



## Edukasi Manfaat Olahraga Terstruktur Bagi Pembentukan Karakter 5C Anak pada Orang Tua Murid Humble Basketball Academy di Kota Surakarta

**Agam Akhmad Syaukani\***, Mohammad Sanggita, Aulia Rahman

Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Muhammadiyah Surakarta

\*Corresponding Author. Email: [aas622@ums.ac.id](mailto:aas622@ums.ac.id)

**Abstract:** The purpose of this community service program is to provide an understanding of the benefits of structured exercise for children. This program is intended for parents of students at Humble Basketball Academy Surakarta City, Central Java. The respondents to this activity were 40 people. The community service program is carried out by interactive discussion, question and answer, and evaluation methods. The results of the activity showed that parents get useful information related to the potential of children that can be developed from their participation in the basketball academy. Through this activity parents realize the benefits obtained by children through structured sports activities not only limited to physical health and motor development, but also emotional maturity and social intelligence through practice of 5C's characters. The community service program is expected to assist Humble Basketball Academy managers in convincing parents about the benefits of child development through sports activities reviewed from academic studies.

### Article History:

Received: 13-04-2022  
Reviewed: 23-04-2022  
Accepted: 02-04-2022  
Published: 18-05-2022

### Key Words:

Education,  
Organized Sports,  
5C's Character.

**Abstrak:** Tujuan pengabdian ini adalah untuk memberikan pemahaman tentang manfaat olahraga terstruktur bagi anak. Aktivitas pengabdian ditujukan untuk orang tua murid di *Humble Basketball Academy* Kota Surakarta, Jawa Tengah. Responden pada kegiatan ini sejumlah 40 orang. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan metode diskusi interaktif, tanya jawab, dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa orang tua mendapatkan informasi yang bermanfaat terkait potensi anak yang bisa dikembangkan dari keikutsertaannya di akademi bola basket. Melalui kegiatan ini orang tua menyadari manfaat yang didapatkan oleh anak melalui kegiatan olahraga terstruktur tidak hanya sebatas kesehatan jasmani dan keterampilan motorik (*hardskill*), namun juga kematangan emosional dan kecerdasan sosial (*softskill*) melalui penanaman karakter 5C. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat membantu pengelola *Humble Basketball Academy* dalam meyakinkan orang tua murid tentang manfaat pembinaan anak melalui kegiatan olahraga ditinjau dari kajian akademis.

### Sejarah Artikel:

Diterima: 13-04-2022  
Direview: 23-04-2022  
Disetujui: 02-04-2022  
Diterbitkan: 18-05-2022

### Kata Kunci:

Edukasi, Olahraga  
Terstruktur, Karakter 5C.

**How to Cite:** Syaukani, A., Sanggita, M., & Rahman, A. (2022). Edukasi Manfaat Olahraga Terstruktur Bagi Pembentukan Karakter 5C Anak Pada Orang Tua Murid Humble Basketball Academy di Kota Surakarta. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 3(1), 122-129. doi:<https://doi.org/10.33394/jpu.v3i1.5095>



<https://doi.org/10.33394/jpu.v3i1.5095>

This is an open-access article under the [CC-BY-SA License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



## Pendahuluan

Anak merupakan bagian penting dari tujuan pembangunan berkelanjutan (*sustainable development*). Anak merupakan jembatan dari generasi sekarang menuju generasi masa depan. Tumbuh kembang anak patut diperhatikan sebagai bagian dari upaya bangsa dalam menyiapkan generasi berkualitas untuk tujuan pembangunan nasional (Chang et al., 2018). Setiap anak memiliki kekuatan, talenta, minat, dan bakat yang dapat dieksplorasi untuk membentuk potensi anak. Lingkungan keluarga dan sekolah menjadi tempat utama bagi pendidikan anak. Melalui didikan orang tua di rumah, dan didikan guru di sekolah, anak mendapatkan akses bagi pengembangan potensi diri menuju pribadi yang unggul dan



berkarakter. Anak yang memiliki karakter unggul akan mampu membangun daya saing bagi kesuksesan masa depannya. Jika ditinjau dari teori perkembangan, terdapat 2 jenis parameter perkembangan pada anak yaitu perkembangan secara fisik dan perkembangan psiko-sosial. Perkembangan fisik anak disebut juga perkembangan kuantitatif dan dapat diamati secara langsung karena meliputi aspek anatomis, kesehatan, dan keterampilan motorik (Hu et al., 2021; Preedy et al., 2022; Straker et al., 2010). Sementara perkembangan psiko-sosial didefinisikan sebagai perkembangan yang berkaitan tentang kematangan emosi dan keterampilan anak dalam membangun relasi di lingkungan sosialnya. Menurut Lerner (2005), pendidikan pada anak baik yang dilakukan di lingkungan sekolah maupun keluarga harus membentuk karakter 5C pada anak. 5C yang dimaksud meliputi *Competence* (Kompeten), *Confidence* (Kepercayaan diri), *Connection* (Kecerdasan sosial), *Character* (Sikap dan perilaku), dan *Caring* (Empati dan simpati).

Mendidik anak di era globalisasi dan keterbukaan informasi menghadirkan tantangan besar bagi setiap orang tua dan guru. Hal ini karena di jaman sekarang banyak informasi yang bersifat negatif yang dapat dengan mudah diakses oleh anak melalui perangkat teknologi informasi maupun dari lingkungan pergaulan sosial. Selain itu lingkungan keluarga yang tidak ideal bagi anak, semisal kedua orang tua yang bekerja, orang tua tunggal, dan waktu anak di rumah tanpa pengawasan turut berkontribusi terhadap peningkatan risiko anak terlibat kenakalan remaja. Interaksi yang buruk antara anak dengan orang tua atau antara anak dengan teman sebaya dapat membuat anak memiliki pribadi agresif dan rentan terlibat dalam tindak kenakalan remaja (Wibowo & Wimbari, 2019). Anak sejatinya berada dalam masa pra remaja, artinya anak sedang menuju ke fase remaja dimana ditandai dengan proses pencarian jati diri. Anak harus dibekali dengan nilai-nilai keluarga, spiritual, dan sosial untuk dapat menatap masa remajanya dengan lebih baik (Aviyah & Farid, 2014). Kondisi ini penting mengingat Indonesia akan mengalami bonus demografi pada tahun 2025 sehingga harus dapat dipastikan generasi muda Indonesia merupakan generasi yang benar-benar berkualitas.

Menurut Santrock (2011), ada beberapa faktor yang dapat berpengaruh terhadap munculnya kenakalan remaja, antara lain: (1) Identitas, (2) Kontrol diri, (3) Usia, (4) Jenis kelamin, (5) Harapan terhadap pendidikan dan nilai-nilai di sekolah, (6) Proses keluarga, (7) Pengaruh teman sebaya, (8) Kelas sosial ekonomi, (9) Kualitas lingkungan sekitar tempat tinggal. Salah satu teori perkembangan yang populer adalah Perkembangan Positif Anak (Positive Youth Development/PYD). Menurut teori ini, semua anak menyimpan potensi kebaikan yang harus dioptimalkan dengan mengedepankan karakter 5C. Pendidikan karakter anak dapat dijadikan sarana untuk menyiapkan anak memasuki usia dewasa. Diharapkan melalui penanaman karakter dan nilai moral, anak dapat menemukan jati diri positifnya sehingga mampu memberikan manfaat bagi lingkungan sosialnya. Salah satu media pendidikan karakter adalah melalui aktivitas olahraga. Aktivitas olahraga dapat digunakan untuk memunculkan atribut PYD yang terdiri dari *competence*, *confidence*, *character*, *connections*, dan *compassion/caring* (Fraser-Thomas et al., 2005). Melalui aktivitas olahraga yang terstruktur, anak dapat menikmati beragam keuntungan antara lain mendapatkan lingkungan yang suportif dari pelatih, mendapatkan nilai-nilai sportivitas, melatih keterampilan motorik, menjaga kesehatan dan meningkatkan kondisi kebugaran jasmani. Melalui beragam manfaat tadi, banyak orang tua yang mempertimbangkan untuk anaknya dapat terlibat dalam aktivitas olahraga diluar sekolah sebagai bagian dari tambahan aktivitas anak diluar jam sekolah yang menyenangkan dan menyehatkan.



Peningkatan tren pendirian akademi olahraga di Indonesia, terutama di kota-kota besar dalam bentuk sekolah sepakbola (SSB), atau Akademi Bola Basket menjadi indikator yang menunjukkan peningkatan kesadaran orang tua akan pentingnya aktivitas olahraga bagi anak. Tren yang positif tersebut agaknya belum berlaku di Kota Surakarta khususnya pada kasus akademi bola basket. Sejauh ini hanya terdapat 2 akademi bola basket di Kota Surakarta. Satu diantaranya adalah *Humble Basketball Academy*. Akademi ini merupakan akademi yang relatif baru karena mulai beroperasi di pertengahan tahun 2021. Walaupun tergolong baru, akademi ini memiliki kurikulum latihan bola basket yang berorientasi pada pendidikan karakter. Sehingga selain manfaat kesehatan yang bisa diperoleh, peserta didik di akademi ini juga dapat mengembangkan karakternya menuju ke arah perkembangan positif (PYD). Adapun secara awam, masyarakat memahami bahwa olahraga hanya memiliki manfaat secara ragawi dalam bentuk kesehatan dan penguasaan keterampilan gerak olahraga. Akan tetapi sebenarnya olahraga juga dapat dijadikan sebagai sarana pembentukan karakter sehingga dapat sesuai dengan cita-cita *Men Sana en Corpore Sano* yang artinya sehat raganya, sehat pula jiwanya. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan edukasi kepada orang tua siswa *Humble Basketball Academy* tentang manfaat aktivitas olahraga bola basket terhadap tercapainya karakter 5C pada anak. Dengan demikian, olahraga tidak hanya dipersepsikan membangun kesehatan fisik, namun juga dapat digunakan untuk menanamkan nilai moral dan membentuk karakter.

### **Metode Pengabdian**

Program pengabdian ini dilakukan dengan metode diskusi interaktif. Acara dikemas secara bauran, yakni luring dan daring melalui platform Instagram Live. Kegiatan diawali dengan pemberian materi dalam bentuk presentasi *Powerpoint* kepada peserta terkait dengan manfaat keikutsertaan dalam kegiatan olahraga bagi tumbuh kembang anak. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan testimoni. Jumlah peserta pada kegiatan ini sebanyak 40 peserta. Peserta pada kegiatan ini adalah orang tua murid dari peserta didik di *Humble Basketball Academy* Kota Surakarta. Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Kota Surakarta, Jawa Tengah.

Metode ceramah dilakukan melalui pemberian materi atau informasi secara teoritik tentang manfaat keikutsertaan anak dalam aktivitas olahraga terstruktur terhadap perkembangan *hardskill* dan *softkillnya*. Sesi tanya jawab dilaksanakan sebagai sarana orang tua murid bertanya tentang progres keikutsertaan anak mereka dalam kegiatan akademi sekaligus sebagai ajang untuk menanyakan hal-hal yang terkait dengan perkembangan motorik anak. Sesi yang terakhir yaitu testimoni. Sesi ini dilakukan untuk menjaring kesan dari orang tua murid selama menjadi bagian dari *Humble Basketball Academy* sekaligus sebagai respon dari kegiatan pengabdian masyarakat ini. Evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan metode *Focus Group Discussion* (FGD) yang melibatkan tim abdimas, orang tua murid, dan pengelola akademi. Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat mampu meningkatkan daya tarik akademi bagi orang tua murid sehingga mampu menambah jumlah peserta yang bergabung di dalam akademi.

### **Hasil Pengabdian dan Pembahasan Implementasi Edukasi**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan bagian dari kolaborasi akademisi-praktisi dalam mengemas kegiatan olahraga yang saintifik dan mampu menarik minat masyarakat. Kegiatan ini dimaksudkan untuk menarik minat orang tua murid menyekolahkan



anaknya di akademi bola basket Humble. Serangkaian kegiatan ini meliputi perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Kegiatan perencanaan dilakukan untuk menentukan topik yang akan diangkat dalam acara inti. Perencanaan melibatkan tim abdimas dan pengelola akademi. Kegiatan inti yaitu edukasi manfaat olahraga bagi anak dikemas dengan format diskusi panel dimana moderator memandu jalannya diskusi dengan menghadirkan narasumber. Terdapat 2 narasumber dalam kegiatan ini yang masing-masing membawakan materi sesuai dengan spesialisasinya masing-masing. Rincian dari kedua narasumber adalah sebagai berikut:

- Agam Akhmad Syaukani, S.Si., M.Ed. (Akademisi/Dosen di Universitas Muhammadiyah Surakarta); membawakan materi tentang perkembangan positif anak sebagai dampak positif keikutsertaan dalam aktivitas olahraga terstruktur.
- Yulius Dobby (Praktisi/Pelatih di *Humble Basketball Academy*); membawakan materi tentang falsafah, visi-misi, dan kurikulum dari *Humble Basketball Academy* Surakarta.

**Tabel 1 Jadwal Kegiatan Pengabdian Masyarakat**

<b>Kegiatan</b>	<b>Perencanaan (Bulan)</b>	<b>Pelaksanaan (Bulan)</b>	<b>Evaluasi (Bulan)</b>
<b>Partisipan</b>			
Tim Abdimas	Januari 2022	Februari 2022	
Pengelola			Maret 2022
Orang tua murid			

Sementara itu evaluasi kegiatan dilakukan melalui skala kualitatif dengan metode penjangkaran umpan balik melalui FGD dengan orang tua murid sekaligus dokumentasi testimoni yang digunakan sebagai strategi promosi untuk mendapatkan calon peserta didik baru. Pada puncaknya, keberhasilan dari program ini dinilai menggunakan skala kuantitatif melalui peningkatan jumlah peserta didik baru pasca selesainya kegiatan ini.



**Gambar 1 Pemaparan Materi dari Narasumber**

### Tanya-Jawab

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sejatinya merupakan program kolaborasi antara tim Abdimas Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan pihak Humble Basketball Academy Kota Surakarta. Pada sesi tanya jawab terdapat beberapa pertanyaan yang diajukan oleh orang tua

Pertanyaan dari Ibu R

“Jika anak di rumah, aktivitas apa saja yang bisa dikategorikan sebagai aktivitas fisik?”

Pertanyaan dari Ibu S

“Berapa durasi normal aktivitas fisik dan olahraga untuk anak-anak?”

Pertanyaan dari Ibu T

“Bagaimana olahraga dapat mengubah kondisi psiko-sosial anak?”



Aktivitas fisik merupakan segala aktivitas gerak tubuh yang dilakukan secara sadar. Aktivitas fisik berbeda dengan olahraga, walaupun keduanya sama-sama merupakan aktivitas gerak tubuh. Olahraga merupakan aktivitas gerak dalam bentuk permainan yang memiliki aturan dan dapat dikompetisikan semisal sepakbola, bola basket, bola voli, sementara aktivitas fisik merupakan aktivitas gerak dalam kegiatan keseharian misalnya mengangkat galon air, naik-turun anak tangga, menjemur pakaian, dan lain sebagainya. Kedua-duanya sama bermanfaatnya bagi tubuh. Hanya saja olahraga lebih rekreatif untuk dilakukan karena biasanya melibatkan lebih dari satu orang sehingga relatif lebih baik untuk memberdayakan kesehatan jasmani (*physical wellbeing*) dan kesehatan rohani (*mental wellbeing*). WHO mengisyaratkan bahwa setidaknya seseorang berolahraga 60menit/hari dalam intensitas sedang atau tinggi untuk dapat mencapai tujuan-tujuan yang telah disebutkan.

Kaitannya dengan perkembangan positif anak, olahraga dapat dijadikan sarana untuk membentuk anak menjadi pribadi yang sehat, kuat dan berkarakter. Hal ini karena nilai-nilai dalam olahraga seperti kedisiplinan, kerja keras, sportivitas, pantang menyerah dan kerjasama dapat mewujudkan indikator perkembangan positif anak yang mencakup 5C (*competence, confidence, character, connections, dan compassion/caring*). Manfaat dari olahraga terstruktur (*organized sports activity/OSA*) melalui akademi olahraga yaitu dapat mengafirmasi nilai-nilai positif tersebut melalui pola hubungan pelatih dan atlet. Anak akan mendapatkan pengarahan, apresiasi, dan tantangan dari pelatih untuk melakukan gerakan-gerakan dalam olahraga secara bertahap yang mampu membangun rasa percaya diri pada anak. Rasa percaya diri inilah yang menjadi modal dasar bagi anak untuk mengembangkan pergaulannya.

### Testimoni

Testimoni dikumpulkan untuk menjaring kesan orang tua murid dari siswa Humble Basketball Academy terkait perubahan yang ada pada anak setelah mengikuti kegiatan latihan bola basket di Humble. Berikut adalah salah satu testimoni dari orang tua murid:

*“Kondisi pandemi membuat aktivitas anak saya banyak dihabiskan di rumah bermain handphone. Hal yang saya rasa sulit selama 2 tahun sekolah online adalah me-maintenance emosi anak. Setiap saya ajak pergi anaknya tidak mau, disuruh bergaul dengan teman juga ogah-ogahan. Setelah anak saya ikut latihan basket di Humble, kemampuan sosial anak saya kembali lagi seperti sebelum pandemi.”*



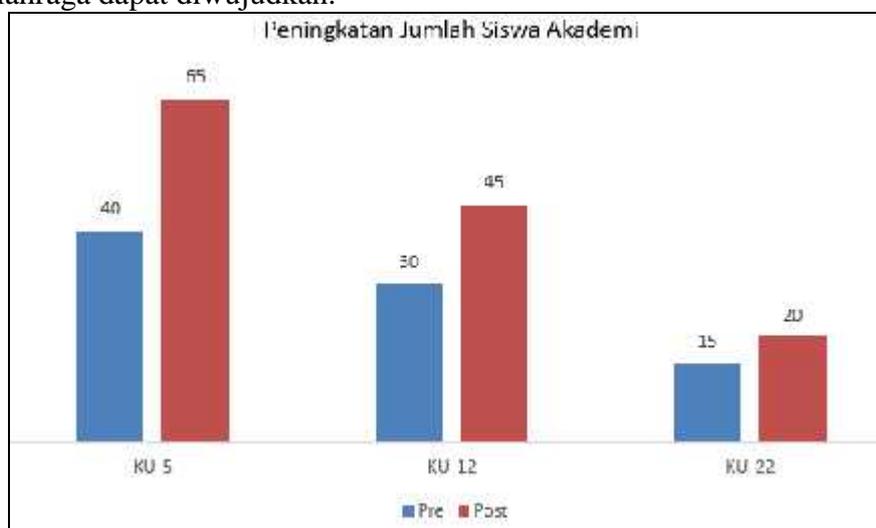
**Gambar 2 Tim Abdimas dan Mitra (Humble Basketball Academy)**

Olahraga memang menjadi bagian dari aktivitas yang telah lama dikenal oleh manusia. Akan tetapi tidak banyak orang yang menganggap serius aktivitas olahraga. Hal ini



dimungkinkan karena masih banyak yang belum mengetahui tentang manfaat sepenuhnya dari olahraga. Olahraga selain bermanfaat secara fisik (Oja et al., 2015), juga dapat memberikan manfaat secara psikologis (Murphy et al., 2020), dan sosial (Bruner et al., 2017). Jika dijalankan secara konsisten, olahraga dapat membuat jasmani menjadi sehat dan bugar, menumbuhkan rasa percaya diri, menambah pergaulan, menumbuhkan semangat daya juang, dan menghilangkan stres.

Salah satu model olahraga yang cocok bagi anak adalah aktivitas olahraga terstruktur atau *organized sports activity (OSA)*. OSA dapat menambah kepercayaan diri pada anak, mengajarkan mereka untuk bekerja sama, dan membuat mereka mengembangkan kedisiplinan dan kecerdasan sosial (Amado-Alonso et al., 2019). Fokus dari OSA bukanlah mengembangkan prestasi olahraga, melainkan membangun atmosfer kegembiraan dalam aktivitas olahraga. Orang tua dalam hal ini harus memastikan anak mendapatkan kegembiraan dari aktivitas olahraga yang mereka jalankan sehingga perkembangan positif anak melalui olahraga dapat diwujudkan.



**Gambar 3 Diagram Perbandingan Jumlah Siswa Akademi Sebelum Kegiatan Pengmas (Pre) dan Setelah Kegiatan Pengmas (Post)**

*Humble Basketball Academy* merupakan salah satu akademi bola basket di Kota Surakarta. Akademi ini merupakan akademi yang tergolong baru dengan usia yang belum genap satu tahun. Kendati demikian, melalui upaya promosi yang progresif dari pengelola disertai dengan peningkatan kualitas layanan, salah satunya dengan melibatkan akademisi di bidang pendidikan olahraga, menjadikan akademi ini menjadi akademi favorit di Kota Surakarta. Kegiatan pengabdian ini menjadi salah satu bentuk kerja sama yang strategis baik bagi tim Abdimas maupun bagi *Humble Basketball Academy*.

Kegiatan pengabdian ini terbukti dapat meningkatkan animo orang tua untuk menyekolahkan anaknya di akademi bola basket ini. Hal ini dilihat dari profil jumlah peserta didik yang mengalami peningkatan sejak kegiatan pengabdian ini berlangsung (lihat Gambar 3). Peningkatan terbanyak terdapat di KU-5 (usia SD), disusul dengan KU-12 dan KU-22. Antisipasi dari peningkatan tersebut, saat ini pihak akademi telah memiliki 3 tempat latihan dari sebelumnya 2 tempat, dan mempekerjakan 8 pelatih dari sebelumnya 4 pelatih. Tindak lanjut ke depan bagi kerja sama ini adalah menyelenggarakan kegiatan-kegiatan serupa untuk mengkolaborasikan peran akademisi dan praktisi dalam menghadirkan layanan pendidikan olahraga yang memiliki basis keilmuan dan menarik bagi masyarakat. Fokus kegiatan ke



depan akan diperluas tidak hanya kepada orang tua murid, namun juga peningkatan kompetensi pelatih

### **Kesimpulan**

Kesimpulan dari hasil pengabdian ini bahwa masih banyak orang tua yang belum mengetahui manfaat sepenuhnya dari olahraga. Olahraga tidak hanya dapat dijadikan sarana mengembangkan *hardskill* berupa keterampilan motorik dan kesehatan jasmani, namun juga dapat dijadikan cara untuk mengembangkan *softskill* melalui karakter 5C. Hal tersebut dapat dicapai jika aktivitas olahraga yang dilakukan melibatkan pembimbingan orang dewasa. Melalui desain aktivitas yang tepat dengan penerapan kurikulum olahraga yang mengedepankan kemudahan dan kegembiraan, aktivitas olahraga dapat dijadikan sebagai sarana membangun badan yang sehat dan menumbuhkan karakter unggul yang tercermin dalam nilai 5C yaitu *Competence* (Kompeten), *Confidence* (Kepercayaan diri), *Connection* (Kecerdasan sosial), *Character* (Sikap dan perilaku), dan *Caring* (Empati dan simpati).

### **Saran**

Adapun saran yang dapat disampaikan berdasarkan hasil kegiatan ini antara lain adalah:

- 1) Bagi orang tua; melakukan komunikasi yang intensif dengan pelatih terkait program latihan yang dijalankan dan melihat respon anak terhadap keikutsertaan anak dalam aktivitas olahraga tersebut. Jika ditemukan anak kurang antusias, orang tua dapat menjangkir aspirasi dari anak dan menyampaikannya kepada pelatih untuk dapat mengemas kegiatan olahraga secara lebih personal mengikuti kemauan dan selera anak.
- 2) Bagi *Humbe Basketball Academy*; reputasi sebagai klub/akademi ‘ramah anak’ harus dipertahankan dengan tetap menjaga mutu pembelajaran yang telah diterapkan. Pihak pengelola harus sensitif terhadap kondisi emosi anak di lapangan, bila perlu dapat dipekerjakan lebih banyak pelatih sehingga dapat memperbaiki rasio pelatih dan peserta didik. Hal ini dapat menghadirkan sajian aktivitas dan pengawasan yang lebih personal bagi setiap kebutuhan anak

### **Daftar Pustaka**

- Amado-Alonso, D., León-del-Barco, B., Mendo-Lázaro, S., Sánchez-Miguel, P., & Iglesias Gallego, D. (2019). Emotional Intelligence and the Practice of Organized Physical-Sport Activity in Children. *Sustainability*, *11*(6), 1615. <https://doi.org/10.3390/su11061615>
- Aviyah, E., & Farid, M. (2014). Religiusitas, Kontrol Diri dan Kenakalan Remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, *3*(02). <https://doi.org/10.30996/persona.v3i02.376>
- Bruner, M. W., Balish, S. M., Forrest, C., Brown, S., Webber, K., Gray, E., McGuckin, M., Keats, M. R., Rehman, L., & Shields, C. A. (2017). Ties That Bond: Youth Sport as a Vehicle for Social Identity and Positive Youth Development. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *88*(2), 209–214. <https://doi.org/10.1080/02701367.2017.1296100>
- Chang, Y.-J., Lehmann, A., Winter, L., & Finkbeiner, M. (2018). The Sustainable Child Development Index (SCDI) for Countries. *Sustainability*, *10*(5), 1563. <https://doi.org/10.3390/su10051563>
- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education & Sport Pedagogy*, *10*(1), 19–40. <https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>



- Hu, B. Y., Wu, Z., & Kong, Z. (2021). Family Physical Activities Choice, Parental Views of Physical Activities, and Chinese Preschool Children's Physical Fitness and Motor Development. *Early Childhood Education Journal*. <https://doi.org/10.1007/s10643-021-01190-5>
- Lerner, R. M., Lerner, J. V., Almerigi, J. B., Theokas, C., Phelps, E., Gestsdottir, S., Naudeau, S., Jelacic, H., Alberts, A., Ma, L., Smith, L. M., Bobek, D. L., Richman-Raphael, D., Simpson, I., Christiansen, E. D., & von Eye, A. (2005). Positive Youth Development, Participation in Community Youth Development Programs, and Community Contributions of Fifth-Grade Adolescents: Findings From the First Wave Of the 4-H Study of Positive Youth Development. *The Journal of Early Adolescence*, 25(1), 17–71. <https://doi.org/10.1177/0272431604272461>
- Murphy, J., Sweeney, M. R., & McGrane, B. (2020). Physical Activity and Sports Participation in Irish Adolescents and Associations with Anxiety, Depression and Mental Wellbeing. Findings from the Physical Activity and Wellbeing (Paws) Study. *Physical Activity and Health*, 4(1), 107–119. <https://doi.org/10.5334/paah.58>
- Oja, P., Titze, S., Kokko, S., Kujala, U. M., Heinonen, A., Kelly, P., Koski, P., & Foster, C. (2015). Health benefits of different sport disciplines for adults: Systematic review of observational and intervention studies with meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 49(7), 434–440. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-093885>
- Preedy, P., Duncombe, R., & Gorely, T. (2022). Physical development in the early years: The impact of a daily movement programme on young children's physical development. *Education 3-13*, 50(3), 289–303. <https://doi.org/10.1080/03004279.2020.1849345>
- Santrock, J. W. (2011). *Child development* (13th ed). McGraw-Hill Humanities.
- Straker, L., Maslen, B., Burgess-Limerick, R., Johnson, P., & Dennerlein, J. (2010). Evidence-based guidelines for the wise use of computers by children: Physical development guidelines. *Ergonomics*, 53(4), 458–477. <https://doi.org/10.1080/00140130903556344>
- Wibowo, N. R., & Wimbarti, S. (2019). The perception of attachment effect in parents and peers on aggressive behavior in male adolescents. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 53. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i1.3118>