



Editor :

Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.

Dr. Mesnan, M.Kes., AIFO.

Dr. Nurkadri, M.Pd.

Dr. Muhammad Muhyi, S.Pd., M.Pd.

Dian Armada Pradana, M.Pd.

Pengantar :

Prof. Dr. H. Akhyak, M.Ag.

Direktur Pascasarjana

UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

Idealisme

**Pendidikan Jasmani,
Ilmu Keolahragaan dan
Kesehatan Masyarakat**



| Heni Widyaningsih | Miskalena | Sahabuddin | Gumilar Mulya |

| Benny Aprial | Yusvidha Ernata | Mega Widya Putri |

| Said Zainuddin | Linda Kurniasari | Niken Bayu Argaheni |

| Suriah Hanafi | | Budi Valianto | Afri Tantri |

| Ruruh Andayani Bekti | Resty Gustiawati |

| Andarias Ginting | Ary Artanty |

| Alventur Baun | Albadi Sinulingga | Hendriana Sri Rejeki |

| Palmizal A | Hikmad Hakim | Muchamad Arif Al Ardha | Dahlan |

| Ari Subarkah | Boy Indrayana | Nyoman Weda Astawan |

| Puji Ratno | Sudirman | Dian Pujianto | Herman Chaniago |

IDEALISME PENDIDIKAN JASMANI, ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN MASYARAKAT

Heni Widyaningsih	Miskalena	Sahabuddin	Gumilar Mulya
Benny Aprial	Yusvidha Ernata	Mega Widya Putri	
Said Zainuddin	Linda Kurniasari	Niken Bayu Argaheni	
Suriah Hanafi		Budi Valianto	Afri Tantri
Ruruh Andayani Bekti	Resty Gustiawati		
Andarias Ginting	Ary Artanty		
Alventur Baun	Albadi Sinulingga	Hendriana Sri Rejeki	
Palmizal A	Hikmad Hakim	Muchamad Arif Al Ardha	Dahlan
Ari Subarkah	Boy Indrayana	Nyoman Weda Astawan	
Puji Ratno	Sudirman	Dian Pujianto	Herman Chaniago

Editor:

Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.

Dr. Mesnan, M.Kes., AIFO.

Dr. Nurkadri, M.Pd.

Dr. Muhammad Muhyi, S.Pd., M.Pd.

Dian Armada Pradana, M.Pd.

Pengantar:

Prof. Dr. H. Akhyak, M.Ag.

*Direktur Pascasarjana UIN Sayyid Ali Rahmatullah
Tulungagung*



**AKADEMIA
PUSTAKA**

***Idealisme Pendidikan Jasmani,
Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat***

Copyright © Heni Widyaningsih, dkk. 2022.
Hak cipta dilindungi undang-undang
All right reserved

Editor: Adi Wijayanto, dkk.
Layout: Kowim Sabilillah
Desain cover: Diky M. Fauzi
viii+238 hlm: 14 x 21 cm
Cetakan Pertama, November, 2022
ISBN: 978-623-5419-55-8

Anggota IKAPI

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Diterbitkan oleh:

Akademia Pustaka

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung
Telp: 081216178398
Email: redaksi.akademia.pustaka@gmail.com
Website: www.akademiapustaka.com

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah *Rabbilalamin* kehadiran Allah SWT yang maha kuasa atas perkenan-Nya buku yang berjudul **“Idealisme Pendidikan Jasmani, Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat”** dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya atas sumbangsih ide/gagasan dan pemikiran dari para pakar pendidikan.

Kesehatan memiliki berbagai pengaruh kehidupan yang terkait dengan kebugaran, kestabilan emosi, dan kemampuan dalam menjalani hubungan sosial orang lain, serta kepuasan dalam menikmati kehidupan. Setiap manusia pasti menginginkan dirinya bahkan orang terdekat selalu dalam keadaan sehat dalam kondisi fisik maupun mental.

Olahraga merupakan salah satu aktifitas fisik guna mendapatkan kesenangan dan kesehatan jasmani maupun rohani. Dalam melakukan aktivitas olahraga setiap orang memiliki tujuan yang berbeda-beda antara lain sebagai rekreasi maupun prestasi selain itu aktivitas olahraga bertujuan untuk menjaga tubuh supaya tetap prima, fit, membentuk jiwa yang sportif, kepribadian dan watak yang baik, pada akhirnya membentuk pribadi manusia yang berkualitas. Olahraga di era modern ini bukan hanya menjadi pelengkap kehidupan namun telah menjadi kebutuhan untuk menjalani kehidupan yang lebih baik, lebih bugar dan lebih sehat. Di semua kalangan baik itu tua maupun muda telah menjadikan olahraga sebagai sarana

atau modal untuk beraktifitas yang sehat dan terjaga, olahraga juga sudah menjadi *life style* untuk mencapai kehidupan yang normal. Untuk menjaga pola hidup sehat dibutuhkan aktifitas jasmani dan olahraga yang sistematis dan seimbang.

Kehadiran buku ini sangatlah tepat untuk dijadikan referensi sumber bacaan bagi khalayak umum. Semoga tulisan ringan dengan berbagai topik yang menarik disampaikan para penulis memberi manfaat bagi para pembaca. Kesehatan adalah permata berharga yang harus dijaga, dengan melakukan pelatihan dan pendidikan jasmani maupun keolahragaan menjadikan hidup lebih berwarna.

Tulungagung, 11 November 2022

Prof. Dr. H. Akhyak, M.Ag.
Direktur Pascasarjana UIN SATU

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR

Prof. Dr. H. Akhyak, M.Ag iii

DAFTAR ISI v

BAB I

PELATIHAN KESEHATAN MASYARAKAT 1

PEMANFAATAN RUANG TERBUKA HIJAU (RTH) SEBAGAI SARANA PENGGIAT OLAHRAGA MASYARAKAT

Dr. Heni Widyaningsih, SE., M.SE 3

PEMAHAMAN MASYARAKAT DESA SEDERHANA TENTANG KESEHATAN DAN OLAHRAGA PASIF

Dr. Dra. Miskalena, M.Kes 11

TERAPI MASSAGE UNTUK MENJAGA KONDISI KESEHATAN

Dr. Sahabuddin, M.Pd...... 19

PENDAMPINGAN DAN PELATIHAN KEBUGARAN BAGI PELAKU “GAYA HIDUP SEDENTER”

Dr. Gumilar Mulya, M.Pd...... 25

PENGADAAN YOGA PADA LANSIA PENSIUNAN TELKOM REGIONAL I SUMATERA

Benny Aprial. M, S.Pd., M.Pd...... 33

PENDAMPINGAN KELAS IBU HAMIL DALAM UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN IBU & JANIN DI DESA TAMBAKAN KECAMATAN GANDUSARI KABUPATEN BLITAR

Yusvidha Ernata, S.Pd., M.Pd 41

SOSIALISASI PENCEGAHAN DAN PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA ATLET BELA DIRI KABUPATEN PEKALONGAN MELALUI ERGOSISTEM DAN TEKNIK TAPING	
<i>Mega Widya Putri, S.Pd., M.Or</i>	49
KIAT KIAT PEMULIHAN STAMINA SETELAH BEROLAHRAGA	
<i>M. Said Zainuddin, S.Pd.,M.Pd</i>	55
PELATIHAN SENAM KREASI (<i>LEMONG CERIA</i>) DENGAN MUSIK IJA MIT KRUI	
<i>Linda Kurniasari, M.Pd</i>	61
<i>MAT PILATES EXCERSISE</i> MEGURANGI NYERI <i>DYSMENORRHEA</i> PADA REMAJA PUTRI	
<i>Niken Bayu Argaheni, S.ST, M.Keb</i>	69
BAB II	
PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN PENDIDIKAN JASMANI	79
PROFESIONALISME KINERJA GURU PENJAS SELAMA PEMBELAJARAN DARING	
<i>Dr. Suriah Hanafi., M.Kes</i>	81
PENDAMPINGAN PEMANFAATAN APLIKASI SILATIF DI LINGKUNGAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN	
<i>Dr. Budi Valianto, M.Pd</i>	87
PELATIHAN PENGEMBANGAN RENCANA PEMBELAJARAN STUDI (RPS) BERBASIS <i>OUTCOME BASED EDUCATION (OBE)</i>	
<i>Dr. Afri Tantri, S.Pd, M.Pd</i>	95
PENDAMPINGAN OLAHRAGA PILIHAN BAGI SISWA DISABILITAS BAGI GURU PENJAS SLB DI KABUPATEN KEDIRI	
<i>Dr. Ruruh Andayani Bekt, M.Pd</i>	103
PENERAPAN MODEL EVALUASI PARTISIPATIF- REFLEKTIF DALAM JURNAL	

BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI	
<i>Dr. Resty Gustiawati, S.Pd., M.M</i>	107
MEMBANGUN ETIKA DAN MORAL MELALUI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA	
<i>Andarias Ginting, S.Pd., M.Or</i>	117
PENDAMPINGAN PELATIHAN SENAM UNTUK GURU-GURU MADRASAH IBTIDAIYAH (MI)	
<i>Ary Artanty, S.Pd., M.Pd</i>	125
PENDAMPINGAN PELATIHAN TES DAN PENGUKURAN SEPAK BOLA (JOHNSON SOCCER TEST) BAGI SISWA PUTRA SMP SATU ATAP NENAS	
<i>Alventur Baun, S.Pd.,M.Pd</i>	131
BAB III	
PELATIHAN KEOLAHRAGAAN	137
MOTOR KONTROL PENDUKUNG GERAK SPESIFIK	
<i>Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd</i>	139
SOSIALISASI OLAHRAGA PANAHAN DI SMPK GAMALIEL PALU	
<i>Dr. Hendriana Sri Rejeki, S.Or, M.Pd</i>	147
IMPLEMENTASI VOLLEYBALL TRAINING WALL PORTABLE PADA DESA SUNGAI DUREN	
<i>Dr. Palmizal A., M.Pd</i>	155
PENINGKATAN PASSING BAWAH BOLAVOLI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA SMP	
<i>Dr. Hikmad Hakim., M.Kes</i>	161
IDENTIFIKASI BAKAT CALON ATLET MELALUI PROFIL ANROPOMETRI	
<i>Muchamad Arif Al Ardha, S.Pd., M.Ed., Ph.D</i>	167
PELATIHAN MASSAGE PADA ATLET PORDA KABUPATEN PINRANG PROPINSI SULAWESI SELATAN	
<i>Dahlan S.Pd.,M.Pd</i>	177
PELATIHAN PERWASITAN BULUTANGKIS DI CISAAT KABUPATEN SUBANG SEBAGAI BAGIAN DARI PROGRAM	

PEMBINAAN OLAHRAGA BULUTANGKIS	
<i>Ari Subarkah, M.Pd</i>	185
PELATIHAN PENANGANAN DAN REHABILITASI CEDERA HAMSTRING DAN PERGELANGAN KAKI PADA SSB BINTANG JUNIOR LAMBUR II	
<i>Boy Indrayana, S.Pd, M.Pd</i>	193
PEMBELAJARAN BELA DIRI DAN YOGA KINDS DAPAT MELATIH KONSENTRASI SERTA FOKUS ANAK DALAM BELAJAR SENI RUPA DI TK PERTIWI METRO	
<i>Nyoman Weda Astawan, M.Pd</i>	199
MELESTARIKAN OLAHRAGA SENI BELA DIRI PENCAK SILAT BANJAR PERGURUAN RAGA INSANI DESA ARA PAYUNG	
<i>Puji Ratno, S.Si, M.Pd</i>	207
MANAJEMEN PEMBINAAN SEKOLAH SEPAKBOLA USIA DINI DI MAKASSAR	
<i>Dr. Sudirman, M.Pd</i>	215
PELATIHAN PENGGUNAAN JAM POLAR SAAT LATIHAN PADA ATLET BOLA BASKET U 18 DI PENGDA PERBASI PROVINSI BENGKULU	
<i>Dian Pujiyanto, S.Si, M.Pd</i>	223
GARUDA MUDA SUDAH MENGAWALI PRESTASI	
<i>Dr. Herman Chaniago, M.Pd</i>	231

BAB II
PELATIHAN DAN
PENDAMPINGAN
PENDIDIKAN JASMANI

PENDAMPINGAN PEMANFAATAN APLIKASI SILATIF DI LINGKUNGAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Dr. Budi Valianto, M.Pd¹²

Universitas Negeri Medan

“Perkembangan internet dapat diakses dan dimanfaatkan untuk berbagai keperluan pada bidang pendidikan salah satunya adalah sistem informasi berbasis World Wide Web”

Informasi adalah salah satu kata kunci salah satu kunci pada zaman ini. Untuk mendapatkan dan menghasilkan informasi, komputer dan teknologinya adalah salah satu alat bantu yang paling tepat (Ardian, 2008). Penggunaan komputer dalam bidang pendidikan antara lain untuk media

¹²Penulis lahir di Padang, 20 Mei 1966, penulis merupakan Dosen FIK Unimed dalam bidang Pendidikan jasmani dan olahraga, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan di IKIP Medan (1991), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di PPs UNJ Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (1997), dan Doktor Pendidikan Olahraga diselesaikan di PPs UNJ Jakarta (2007). Saat ini penulis mengemban tugas sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED (2019-2023). Dan penulis aktif di organisasi KONI SUMUT sebagai BINPRES sampai dengan saat ini.

pembelajaran berbantuan komputer termasuk e-learning, alat bantu pengolahan data akademik, dan media penyampaian informasi (Jauhari, 2008). Tuntutan kebutuhan akan informasi dan penggunaan komputer yang semakin banyak mendorong terbentuknya sebuah jaringan komputer yang mampu melayani berbagai kebutuhan tertentu. Dengan adanya jaringan komputer, pengelolaan informasi dapat berlangsung lebih baik lagi. Berkembangnya teknologi dan kebutuhan akan informasi menyebabkan bertambah kompleksnya informasi yang harus dan yang bisa diolah, sehingga kebutuhan penggunaan jaringan komputer semakin diperlukan. Penggunaan jaringan secara bersama sama ini tumbuh membentuk jaringan komputer yang amat besar yang tersebar diseluruh bagian di muka bumi ini..

Perkembangan internet telah pula mendukung penggunaan komputer dalam bidang pendidikan. Internet bisa diakses dan dimanfaatkan untuk berbagai keperluan, oleh siapa saja, dimana saja, kapan pun akan penggunaannya. Berbagai macam teknologi internet bisa digunakan, salah satunya adalah World Wide Web (atau selanjutnya disebut “web” saja) yang mampu menyediakan informasi dalam bentuk teks, gambar, suara, maupun gambar bergerak.

Dengan kemampuan seperti ini, web menjadi sangat terkenal dan perkembangannya sangatlah pesat, tetapi umumnya web seperti ini masih bersifat statis dan tidak dapat mengelola data. Untuk dapat mengelola data dalam bentuk database, maka perlu dikembangkan sistem informasi berbasis web.

Untuk menyediakan keberadaan sebuah website, maka harus tersedia unsur-unsur penunjangnya, adalah sebagai berikut:

1. Nama domain (*domain name/URL-Uniform Resource Locator*).

Pengertian nama domain atau biasa disebut dengan Domain Name atau URL adalah alamat unik di dunia internet yang digunakan untuk mengidentifikasi sebuah website, atau dengan kata lain domain name adalah alamat yang digunakan untuk menemukan sebuah website pada dunia internet. Contoh <http://www.unimed.ac.id> dan <http://www.google.co.id>. Nama domain diperjualbelikan secara bebas di internet dengan status sewa tahunan.

2. Rumah Tempat Website (*Web Hosting*).

Pengertian Web Hosting dapat diartikan sebagai ruangan yang terdapat dalam harddisk tempat menyimpan berbagai data, file, gambar dan lain sebagainya yang akan ditampilkan di website. Web Hosting juga diperoleh dengan menyewa besarnya hosting ditentukan ruangan harddisk dengan ukuran MB (Mega Byte) atau GB (Giga Byte).

3. Bahasa Program (*Script Program*).

Bahasa program adalah bahasa yang digunakan untuk menerjemahkan setiap perintah dalam website pada saat diakses. Jenis bahasa program sangat menentukan statis, dinamis, atau interaktifnya sebuah website. Bahasa dasar yang dipakai setiap situs adalah HTML, sedangkan PHP, ASP, JSP dan lainnya merupakan bahasa pendukung yang bertindak sebagai

pengatur dinamis, dan interaktifnya situs (Oetomo, 2002).

4. Desain Website.

Setelah melakukan penyewaan domain name dan web hosting serta penguasaan bahasa program, unsur website yang penting adalah dan utama adalah desain. Desain website menentukan kualitas dan keindahan sebuah website. Untuk membuat website biasanya dapat dilakukan sendiri atau menyewa jasa website designer. Perlu diketahui bahwa kualitas situs sangat ditentukan oleh kualitas designer.

5. Publikasi Website.

Keberadaan situs tidak ada gunanya dibangun tanpa dikunjungi atau dikenal oleh pengunjung internet. Untuk mengenalkan situs kepada masyarakat memerlukan apa yang disebut publikasi atau promosi. Publikasi situs di masyarakat dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti dengan pamflet, selebaran, baliho dan lain sebagainya, tapi cara ini bias dikatakan masih kurang efektif dan sangat terbatas. Cara yang biasanya dilakukan dan paling efektif dengan tak terbatas ruang atau waktu adalah publikasi langsung di internet melalui search engine seperti yahoo, google, dan sebagainya. Cara publikasi di search engine ada yang gratis dan ada pula yang membayar, yang gratis biasanya terbatas dan cukup lama untuk bias masuk dan dikenali di search engine terkenal seperti yahoo dan google.

6. Pemeliharaan Website.

Untuk mendukung kelanjutan dari situs diperlukan pemeliharaan setiap waktu sesuai yang diinginkan

seperti penambahan informasi, berita, artikel, link, gambar dan lain sebagainya, tanpa pemeliharaan yang baik situs akan terkesan membosankan atau monoton juga akan segera ditinggalkan pengunjung. Pemeliharaan situs dapat dilakukan per periode tertentu seperti tiap hari, tiap minggu, atau sebulan sekali secara rutin atau secara periodic tergantung kebutuhan. Pemeliharaan rutin biasanya dipakai oleh situs situs berita, penyedia artikel, organisasi atau lembaga pemerintah, sedangkan pemeliharaan periodic biasanya untuk situs situs penjualan, dan sebagainya.

Menurut (Budi Raharjo, 2002) Sistem informasi berbasis web adalah aplikasi yang dibuat berbasis web. Aplikasi ini juga di dalamnya sudah terdapat basis data untuk mengelola suatu data tertentu

Berdasarkan hasil pengamatan yang mana tren kekinian yang terjadi yaitu penerapan layanan digital terintegrasi. Sebagai wujud implementasi dari perkembangan dunia digitalisasi 4.0 tersebut yang mana sistem informasi yang dikembangkan di Universitas Negeri Medan dengan berbagai macam web yang ada sekarang ini. Selanjutnya berdasarkan hasil survey awal menunjukkan bahwa prosentase penggunaan layanan digital fakultas dalam proses sistem informasi di FIK menunjukkan angka tidak lebih dari 40% civitas akademik memanfaatkannya.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan adalah salah satu fakultas dengan tiga jurusan yang ada di Universitas Negeri Medan. Dalam penyampaian informasi kepada mahasiswa, dosen, dan masyarakat umum, jurusan telah menggunakan berbagai cara antara lain melalui media elektronik dan media cetak, brosur, dan website, akan tetapi website yang saat ini digunakan masih belum

mendukung sebagai sebuah sistem informasi yang berbasis web serta belum dapat memenuhi akan informasi bagi seluruh civitas akademika ataupun masyarakat umum, akibat dari masalah ini, sering terhambatnya kelancaran tugas tugas yang harus diselesaikan di tingkat fakultas dan jurusan. Oleh karena itu, sangat perlu untuk dibuat sistem informasi berbasis web yang dapat membantu mengatasi masalah tersebut.

Sistem informasi layanan terintegrasi fakultas (silatif) untuk lingkup layanan fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri medan yang bermanfaat bagi dosen dan mahasiswa dalam pengetahuan sistem informasi. Oleh sebab itu disarankan bahwa:

1. Pengembangan layanan digital fakultas terintegrasi berbasis portal sistem informasi layanan terintegrasi fakultas (silatif) untuk lingkup layanan fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri medan ini dapat direalisasikan agar tujuan produk yang telah ditetapkan dan diharapkan dapat terselesaikan dengan baik.
2. Hasil pengembangan layanan digital fakultas terintegrasi berbasis portal sistem informasi layanan terintegrasi fakultas (silatif) untuk lingkup layanan fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri medan ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam melanjutkan hasil akhir penelitian

Daftar Pustaka

- Ardian, Niko, 2008, Pengembangan Website FKIP Unsri sebagai Media Penyampaian Informasi, Tugas Akhir PDK Unsri: Tidak diterbitkan
- Jauhari, Jaidan, 2008, Implementasi E-Learning dalam pengembangan lingkungan belajar yang interaktif di Perguruan Tinggi, Laporan Penelitian Hibah Bersaing Dikti.
- Oetomo, B. S. D. 2002. E-Education: Konsep, Teknologi dan Aplikasi Internal Pendidikan. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tung, K.Y. 2000. Pendidikan dan Riset di Internet: Strategi Meningkatkan Kualitas SDM dengan Riset dan Pendidikan Global Melalui Teknologi Informasi. Jakarta: Dinastindo.
- Pujadi, T.2008.Blog Dan Rss sebagai SARana Kalaborasi Untuk Meningkatkan Pemerataan Akses Belajar. Makalah disampaikan pada International Cinferece ICT Education UNY Yogyakarta.
- Raharjo, Budi.2002. Implikasi Teknologi Informasi dan Internet Terhadap Pendidikan, Bisnis dan Pemerintahan: Siapkah Indonesia? [Online] Tersedia: www.budi.insan.co.id/articles/riauit.doc
- Pressman, R.S. 2002. Rekayasa Perangkat Lunak, Yogyakarta: Andi Offset
- Mahyuzir, T.D.1998. Rekayasa Perangkat Lunak, Yogyakarta: Andi Offset
- Indrajit, R.E.2001. Manajemen Sistem Informasi dan Teknologi Informasi. Elex Media Komputendo: Jakarta
- Nugroho, Adi. 2002. Analisis dan Perancangan Sistem Informasi Dengan Metodologi Berorientasi Objek. Bandung: Informatika
- Kristanto, Andri.2003. Algoritma dan Pemrograman Dengan C++. Yogyakarta: Penerbit Graha Ilmu

Idealisme

Pendidikan Jasmani,
Ilmu Keolahragaan dan
Kesehatan Masyarakat

Olahraga di era modern ini bukan hanya menjadi pelengkap kehidupan namun telah menjadi kebutuhan untuk menjalani kehidupan yang lebih baik, lebih bugar dan lebih sehat. Di semua kalangan baik itu tua maupun muda telah menjadikan olahraga sebagai sarana atau modal untuk beraktivitas yang sehat dan terjaga. Olahraga juga sudah menjadi *life style* untuk mencapai kehidupan yang normal. Untuk menjaga pola hidup sehat dibutuhkan aktivitas jasmani dan olahraga yang sistematis dan seimbang.

Kehadiran buku ini sangatlah tepat untuk dijadikan referensi sumber bacaan bagi khalayak umum. Semoga tulisan ringan dengan berbagai topik yang menarik ini memberi manfaat bagi para pembaca. Kesehatan adalah permata berharga yang harus dijaga, dengan melakukan pelatihan dan pendidikan jasmani maupun keolahragaan menjadikan hidup lebih berwarna.

Akademia Pustaka

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

 <https://akademiapustaka.com/>

 redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

 @redaksi.akademia.pustaka

 @akademiapustaka

 081216178398

