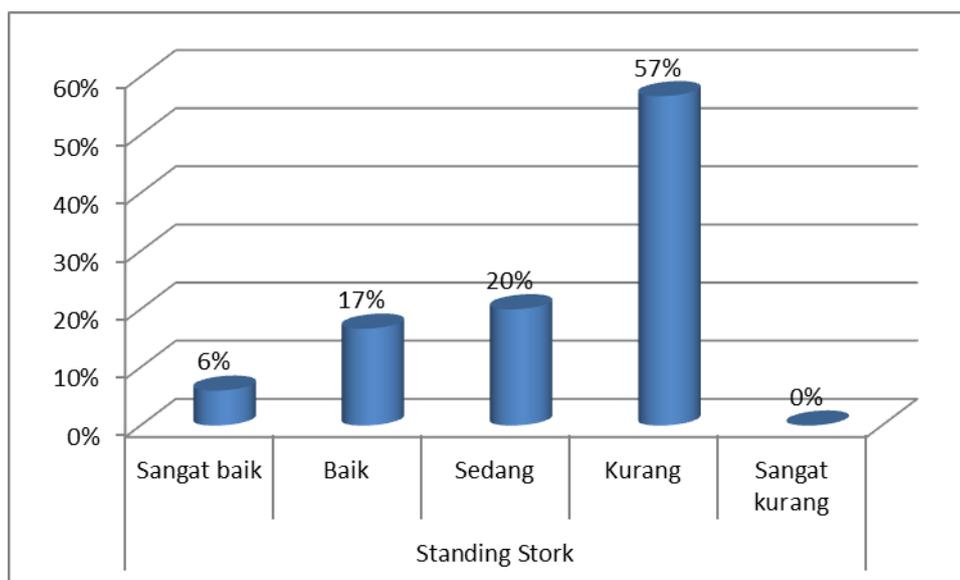
### Hasil Tes Standing Stork Mahasiswa PGSD

*Standing stork test* merupakan salah satu gerakan yang digunakan untuk mengukur tingkat keseimbangan tubuh seseorang. Kemampuan seseorang untuk mempertahankan *equilibrium* pada saat tubuh diam atau bergerak merupakan salah satu indikator tubuh dalam keadaan bugar.



Gambar 1. Pengukuran *standing stork test*

Hasil pengukuran *standing stork test* terhadap mahasiswa putra dan putri setelah ditabulasi dan dianalisis sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan dapat terlihat pada gambar 2.



Gambar 2. Kemampuan *standing stork* mahasiswa PGSD

Berdasarkan gambar 2 dapat diketahui bahwa mahasiswa PGSD sebagian besar memiliki kemampuan *standing stork* pada level kurang baik. Jumlahnya mencapai 57% dari 30 sampel yang telah dilakukan uji *performing test*. Jumlah mahasiswa yang memiliki kemampuan cukup baik atau sedang sebanyak 20%. Jumlah mahasiswa yang memiliki kemampuan baik sebanyak 17% dan jumlah mahasiswa yang termasuk dalam kategori sangat baik hanya 6%. Meskipun tidak ditemukan mahasiswa yang memiliki kemampuan sangat kurang tetap data ini menunjukkan bahwa kemampuan gerak dasar non lokomotor mahasiswa PGSD pada gerakan *standing stork* kurang baik. Artinya adalah sebagian besar mahasiswa memiliki keseimbangan tubuh yang kurang baik.

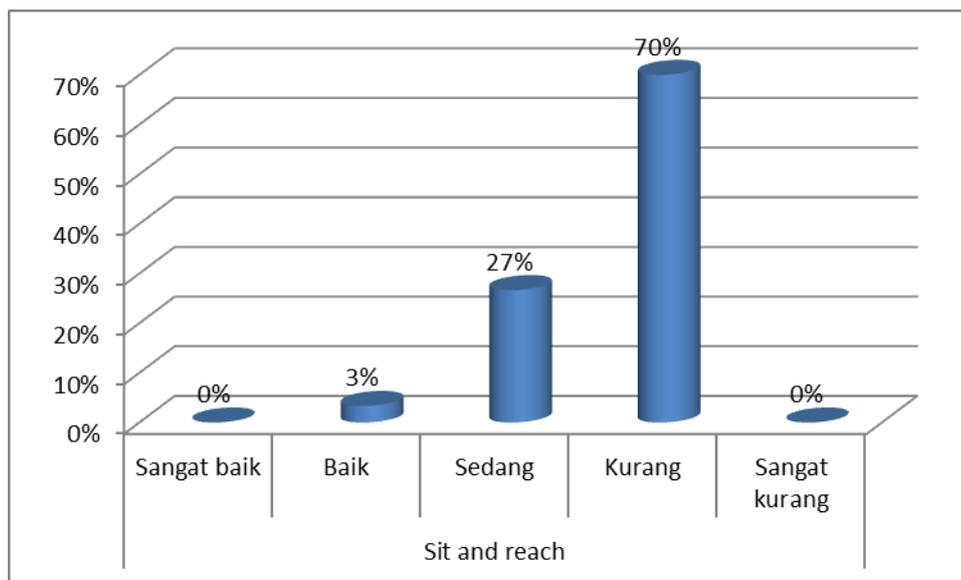
#### **Hasil Tes Sit and Reach Mahasiswa PGSD**

Sit and Reach test digunakan untuk mengukur tingkat fleksibilitas tubuh pada bagian punggung bawah dan hamstring. Fleksibilitas atau kelenturan merupakan gerakan dasar yang sangat penting agar performa tubuh dalam beraktivitas dapat berjalan maksimal. Memiliki tubuh yang lentur dapat mempermudah dalam melakukan gerak sehingga dapat mengurangi resiko cedera ketika beraktivitas secara fisik. Olahraga ini penting dilakukan untuk mengatasi berbagai macam permasalahan kesehatan, salah satunya adalah kasus kekakuan otot. Tes *sit and reach* merupakan salah satu tes untuk mengetahui kebugaran fisik seseorang, bermanfaat sebagai persiapan dalam olahraga tertentu, dan untuk mendiagnosa perkembangan cedera tubuh yang pernah dialami pada masa lalu.



Gambar 3. Pengukuran sit and reach test

Hasil pengukuran terhadap sit and reach test kepada mahasiswa putra dan putri setelah ditabulasi dan dianalisis sesuai dengan indikator yang telah ditetapkan dapat terlihat pada gambar 4.



Gambar 4. Kemampuan sit and reach mahasiswa PGSD

Berdasarkan pada gambar 4 dapat diketahui bahwa dari 30 mahasiswa yang melakukan uji *performing test* sebanyak 70% masuk dalam kategori kurang baik. Jumlah mahasiswa yang memiliki kemampuan cukup baik sebesar 27% sedangkan yang memiliki kemampuan baik hanya 3%. Tidak ada mahasiswa yang memiliki kemampuan sangat baik dalam gerakan *sit and reach*, begitu pula dengan kemampuan sangat kurang baik juga tidak ditemukan. Data di atas menunjukkan bahwa secara umum kemampuan gerak dasar non lokomotor mahasiswa PGSD pada gerakan *sit and reach* termasuk dalam kategori rendah atau kurang baik. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa fleksibilitas atau kelenturan punggung bawah dan hamstring mahasiswa termasuk dalam kategori kurang baik.

Pada dasarnya tingkat fleksibilitas tubuh dapat berubah-ubah. Berdasarkan salah satu penelitian disebutkan bahwa salah satu penyebabnya adalah kurangnya penajagaan latihan stretching (Putra, 2014). Hal ini menandakan bahwa kegiatan olahraga semacam ini harus dilakukan secara rutin agar mendapat hasil yang maksimal. Menurut berbagai penelitian disebutkan bahwa salah satu cara dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar adalah melalui permainan (Rahayu & Khsanah, 2017). Melalui model permainan dapat melatih kelincahan dan ketangkasan yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Permasalahannya minat generasi muda sekarang ini untuk melakukan permainan yang melibatkan aktivitas fisik mulai berkurang. Anak-anak muda lebih suka melakukan permainan yang berbau digital (Widodo et al., 2020). Selain melalui permainan gerak dasar dapat dilatih menggunakan model pembelajaran tertentu, salah satunya menggunakan model sirkuit. Model sirkuit dipercaya cukup efektif dalam meningkatkan gerak dasar baik lokomotor, non lokomotor maupun gerak manipulatif (Pertiwi, Nurhasan, & Syam, 2018).

Rendahnya kemampuan gerak dasar non lokomotor mahasiswa PGSD menunjukkan tingkat kebugaran jasmaninya juga rendah. Hal ini cukup mengkhawatirkan mengingat dalam kondisi pandemi tingkat kebugaran mahasiswa harus dijaga. Maka dari itu perlu dilakukan kebijakan yang efektif agar mahasiswa dapat melakukan kegiatan olahraga secara baik meskipun pembelajaran dilakukan secara online. Salah satunya adalah dengan meningkatkan aktivitas fisik mahasiswa di tengah pandemi Covid-19. Hal ini sesuai dengan sebuah penelitian yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani adalah aktivitas fisik (Bryantara, 2017). Semakin sering melakukan aktivitas fisik maka kebugaran tubuh akan semakin baik. Penelitian lain juga mengungkapkan hal serupa yaitu aktivitas olahraga memiliki pengaruh yang sangat baik dalam meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang (Prativi, Soegiyanto, & Sutardji, 2013). Dalam penelitian tersebut diungkapkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan terkait dengan kebugaran tubuh sebelum dan sesudah melakukan aktivitas olahraga.

Pada dasarnya kedua gerakan dasar non lokomotor yang diujikan kepada mahasiswa dapat dilakukan pada saat pembelajaran online. Mahasiswa seharusnya diberi waktu khusus untuk melakukan peregangan, salah satunya dengan menggunakan gerak dasar non lokomotor. Cara ini perlu dilakukan agar peredaran darah kembali lancar setelah sekian lama duduk menatap layar monitor selama pembelajaran online. Selain itu melakukan peregangan disaat pembelajaran online dapat mengurangi rasa cemas dan stress karena aktivitas pembelajaran online yang monoton dan padat dengan tugas. Menurut salah satu penelitian untuk mengembalikan tingkat kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui berbagai aktivitas, salah satunya dengan melakukan senam kesegaran jasmani (Arifin, 2018). Namun karena pembelajaran online model senam kesegaran jasmani harus dimodifikasi sedemikian rupa sehingga dapat dilakukan meskipun tidak diawasi langsung oleh dosen.

## Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian dan pembahasan dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PGSD Universitas Mataram dalam kondisi yang kurang baik. Hal ini dapat terlihat dari rendahnya kemampuan gerak non lokomotor mahasiswa. Berdasarkan uji *performing test standing stork* 57% masuk dalam kategori kurang, 20% sedang atau cukup baik dan 17% termasuk dalam kategori baik, sedangkan yang masuk dalam kategori baik sekali hanya 6%. Hasil uji *performing test sit and reach* jumlah mahasiswa yang memiliki kemampuan baik hanya 3%, jumlah mahasiswa yang memiliki kemampuan cukup baik sebesar 27%, sedangkan sisanya sebanyak 70% termasuk dalam kategori kurang baik. Berdasarkan dua uji *performing test* tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PGSD di tengah pandemi Covid-19 berada dalam kondisi yang kurang baik.

## References

- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(3), 77–86.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadaptingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22–29. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Bavel, J. J. Van, Baicker, K., Boggio, P. S., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., ... Willer, R. (2020). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nature Human Behaviour*, 4(5), 460–471. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z>
- Bryantara, O. F. (2017). Factors That are Associated to Physical Fitness (VO2 Max) of Football Athletes. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 237–249. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i22016.237-249>
- Faruk, A. S. N. M. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–8.
- Hidayat, A. (2017). Peningkatan Aktivitas Gerak Locomotor, Nonlokomotor Dan Manipulatif Menggunakan Model Permainan Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 21–29. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v2i2.8175>
- Kurnianto, D. (2015). Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 19–30. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5725>
- Lauer, S. A., Grantz, K. H., Bi, Q., Jones, F. K., Zheng, Q., Meredith, H. R., ... Lessler, J. (2020). The Incubation Period of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) From Publicly Reported Confirmed Cases: Estimation and Application. *Annals of Internal Medicine*, 172(9), 577–582. <https://doi.org/10.7326/M20-0504>
- Mamun, M. A., & Griffiths, M. D. (2020). First COVID-19 suicide case in Bangladesh due to fear of COVID-19 and xenophobia: Possible suicide prevention strategies. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 1–2. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102073>
- Pertiwi, R. M., Nurhasan, N., & Syam, T. A. R. (2018). Pengembangan Model

- Pembelajaran Sirkuit Untuk Membantu Pola Gerak Lokomotor, Non Lokomotor, dan Manipulatif Anak Down Syndrome. *Jendela Olahraga*, 3(2), 26–36. <https://doi.org/10.26877/jo.v3i2.2452>
- Prativi, G. O., Soegiyanto, & Sutardji. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 32–36.
- Putra, R. B. A. (2014). Software Tentang Fleksibilitas Atlet Senam. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(1), 15–22. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v1i1.3007>
- Rahayu, D. F., & Khsanah, I. (2017). Upaya Meningkatkan Ketangkasan Gerak Lokomotor Anak Melalui Permainan Ranjau Pintar Pada Kelompok A TK An Nur Kaliwungu Kendal Tahun Ajaran 2012/2013. *Paudia : Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 73–83. <https://doi.org/10.26877/paudia.v2i2.1640>
- Sudirjo, E., & Alif, M. U. (2018). *Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik*. Sumedang: Upi Sumedang Press.
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar Dan Menengah Di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223–233.
- Susanto, E. (2015). Manfaat Olahraga Renang Bagi Lanjut Usia. *MEDIKORA*, 6(1), 53–64. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4669>
- Sutisna, D., Widodo, A., Nursaptini, N., Umar, U., Sobri, M., & Indraswati, D. (2020). An Analysis of the Use of Smartphone in Students' Interaction at Senior High School. *Proceedings of the 1st Annual Conference on Education and Social Sciences (ACCESS 2019)*, 465(Access 2019), 221–224. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200827.055>
- Widodo, A. (2020). Teror Informasi dan Perilaku Mahasiswa Dalam Penggunaan Media Sosial Selama Pandemi Covid-19. *Civic-Culture : Jurnal Ilmu Pendidikan PKN Dan Sosial Budaya*, 4(1), 45–58. Retrieved from <http://jurnal.stkipgri-bkl.ac.id/index.php/CC/article/view/364>
- Widodo, A., Tahir, M., Mauliyda, M. A., Sutisna, D., Sobri, M., Syazali, M., & Radiusman, R. (2020). Upaya Pelestarian Permainan Tradisional melalui Kegiatan Kemah Bakti Masyarakat. *ETHOS: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(2). <https://doi.org/10.29313/ethos.v8i2.5810>