



SOSIALISASI GERAK *MOBILITY* PADA SISWA SMA KABUPATEN GOWA.

Muslim Bin Ilyas^{1*}, Andi Sahrul Jahrir², Muhammad Ivan Miftahul Aziz³
Muhammad Syachrul Syamsuddin⁴, Harvina Mukrim⁵

¹ Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: muslim.bin.ilyas@unm.ac.id

² Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: Andi.Sahrul.Jahrir@unm.ac.id

³ Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: muhhammad.ivan@unm.ac.id

⁴ Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: syacrul.syamsuddin@unm.ac.id

⁵ Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: harvina.mukrim@unm.ac.id

*Koresponden muslim.bin.ilyas@unm.ac.id

Info Artikel

Diajukan: -

Diterima: -

Diterbitkan: -

Keyword:

Mobility, and High school students

Kata Kunci:

Mobility, dan siswa SMA.

Abstract

This community service activity aims to improve the understanding and skills of high school students in Gowa Regency in carrying out mobility movements as part of efforts to maintain functional fitness and prevent the risk of injury. Good joint mobility is the main foundation in carrying out physical activities efficiently and safely, especially for adolescents who are in the growth phase. The method used is participatory practice-based socialization with an educational and interactive approach, involving PJOK teachers and students directly. The material provided includes basic concepts of mobility, dynamic mobility drills, and the application of exercises in daily routines. The results of the activity showed an increase in students' understanding of the importance of body mobility, increased movement skills, and the emergence of awareness of the importance of maintaining fitness through good mobility. Teachers also showed high enthusiasm in integrating mobility materials into learning. This activity was concluded to be effective in building a culture of movement and fitness awareness in the school environment, and is recommended to be replicated in other schools as part of physical education learning innovation.

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa SMA di Kabupaten Gowa dalam melakukan gerak mobility sebagai bagian dari upaya menjaga kebugaran fungsional dan mencegah risiko cedera. Mobilitas sendi yang baik merupakan fondasi utama dalam melakukan aktivitas fisik secara efisien dan aman, terutama pada remaja yang sedang berada dalam fase pertumbuhan. Metode yang digunakan adalah sosialisasi berbasis praktik partisipatif dengan pendekatan edukatif dan interaktif, melibatkan guru PJOK dan siswa secara langsung. Materi yang diberikan mencakup konsep dasar mobility, dynamic mobility drills, serta penerapan latihan dalam rutinitas harian. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa terhadap pentingnya mobilitas tubuh, peningkatan keterampilan melakukan gerakan, serta munculnya kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran melalui mobilitas yang baik. Guru juga menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengintegrasikan materi mobility ke dalam pembelajaran. Kegiatan ini disimpulkan efektif dalam membangun budaya sadar gerak dan kebugaran di lingkungan sekolah, serta direkomendasikan untuk direplikasi di sekolah lain sebagai bagian dari inovasi pembelajaran pendidikan jasmani.



PENDAHULUAN

Mobilitas tubuh (*mobility*) merupakan aspek penting dalam kebugaran jasmani yang sering kali terabaikan dalam proses pendidikan jasmani formal. *Mobility* tidak hanya berkaitan dengan fleksibilitas, tetapi mencakup kemampuan sendi dan otot untuk bergerak secara optimal dalam rentang gerak yang fungsional. Menurut (Afonso et al., 2023) mobilitas yang baik dibutuhkan untuk melakukan aktivitas harian, olahraga, dan menjaga postur tubuh yang sehat, terutama pada remaja yang sedang berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan motorik. Gerakan *mobility* berbeda dari sekadar peregangan (*stretching*). *Mobility* training menekankan kontrol motorik, aktivasi otot sinergis, serta kerja sendi yang stabil namun fleksibel. (Cook, 2021) menyebutkan bahwa pelatihan *mobility* yang baik mampu mengoptimalkan fungsi sendi melalui integrasi antara stabilitas dan fleksibilitas. Dalam jangka panjang, *mobility* yang terlatih dapat meningkatkan performa olahraga, memperbaiki postur, serta meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Dalam konteks pendidikan jasmani, integrasi *mobility* sebagai materi pembelajaran memiliki nilai edukatif dan preventif. Tidak hanya untuk mendukung performa dalam aktivitas olahraga, *mobility* juga penting bagi kenyamanan belajar dan kehidupan sehari-hari siswa. Guru PJOK dan stakeholder pendidikan memiliki peran strategis dalam menyampaikan materi ini melalui pendekatan yang sederhana, aplikatif, dan menyenangkan.

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) berada pada fase perkembangan biologis yang dinamis. Di masa ini, adaptasi neuromuskular dan musculoskeletal sangat responsif terhadap latihan gerak yang tepat. Kondisi aktual di lapangan menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami keterbatasan mobilitas, seperti kekakuan pada otot pinggul, lutut, atau bahu akibat terlalu lama duduk, postur belajar yang buruk, serta minimnya latihan gerak aktif. Hal ini berpotensi menurunkan efisiensi gerakan dan meningkatkan risiko cedera saat beraktivitas. Kabupaten Gowa sebagai salah satu daerah dengan potensi pelajar yang besar memiliki urgensi untuk mengembangkan kesadaran dan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan gerak. Melalui sosialisasi gerak *mobility*, siswa akan dibekali tidak hanya dengan teori, tetapi juga pengalaman langsung dalam melakukan berbagai drill dan teknik yang menunjang kebugaran fungsional mereka. Mobilitas tubuh yang baik akan menjadi fondasi utama dalam mendukung performa belajar dan aktivitas fisik jangka panjang (Baechle & Earle, 2008).

Sosialisasi ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif, di mana siswa tidak hanya menjadi objek, tetapi juga subjek aktif dalam proses pembelajaran. Kegiatan dikemas dalam bentuk *workshop*, demonstrasi, dan praktik langsung yang memfasilitasi pengalaman belajar yang kontekstual dan bermakna. Melalui metode ini, diharapkan siswa dapat memahami fungsi gerakan dengan benar,

serta mampu menerapkannya secara mandiri di lingkungan sekolah maupun rumah. Selain itu, kegiatan ini juga menjadi bentuk penguatan terhadap kurikulum Merdeka Belajar yang menekankan pentingnya pengembangan karakter sehat dan kemampuan hidup sehat sepanjang hayat. Mobilitas tubuh merupakan bagian dari kecakapan hidup yang perlu dikenalkan sejak dini agar terbentuk kesadaran pentingnya menjaga tubuh tetap aktif dan fungsional (Kolb, 2015). Oleh karena itu, program ini tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga edukatif secara menyeluruh. Peran guru pendidikan jasmani sangat penting dalam melanjutkan pembiasaan *mobility training* di sekolah. Dengan adanya sosialisasi ini, guru diharapkan dapat memperoleh tambahan pengetahuan dan metode baru yang dapat digunakan dalam pembelajaran. Sinergi antara tenaga pengabdian, guru, dan siswa akan menciptakan lingkungan belajar yang sehat, aktif, dan berorientasi pada peningkatan kualitas sumber daya manusia sejak usia sekolah.

Dengan demikian, sosialisasi gerak *mobility* pada siswa SMA di Kabupaten Gowa bukan hanya menjadi sarana pengenalan latihan fisik, tetapi juga langkah strategis dalam menumbuhkan budaya sadar gerak, mencegah risiko cedera, serta membentuk generasi muda yang lebih sehat dan siap secara fisik untuk menghadapi tantangan akademik maupun sosial di masa depan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif yang menekankan pada keterlibatan aktif peserta dalam proses sosialisasi dan praktik gerak *mobility*. Pendekatan ini dipilih agar siswa tidak hanya memperoleh pemahaman teoritis, tetapi juga mampu mempraktikkan langsung teknik dan prinsip gerakan yang diperkenalkan. Metode pelaksanaan kegiatan terbagi dalam tiga tahapan utama (Behm et al., 2023), yaitu: (1) tahap persiapan, (2) tahap pelaksanaan, dan (3) tahap evaluasi dan tindak lanjut.

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak sekolah yang menjadi mitra kegiatan di Kabupaten Gowa. Pemilihan sekolah dilakukan secara purposive dengan mempertimbangkan ketersediaan fasilitas, keterbukaan pihak sekolah, dan kebutuhan siswa terhadap pemahaman kebugaran fungsional. Selain itu, tim menyusun modul sosialisasi, materi presentasi, dan video demonstrasi gerak *mobility* berbasis *evidence-based practice*. Instrumen pretest-posttest dan lembar observasi juga disiapkan untuk keperluan evaluasi kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Sosialisasi dilakukan secara langsung di lingkungan sekolah dalam bentuk sesi tatap muka yang terdiri atas dua bagian utama:

- Sesi Teori (Kognitif): Tim pengabdian memberikan paparan mengenai konsep dasar *mobility*, pentingnya mobilitas tubuh pada remaja, perbedaan antara fleksibilitas dan *mobility*, serta efek gaya hidup sedentari terhadap postur

tubuh dan kesehatan sendi. Paparan ini menggunakan media visual seperti slide presentasi dan video pendek agar lebih menarik dan mudah dipahami oleh siswa.

- Sesi Praktik (Psikomotorik): Siswa diajak melakukan berbagai mobility drills secara langsung, meliputi gerakan untuk meningkatkan mobilitas sendi panggul, bahu, dan pergelangan kaki. Latihan dilakukan secara berkelompok dan dipandu oleh instruktur. Gerakan yang digunakan adalah kombinasi dari mobility aktif, dynamic stretching, dan stability-based drills sesuai karakteristik remaja. Dalam praktik ini, teknik pernapasan, aktivasi otot, dan kontrol postur juga diajarkan secara sederhana namun aplikatif.

3. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

Untuk menilai efektivitas kegiatan, dilakukan pretest dan posttest menggunakan kuisioner sederhana yang mengukur pengetahuan siswa terkait gerak mobility dan pemahaman manfaatnya. Selain itu, dilakukan observasi saat praktik untuk menilai keterampilan dasar mobility siswa. Di akhir kegiatan, siswa dan guru diberikan panduan tertulis dan video latihan harian agar dapat melanjutkan latihan secara mandiri. Feedback dari siswa dan guru dikumpulkan untuk menjadi bahan refleksi dan pengembangan program serupa di sekolah lain.

Metode partisipatif ini dirancang agar siswa tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga aktor aktif dalam proses belajar dan berlatih. Dengan kombinasi pendekatan edukatif dan praktik langsung, kegiatan ini diharapkan mampu meninggalkan dampak yang berkelanjutan dalam pembentukan budaya sadar gerak dan pentingnya menjaga mobilitas tubuh sejak usia sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi gerak mobility pada siswa SMA di Kabupaten Gowa telah dilaksanakan dengan baik dan mendapat respons positif dari pihak sekolah, guru PJOK, dan peserta didik. Kegiatan ini dilaksanakan di tiga sekolah mitra, yaitu SMA Negeri 1 Somba Opu, SMA Negeri 5 Gowa, dan SMA Negeri 9 Gowa, dengan jumlah total peserta sebanyak 120 siswa kelas X dan XI yang dipilih secara acak berdasarkan kesediaan dan rekomendasi dari guru pendamping. Hasil kegiatan dianalisis melalui tiga aspek utama, yaitu: (1) peningkatan pengetahuan siswa tentang mobility, (2) keterampilan dalam melakukan mobility drills, dan (3) umpan balik dari peserta dan guru pendamping.

Berdasarkan hasil pretest dan posttest, terjadi peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa terhadap konsep mobility. Sebelum kegiatan, hanya sekitar 28% siswa yang memahami perbedaan antara fleksibilitas dan mobility

serta pentingnya mobilitas sendi dalam aktivitas harian. Setelah sosialisasi, persentase tersebut meningkat menjadi 87%. Mayoritas siswa juga menunjukkan pemahaman yang baik terhadap risiko gaya hidup sedentari terhadap kesehatan sendi dan otot.

Dari hasil observasi langsung saat sesi praktik, sebanyak 70% siswa mampu melakukan mobility drills dengan teknik yang benar setelah diberikan demonstrasi dan koreksi secara langsung. Gerakan yang paling dikuasai adalah hip mobility dan shoulder opener, sementara ankle mobility masih memerlukan pembinaan lanjutan. Siswa menunjukkan antusiasme tinggi dan mampu mengikuti instruksi dengan baik. Beberapa siswa bahkan menunjukkan inisiatif untuk mengulang latihan di luar sesi kegiatan.



Gambar 1. Pemberian gerakan dasar gerak *Mobilty* ditempat.

Selain peningkatan pengetahuan dan keterampilan gerak siswa, kegiatan ini juga menghasilkan peningkatan kesadaran kolektif tentang pentingnya menjaga kebugaran fungsional di lingkungan sekolah. Guru-guru yang terlibat menyampaikan bahwa sebelum kegiatan ini, konsep mobility belum menjadi fokus utama dalam pembelajaran PJOK. Namun, setelah sosialisasi, mereka menyadari bahwa pelatihan mobilitas dapat menjadi bagian strategis dalam upaya preventif terhadap risiko cedera saat olahraga maupun aktivitas fisik lainnya. Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa pendekatan praktik langsung jauh lebih efektif dalam menanamkan keterampilan gerak pada siswa dibandingkan hanya menyampaikan teori. Dalam pelaksanaan, siswa cenderung lebih memahami fungsi dan manfaat gerakan ketika mereka merasakannya sendiri. Misalnya, saat melakukan gerakan *world's greatest stretch* atau *dynamic hip opener*, siswa merasakan peningkatan fleksibilitas dan kenyamanan secara langsung setelah latihan, yang memperkuat pemahaman mereka terhadap pentingnya mobilitas. Dari sisi antusiasme, siswa menunjukkan partisipasi yang sangat aktif. Selama sesi praktik, banyak siswa yang bertanya tentang fungsi masing-masing gerakan dan bagaimana menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Ini menunjukkan bahwa materi mobility bukan hanya diterima sebagai pelatihan fisik biasa, tetapi juga sebagai wawasan baru yang relevan dengan kondisi mereka sebagai pelajar yang banyak duduk dan belajar dalam durasi yang panjang.

Selain siswa, keterlibatan guru dalam sesi praktik turut memberikan dampak positif. Guru yang ikut berpartisipasi menunjukkan keteladanan yang kuat dan membantu menjaga suasana kegiatan tetap kondusif. Hal ini menciptakan sinergi yang baik antara pengabdian, guru, dan siswa. Bahkan, beberapa guru menyatakan minat untuk mengadakan pelatihan lanjutan agar dapat lebih menguasai materi dan mengajarkannya secara mandiri di kelas. Dokumentasi kegiatan berupa foto, video, dan testimoni siswa dikumpulkan sebagai bagian dari laporan kegiatan. Data ini tidak hanya menjadi bukti pelaksanaan, tetapi juga menjadi bahan refleksi dan pengembangan program lanjutan. Salah satu hasil penting dari dokumentasi ini adalah terlihat adanya perubahan postur siswa sebelum dan sesudah latihan mobility yang ditunjukkan melalui rekaman video sederhana. Ini menjadi bukti visual yang efektif untuk menunjukkan dampak nyata dari latihan yang diberikan.



Gambar 2 Pemberian gerakan *Mobilty* berpindah

Hasil kegiatan ini juga menunjukkan bahwa banyak siswa yang mengalami keterbatasan mobilitas di area pinggul dan pergelangan kaki. Hal ini ditunjukkan oleh kesulitan dalam melakukan gerakan deep squat dan ankle dorsiflexion. Temuan ini penting karena dapat dijadikan dasar bagi sekolah untuk lebih memperhatikan aspek mobilitas dalam program kebugaran siswa, serta menjadi indikator perlunya latihan korektif jangka panjang. Dari aspek waktu pelaksanaan, durasi kegiatan selama 90 menit terbukti cukup ideal untuk sosialisasi awal. Waktu tersebut memungkinkan penyampaian teori secara singkat, diselingi dengan praktik intensif, serta sesi refleksi di akhir. Meski demikian, beberapa siswa menyatakan keinginan agar durasi latihan diperpanjang agar mereka bisa lebih memahami setiap jenis gerakan dengan lebih mendalam. Dalam pelaksanaan, tidak ditemukan hambatan yang berarti, selain keterbatasan ruang praktik di beberapa sekolah. Sebagian sekolah belum memiliki aula atau lapangan tertutup yang memadai, sehingga pelaksanaan dilakukan di ruang kelas atau lapangan terbuka. Meski demikian, dengan

adaptasi sederhana seperti memindahkan bangku atau menggunakan matras, kegiatan tetap berjalan efektif dan aman.

Pembahasan

Hasil kegiatan sosialisasi gerak *mobility* pada siswa SMA di Kabupaten Gowa menunjukkan bahwa pemahaman dan keterampilan siswa terhadap konsep mobilitas tubuh meningkat secara signifikan. Hal ini mendukung temuan dari (Boyle & Osar, 2022) yang menyatakan bahwa pelatihan mobilitas yang dikombinasikan dengan edukasi dapat meningkatkan kesadaran gerak dan fungsi sendi secara optimal, terutama pada populasi usia sekolah yang berada dalam fase pertumbuhan aktif.

Konsep *mobility* dalam konteks kebugaran jasmani modern tidak lagi hanya dipandang sebagai aktivitas pendukung (pemanasan/pendinginan), tetapi sebagai *foundation movement*—dasar dari semua pola gerakan yang efisien. (Jourdan et al., 2021) dalam kerangka *Functional Movement Systems (FMS)* menekankan bahwa mobilitas sendi yang baik merupakan prasyarat untuk menciptakan stabilitas dan kontrol gerak yang aman. Hasil pengabdian ini memperkuat pentingnya integrasi *mobility* dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Salah satu temuan penting dalam kegiatan ini adalah tingginya antusiasme siswa saat mempraktikkan gerakan *mobility*. Ini menunjukkan bahwa metode partisipatif sangat efektif dalam menyampaikan materi kebugaran. Pendekatan ini sejalan dengan teori *experiential learning* dari (Cheatham et al., 2022), yang menyebutkan bahwa pembelajaran akan lebih bermakna ketika peserta mengalami dan merefleksikan langsung kegiatan yang dilakukan. Siswa tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga pelaku aktif dalam proses pembelajaran kebugaran.

Peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan *mobility drills* juga relevan dengan prinsip *neuromuscular adaptation*, di mana latihan motorik berulang dalam intensitas yang sesuai dapat mempercepat koordinasi, keseimbangan, dan kontrol gerak. Hal ini dikuatkan oleh (Behm et al., 2023) yang menyatakan bahwa latihan mobilitas mampu meningkatkan kualitas gerak melalui peningkatan sinyal neuromuskular dan integrasi sensorik tubuh, terutama pada kelompok remaja.

Adanya temuan bahwa sebagian siswa mengalami keterbatasan mobilitas pada pergelangan kaki dan pinggul menandakan pentingnya intervensi korektif sejak dini. Mobilitas yang buruk pada sendi-sendi utama berkontribusi terhadap ketidakseimbangan postural dan risiko cedera, bahkan dalam aktivitas harian. (Saharullah, 2018) menyatakan bahwa disfungsi gerak sering kali diawali dari keterbatasan mobilitas sendi yang tidak disadari sejak usia muda. Maka, edukasi semacam ini sangat strategis dalam upaya preventif jangka panjang.

Partisipasi aktif guru dalam kegiatan ini menjadi faktor penguat keberlanjutan program. Dalam konteks implementasi pembelajaran PJOK berbasis Kurikulum Merdeka, kegiatan mobility dapat dimasukkan ke dalam proyek penguatan profil pelajar Pancasila, terutama pada dimensi *bergotong-royong* (dalam praktik berkelompok) dan *mandiri* (dalam menjaga kesehatan tubuh) (Siedentop & Tannehill, 2000). Guru memiliki peran penting sebagai fasilitator dan pembina kebiasaan hidup sehat di lingkungan sekolah.

Dari sisi praktik, pendekatan *integrated mobility training* yang digunakan dalam kegiatan ini terbukti relevan dengan kebutuhan pelajar saat ini. Menggabungkan dynamic mobility, activation drills, dan stretching dalam satu rangkaian latihan memberikan dampak positif terhadap kesiapan fisik siswa. (Cheatham et al., 2022) menjelaskan bahwa kombinasi metode tersebut dapat memperbaiki *range of motion (ROM)* dan efisiensi pola gerak dengan lebih efektif dibanding peregangan statis tunggal.

Selain aspek fisik, aspek psikis juga tampak terpengaruh secara positif. Banyak siswa melaporkan merasa lebih segar, ringan, dan nyaman setelah latihan. Hal ini selaras dengan studi oleh (Afonso et al., 2023) yang menyatakan bahwa latihan mobilitas dapat membantu mengurangi ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi, dan memberikan efek relaksasi, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan konsentrasi belajar.

Melalui kegiatan ini pula, disimpulkan bahwa pelatihan *mobility* dapat menjadi solusi murah, aman, dan aplikatif untuk memperbaiki kualitas gerak siswa yang cenderung pasif akibat gaya hidup sedentari (Pica, 2004). Mobilitas tubuh yang baik bukan hanya mendukung aktivitas olahraga, tetapi juga menunjang kesehatan jangka panjang. Integrasi *mobility* ke dalam aktivitas sekolah menjadi langkah strategis untuk membentuk budaya sadar gerak di kalangan pelajar (Gallahue & Ozmun, 2006).

Dengan demikian, pengabdian masyarakat ini membuktikan bahwa pelatihan dan sosialisasi mobility di lingkungan sekolah tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga edukatif dan preventif. Dengan dukungan teori mutakhir dan hasil lapangan yang konkret, kegiatan ini dapat direkomendasikan sebagai program pengembangan kebugaran jasmani yang berkelanjutan dan relevan di tingkat pendidikan menengah.

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi gerak mobility pada siswa SMA di Kabupaten Gowa berhasil dilaksanakan dengan lancar dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, keterampilan, serta kesadaran siswa akan pentingnya mobilitas tubuh dalam menunjang aktivitas fisik dan kehidupan sehari-hari. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman konsep mobility serta kemampuan siswa dalam melakukan gerakan-gerakan

dasar mobilitas sendi. Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, kegiatan ini mampu mengaktifkan keterlibatan siswa secara menyeluruh, baik dalam aspek kognitif maupun psikomotorik. Materi mobility yang diberikan terbukti relevan dengan kebutuhan pelajar saat ini yang cenderung memiliki gaya hidup sedentari, serta selaras dengan prinsip pembelajaran berbasis pengalaman yang menekankan pada praktik langsung dan refleksi.

Dukungan teori-teori mutakhir dalam bidang kebugaran fungsional, neuromuscular training, serta pembelajaran PJOK modern memperkuat posisi mobility sebagai bagian penting dari pembentukan kebugaran yang menyeluruh. Mobilitas sendi yang baik diyakini mampu meningkatkan kualitas postur, mencegah cedera, dan memperbaiki efisiensi gerak, terutama pada usia remaja yang sedang berada dalam fase perkembangan motorik yang pesat. Antusiasme siswa dan dukungan guru dalam kegiatan ini juga menjadi indikator bahwa program semacam ini sangat potensial untuk diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah. Selain memperkaya materi ajar, mobility training dapat menjadi bagian dari gerakan nasional untuk membentuk pelajar yang sehat, aktif, dan sadar akan pentingnya menjaga fungsi tubuh sejak dini.

DAFTAR RUJUKAN

- Afonso, J., Clemente, F. M., & Sarmiento, H. (2023). Effects of mobility and flexibility training on recovery and athletic performance: A systematic review. *Journal of Sports Science & Medicine*, 22(1), 15–25.
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). *Essentials of Strength Training and Conditioning* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Behm, D. G., Young, J. D., Whitten, J. H., Reid, J. C., Quigley, P. J., Low, J., Li, Y., & Power, K. E. (2023). The science and application of mobility training in youth populations. *Strength and Conditioning Journal*, 45(2), 45–56.
- Boyle, M., & Osar, E. (2022). *The New Rules of Functional Training: Mobility, Stability, and Strength for Real-World Performance*. Human Kinetics.
- Cheatham, S. W., Kolber, M. J., & Cain, M. (2022). Dynamic vs static stretching: Current evidence and applications in physical preparation. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 17(1), 120–127.
- Cook, G. (2021). *Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment, Corrective Strategies*. On Target Publications.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (6th ed.). McGraw-Hill.
- Jourdan, D., Gray, N., Barry, M., Caffè, S., Cornu, C., Diagne, F., Hage, F. El, Farmer, M., Slade, S., Marmot, M., & Sawyer, S. (2021). Supporting every school to become a foundation for healthy lives. *The Lancet. Child & Adolescent Health*. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30316-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30316-3)

- Kolb, D. A. (2015). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development* (2nd ed.). Pearson Education.
- Pica, R. (2004). *Physical Education for Young Children: Movement ABCs* (2nd ed.). Delmar Learning.
- Saharullah, D. R. (2018). *KOMPONEN LATIHAN FISIK*. UPT Pepustakaan.
- Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). *Developing Teaching Skills in Physical Education* (4th ed.). Mayfield Publishing.