

PENGARUH LATIHAN *BASIC LOCOMOTOR MOVEMENT* TERHADAP KELINCAHAN SISWA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS DI SD SHAFIYYATUL AMALIYYAH

Oleh

Muhammad Yan Ahady, Muhammad Fauza², Arif Aditya³, Kasih Surya Herdini⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Email: ahadyyan@unimed.ac.id

Abstrak

Latihan kelincahan sangat penting untuk membantu pemain bulutangkis mengantisipasi dan bereaksi terhadap serangan lawan. Seorang atlet yang memiliki kelincahan yang baik, maka ia dapat menguasai lapangan dengan mampu menjangkau dan mengembalikan *shuttlecock* secara cepat dan tepat ke daerah lawan dengan baik. Maka dari itu, dibutuhkan sebuah model latihan untuk meningkatkan kelincahan siswa ekstrakurikuler bulutangkis SD Shafiiyyatul Amaliyyah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Basic Locomotor Movement* terhadap kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis di SD Shafiiyyatul Amaliyyah. *Basic Locomotor Movement* meliputi gerakan dasar seperti lari, melompat, dan lompat-lompat yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan motorik anak, khususnya dalam aspek kelincahan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group*. Sampel terdiri dari 12 siswa, dibagi dalam dua kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol) masing-masing 6 siswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. Pada penelitian ini akan diberlakukan *treatment* selama 16 pertemuan. Maka teknik pemasangan kelompok yang digunakan ialah *ordinal pairing*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes *Illinois agility run test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *Basic Locomotor Movement* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa dibandingkan kelompok kontrol.

Kata kunci: *Basic Locomotor Movement*, Kelincahan, Bulutangkis

A. PENDAHULUAN

Kelincahan merupakan salah satu kemampuan fisik yang sangat penting dalam permainan bulutangkis. Menurut (Sheppard & Young, 2006), kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan efisien, yang sangat dibutuhkan dalam olahraga yang memerlukan perpindahan posisi yang cepat, seperti bulutangkis. Menurut (Amar et al., 2017) mendefinisikan kelincahan sebagai gerakan yang berhubungan dengan kecepatan dan ketepatan perubahan arah dan perubahan posisi tubuh. Selain cepat dan tepat, kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan posisi kontrol tubuh saat mengubah arah selama serangkaian gerakan.

Kemampuan ini melibatkan kekuatan otot, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan. Kelincahan memainkan peran penting dalam berbagai olahraga, terutama yang melibatkan reaksi cepat dan perpindahan arah, seperti bulutangkis. Mereka mengemukakan bahwa kelincahan melibatkan beberapa komponen fisik seperti kekuatan otot, kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi (Sheppard & Young, 2006).

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang sangat memerlukan kelincahan, karena permainan ini menuntut perpindahan posisi yang cepat, seringkali dalam arah yang tak terduga. Bulu tangkis adalah permainan bersifat individual yang dimainkan menggunakan raket pemukul sebagai alat pukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, dimainkan di lapangan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh garis dan net untuk memisahkan antara daerah sendiri dan daerah lawan (Bimantara et al., 2022). Pada permainan bulu tangkis, seorang atlet harus dapat menguasai lapangan dan dapat bergerak ke segala arah dengan cepat dan tepat untuk mengejar dan mengembalikan *shuttlecock* ke daerah lawan dengan baik. Kemudian (Maryati, Sri & Sugiawardana, 2017) menyatakan bahwa gerakan kaki yang lincah, gesit, dan cepat diperlukan dalam permainan bulu tangkis untuk bergerak seefisien mungkin ke semua bagian lapangan. Ini menunjukkan bahwa kelincahan menjadi salah satu performa yang perlu dimiliki atlet bulu tangkis. Senada dengan pernyataan ini, (Achmad Rifai et al., 2020) menyatakan bahwa kelincahan menjadi komponen fisik yang sangat penting dalam olahraga bulu tangkis, sehingga para pemain dapat bergerak ke segala arah dengan cepat dan tepat untuk mengejar ataupun mengembalikan *shuttlecock* ke daerah lapangan lawan. Gerakan dalam permainan bulutangkis yang mengandung unsur kelincahan adalah saat terjadinya rally panjang, saat itulah terlihat *shuttlecock* yang dipukul oleh lawan mengarah ke segala penjuru lapangan yang memaksa pemain untuk bergerak, merubah arah, merubah posisi sambil tetap menjaga keseimbangan tubuh untuk mengejar *shuttlecock* tersebut dan mengembalikannya lagi ke lawan dengan pukulan yang baik.

Latihan kelincahan sangat penting untuk membantu pemain bulutangkis mengantisipasi dan bereaksi terhadap serangan lawan. Berdasarkan penelitian oleh (Gabbett et al., 2008) kelincahan yang baik akan membantu pemain untuk bereaksi cepat terhadap perubahan arah *shuttlecock* dan merespons situasi permainan dengan lebih efektif (Gabbett et al., 2008). Seorang atlet yang memiliki kelincahan yang baik, maka ia dapat menguasai lapangan dengan mampu menjangkau dan mengembalikan

shuttlecock secara cepat dan tepat ke daerah lawan dengan baik. Kelincahan yang baik, tidak langsung dimiliki oleh seorang atlet bulu tangkis, apalagi bagi atlet yang pemula. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kelincahan dibutuhkan latihan yang dilakukan secara sistematis, berulang, dan berjenjang. Senada dengan pernyataan ini, (Zhannisa & Sugiyanto, 2015) menyatakan bahwa program latihan perlu dirancang secara sistematis, berjenjang, berkesinambungan, berulang, dan semakin meningkat untuk mencapai performa puncak. Salah satu bentuk Latihan yang dapat meningkatkan kelincahan berdasarkan hasil penelitian (Karyono & Paluris, 2022) ialah latihan *basic movement* berpindah tempat.

Basic Locomotor Movement adalah latihan gerakan dasar yang meliputi lari, lompat, dan melompat-lompat. Latihan ini sering digunakan dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar untuk membantu anak-anak mengembangkan keterampilan motorik dasar. Menurut (Gallahue et al., 2012) penguasaan keterampilan locomotor sangat penting untuk pengembangan gerakan yang lebih kompleks di masa mendatang. Latihan *Basic Locomotor Movement* telah terbukti efektif dalam meningkatkan kelincahan anak-anak. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Robinson et al., 2015), latihan motorik dasar membantu dalam meningkatkan keseimbangan, koordinasi, dan kemampuan bergerak secara dinamis, yang pada akhirnya akan meningkatkan kelincahan anak. Latihan ini melibatkan pergerakan tubuh secara terus-menerus yang mengharuskan anak-anak untuk menggunakan otot-otot mereka secara optimal, meningkatkan kemampuan mengubah arah dengan cepat (Robinson et al., 2015). Penyusunan program latihan yang akan diterapkan tentunya harus mengetahui terlebih dahulu perkembangan motorik anak usia 10-12 tahun.

Teori perkembangan motorik menurut (Gallahue et al., 2012) menunjukkan bahwa anak-anak melalui tahapan perkembangan gerakan dari gerakan dasar hingga gerakan yang lebih kompleks. Usia 10 sampai 12 tahun, anak-anak mulai memiliki keterampilan keterampilan manipulatif menyerupai kemampuan orang dewasa. Mereka mulai menampilkan gerakan-gerakan kompleks, rumit, dan cepat yang diperlukan untuk menghasilkan karya kerajinan yang berkualitas atau memainkan alat musik tertentu (Puspita et al., 2018). *Basic Locomotor Movement* yang mencakup lari, melompat, dan lompat-lompat dianggap sebagai bagian penting dalam pengembangan keterampilan motorik dasar anak-anak. Pada usia sekolah dasar, anak-anak berada pada tahap

pengembangan gerakan dasar, di mana penguasaan keterampilan motorik ini menjadi dasar untuk aktivitas fisik yang lebih kompleks, termasuk bulutangkis (Gallahue et al., 2012). Oleh karena itu, pelatihan gerakan dasar seperti ini dapat berkontribusi secara signifikan dalam meningkatkan kelincahan siswa dalam olahraga bulutangkis.

Berdasarkan hasil observasi peneliti dengan melakukan wawancara kepada pelatih ekstrakurikuler bulutangkis SD Shafiyyatul Amaliyyah membenarkan bahwasanya telah diberikan berbagai model latihan, namun hasil latihan menunjukkan dibutuhkan sebuah model latihan untuk meningkatkan kelincahan siswa ekstrakurikuler bulutangkis SD Shafiyyatul Amaliyyah. Oleh sebab itu, peneliti ingin menunjukan latihan *Basic Locomotor Movement* sangatlah penting untuk dilatihkan mengingat dapat mempengaruhi pada teknik dan terlebih pada kelincahan atlet. *Basic movement* merupakan gerak yang bersifat umum dan apabila dikuasai maka dapat menjadi landasan yang kokoh untuk dapat mengembangkan gerak-gerak yang kompleks. Kemampuan dasar lokomotor yang dimiliki anak pada hakikatnya merupakan hal dasar yang harus dapat dilakukan anak sesuai dengan perkembangan usianya (Widiarti et al., 2021). Menurut (Saputra & Firdaus, 2019), keterampilan lokomotor merupakan gerakan yang sangat penting bagi transportasi manusia, keterampilan tersebut diidentikkan dengan keterampilan yang memindahkan individu dari satu ruang atau tempat ke tempat lain. Perkembangan keterampilan lokomotor umumnya merupakan hasil dari tingkat kematangan tertentu. Kemudian (Prayoga, 2017) yang dikutip dalam artikel (Hadisaputra, 2019) menjelaskan bahwa aktivitas lokomotor merupakan dasar utama untuk memindahkan posisi seseorang untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lain. Aktivitas lokomotor ini terbagi menjadi 3 yaitu gerakan dengan kaki, gerakan dengan tumpuan, dan gerakan tergantung waktu (Fajarwati & Arini, 2023). *Basic movement* meliputi berjalan, berlari, melompat, dan meloncat (Vanagosi, 2016).

Diadakannya penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada pelatih tentang pentingnya *basic movement* dan faktor-faktor yang mempengaruhi serta mendukung kelincahan siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Basic Locomotor Movement* terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SD Shafiyyatul Amaliyyah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Basic Locomotor Movement* terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SD Shafiyyatul Amaliyyah. Hipotesis yang diajukan

adalah bahwa terdapat peningkatan kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SD Shafiyyatul Amaliyyah melalui latihan *Basic Locomotor Movement*.

B. METODOLOGI PENELITIAN/ METODE PENELITIAN

Metode penelitian digunakan sebagai upaya untuk memperoleh data, dengan tujuan memperoleh jawaban dari permasalahan penelitian. Dalam hal ini (Sugiyono, 2015) menjelaskan metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan desain *pretest-posttest group*. Metode eksperimen menurut (Winarno, 2004) menjelaskan, dalam arti kata yang luas, bereksperimen ialah mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat suatu hasil. Hasil itu akan menegaskan bagaimanakah kedudukan perhubungan kausal antara variabel-variabel yang diselidiki.

Populasi penelitian adalah 27 siswa SD Shafiyyatul Amaliyyah yang tergabung dalam ekstrakurikuler bulutangkis. Sampel penelitian adalah 12 siswa SD Shafiyyatul Amaliyyah yang tergabung dalam ekstrakurikuler bulutangkis. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. Adapun kriteria yang dipilih untuk menjadi sampel pada penelitian ini ialah: (1) Terdaftar sebagai siswa ekstrakurikuler bulutangkis SD Shafiyyatul Amaliyyah; (2) Berusia 10 – 12 tahun; (3) Berjenis kelamin laki-laki; (4) Mampu mengikuti latihan atau *treatment* hingga 16 kali pertemuan. Setelah sampel dipilih, kemudian sampel akan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang menerima latihan *Basic Locomotor Movement* dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan tambahan. Sehingga masing-masing kelompok terdiri dari 6 siswa. Pada penelitian ini akan diberlakukan *treatment* selama 16 pertemuan. Maka teknik pemasangan kelompok yang digunakan ialah *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* didasarkan atas kriteria ordinal (Hadi, 2000). Pengambilan sampel menggunakan sistem *ordinal pairing* dengan diberikan tes awal (*pretest*), kemudian hasil *pretest* diranking dan dibagi menjadi dua kelompok.

Penelitian eksperimen ini akan dilakukan selama 16 kali pertemuan. Menurut (Bompa, 1994) mengemukakan bahwa pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini di laksanakan 16 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan dan apabila sudah terdapat peningkatan maka penelitian dapat

di hentikan dan diambil datanya. Penelitian ini dilakukan mulai dari 5 Agustus 2024 sampai 9 September 2024 di SD Shafiyatul Amaliyyah.

Desain penelitian yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

1. **Kelompok Eksperimen:** Diberikan latihan *Basic Locomotor Movement* selama 16 pertemuan, dengan frekuensi latihan 3 kali per minggu. Latihan meliputi gerakan lari zig-zag, lompat depan-belakang, serta latihan keseimbangan.
2. **Kelompok Kontrol:** Hanya mengikuti latihan reguler ekstrakurikuler bulutangkis tanpa intervensi tambahan.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes *Illinois agility run test* (Imam K et al., 2021). Tes dilakukan dengan berlari secepat mungkin dengan melewati rintangan yang ada tanpa mengenai rintangan (*cone*) hingga mencapai garis finish. Perhitungan waktu dimulai ketika aba-aba telah dibunyikan hingga atlet telah melewati garis finish. Tes diulang jika peserta tidak melewati garis finish dan menyentuh / menjatuhkan rintangan.

Hasil tes kelincahan sebelum diuji beda dilakukan pengujian normalitas dan homogenitas. Kolmogorof smirnof digunakan untuk uji normalitas data dan *Test of Homogeneity of Variances* digunakan untuk uji homogenitas data. Semua data terdistribusi normal dan homogen sehingga t-test dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan basic movement berpindah tempat terhadap kelincahan atlet bulu tangkis. Analisis uji prasyarat dan t-test dilakukan dengan SPSS 29.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam kelincahan siswa pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, rata-rata hasil *pretest* adalah 13,5 detik, sedangkan hasil *posttest* adalah 11,0 detik. Di kelompok kontrol, rata-rata *pretest* adalah 13,6 detik dan *posttest* adalah 13,2 detik.

Hasil uji t menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen ($p < 0,05$), sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan signifikan.

Tabel 1
Hasil Penelitian

Kelompok	Pretest	Posttest	Perbedaan
Eksperimen	13,5 detik	11 detik	2,5 detik
Kontrol	13,6 detik	13,2 detik	0,4 detik

Berdasarkan tabel hasil penelitian diatas, dapat dijabarkan sebagai berikut. Kelompok Eksperimen menunjukkan peningkatan signifikan dengan peningkatan capaian waktu rata-rata sebesar 2,5 detik setelah mendapatkan latihan *Basic Locomotor Movement*. Kelompok Kontrol mengalami sedikit penurunan waktu, namun tidak signifikan, dengan menunjukkan penurunan dengan capaian waktu rata-rata sebesar 0,4 detik. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Basic Locomotor Movement* terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler bulutangkis SD Shafiyatul Amaliyyah.

2. Pembahasan Penelitian

Hasil penelitian ini mendukung hipotesis bahwa latihan *Basic Locomotor Movement* terdapat pengaruh terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler bulutangkis SD Shafiyatul Amaliyyah. Penelitian ini konsisten dengan temuan (Robinson et al., 2015) dan (Gallahue et al., 2012) yang menunjukkan bahwa latihan motorik dasar dapat meningkatkan koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan. Peningkatan ini sangat relevan dalam olahraga seperti bulutangkis, di mana perubahan arah dan reaksi cepat sangat penting untuk performa yang optimal.

D. KESIMPULAN

Latihan *Basic Locomotor Movement* terbukti efektif dalam meningkatkan kelincahan siswa SD Shafiyatul Amaliyyah yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis. Kelompok yang mendapatkan intervensi latihan menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan kelincahan dibandingkan kelompok kontrol. Penggunaan latihan motorik dasar dalam program latihan olahraga di sekolah dasar sangat disarankan untuk mendukung perkembangan kemampuan fisik dan performa olahraga siswa.

Daftar Pustaka

- Achmad Rifai, Domi Bustomi, & Sumbara Hambali. (2020). Perbandingan Latihan Footwork Dan Shadow Terhadap Kelincahan Atlet Tim Bulutangkis Pb. Setia Putra. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 25–31. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.848>
- Amar, I. Y., Subarkah, A., & Wardoyo, H. (2017). Pengaruh Latihan Saq (Speed, Agility, Quickness) Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis Kelompok Umur Ganda Remaja Puteri Pb. Djarum. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(1), 59–70. <https://doi.org/10.21009/jsce.01105>
- Bimantara, A. W., Permadi, A. G., & Akhmad, N. (2022). Analisis Keterampilan Dasar Bulutangkis Pb Gemilang Mataram Tahun 2021. *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 8(2), 7. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v8i2.4920>
- Bompa, T. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Low Publishing Company.
- Fajarwati, A., & Arini, I. (2023). Model Pembelajaran Berbasis Lokomotor dalam Peningkatan Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Journal of Education Research*, 4(1), 317–324. <https://doi.org/10.37985/jer.v4i1.162>
- Gabbett, T. J., Kelly, J. N., & Sheppard, J. M. (2008). Speed, change of direction speed, and reactive agility of rugby league players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(1), 174–181. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31815ef700>
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. (2012). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. McGraw-Hill. <https://books.google.co.id/books?id=11Z2nQAACAAJ>
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Penelitian*. Andi Yogyakarta.
- Hadisaputra, M. S. (2019). PENGARUH PENERAPAN PERMAINAN BERBURU BINATANG DAN BENTENG-BENTENGAN TERHADAP GERAK DASAR LOKOMOTOR DAN MANIPULATIF DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN. *Jurnal Mitra Pendidikan*, 3(2), 557–558.
- Imam K, Untung M, & Nyiring P. (2021). Hubungan Kejadian Flat Foot terhadap Agility Pada Atlet Bulutangkis Pb Metla Raya Di Sleman, Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional*, 3(1), 332–337.
- Karyono, T. H., & Paluris, D. S. (2022). Pengaruh Latihan Basic Movement Berpindah Tempat Terhadap Kelincahan Atlet Bulu Tangkis. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(1), 17–21. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v18i1.48381>
- Maryati, Sri & Sugiawardana, R. (2017). Model Pengembangan Alat Footwork Trainer Berbasis Micro-Controler Pada Keterampilan Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 9(1), 43–51. <https://ejournal.upi.edu/index.php/JKO/article/view/16081/8995>

-
- Puspita, D., Calista, W., & Suyadi, S. (2018). Perkembangan Fisik-Motorik Siswa Usia Dasar: Masalah Dan Perkembangannya. *JIP Jurnal Ilmiah PGMI*, 4(2), 170–182. <https://doi.org/10.19109/jip.v4i2.2780>
- Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P., & D'Hondt, E. (2015). Motor Competence and its Effect on Positive Developmental Trajectories of Health. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 45(9), 1273–1284. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0351-6>
- Saputra, M. W., & Firdaus, K. (2019). Hubungan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor dengan Hasil Belajar Penjasorkes. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(8), 14–20.
- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932. <https://doi.org/10.1080/02640410500457109>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Vanagosi, K. D. (2016). Konsep gerak dasar untuk anak usia dini. *Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1, 72–79.
- Widiarti, W., Yetti, E., & Siregar, N. (2021). Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Anak melalui Modifikasi Seni Tradisional Burok. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1787–1798. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.1005>
- Winarno, S. (2004). Pengantar Penelitian Ilmiah, Dasar, Metode, dan Teknik. *Bandung: Tarsito*, 97.
- Zhannisa, U. H., & Sugiyanto, F. (2015). Model Tes Fisik Pencarian Bakat Olahraga Bulutangkis Usia Di Bawah 11 Tahun Di DIY. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 117–126. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i1.4974>