



**PENYULUHAN MODEL BERMAIN DALAM PEMBELAJARAN ATLETIK
PADA RUANG LINGKUP PERMAINAN DAN
OLAHRAGA DALAM PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI
SISWA PAKET C SPNF SKB PADANG PARIAMAN**

Ali Mardius¹⁾, Alfiqroam Kumar²⁾, Ary Suud Cahyo Alben³⁾

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi¹²³⁾

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bung Hatta

Email: alimardius@bunghatta.ac.id

ABSTRAK

Tingkat kebugaran masyarakat Indonesia semakin mengawatirkan, hanya 5,86% masyarakat yang memiliki tingkat kebugaran yang baik, dan sisanya sekitar 76% memiliki tingkat kebugaran yang rendah hingga sangat rendah. Data ini diperoleh dari Laporan Nasional Sport Development Index (SDI) tahun 2021. Untuk meningkatkan kebugaran tubuh adalah dengan berolahraga. Sedangkan kesadaran dan kebiasaan masyarakat Indonesia untuk berolahraga masih sangat rendah. Kesadaran masyarakat untuk berolahraga dapat dimunculkan dengan bentuk olahraga yang variatif, inovatif, menyenangkan dan dapat dimulai sejak usia anak-anak. Hal ini dapat terlaksana jika semua stake holder mulai dari guru, dosen, pemerintah, dan masyarakat mau bekerjasama dalam membudidayakan olahraga. Adapun solusi yang ditawarkan adalah, memberikan pelatihan modifikasi bermain dalam meningkatkan kebugaran. Luaran dalam pelatihan ini adalah luaran wajib PKM Satu artikel ilmiah yang dipublikasikan di jurnal nasional, dan Video kegiatan dengan durasi maksimum 5 menit.

Kata kunci : Gaya Hidup Sehat

ABSTRACT

The physical condition of Indonesians is of increasing concern, only 5.86% of people have good physical condition and the remaining 76% have poor to very low physical condition. This data was obtained from the 2021 National Sports Development Index (SDI) report. Improving fitness is all about exercising. Meanwhile, Indonesians' awareness and exercise habits are still very low. Public awareness about physical exercise can be raised through forms of exercise that are varied, innovative, fun and can be initiated from childhood. This is possible if all stakeholders, starting from teachers, lecturers, government and society, are willing to work together to cultivate sports. The proposed solution is to provide game modification workouts to improve fitness. The results of this training are the mandatory results of PKM: A scientific article published in a national journal and an activity video of a maximum duration of 5 minutes.

Keywords: Healthy lifestyle

PENDAHULUAN

Tingkat kebugaran masyarakat Indonesia semakin mengawatirkan, hanya 5,86% masyarakat yang memiliki tingkat kebugaran yang baik, dan sisanya sekitar 76% memiliki tingkat kebugaran yang rendah hingga sangat rendah. Data ini diperoleh dari Laporan Nasional Sport Development Index (SDI) tahun 2021. Untuk meningkatkan kebugaran tubuh adalah dengan berolahraga. Sedangkan kesadaran dan kebiasaan masyarakat Indonesia untuk berolahraga masih sangat rendah. Kesadaran masyarakat untuk berolahraga dapat dimunculkan dengan bentuk olahraga yang variatif, inovatif, menyenangkan dan dapat dimulai sejak usia anak-anak. Hal ini dapat terlaksana jika semua stake holder mulai dari guru, dosen, pemerintah, dan masyarakat mau bekerjasama dalam membudidayakan olahraga.

Kebugaran jasmani dapat digambarkan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas dalam jangka waktu yang lama dan tubuh memiliki stok energi yang banyak untuk melakukan pekerjaan lainnya (Bompa & Carrera, 2015; Darmawan, 2017; Sulaiman et al., 2022). Memiliki kebugaran yang baik, tubuh akan terasa lebih ringan dan nyaman disaat melakukan aktivitas (Blair et al., 2001; Karra & Prasad, 2020). Selain dari pada itu, memiliki kebugaran yang baik akan meningkatkan daya tahan tubuh (Leandro et al., 2007), mengurangi resiko cedera (Toresdahl et al., 2020), dan meningkatkan kesehatan jiwa (Siti Rumlah, 2022). Kondisi tubuh seperti ini adalah kondisi tubuh yang ideal dan seharusnya dimiliki oleh setiap orang termasuk siswa.

Siswa di Indonesia rata-rata banyak menghabiskan waktu di sekolah. Tidak hanya di Sekolah, bahkan setelah jam pelajaran di Sekolah selesai beberapa diantara siswa menambah kegiatan diluar sekolah seperti mengikuti ekstrakurikuler dan belajar privat di rumah. Sehingga, dibutuhkan kondisi tubuh yang bugar oleh siswa untuk menyelesaikan banyak kegiatan setiap harinya. Olahraga adalah salah satu bentuk aktivitas tubuh yang paling signifikan untuk meningkatkan kebugaran siswa (Ilyas & Almunawar, 2020).

Program latihan untuk meningkatkan kebugaran sudah banyak diteliti dan secara signifikan dapat meningkatkan kebugaran. Contohnya adalah latihan dengan metode *High-Intensity Interval Training* (HIIT) (Costigan et al., 2015), latihan dengan menggunakan berat badan tubuh (Nasrulloh et al., 2022), senam (Listyarini, 2015), dan masih banyak lainnya yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran. Namun bentuk program yang diberikan sangat monoton, sehingga dapat mengurangi daya tarik siswa untuk melakukan olahraga tersebut.

Pembelajaran olahraga merupakan salah satu mata pelajaran wajib yang dipelajari oleh siswa di sekolah. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional (UU-SKN) pasal 1 ayat 11 yang menjelaskan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan merupakan bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Hal

ini menjelaskan bahwa pembelajaran PJOK menjadi salah satu pembelajaran wajib pada semua tingkat satuan pendidikan, salah satunya tingkat satuan pendidikan menengah atas (SMA/MA/PAKET C Sederajat). Pada Pembelajaran PJOK di tingkat paket C, fokus pembelajaran tidak hanya kepada pembelajaran dasar dalam olahraga, tetapi sudah meluas kepada pembelajaran tingkat lanjut dalam mata pelajaran PJOK. Tujuannya adalah untuk pengembangan kondisi fisik dan jasmani siswa di sekolah. Oleh karena itu, pembelajaran PJOK wajib diikuti oleh semua siswa di sekolah. Dengan harapan pembelajaran PJOK yang selama ini dilakukan dapat diikuti siswa dengan baik dan mampu mencapai tujuan dari pembelajaran yang telah dirumuskan oleh guru, yang mana tidak hanya fokus kepada pencapaian fisik, tetapi juga fokus kepada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor siswa.

Salah satu permasalahan dalam proses pengajaran pendidikan jasmani di sekolah saat ini adalah karena rendahnya kualitas pembelajaran yang dilakukan di sekolah pada mata pelajaran ini karena terbatasnya kemampuan guru dan sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses pendidikan jasmani di sekolah (Yane dan Yuliansyah, 2018). Hal ini karena dalam proses pengajaran di sekolah, kebanyakan guru hanya menggunakan satu metode dalam proses pembelajarannya atau hanya menggunakan metode konvensional yang telah sejak lama dipraktikkan dalam proses pembelajaran di Indonesia. Dengan penggunaan metode pembelajaran konvensional ini membuat siswa cenderung mudah bosan dan tidak serius dalam proses pembelajarannya. Hal ini ditemui salah satunya dalam proses pembelajaran di SPNF SKB Padang Pariaman. Pada proses pembelajaran pendidikan jasmani di SPNF SKB Padang Pariaman masih menggunakan metode konvensional. Guru pendidikan jasmani mengajarkan materi dengan cara menjelaskan kemudian siswa diminta untuk praktek berdasarkan penjelasan guru. Mengacu kepada hal tersebut, maka perlu adanya perubahan terhadap proses pembelajaran jasmani di sekolah. Salah satunya dengan menerapkan metode yang berbeda dari proses pembelajaran sebelumnya agar pembelajaran selanjutnya menjadi pembelajaran yang menyenangkan, baik bagi guru maupun bagi siswa.

Untuk bisa menjadikan pembelajaran olahraga sebagai pembelajaran yang menyenangkan, maka diperlukan metode pembelajaran yang menarik untuk menjadikan pembelajaran olahraga sebagai pelajaran yang diminati oleh siswa. Salah satunya dengan menggunakan metode permainan. Metode bermain ini bertujuan untuk menjadikan pembelajaran olahraga menjadi pembelajaran yang tidak hanya mengajarkan materi mengenai olah fisik dan jasmani, tetapi mampu menjelaskan pembelajaran dengan cara yang menarik dan kreatif kepada siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Hal ini diperkuat oleh pendapat Winarni (dalam Yane dan Juliansyah, 2018) yang menjelaskan bahwa metode permainan bertujuan untuk mengajarkan materi dengan menggunakan metode bermain tanpa mengabaikan materi inti pembelajaran. Hal ini bertujuan agar pembelajaran pendidikan jasmani menjadi pembelajaran yang menarik dan menyenangkan bagi siswa dengan

harapan tujuan dari pembelajaran dapat tercapai dengan maksimal. Metode bermain merupakan salah satu metode yang mengajarkan materi dengan mengutamakan permainan kepada siswa.

Metode ini diterapkan untuk meningkatkan kemampuan dan pemahaman siswa dalam proses pembelajaran. Tujuan utama dari penerapan metode ini adalah guru dan siswa bisa mengalami proses pembelajaran yang menarik dan menyenangkan. Hal ini dipertegas oleh pendapat Sukintaka (dalam Musthofa, dkk, 2016) bahwa metode bermain adalah aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela dan berusngguh-sungguh untuk memperoleh rasa senang dari kegiatan tersebut. Berdasarkan penjelasan ahli tersebut maka metode bermain dapat digunakan dalam proses pembelajaran PJOK dengan tujuan siswa dapat mengalami proses pembelajaran yang menyenangkan tetapi juga dapat mencapai tujuan dari pembelajaran PJOK.

Penggunaan metode bermain dalam proses pembelajaran jasmani dan kesehatan di sekolah bisa diterapkan dalam setiap materi. Salah satunya mata pelajaran atletik. Materi pengembangan kondisi fisik menjelaskan mengenai Kekuatan, Daya Tahan, Kecepatan, Kelentukan, Kelincahan.

METODE

Metode pelaksanaan dalam pelatihan gaya hidup sehat siswa SPNF SKB Padang Pariaman dilaksanakan sebagai berikut :

1. Perekrutan Peserta

Peserta dalam pelatihan gaya hidup sehat ini adalah siswa siswa SPNF SKB Padang Pariaman. Sesuai dengan perencanaan dan kemampuan biaya yang ada serta keefektipan dari kegiatan pelatihan ini, direncanakan pelatihan Model bermain ini akan diikuti sebanyak 40 orang siswa.

2. Tujuan Kegiatan

Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan agar siswa di SPNF SKB Padang Pariaman, dapat memiliki pengetahuan dan kemampuan bermain dalam pembelajaran atletik. Dengan pengetahuan model bermain dalam ruang lingkup aktifitas pengembanag yang mereka miliki tersebut akan diharapkan mereka mampu mempertahankan kesegaran jasmani dan mengembangkannya di sekolah, keluarga dan masyarakat.

3. Pelaksanaan Pelatihan dan pemilihan metode pelatihan

Pelaksanaan pelatihan ini dilakukan selama 2 hari. Kegiatan akan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab, tugas dan Praktek. Pelaksanaan kegiatan akan dilakukan di SPNF SKB Padang Pariangan.

4. Materi

Materi model bermaian dalam pembelajaran atletik akan diberikan oleh pakar metode pembelajaran bermain dan pelatihan fisik (kebugaran) yang bersertifikat dan kualified. Hal ini dimaksudkan agar para siswa pelatihan mendapatkan materi yang *to up date*.

Hari	Materi	Penanggung Jawab
1	a. Registrasi dan pemeriksaan kelengkapan administrasi siswa b. Pembukaan c. Pre-test d. Teori Pengetahuan gaya hidup sehat	Tim Tim Instruktur dan Tim Instruktur dan Tim
2	Praktek pelatihan modifikasi bermain dan kebugaran 1. Perencanaan, pelaksanaan model bermain 2. Modifikasi alat 3. Modifikasi bermain dan kebugaran	Instruktur dan Tim Instruktur dan Tim Instruktur dan Tim Instruktur dan Tim
3	Evaluasi 1. Teori 2. Praktek Penutupan a. Pemanasan b. Lanjutan Praktek Latihan Pengukuran kebugaran c. Evaluasi	Instruktur dan Tim Instruktur dan Tim Instruktur dan Tim

Tabel 1.
Materi Model Bermaian dalam Pembelajaran Atletik

5. Pendampingan

Program pendampingan akan diberikan kepada para peserta dari mulai pelaksanaan kegiatan pelatihan sampai dengan setelah selesai pelatihan. Program pendampingan setelah selesai pelatihan diberikan melalui Tanya jawab interaktif melalui WA dan e-mail. Bila diperlukan pendampingan yang bersifat praktek, maka peserta dipersilahkan datang ke Jurusan penjaskesrek Universitas Bung Hatta Padang.

6. Partisipasi Mitra

Mitra kegiatan pelatihan gaya hidup sehat yang akan dilakukan ini adalah siswa SNPF SKB Padang Pariaman. Partisipasi mitra dalam kegiatan ini adalah menyediakan tempat pelaksanaan kegiatan berupa Aula.

7. Evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program setelah selesai kegiatan PKM dilaksanakan

Evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program setelah selesai kegiatan PKM dilaksanakan diuraikan dengan kegiatan-kegiatan berikut:

- a. Dalam setiap minggunya ketua pelaksana akan berkomunikasi dengan ketua dari masing-masing pelatihan yang telah ditunjuk untuk mengevaluasi penerapan materi yang telah dilakukan.
- b. Evaluasi juga dilakukan dengan melakukan survey terhadap aktifitas siswa selama masa new normal.

8. Jenis Kepakaran Yang Diperlukan Dalam Menyelesaikan Seluruh Persoalan Atau Kebutuhan Mitra

Dari segi sumber Daya Manusia Universitas Bung Hatta dan Luar memiliki beberapa dosen yang merupakan pakar di bidang kebugaran. Adapun jenis kepakaran yang diperlukan dalam menyelesaikan persoalan mitra adalah:

- 1) Pakar tentang teori kebugaran. Pakar ini tersedia atau dimiliki oleh Jurusan penjaskesrek Bung Hatta.
- 2) Pakar tentang praktek pelatihan fisik. Pakar ini tersedia atau dimiliki oleh Jurusan penjaskesrek Bung Hatta.

JADWAL

No	Nama Kegiatan	Bulan											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Perancangan Materi, narasumber dan jadwal kegiatan yang akan dilakukan												
2	Pertemuan awal untuk mendiskusikan kegiatan yang akan dilaksanakan												
3	Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan												
7	Pendampingan, Monitoring dan evaluasi												
8	Penyelasaan Laporan Akhir												
9	Penyiapan Luaran												

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ada beberapa rangkaian Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul “Pelatihan Pembelajaran Modifikasi Bermain Pada Ruang Lingkup Permainan dan Olahraga (Pembelajaran Atletik) Dalam Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Paket C SPNF SKB Padang” yang telah dilaksanakan. Pada tanggal 22 Mei 2024 bertempat di SPNF SKB Padang Pariaman.





Gambar 1.

Foto siswa Paket C SPNF SKB Padang Pariaman

Penyampaian materi tentang Modifikasi permainan dan olahraga (Atletik) dalam atletik di aula SPNF SKB Padang Pariaman. Pelatihan yang dilakukan di SPNF SKB Padang Pariaman selama 1 hari. Materi yang diberikan adalah terkait modifikasi bentuk materi Pembelajaran Atletik yang didesain kedalam bentuk permainan.

Setelah menyampaikan materi dikelas, kegiatan PKM dilanjutkan praktek lapangan. Sebelum melakukan aktivitas, peserta melakukan pemanasan yang dipimpin oleh instruktur



Gambar 2

Aktivitas Pemanasan Siswa Paket C SPNF SKB Padang Pariaman

Pembelajaran atletik adalah salah satu materi wajib disekolah, namun untuk memperkenalkan olahraga atletik kepada siswa tentunya tidak sama dengan saat malatih atlet atletik. Diperlukan strategi-stragei kusus untuk memperkenalkan kepada siswa. Dalam hal ini adalah metode yang sangaat cocok diberikan adalah dalam bentuk bermain. Setiap teknik-teknik yang diajarkan akan dibagi dan dimodifikasi dalam bentuk permainan.

Berikut ini adalah bentuk pengenalan teknik start pada siswa dalam model bermaian



Gambar 3
Aktivitas Pengenalan Teknik Start dalam bentuk Bermain

Pelaksanaan

1. Siswa dibagi menjadi 6 kelompok
2. Siswa melakukan teknik start ditempat yang telah ditetapkan oleh instruktur.
3. Teman satu kelompok yang berada dibarisan paling belakang yang berjarak masing-masing 3 meter memberi kode dengan menepuk punggung teman di depannya dan diteruskan dengan hal yang sama sampai ke teman satu kelompok yang berada dipaling depan
4. Teman yang berada paling depan berlari sejauh 10 meter dan berlari kembali ke barisan paling belakang.
5. Kegiatan dilakukan sampai seluruh teman satu kelompok telah selesai melakukan lari.
6. Kelompok yang paling terakhir maka akan mendapatkan fun punishmen oleh instruktur



Gambar 4
Modifikasi permainan Teknik Start dalam bentuk Bermain

Selain memperkenalkan teknik start, teknik selanjutnya adalah teknik berlari. Pelaksanaannya tetap sama pada pengenalan teknik start. Namun, awalan untuk memulai permainan tersebut dilakukan dengan posisi yang berbeda. Diantaranya adalah posisi duduk, berbaring dan menghadap kebelakang.



Gambar 5

Modifikasi permainan Teknik Lari dalam Bentuk Bermain

Setelah setiap teknik lari diberikan, langkah selanjutnya adalah melakukan teknik lari jarak pendek secara keseluruhan yang mana dimulai dari start jongkok hingga lari sejauh 100 m.



Gambar 6

Praktek Lari 100 M

Setelah seluruh aktivitas dilakukan, peserta melakukan pendinginan yang dipandu oleh instruktur. Akhir kegiatan, ketua pengabdian memberikan evaluasi sekaligus menutup kegiatan pada hari tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian kepada masyarakat dengan tema Penyuluhan Model Bermain Dalam Pembelajaran Atletik Pada Ruang Lingkup Permainan Dan Olahraga Dalam Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Paket C SPNF SKB Padang Pariaman merupakan suatu langkah konkrit yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan pembelajaran khususnya materi atletik nomor lari. Beberapa modifikasi permainan diperkenalkan kepada siswa untuk meningkatkan motivasi belajar mata pelajaran olahraga. Selain itu juga, materi penyuluhan juga dapat membantu Guru olahraga di sekolah Paket C SPNF SKB Padang Pariaman untuk memperoleh wawasan baru dalam mengembangkan model pembelajaran untuk kedepannya. Tidak hanya meningkatkan motivasi belajar, tanpa disadari siswa yang mengikuti PKM ini telah melakukan aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran mereka dengan suasana gembira. Memuat makna hasil kegiatan dan jawaban dari tujuan kegiatan serta saran atau rekomendasi kebijakan untuk keberlanjutan program. Tidak diperbolehkan menggunakan sub judul atau penomoran, sampaikan kesimpulan dalam paragraph dan hindari penggunaan data statistik.

PKM Penyuluhan Model Bermain Dalam Pembelajaran Atletik Pada Ruang Lingkup Permainan Dan Olahraga masih memerlukan pengembangan dalam bentuk penelitian yang lebih mendalam guna mengetahui sejauh mana program ini dapat mempengaruhi motivasi dan kebugaran siswa. Selain itu juga pengembangan materi masih sangat dibutuhkan. Sehingga, nantinya program ini tidak hanya digunakan pada materi atletik tapi pada seluruh mata pelajaran olahraga.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih tak terhingga kepada Rektor Universitas Bung Hatta dan Ibu ketua LPPM Universitas Bung Hatta, Tim Pengabdian Kepada Masyarakat atas segala dedikasi dan supportnya. Tak terlupakan pula terima kasih banyak pada Kepala SPNF SKB Padang Pariaman beserta jajaran dan kepada seluruh peserta didik paket C SPNF SKB Padang Pariaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Blair, S. N., Cheng, Y., Holder, S., Barlow, C. E., & Kampert, J. B. (2001). Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits? *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(5), S275. <https://doi.org/10.1097/00005768-200105001-01549>
- Bompa, T. O., & Carrera, M. (2015). *Conditioning Young Athletes*.
- Costigan, S. A., Eather, N., Plotnikoff, R. C., Taaffe, D. R., & Lubans, D. R. (2015). High-intensity interval training for improving health-related fitness in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 49(19), 1253–1261. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-094490>
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Al-Mudarris Journal of Education*, 7(2), 143–154.
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 37–45. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.297>
- Karra, A. S., & Prasad, D. V. (2020). EFFECTS OF PHYSICAL CONDITIONING IN IMPROVING HIGH DENSITY LIPOPROTEIN CHOLESTEROL (HDL-C) LEVEL AMONG TRAINED AND UNTRAINED WOMEN. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 6(1), 131–139. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3686322>
- Leandro, C. G., De Castro, R. M., Nascimento, E., Pithon-Curi, T. C., & Curi, R. (2007). Adaptive mechanisms of the immune system in response to physical training. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 13(5), 311–316. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922007000500012>
- Listyarini, A. E. (2015). Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Medikora*,

- VIII(2). <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4654>
- Nasrulloh, A., Apriyanto, K. D., Yuniana, R., Dev, R. D. O., & Yudhistira, D. (2022). Developing Self Body Weight Training Methods to Improve Physical Fitness in the COVID-19 Era: Aiken Validity. *Journal of Hunan University Natural Sciences*, 49(6), 129–139. <https://doi.org/10.55463/issn.1674-2974.49.6.14>
- Siti Rumliah. (2022). Budaya olahraga di masyarakat sebagai fenomena sosial terhadap kesehatan jiwa dan kebugaran jasmani lansia. *Jurnal Pendidikan Sejarah & Sejarah FKIP Universitas Jambi*, 2(1), 94–100.
- Sulaiman, I., Balu, C., & Kumar, V. K. (2022). Aerobic endurance test performance among football players in different age and play-positions during COVID-19. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 9(2), 4–6.
- Toresdahl, B. G., Mcelheny, K., Metzl, J., Ammerman, B., Chang, B., & Kinderknecht, J. (2020). A Randomized Study of a Strength Training Program to Prevent Injuries in Runners of the New York City Marathon. *Sports Health*, 12(2), 74–79. <https://doi.org/10.1177/1941738119877180>