



PENINGKATAN ILMU KEOLAHRAGAAN GURU SMP DI KABUPATEN NGANJUK MELALUI PEMBERIAN MATERI KONSEP DBON

Hari Setijono¹, Kunjung Ashadi², Sapto Wibowo³, Oce Wiriawan⁴, Heryanto Nur Muhammad⁵
^{1,2,3,4,5}Universitas Negeri Surabaya.

Email: harisetijono@unesa.ac.id¹, kunjungashadi@unesa.ac.id², saptowibowo@unesa.ac.id³, ocewiriawan@unesa.ac.id⁴, heryantomuhammad@unesa.ac.id⁵

Abstract

The lack of understanding by sports teachers in Nganjuk Regency regarding the importance of implementing the DBON concept in improving physical quality means that sports achievements in Nganjuk Regency cannot be maximized. This condition occurs due to the government's lack of attention to improving human resources, or in this case teachers, regarding the development of sports science and various existing physical activities to be applied to learning in schools, so that they can improve the quality of students. This socialization was attended by 20 junior high school teachers in Nganjuk Regency. The method used in this activity is to convey material about the DBON concept and various physical activities orally. The materials used in this activity were DBON Concept powerpoint materials as well as providing photocopies of the materials and e-book files "Easy Ways to Practice Gym Ball and Be Diligent in Sports" to participants so they could study independently. After participating in this activity, the participants stated that they experienced increased knowledge and understanding of the DBON concept as well as physical activities that they could apply at school later. The participants also hope that this kind of activity can continue to be carried out in the future.

Keywords: Training, Teacher, DBON Concept, Students, Gym Ball

Abstrak

Kurangnya pemahaman guru olahraga di Kabupaten Nganjuk tentang pentingnya pengimplementasian konsep DBON dalam meningkatkan kualitas fisik membuat prestasi keolahragaan di Kabupaten Nganjuk belum bisa maksimal. Kondisi tersebut terjadi karena kurangnya perhatian pemerintah untuk meningkatkan sumber daya manusia atau dalam hal ini merupakan guru, tentang perkembangan ilmu keolahragaan serta berbagai aktivitas fisik yang ada untuk diterapkan pada pembelajaran di sekolah, sehingga bisa meningkatkan kualitas diri peserta didik. Sosialisasi ini diikuti oleh 20 orang guru SMP di Kabupaten Nganjuk. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini berupa penyampaian materi tentang konsep DBON dan ragam aktivitas fisik secara lisan. Bahan yang digunakan dalam kegiatan ini berupa materi powerpoint Konsep DBON serta pemberian fotocopy materi dan file e-book "Cara Mudah Latihan Gym Ball dan Rajin Olahraga" kepada peserta agar bisa dipelajari secara mandiri. Setelah mengikuti kegiatan ini, para peserta menyatakan bahwa mereka mengalami peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang konsep DBON serta aktivitas fisik yang dapat mereka terapkan di sekolah nantinya. Para peserta juga berharap bahwa kegiatan semacam ini dapat terus dilakukan kedepannya.

Kata Kunci: Pelatihan, Pengajar, Konsep DBON, Siswa, Gym Ball

PENDAHULUAN

Pengetahuan dan pemahaman akan ilmu keolahragaan pada guru di Kabupaten Nganjuk masih belum dapat dikatakan baik pada saat ini. Hal ini dibuktikan dengan masih belum dibentuknya Ikatan Guru Olahraga Nasional (IGORNAS), serta belum adanya implementasi dari desain besar nasional di kabupaten tersebut, padahal Menpora sendiri telah menyatakan pentingnya IGORNAS dalam pembentukan SDM dan ujung tombak DBON (kemenpora, 2023). Hal tersebut sangat disayangkan, mengingat banyaknya potensi atlet dan minat olahraga yang ada di Kabupaten Nganjuk. Kondisi tersebut dapat dilihat dari antusiasme masyarakat yang mengikuti ajang kejuaraan pada Peringatan Haornas yang dilaksanakan tanggal 19 September 2023 lalu, dimana lebih dari 2000 orang hadir dan sebanyak 362 atlet mengikuti kejuaraan yang diselenggarakan (Prasatya, 2023).

Jika melihat dari hasil penelitian sebelumnya, pada perkembangan motorik usia anak SMP yaitu 12-15 tahun, anak mulai memasuki masa yang tepat untuk spesialisasi dalam cabang olahraga mereka (Sukamti, 2018). Dengan adanya peran guru yang baik, maka bakat mereka akan dapat diketahui dengan lebih tepat, sehingga mereka dapat diarahkan untuk mendalami cabang olahraga tersebut, serta meminimalisir adanya kesalahan dalam spesialisasi cabang olahraga yang akan ditekuni.

Salah satu hal yang menjadi penyebab dalam kurangnya pemahaman guru terhadap konsep DBON adalah terbatasnya perhatian pemerintah. Para guru tersebut juga tidak memiliki wadah yang dapat membantu mereka dalam memahami dan mendapat informasi tentang ilmu keolahragaan yang sedang berkembang. Oleh karena hal itulah sangat penting untuk dilakukannya edukasi tentang konsep DBON dan aktivitas olahraga yang sedang berkembang agar pengetahuan tersebut dapat membantu mereka dalam memberikan materi kepada siswa di sekolah, dimana kegiatan tersebut sebagai aktualisasi dalam mendukung dan menjalankan Perpres Nomor 86 Tahun 2021 (kemenpora, 2023).

Karena para guru sering kali hanya mengarahkan siswanya untuk melakukan berbagai aktivitas fisik saja tanpa adanya dasar teori yang dipahami secara baik, tujuan yang jelas, dan penjelasan materi yang baik kepada peserta didik, sehingga mereka memiliki pengertian yang baik tentang aktivitas olahraga. Oleh sebab itu, sebagai salah satu perguruan tinggi yang memiliki keunggulan pada bidang keolahragaan, UNESA bertekad untuk membantu memperbaiki keadaan tersebut. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman guru sehingga kualitas dari pembelajaran maupun peserta didik dapat menjadi lebih baik.

METODE PELAKSANAAN

Persiapan yang dilakukan untuk melaksanakan kegiatan ini telah dilaksanakan sejak bulan Juni 2023. Pada bulan Juni tersebut, tim pelaksana PKM telah mulai untuk membuat materi yang akan disampaikan dalam kegiatan. Sebelum memulai persiapan untuk kegiatan PKM ini, sangat penting untuk mengetahui bagaimana kondisi dan keadaan yang ada di Kabupaten Nganjuk. Oleh karena itu diadakan koordinasi dengan perwakilan dari para guru yang akan menghadiri kegiatan ini. Dengan melakukan

koordinasi tersebut, maka akan dapat diketahui dengan lebih baik mengenai materi apa yang seharusnya disampaikan kepada para guru di dalam pelatihan ini.

Selain itu, jika melihat dari hasil akhir diskusi yang telah dilakukan dengan calon mitra dari PKM yang akan dilaksanakan, maka dapat diketahui jika pemerintah Kabupaten Nganjuk masih terbatas perannya untuk meningkatkan pembaharuan tentang ilmu keolahragaan di Kabupaten Nganjuk. Pemerintah masih saja hanya berfokus dalam kompetisi dan kejuaraan antar pelajar. Hal itu menyebabkan tertinggalnya pemahaman dan pengetahuan guru dalam ilmu olahraga yang berkembang. Berbekal informasi dan kenyataan tersebut, maka tim pelaksana PKM mulai menyusun materi yang bisa membantu guru-guru tersebut dalam meningkatkan pemahaman mereka dalam ilmu keolahragaan yang dapat diterapkan pada proses pembelajaran siswa nantinya, sehingga pembelajaran PJOK yang ada di sekolah menjadi lebih bermanfaat dan berkualitas.

Setelah materi, alat, dan bahan pelatihan yang akan digunakan telah selesai ditentukan, maka langkah selanjutnya adalah membagi tugas dan pekerjaan yang berhubungan dengan persiapan pelatihan. Pembagian tugas tersebut dilakukan agar persiapan yang ada bisa selesai dengan lebih cepat dan terorganisir. Saat tugas kebutuhan dari kegiatan tersebut telah selesai dibagi kepada semua anggota tim, maka setiap anggota memulai untuk melakukan tugas dan tanggung jawabnya sesuai dengan apa yang telah dikoordinasikan. Ketika semua persiapan telah selesai, dilakukan pengecekan ulang terhadap materi yang akan disampaikan dan desain kegiatan yang akan dilakukan.

Adapun bahan pelatihan yang dihasilkan oleh tim pelaksana PKM antara lain: 1) Materi powerpoint tentang “Penerapan Konsep Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) pada jenjang satuan pendidikan”, 2) File Ebook “Cara Mudah Latihan Gym Ball. Adapun metode pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan ini antara lain, 1) Sesi pemaparan materi dan tanya jawab, 3) Praktek dan diskusi, serta 3) Wawancara lisan terkait respon pelaksanaan kegiatan PKM.

Selain itu, ketika sudah mendekati hari yang ditentukan untuk melakukan pelatihan, juga dilakukan persiapan terkait dengan lokasi kegiatan dan alat yang akan diperlukan ketika berada di lokasi, seperti sound system, dimana perlu diatur dan dicek terlebih dahulu apakah alat yang akan digunakan tidak akan mengalami masalah. Undangan yang berisi informasi tentang pelatihan juga mulai dibagikan kepada para peserta yang akan menjadi perwakilan guru dari sekolah yang ada.

Pada materi penerapan konsep DBON pada jenjang satuan pendidikan dan materi terkait gym ball digunakan metode pemaparan materi dan sesi tanya jawab, tetapi pada materi kedua juga terdapat pembuatan tutorial video dan latihan fisik, serta pembagian file ebook tentang “Cara Mudah Latihan Gym Ball”. Untuk memudahkan para guru dalam memahami materi, dilakukan juga penggandaan terhadap materi dan kelengkapan pelatihan lainnya, dimana materi tersebut nantinya dapat dibagikan kepada masing-masing guru. Adapun Salinan materi yang diberikan kepada para peserta yaitu berkas powerpoint yang berisi materi yang berkaitan dengan DBON dan salinan Perpres Nomor 86 Tahun 2021 tentang DBON.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM Edukasi Konsep DBON ini telah dilaksanakan pada Senin, 21 Agustus 2023, di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 7 Nganjuk yang terletak di Jalan Barito Nomor 07 Kota Nganjuk. Kegiatan ini diikuti oleh perwakilan 20 orang guru SMP di Kabupaten Nganjuk. Tujuan utama dari diadakannya kegiatan ini yaitu untuk meningkatkan pemahaman guru yang ada di Kabupaten Nganjuk terhadap ilmu keolahragaan yang telah berkembang saat ini. Hal itu dikarenakan guru-guru tersebut belum pernah menjalani sosialisasi dan pelatihan yang serupa untuk meningkatkan keilmuan yang mereka miliki.

Atas alasan tersebut, maka bukanlah hal yang mengejutkan jika pada ajang Pekan Ajang Olahraga Daerah atau POPDA XIII Jatim yang diselenggarakan pada tahun 2022 kemarin, Kabupaten Nganjuk hanya mendapatkan total 6 poin secara keseluruhan (disporajatim, 2022).



Gambar 1. Suasana pembukaan PKM

Untuk meningkatkan prestasi di ajang berikutnya, maka perlu adanya peningkatan SDM guru yang ada di Kabupaten Nganjuk. Kegiatan tersebut diawali dengan sambutan dari salah satu perwakilan guru yang hadir dalam acara PKM tersebut. Dalam sambutannya, guru tersebut memberikan tanggapan yang positif tentang kegiatan ini, ia juga berharap kegiatan semacam ini dapat terus berlangsung dalam tahun-tahun ke depannya di Kabupaten Nganjuk.

Dalam kegiatan ini, terdapat materi yang disampaikan kepada para peserta, yaitu Penerapan Pentingnya Konsep Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) pada Jenjang Satuan Pendidikan. Di dalam DBON sendiri sebenarnya sudah mengatur tentang bagaimana jalannya sistem keolahragaan yang ada di Indonesia. Mulai dari pemerintah pusat, daerah, induk organisasi olahraga, bahkan sampai industri olahraga itu sendiri (Febrianto, 2021).



Gambar 2. Penyampaian materi konsep DBON oleh ketua pelaksana PKM

Penyampaian pertama dilakukan oleh Prof. Dr. Hari Setijono, M.Pd selaku ketua pelaksana dari kegiatan PKM tentang Konsep Desain Besar Olahraga Nasional (DBON). Konsep Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) ini sendiri sebenarnya sudah diatur dalam Perpres Nomor 86 Tahun 2021. (Perpres, 2021). DBON mengatur bukan hanya tentang olahraga prestasi, melainkan juga tentang olahraga pendidikan dan olahraga rekreasi (Harahap, 2021). Dengan adanya DBON ini diharapkan dapat meningkatkan budaya olahraga yang ada dalam masyarakat Indonesia. Agar tujuan dari DBON ini dapat tercapai sangat diperlukan kontribusi dari pemerintah daerah (Pratama, 2022).

Setelah pemaparan dari ketua pelaksana mengenai konsep dari DBON tersebut, para guru nantinya dapat meneruskan apa yang mereka dapatkan kepada pihak sekolah agar dibuat kebijakan yang terkait dengan kegiatan keolahragaan, baik secara sarana prasarana, cara melakukan komunikasi dengan orang tua peserta didik, dan pengembangan ekstrakurikuler yang ada. Dari penjelasan yang diberikan mengenai konsep DBON tersebut, para guru mengaku memiliki peningkatan pemahaman tentang konsep DBON yang nantinya dapat digunakan dalam pengembangan pembelajaran maupun kegiatan ekstra kurikuler yang ada di sekolah. Hal tersebut dapat diketahui setelah dilakukannya kegiatan wawancara secara lisan dengan para peserta. Sebelum melaksanakan pelatihan 100% dari mereka menyatakan belum memahami konsep DBON secara baik, dan setelah mendapatkan materi mengenai konsep DBON tersebut 100% dari mereka menyatakan bahwa pengetahuan dan pemahaman mereka terhadap konsep DBON meningkat.

Mengingat banyaknya total SMP yang ada di Kabupaten Nganjuk, maka diharapkan dengan adanya sosialisasi tentang konsep DBON ini akan membuat pemahaman guru yang ada menjadi semakin baik, sehingga dapat membuat prestasi keolahragaan Kabupaten Nganjuk meningkat. Dilihat dari kondisi yang ada, terdapat total 87 SMP yang ada di Kabupaten Nganjuk. Dengan jumlah yang begitu besar tersebut, maka kompetensi dan pemahaman guru yang baik akan ilmu keolahragaan sangat

dibutuhkan, mengingat peran guru yang sangat berpengaruh membantu mencapai prestasi serta terciptanya bibit atlet yang berpotensi dari sekolah (Aqim Visalim, 2018).

Dalam penyampaian materi pertama tentang konsep DBON dapat disimpulkan bahwa 1) Anak SMP memiliki usia yang ideal dalam program DBON, 2) Guru dapat mulai memikirkan dalam pengembangan olahraga daerah di Kabupaten Nganjuk, sehingga akan membuat potensi keolahragaan pada usia anak sekolah semakin luas. Setelah pemaparan materi pertama, dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang aktivitas fisik gym ball di rumah oleh Dr. Kunjung Ashadi, M.Fis., AIFO. Latihan ini memiliki banyak sekali manfaat bagi tubuh, dan tidak memerlukan terlalu banyak alat dalam proses latihannya.



Gambar 3. Pemaparan materi gym ball

Gym ball sendiri awalnya merupakan sebuah alat untuk membantu dalam aktivitas terapi fisik. Alat ini mulai dikembangkan sejak tahun 1963 di Eropa oleh Aquilino Cossani (Chahyanti, 2022). Kemudian pada tahun 1980-an, seorang terapi fisik asal Amerika memiliki ketertarikan pada alat ini untuk digunakan sebagai salah satu media yang dapat digunakan dalam berolahraga. Hal tersebut membuat bola ini menjadi lebih dikenal luas dan semakin berkembang di antara kalangan masyarakat seluruh dunia.

Penelitian menunjukkan bahwa latihan Gym Ball dapat meningkatkan kemampuan motorik seseorang, seperti kelincahan, fleksibilitas, dan keseimbangan (Yadav, 2019). Latihan ini dapat meningkatkan kemampuan motorik seseorang karena latihan menggunakan gym ball memiliki tingkat sentuhan bola yang minim pada lantai, dan kita diharuskan untuk tetap menjaga posisi di atas permukaan bola yang labil. Hal tersebut akan membuat kita secara tidak sadar akan berusaha untuk mempertahankan posisi seimbang agar tidak terjatuh dari atas bola. Selain itu, peningkatan kemampuan motorik memiliki pengaruh yang positif terhadap performa seorang atlet dalam cabang olahraganya (Suresh Kumar, 2019). Hal ini menjadi penunjang yang baik bagi performa peserta didik nantinya.

Keunggulan lain dari latihan gym ball ini adalah latihan ini dapat dilakukan oleh siapapun, bahkan untuk ibu hamil sekalipun. Latihan ini bahkan diakui memiliki dampak yang baik bagi ibu hamil seperti mengurangi rasa nyeri punggung, memperbaiki postur tubuh, dan bahkan dapat meringankan

rasa sakit ketika persalinan (Herliafifah, 2022). Oleh karena kebanyakan peserta pelatihan belum pernah mengetahui dan berlatih tentang gym ball, maka untuk membantu meningkatkan pengetahuan peserta tentang aktivitas ini, dibagikan file powerpoint dan ebook “Cara Mudah Latihan Gym Ball” kepada seluruh peserta pelatihan. Penyampaian materi gym ball bermanfaat dalam melatih kekuatan dan keseimbangan, dimana latihan ini dapat dengan mudah diterapkan dalam pembelajaran bersama peserta didik. Di akhir sesi kegiatan dilakukan kuis dimana terdapat 3 buah doorprize berupa buku bagi peserta yang dapat menjawab pertanyaan yang diberikan dengan tepat.

Perhatian yang diberikan oleh pemerintah sangat berpengaruh dalam peningkatan bidang keolahragaan. Diperlukan pelatihan khusus yang dapat membantu para guru dalam mengembangkan pembelajaran yang ada. Oleh karena itu, penting untuk mengadakan pelatihan kepada para guru untuk memberikan update terhadap perkembangan keilmuan yang ada. Para peserta yang mengikuti kegiatan ini terlihat sangat antusias dan serius dalam mengikuti pelatihan. Hal ini dapat terlihat pada akhir kegiatan di mana peserta dapat menjawab pertanyaan kuis yang diberikan dengan benar. Selain itu, para peserta juga sangat aktif dan bersemangat dalam sesi penyampaian materi yang diberikan. Hasil dari wawancara lisan yang dilakukan, para peserta juga menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang baik terhadap materi yang disampaikan. Antusias peserta dapat terlihat pula dalam sambutan hangat yang diberikan, selain itu mereka juga berharap akan adanya kegiatan seperti ini lagi untuk kedepannya di Kabupaten Nganjuk. Dengan adanya aktivitas ini, diharapkan dapat membantu meningkatkan sumber daya guru yang ada, sehingga pembelajaran yang ada di sekolah bisa menjadi lebih efektif dan berkualitas.

KESIMPULAN

Kegiatan PKM edukasi Konsep Desain Olahraga Nasional (DBON) ini telah sukses membuat pemahaman dan pengetahuan guru di Kabupaten Nganjuk akan ilmu keolahragaan meningkat dari sebelumnya. Berdasarkan wawancara lisan yang dilakukan, seluruh peserta setuju jika mereka mendapatkan pemahaman lebih lanjut tentang konsep DBON yang dijelaskan. Selain itu, mereka juga mendapatkan informasi tentang aktivitas fisik gym ball yang dapat bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan motorik peserta didik. Dengan adanya peningkatan pengetahuan ini, diharapkan para guru tidak melakukan pembelajaran PJOK secara umum lagi, tetapi akan ada pengembangan dalam model pembelajaran yang dilakukan, sehingga potensi peserta didik dapat berkembang dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Universitas Negeri Surabaya atas dukungannya yang telah diberikan sehingga PKM melalui skema PKM Olahraga Non APBN dengan kontrak Nomor: B/43425 /UN38.III.1/LK.04.00/2023, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan lancar. Selain itu, penulis juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan

ini, baik kepada pihak sekolah yang ada di Kabupaten/Kota Nganjuk serta Pemerintah Kabupaten/Kota Nganjuk sehingga kegiatan ini berhasil dilaksanakan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- aqim Visalim, H. F. (2018). *The Importance Of Sport Talent Identification To Early Childhood*. 98.
- Chahyanti, D. (2022, Agustus 05). *9 Manfaat Gym Ball Dan 4 Gerakan Sederhana*. Retrieved From Timesindonesia.Co.Id: <https://Timesindonesia.Co.Id/Glutra-News/421883/9-Manfaat-Gym-Ball-Dan-4-Gerakan-Sederhana>
- Disporajetim. (2022, November 9). *Perolehan Medali Popda Xiii Provinsi Jawa Timur Tahun 2022*. Retrieved From https://Www.Dispora.Jatimprov.Go.Id/:https://Id.Search.Yahoo.Com/Search;_Ylt=Awr1sbq2swxlzr0uc0xlqwx.;_Ylc=X1mdmjexndczmzawmwrfgcmymbgzya21jywzljzqrmcjd2itdg9wbgdwcmlka3frn0vlzlu1um9xuzznr3hyum1acuebl9yc2x0azaeb19zdwznazeab3jppz2lua2lklmlyxjjac55ywhvby5jb20ecg9zazaechfzdhidbhbxc3rybamwbhfd
- Febrianto, L. (2021). *Diharapkan Benahi Olahraga, Menpora Jelaskan Tujuan dan Fungsi DBON*. Retrieved Oktober 1, 2023, from <https://www.liputan6.com/bola/read/4705060/diharapkan-benahi-olahraga-menpora-jelaskan-tujuan-dan-fungsi-dbon?page=3>
- Harahap, S. W. (2021). *Desain Besar Olahraga Nasional Indonesia*. Retrieved Oktober 1, 2023, from <https://www.tagar.id/desain-besar-olahraga-nasional-indonesia>
- Herliafifah, R. (2022, Oktober 27). *Mengulas Fungsi hingga Aturan Pakai Gym Ball untuk Kehamilan*. Retrieved from hellosehat.com: <https://hellosehat.com/kehamilan/kandungan/prenatal/gym-ball-untuk-ibu-hamil/>
- kemenpora. (2023, Januari 2023). *Menpora Amali Tekankan Peran Penting Igornas Dalam Pembentukan SDM dan Ujung Tombak DBON*. Retrieved from <https://kemenpora.go.id:https://kemenpora.go.id/detail/3104/menpora-amali-tekanan-peran-penting-igornas-dalam-pembentukan-sdm-dan-ujung-tombak-dbon>
- Perpres. (2021). *Peraturan Presiden (PERPRES) Nomor 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional*. Jakarta.
- Prasatya, R. (2023, September 20). *Kejuaraan Tarkam Nganjuk, KMEMENPORA Harap Muncul Bibit Atlet*. Retrieved from detiksport: <https://sport.detik.com/sport-lain/d-6940351/kejuaraan-tarkam-nganjuk-kemenpora-harap-muncul-bibit-atlet>
- Pratama, M. R. (2022). *Menpora: DBON Penting untuk Kemajuan Prestasi Olahraga Indonesia*. Retrieved Oktober 1, 2023, from <https://sport.detik.com/sport-lain/d-6084154/menpora-dbon-penting-untuk-kemajuan-prestasi-olahraga-indonesia>
- Sukamti, E. R. (2018). *Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Suresh Kumar, D. S. (2019). Analysis of Relationship between Motor Fitness and Sports Performance among High Performer Cricketers. *International Journal of Physiology, Nutritions and Physical Education*, 1045.
- Yadav, D. D. (2019). Impact of Training with Gym Ball and Medicine Ball on Motor Fitness. *International Journal of Physiology, Nutritions and Physical Education*, 2609.