

Pengembangan Aktivitas Fisik Berbasis Gerak Multilateral Untuk Meningkatkan Motorik Kasar Disabilitas Grahita Ringan

Name: Goro Fandila Adam¹⁾, Abdul Rachman Syam Tuasikal²⁾, Dwi Cahyo Kartiko³⁾

Email correspondence: goro.22002@mhs.unesa.ac.id

Faculty of Sports and Health Sciences, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia^{1,2,3}

ABSTRAK

Pelaksanaan penelitian ini bertujuan untuk menganalisis modul ajar berbasis pendekatan gerak multilateral untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar. Metode dalam penelitian ini menerapkan R&D (Research & Development) berbasis model ADDIE. Dari data penelitian, hasil validasi oleh pakar menunjukkan skor 96,93% (sangat valid). Modul ajar berbasis gerak multilateral dinyatakan efektif yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebesar 0,00 yang diperoleh dari uji hipotesis berdasarkan uji t satu sampel.

Kata kunci: Gerak multilateral, motorik kasar, tuna Grahita ringan.

ABSTRACT

The implementation of this research aims to analyze the teaching module based on a multilateral movement approach to improve gross motoric disabilities. The method in the research implements R&D (Research & Development) based on the ADDIE model. From the research data, the results of validation by experts showed a score of 96.93% (very valid). Multilateral motion-based teaching modules are declared effective as indicated by a significance value of 0.00 obtained from a hypothesis test based on one sample t-test.

Keywords: Multilateral, Gross Motor Skills, Mental disabilities

Diterima 24 Oktober 2024	Direview 7 November 2024	Disetujui 20 November 2024	Dipublish 30 November 2024
-----------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan fondasi utama bagi pembangunan individu dan masyarakat. Ini membuka pintu bagi peluang, memungkinkan setiap orang untuk mengembangkan potensi mereka secara maksimal. Pendidikan berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan dan wawasan individu agar bisa menagani beragam persoalan dalam kehidupan baik dalam bidang pekerjaan maupun kehidupan pribadi (Qadir & Putra, 2022). Dengan pendidikan, individu tidak hanya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka sendiri tetapi juga berkontribusi secara positif terhadap kemajuan sosial dan ekonomi masyarakat. Pendidikan juga memainkan peran penting dalam mempromosikan kesetaraan, sebab masing-masing individu berkesempatan sama memperoleh pendidikan dan pada kondisi ini latar belakang kebudayaan, perekonomian, dan sosial individu diabaikan. Pada era globalisasi dan teknologi yang cepat berubah ini, pendidikan menjadi lebih krusial dari sebelumnya, membantu masyarakat untuk beradaptasi dan bersaing di panggung dunia. Oleh karena itu, memastikan akses pendidikan yang merata dan berkualitas bagi semua kalangan adalah investasi penting untuk masa depan yang lebih cerah dan inklusif (Saragih et al., 2024).

Pendidikan yang diberikan di Indonesia sudah sesuai dengan prinsip pendidikan yang berfokus pada pengembangan keterampilan dan kecerdasan baik kognitif maupun psikomotor. Adapun pelaksanaan pendidikan di Negara Indonesia bertujuan mengembangkan kompetensi sumber daya manusianya, mengoptimalkan kehidupan negara, dan membentuk individu yang bertanggung jawab, berbudi pakerti, serta memiliki ketaqwaan kepada Maha Pencipta. Pendidikan di Negara Indonesia juga diperuntukkan bagi individu dengan kebutuhan khusus, karena pada dasarnya pendidikan adalah hak masing-masing individu (Wahyuningsih & Umaeroh, 2021).

Anak berkebutuhan khusus diberikan kemampuan yang berbeda dengan yang lainnya atau siswa regular. Seringkali siswa yang berkebutuhan khusus mempunyai kendala dalam mendalami pemahaman pembelajaran. Ketika seorang anak dalam memahami pembelajaran itu sangat berbeda-beda sesuai dengan kemampuan (Rachman, 2020). Anak-anak dengan kebutuhan khusus dapat dikategorikan menjadi beberapa jenis berdasarkan gangguan fisik yang dialaminya. Misalnya, tunanetra adalah kelainan pengelihatian, tunadaksa adalah kelainan anggota tubuh, dan tunarungu adalah kelainan pendengaran. Tingkat kelainan pada anak-anak dengan kebutuhan khusus tersebut tentu berbeda-beda dari ringan hingga berat. Anak-anak dengan kebutuhan khusus tersebut biasanya disebut dengan disabilitas grahita (Widiastuti & Winaya, 2019).

Disabilitas grahita biasanya dikelompokkan dalam kategori ringan, sedang dan berat sehingga memerlukan perbedaan dalam *treatment*. Setiap perlakuan mempunyai *goals* masing-masing demi kemajuan pola pikir perkembangan anak disabilitas grahita, terutama dalam kelompok disabilitas grahita ringan. Merujuk mengenai pemahaman disabilitas grahita ringan oleh Juriana (2016), bahwasannya anak yang berkebutuhan khusus secara ringan mampu memahami pengetahuan namun harus diulang-ulang atau dicontohkan dalam melakukan suatu aktivitas atau pekerjaan (Wijaya et al., 2021).

Model pendidikan yang diimplementasikan harus menyesuaikan kebutuhan mereka seperti penerapan pendidikan khusus bagi individu disabilitas grahita ringan. Pendidikan formal yang dapat diselesaikan oleh penyandang disabilitas intelektual ringan adalah di sekolah berkebutuhan khusus (SLB). Salah satu program yang ditawarkan oleh setiap

lembaga SLB untuk membantu anak-anak yang memiliki kebutuhan khusus menjadi lebih baik yaitu pendidikan jasmani adaptif. Tujuan dari pendidikan jasmani adaptif yakni mengoptimalkan tumbuh kembang anak, meningkatkan kemampuan sosial, gerak, dan intelektual anak penyandang disabilitas. Model pembelajaran dalam pendidikan ini mengharuskan anak-anak mempelajari materi melalui beragam aktivitas fisik dengan melibatkan keterampilan motorik (Widianto & Indahwati, 2020).

Keterampilan motorik merupakan kompetensi seseorang untuk melakukan berbagai aktivitas fisik secara terkoordinasi. Menurut (Delia & Yeni, 2020), keterampilan motorik terdiri dari beberapa unsur, diantaranya kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, dan kekuatan. Berdasarkan berbagai komponen keterampilan motorik tersebut, bisa ditarik kesimpulan bahwa setiap individu memiliki potensi untuk mengembangkan dan menguasai keterampilan ini, meskipun setiap orang mungkin memiliki kelebihan dan kekurangan yang berbeda dalam mengembangkan unsur-unsur tersebut. Anak dengan disabilitas grahita ringan mungkin mengalami keterlambatan dalam perkembangan keterampilan ini dibandingkan dengan anak-anak seusianya tanpa disabilitas (Khoeriyah, 2022). Namun, dengan intervensi yang tepat dan program latihan yang sesuai, anak-anak ini dapat mengembangkan keterampilan motorik kasar mereka. Fokusnya adalah pada meningkatkan koordinasi, kekuatan, keseimbangan, dan kelincahan melalui aktivitas fisik yang dirancang khusus untuk kebutuhan mereka. Dukungan dari pendidik, terapis, dan keluarga sangat penting untuk membantu anak-anak memperoleh keterampilan motorik kasar.

Upaya yang bisa diimplementasikan oleh guru supaya bisa memahami perkembangan peserta didik secara komprehensif yakni melalui penekanan pada pengajaran gerakan dasar. Gerakan dasar yang akan diajarkan kepada anak-anak harus diberikan secara intensif, termasuk gerakan multilateral yang melibatkan kombinasi beberapa gerakan dasar serta keterampilan dasar dalam olahraga. Penguasaan keterampilan gerak dasar yang sesuai dengan usia anak dapat memberikan dampak positif pada perkembangan mereka. Gerakan dasar umumnya terbagi menjadi tiga kategori, yaitu lokomotor (melakukan gerakan dengan berpindah posisi), non-lokomotor (gerakan di tempat), dan manipulatif (keterampilan manipulasi objek). Ketiga aspek ini memegang peranan penting dalam pengembangan aktivitas fisik siswa, terutama bagi siswa dengan kebutuhan khusus (Putranto & Ulfah, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara, guru yang berlatar belakang pendidikan jasmani di SLB masih belum ada, sebagian besar guru berasal dari jurusan PLB, dan pengetahuan dasar gerak pendidikan jasmani adaptif di SLB masih sedikit. Pengetahuan terhadap gerak multilateral juga terbatas, apalagi untuk diimplementasikan ke peserta didik disabilitas grahita ringan. Metode yang diimplementasikan dalam penelitian bisa turut berkontribusi dalam mengembangkan wawasan dan memudahkan dalam pemberian media pendidikan jasmani atau olahraga pada pendidikan khusus bagi individu penyandang disabilitas grahita ringan.

Melihat persoalan anak disabilitas grahita ringan yang sudah dijelaskan sebelumnya menumbuhkan ketertarikan peneliti untuk mengkaji lebih lanjut dengan judul "Pengembangan Aktivitas Fisik untuk meningkatkan motorik kasar disabilitas grahita ringan dengan Pendekatan Gerak Multilateral". Kemudian pelaksanaan penelitian ini mempunyai sejumlah tujuan, yakni (1) mendeskripsikan kelayakan produk yang

dihasilkan, serta (2) untuk mendeskripsikan efektivitas produk ketika diujicobakan dalam kelas.

METODE

Pelaksanaan penelitian ini mengimplementasikan metode R&D (*Research and Development*) berupa penelitian pengembangan yang ditujukan untuk menganalisis dan mengevaluasi produk pembelajaran yang dikembangkan. Model pengembangan yang digunakan yaitu ADDIE yang terdiri atas 5 langkah, yakni: (1) *Analysis*, (2) *Design*, (3) *Development*, (4) *Implementation*, (5) *Evaluation*. Model instruksional ADDIE mempunyai lima langkah. Penggunaan model ADDIE menjadi salah satu pedoman dalam pembuatan modul ajar berbasis pendekatan gerak multilateral untuk disabilitas grahita ringan karena model ini memungkinkan evaluasi dan revisi produk sesuai dengan setiap tahapannya. Dengan demikian, modul ajar yang dihasilkan menjadi valid dan reliabel (Indianti et al., 2023).

Subjek yang diimplementasikan dalam penelitian yaitu peserta didik disabilitas grahita ringan yang berjumlah 12 orang di SLB Mutiara Hati Surabaya. Adapun metode untuk mengumpulkan data menerapkan metode wawancara, pemberian lembar validasi modul ajar, serta observasi dalam penilaian motoric kasar pada peserta didik disabilitas grahita ringan.

Setiap jawaban responden dianalisis dengan mengimplementasikan skala likert 4 skala, dimana nilai 1, 2, 3, dan 4 masing-masing merepresentasikan kurang baik, cukup baik, baik, dan sangat baik, lalu hasil interpretasi direpresentasikan dalam Tabel 1.

Tabel 1 Interpretasi Hasil Validasi Modul Ajar

Persentase (%)	Kategori
75,01 - 100	Sangat Valid
50,01 - 75,00	Valid
25,01 - 50,00	Cukup Valid
00,00 - 25,00	Tidak Valid

Nilai uji coba produk dianalisis menggunakan uji statistik dengan bantuan SPSS menggunakan uji hipotesis *one sample t-Test*. Uji hipotesis tersebut diimplementasikan untuk menganalisis keefektifan modul ajar berbasis pendekatan gerak multilateral untuk peserta didik disabilitas grahita ringan (Tiara & Mardhika, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan dalam penelitian ini berbentuk produk terkait aktivitas fisik berbasis gerak multilateral yang disajikan dalam modul ajar. Modul ajar tersebut didalamnya terdapat materi pengantar tentang kajian Anak Berkebutuhan Khusus (ABK), Pendidikan Jasmani Adaptif, serta program – program latihan berbasis gerak multilateral yang telah dikembangkan oleh peneliti. Selanjutnya, dilakukan proses validasi oleh ahli untuk menilai

kelayakan modul ajar berbasis gerak multilateral yang sudah diperoleh. Pelaksanaan tahap validasi bertujuan menilai produk sampai di tahap valid dan layak untuk di ujicobakan (Ferliana, 2023). Adapun tabel hasil validasi modul ajar berbasis gerak multilateral untuk disabilitas grahita ringan direpresentasikan pada Tabel 2.

Tabel 2 Hasil Validasi oleh Ahli

Aspek Penilaian	Persentase	Kategori
Aspek kelayakan tampilan	100%	Sangat valid
Aspek kelayakan isi	97,8%	Sangat valid
Aspek kelayakan bahasa	93%	Sangat valid
Rata - Rata	96,93%	Sangat valid

Menurut hasil validasi yang dilakukan oleh pakar Pendidikan Jasmani Adaptif, pakar Pendidikan Khusus, serta Praktisi Pendidikan didapatkan hasil rata – rata validasi sebesar 96,93% yang berada dalam kategori sangat valid. Modul ajar berbasis gerak multilateral untuk meningkatkan motoric kasar peserta didik disabilitas grahita ringan dinilai berdasarkan 3 aspek utama yaitu aspek kelayakan tampilan dengan rata – rata sebesar 100% yang menempati kriteria sangat valid; aspek kelayakan isi mempunyai nilai *mean* 97,8% menempati kriteria sangat valid; serta pada aspek kelayakan bahasa mempunyai nilai *mean* 93% yang juga berada dalam kriteria sangat valid. Menurut data hasil validasi ahli bisa ditarik kesimpulan yaitu modul ajar berbasis gerak multilateral untuk meningkatkan motoric kasar peserta didik disabilitas grahita ringan valid dan layak untuk di ujicobakan (Saputro et al., 2020).

Setelah modul ajar dinyatakan layak, modul ajar diterapkan dalam kelas yang telah dipilih. Guru mulai mengajar sesuai dengan materi dan metodologi yang ditentukan dalam modul ajar, sementara tim pengembang melakukan observasi dan mengumpulkan data untuk evaluasi (Hananingsih & Imran, 2020). Setelah pelaksanaan uji coba, data yang terkumpul dianalisis untuk mengevaluasi efektivitas modul ajar. Identifikasi kekuatan dan kelemahan modul dilakukan, dan perbaikan atau penyesuaian yang dibuat berdasarkan hasil evaluasi ini. Umpan balik dari guru dan siswa digunakan untuk menyempurnakan modul ajar sebelum diimplementasikan secara luas di sekolah. Dengan melalui proses uji coba yang menyeluruh, modul ajar dapat disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan siswa dan mencapai tujuan pendidikan secara efektif (Kuswanto & Pratiwi, 2020). Hasil uji coba modul ajar berbasis gerak multilateral untuk meningkatkan motorik kasar peserta didik disabilitas grahita ringan kemudian di analisis menggunakan uji statistik. Data uji coba yaitu sebanyak 12 peserta didik dengan gangguan disabilitas grahita ringan. Nilai yang didapatkan dari hasil observasi penilaian motorik kasar setelah dilakukan *treatment* kepada para peserta didik. Data hasil uji coba di analisis dengan uji normalitas terlebih dahulu untuk mengevaluasi ada atau tidaknya data yang terdistribusi normal. Data hasil uji normalitas direpresentasikan dalam Tabel 3.

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
VAR00001		
N		12
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	6848.7500
	Std. Deviation	3398.29939
	Absolute	.336
Most Extreme Differences	Positive	.202
	Negative	-.336
Kolmogorov-Smirnov Z		1.165
Asymp. Sig. (2-tailed)		.132

Menurut sajian data tersebut dengan menerapkan model uji *Kolmogorov – Smirnov* diperoleh nilai sig. melampaui 0,05 yakni 0,132 yang artinya data terdistribusi normal. Kemudian dilaksanakan analisis *one sample t-Test* untuk mengevaluasi keefektifan modul ajar ketika diimplementasikan di kelas. Data hasil uji direpresentasikan dalam Tabel 4.

Tabel 4 Hasil Uji One Sample t-Test

Sig. 2 – tailed	Mean	Df
0,000	6788.75000	11

Menurut hasil uji hipotesis diperoleh nilai sig. tidak melebihi 0,05 yakni 0,000 menandakan bahwa modul ajar berbasis gerak multilateral efektif digunakan dalam kegiatan pembelajaran. Penggunaan modul ajar yang efektif dalam pembelajaran pendidikan jasmani sangat penting untuk meningkatkan kualitas pengajaran dan pembelajaran. Modul ajar yang dirancang dengan baik dapat membantu guru dalam menyampaikan materi secara sistematis dan memudahkan siswa dalam memahami konsep dan keterampilan yang diajarkan. Menurut penelitian Wiradihardja, pengembangan aktivitas fisik berbasis gerak multilateral terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik atlet renang (Wiradihardja, 2016). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Taqwim menunjukkan bahwa implementasi modul ajar aktivitas fisik kreatif dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam pelajaran pendidikan jasmani (Taqwim et al., 2020). Penelitian yang dilakukan oleh (Suspeni et al., 2023) juga menemukan bahwa modul ajar pendidikan jasmani berbasis teknologi digital dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan efektivitas pembelajaran di sekolah menengah pertama.

Sementara itu, menurut (Fadlan et al., 2023) mengembangkan modul ajar pendidikan jasmani adaptif yang berhasil meningkatkan partisipasi siswa dengan kebutuhan khusus. terakhir, penelitian (Birriy et al., 2020) menekankan pentingnya uji coba dan evaluasi modul ajar pendidikan jasmani adaptif untuk memastikan bahwa modul tersebut efektif dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik dengan kategori *down syndrom*. Semua studi

ini menunjukkan bahwa modul ajar yang dirancang dengan mempertimbangkan kebutuhan dan karakteristik siswa dapat meningkatkan hasil pembelajaran dan partisipasi siswa dalam pendidikan jasmani.

CONCLUSION

Modul ajar berbasis pendekatan gerak multilateral untuk meningkatkan motorik kasar disabilitas grahita ringan dinyatakan layak berdasarkan hasil validasi para ahli dengan kategori sangat valid. Modul ajar berbasis pendekatan gerak multilateral ini juga dinyatakan efektif untuk meningkatkan motorik kasar peserta didik disabilitas grahita ringan berdasarkan hasil uji statistik yang telah dilakukan oleh peneliti.

REFERENCES

- Birriy, A. F., Indahwati, N., & Nurhasan, N. (2020). Pengembangan Perangkat Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif Permainan Bocce Berbasis PBL Bagi Down Syndrome Untuk Mengajarkan Keterampilan Motorik Dan Berinteraksi Sosial. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(2), 94–103. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p94-103>
- Delia, A. S., & Yeni, I. (2020). Rancangan Tari Kreasi terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(2), 1071–1079.
- Fadlan, A. R., Wahyuri, A. S., Ihsan, N., Komaini, A., & Batubara, R. (2023). Pengembangan E-Modul Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Materi Kebugaran Jasmani Kelas IV Sekolah Dasar Berbasis Aktivitas Bermain. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(1), Article 1. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v21i1.10993>
- Indianti, R. N. K., Leksono, I. P., & Rusmawati, R. D. (2023). Pengembangan Media Busy Book Model Addie Sebagai Pembelajaran Motorik Dan Kreativitas Pada Anak Usia Dini. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 4(2), 89–99.
- Khoeriyah, S. M. (2022). PENGARUH METODE BERMAIN BOLA BASKET TERHADAP KEMAMPUAN MOTORIK KASAR PADA ANAK DISABILITAS USIA 10-12 TAHUN DI SEKOLAH LUAR BIASA. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 10(1), 39–46.
- Kuswanto, C. W., & Pratiwi, D. D. (2020). Pengembangan Bahan Ajar Pendidikan Jasmani untuk Anak Usia Dini Berbasis Tematik. *Al-Athfal: Jurnal Pendidikan Anak*, 6(1), 55–68.
- Putranto, D., & Ulfah, W. A. (2020). Pengembangan model pembelajaran gerak multilateral berbasis Role Playing Game (RPG) pada siswa sekolah dasar. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 17–25.
- Qadir, A., & Putra, K. E. (2022). Pentingnya Pendidikan Bagi Generas Muda Dalam Meningkatkan Kualitas Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(11), 1023–1033.
- Rachman, R. F. (2020). Kebijakan pendidikan anak berkebutuhan khusus di surabaya dalam perspektif islam. *Bidayatuna Jurnal Pendidikan Guru Mandrasah Ibtidaiyah*, 3(1), 125–143.
- Saputro, A. J., Kresnapati, P., & Wibisana, M. I. (2020). PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN BULUTANGKIS “TANGKIS MINI” DALAM PENJASORKES PADA SISWA KELAS XI SMK NUSA BHAKTI KOTA SEMARANG. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 1(2), 143–150.

- Saragih, V. R., Sinaga, K., Sianipar, H. F., & Sitorus, D. P. M. (2024). Penyuluhan Pentingnya Pendidikan di kalangan Generasi Muda Di Nagori Siatasan. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 1926–1930.
- Suspeni, R., Wahyuri, A. S., Khairuddin, K., & Wulandari, I. (2023). Pengembangan E-Modul Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Materi Aktivitas Kebugaran Jasmani Kelas VI Sekolah Dasar. *Jurnal JPDO*, 6(10), 109–115.
- Taqwim, R. I., Winarno, M. E., & Roesdiyanto, R. (2020). *Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* (Issue 3) [Journal:eArticle, State University of Malang]. <https://www.neliti.com/publications/486814/>
- Tiara, N. G., & Mardhika, R. (2022). PENGARUH LATIHAN SINGLE LEG HOP TERHADAP HASIL TENDANGAN A UKM PSHT KOMISARIAT UNIPA SURABAYA. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 3(2), 24–29.
- Wahyuningsih, S., & Umaeroh, S. (2021). Penanaman Karakter Kemandirian pada Anak Disabilitas Grahita melalui Pembelajaran Tematik di SDLB Kaliwungu Kudus. *Lectura: Jurnal Pendidikan*, 12(2), 166–179.
- Widianto, B. S., & Indahwati, N. (2020). Peningkatan Keterampilan Motorik Kasar Anak Disabilitas Grahita C-1 Melalui Permainan Halang Rintang. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(01), 253–256.
- Widiastuti, N. L. G. K., & Winaya, I. M. A. (2019). Prinsip khusus dan jenis layanan pendidikan bagi anak tunagrahita. *Jurnal Santiaji Pendidikan (JSP)*, 9(2). <https://e-journal.unmas.ac.id/index.php/jsp/article/view/392>
- Wijaya, H., Rahadi, I., Nahdi, K., Nurmayani, E., Aswasulasikin, A., & Kuswanto, H. (2021). Pengembangan Pembelajaran Discovery Learning Untuk Mahasiswa Disabilitas Tuna Daksa dan Grahita Ringan. *Madaniya*, 2(2), 143–151.
- Wiradihardja, S. (2016). PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN GERAK MULTILATERAL CABANG OLAHRAGA RENANG. *JURNAL PENJAKORA*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v3i1.11668>