



PENGARUH METODE LATIHAN ELEMENTER TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK JURUS *CHANG QUAN B* PADA ATLET WUSHU HBT KOTA PADANG

Alta Vianda, Bafirman HB, Septri, Sonya Nelson

¹Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi,Padang,Indonesia.

²Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi,Padang,Indonesia.

³Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi,Padang,Indonesia.

⁴Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi,Padang,Indonesia.

*Coressponding Author.Email : altavianda26@gmail.com

Received:20 Maret artikel dikirim-; Revised:3 Mei artikel -; Accepted:30 Mei artikel diterima -

Alta Vianda (2025), The Effect of Elementary Training Methods on Improving the Skills of *Chang Quan B* Stance Wushu Athletes HBT Padang City. Thesis. Department of Health and Recreation. Faculty of Sports Science. Pdang State University.

The Effect of Elementary Training Methods on Improving the Skills of Chang Quan B Stance Wushu Athletes HBT Padang City. Thesis. Department of Health and Recreation. Faculty of Sports Science. Pdang State University.

Abstract: *The problem in this study is the low ability of athletes in performing chang quan B movements in HBT Wushu athletes in Padang City. Researchers suspect that there are several factors causing this decline in skill, including training methods that lack variety, declining athlete motivation to train, and a disproportionate number of coaches to athletes. The purpose of this study is to determine the effect of elementary training methods on improving the skill of Chang Quan B athletes in Wushu HBT Padang City. This study is a quasi-experimental study using a one-group pre-test-post-test design. The study population consists of 15 Chang Quan B Wushu athletes. Sampling was conducted using purposive sampling, with 10 athletes aged 13-16 years old. Data collection on skill proficiency was conducted using a wushu taolu referee/judge evaluation form, consisting of Referee/Judge A and Referee/Judge B, in accordance with IWUF standards. Evaluations were conducted before the intervention and after 16 training sessions. The results of the study indicate that the elementary training method has an effect on improving Chang Quan B technique skills. This is evidenced by the pre-test average score for Chang Quan B techniques of 6.869, which increased to 7.395 in the post-test, yielding a t-test result of Thitung 5.608, while the Ttabel value is 1.833. Thus, Thitung > Ttabel (5.608 > 1.833). It can be concluded that the elementary training method can improve the Chang Quan B technique skills of Wushu HBT athletes in Padang City.*

Keywords: *Elementary Training Method, Chang Quan B, Wushu Toulu*

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan atlet dalam melakukan gerakan jurus chang quan B Atlet Wushu HBT Kota Padang. Peneliti menduga adanya beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya penurunan keterampilan jurus diantaranya yaitu metode latihan yang belum bervariasi, motivasi atlet berlatih yang menurun dan jumlah pelatih yang tidak sebanding dengan jumlah atlet. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan elementer terhadap peningkatan keterampilan jurus chang quan b atlet wushu HBT Kota Padang. Jenis penelitian ini *Quasi eksperimen* menggunakan rancangan penelitian *One Group Pre Test –Post Test*.



Populasi penelitian seluruh atlet wushu *Chang Quan B* berjumlah 15 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, berusia 13-16 tahun sebanyak 10 orang. Pengumpulan data keterampilan jurus menggunakan form penilaian wasit/juri wushu taolu yang terdiri dari wasit/juri A dan wasit/juri B sesuai standar IWUF yang dinilai sebelum perlakuan dan setelah melakukan latihan sebanyak 16 kali pertemuan. Hasil penelitian terdapat pengaruh dari metode latihan elementer terhadap peningkatan keterampilan jurus *Chang Quan B*. Hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata *pre-test* Hasil jurus *Chang Quan B* sebesar 6,869 dan nilai rata-rata *post-test* meningkat menjadi 7,395 dan memperoleh nilai hasil (Uji t) sebesar Thitung 5,608 sedangkan Ttabel sebesar 1,833, maka Thitung > Ttabel (5,608 > 1,833). Dapat disimpulkan bahwa metode latihan elementer dapat meningkatkan keterampilan jurus *Chang Quan B* pada Atlet Wushu HBT Kota Padang.

Kata Kunci : Metode Latihan Elementer, *Chang Quan B*, Wushu Toulu

PENDAHULUAN

Wushu Olahraga bela diri China dikembangkan selama berabad-abad oleh masyarakat China. Pada saat itu Wushu muncul untuk kebutuhan atau keperluan masyarakat sebagai mempertahankan diri dari binatang buas dalam konteks untuk mencari makan atau berburu. Dalam perkembangan Wushu, terbentuklah menjadi seni, latihan bela diri, latihan kesehatan, dan latihan mendisiplinkan diri. Semenjak berdirinya Republik Rakyat China pada tahun 1949, Wushu sudah dipelajari dan dikembangkan sebagai bentuk warisan budaya China dan penyebarannya semakin meluas. Wushu memiliki Organisasi Internasional yang bernama International Wushu Federation (IWUF) yang didirikan pada tanggal 3 Oktober 1990. (IWUF) saat ini memiliki 160 anggota nasional territorial di 5 benua. (IWUF) diakui oleh Komite Olimpiade Internasional (IOC) sebagai satu-satunya otoritas yang mengatur Wushu dalam segala bentuknya diseluruh dunia.

Sugirato mengklaim bahwa istilah Wushu berasal dari Tiongkok. Wushu sering disebut sebagai seni perka atau seni perang karena kata “Wu” berarti militer atau perang, dan “Shu” berarti seni. Oleh karena itu, Wushu berarti seni perang atau seni beladiri. Nama lain untuk Wushu adalah Kungfu, dan di Indonesia disebut Kunthauw, merupakan salah satu kategori olahraga yang memiliki unsur beladiri, olahraga kesehatan dan seni. Baik dipraktikkan secara terangkai maupun secara terpisah. Gerakan Wushu tidak hilang dari keindahan dan keanehan. Wushu telah dikembangkan oleh masyarakat Tiongkok selama berabad-abad, menurut (Yuwono & Setiawan, 2014). Tiongkok, Wushu ini sering disebut Kuoshu, yang merupakan kata yang berarti seni Nasional.

Menurut (Durrunnafisa, 2022) Kungfu merupakan tradisional Wushu, kungfu seni yang kental dengan filosofi dan mempraktekan hukum alam semesta dalam tubuh manusia untuk mencapai kesehatan dan kondisi tubuh yang harmonis. Filosofi kung-fu berdasar pada filosofi *tao* dan *zen* dan kepercayaan-kepercayaan yang lain yang hidup dan berkembang di China daratan, yang pada intinya mengarah pada pemikiran untuk menjadi selaras dengan semesta. Mengejar kekuatan adalah tahap pertama dalam latihan Kung-fu. Melalui penyempurnaan yang terus-menerus, Wushu terbentuk sebagai seni latihan kesehatan, Latihan bela diri praktis, maupun sarana pendisiplinan diri.

Untuk meningkatkan keterampilan gerak jurus *Chang Quan B* dengan sempurna dan kompleks, dapat dilakukan dengan metode latihan elementer dengan membagi gerakan-gerakan kompleks menjadi lebih sederhana. Dalam pelaksanaan latihan teknik tersebut, gerakan dibagi-bagi menjadi lebih sederhana sehingga mempermudah atlet dalam proses peningkatan keterampilan gerak. Cara ini memberi peluang kepada para atlet untuk berpindah dari satu bagian gerakan ke gerakan lain hingga keahlian tersebut dapat di kuasai atlet secara keseluruhan.

Metode latihan adalah pendekatan ilmiah yang memberikan perawatan terprogram untuk meningkatkan keterampilan, bakat dan kondisi fisik atlet sesuai dengan cabang olahraga yang dimainkan. Untuk berpartisipasi dalam olahraga, seseorang harus memenuhi syarat kondisi fisik dan untuk memenuhinya tergantung pada jenis olahraga yang dilakukan oleh atlet tersebut. Keseluruhan komponen kondisi fisik itu meliputi daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan (*flexibility*). Komposisi tubuh, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi dan koordinasi. Menurut (Verdiansyah et al., 2024) “Latihan merupakan aktifitas olahraga secara sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang bertujuan atau mencapai sasaran yang telah ditetapkan sebelumnya” (Zulman et al., 2019) “Latihan merupakan realisasi atau implementasi dari materi atau bentuk-bentuk latihan yang telah direncanakan sebelumnya.

Tujuan dalam latihan untuk memperoleh prestasi semaksimal mungkin, namun dalam proses pelaksanaan latihan tidak cukup mudah dan sederhana. Program latihan yang diberikan pelatih amat penting dalam mendukung kualitas latihan yang sesuai dengan cabang masing-masing. Bukan hanya latihan fisik saja yang harus dilatih untuk mencapai prestasi yang maksimal teknik, taktik dan mental juga amat penting untuk dilatih. Latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh (Sholeh, I., & Sudjana, 2014).

Menurut (Trisandra, 2018) metode elementer adalah suatu metode latihan yang didasarkan pada gagasan bahwa latihan dapat diberikan menurut bagian-bagiannya. Metode pembelajaran bagian juga dikenal sebagai metode elementer. Hal ini sejalan dengan gagasan yang dikemukakan (Bakhtiar, 2015) bahwa pembelajaran gerakan dapat beralih dari satu gerakan ke gerakan lainnya secara bertahap selama sesi latihan yang sama. Dan (Sudirjo, E., & Alif, 2018) berpendapat apabila tugas gerak yang tidak terlalu sulit harus dimulai dengan gerakan secara keseluruhan, kemudian jika anak mengalami kesulitan, pelatih harus menemukan solusi dan mengajarkan gerakan secara terpisah.

Menurut (Kristriawan & Sukadiyanto, 2016) latihan adalah bagian penting dari proses pengembangan pengetahuan, latihan dapat mengubah deklaratif (mengetahui apa yang harus dilakukan) menjadi pengetahuan procedural suatu proses pemeliharaan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntunan yang bervariasi dalam devinisi latihan. Latihan di devinisikan sebagai tindakan yang dilakukan berulang kali dengan tujuan tertentu (Hardiansyah et al., 2020) latihan merupakan aktivitas yang dilakukan secara berulang dengan suatu tujuan. Tujuan dari latihan itu sendiri untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan gerakan (Maifitri, 2018). Meningkatkan kemampuan adalah tujuan dari latihan. Dlama kondisi ini, latihan harus dilakukan secara berurutan, sistematis (teratur), berulang-ulang (tidal berhenti) dan dengan penambahan beban untuk meningkatkan hasil.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan senior yang membimbing dan melatih di Himpunan Bersatu Teguh (HBT), untuk saat ini yang melatih wushu di Himpunan Bersatu Teguh (HBT) yaitu senior yang ada disana dan ditemukan kenyataan bahwa prestasi atlet Wushu di kategori jurus *Chang Quan B* yang masih rendah dikarenakan kemampuan atlet dalam melakukan teknik gerakan jurus *Chang Quan B* kurang maksimal. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya disebabkan laoshe (pelatih) yang sudah tidak melatih lagi sehingga motivasi berlatih atlet menurun, bentuk latihan yang belum bervariasi seperti atlet hanya melatih jurus sendirian melalui video sehingga atlet hanya fokus pada hafalan gerakan jurus dan kesempurnaan gerakan tidak terlalu dikuasai dan jumlah pelatih yang tidak sebanding dengan atlet. Hal inilah yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan memberikan metode latihan elementer yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak jurus *Chang Quan B* pada atlet Wushu Himpunan Bersatu Teguh HBT Kota Padang.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian quasi eksperiments. Dengan tujuan apakah ada pengaruh metode latihan elementer ini terhadap peningkatan keterampilan gerak jurus *Chang Quan B*. Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Variabel terikat (Y) keterampilan jurus *Chang Quan B* dan variabel bebas (X) metode latihan elementer. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, sehingga sifatnya menguji hubungan sebab dan akibat.

Penelitian ini dilakukan di sasana Wushu HBT Kota Padang dilaksanakan pada tanggal 22 April 2025 di HBT Kota Padang. Menurut (Sugiyono, 2017) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Atlet Wushu HBT Kota Padang Panjang yang berjumlah 15 orang atlet.. Menurut (W. Alex Edmonds, 2017) Menjelaskan bahwa sampel adalah subyek dari populasi yang dipilih menggunakan teknik tertentu untuk memastikan representativitasnya. Dalam peneliti ini penulis menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel dimana subjek dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang di anggap relevan oleh peneliti. Pada penelitian ini sampel di ambil dari atlet Wushu HBT Kota Padang yang dikategorikan di jurus *Chang Quan B* yang

berusia 13-16 tahun. Dari penelitian ini peneliti mengambil sampel atlet jurus *Chang Quan B* sebanyak 10 orang. Pengumpulan data keterampilan jurus menggunakan form penilaian wasit/juri wushu taolu yang terdiri dari wasit/juri A dan wasit/juri B sesuai standar IWUF yang dinilai sebelum perlakuan dan setelah melakukan latihan sebanyak 16 kali pertemuan. Uji persyaratan analisis terhadap normal atau tidaknya data akan dilakukan menggunakan rumus uji liliefors dengan program spss.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan elementer ini dapat meningkatkan keterampilan jurus *Chang Quan B*. Hal ini ditunjukkan oleh nilai rata-rata *pre-test* hasil dari jurus *Chang Quan B* sebesar 6,869 dan nilai rata-rata *post-test* meningkat menjadi 7,395 dan memperoleh nilai hasil (Uji t) sebesar Thitung 5,608 sedangkan Ttabel sebesar 1,833, maka Thitung > Ttabel (5,608 > 1,833). Dapat disimpulkan bahwa metode latihan elementer dapat meningkatkan keterampilan jurus *Chang Quan B* pada Atlet Wushu HBT Kota Padang.

Hasil

Tabel 1. Statistik Hasil Penelitian Data *pre-test* Keterampilan Jurus *Chang Quan B*

No	Keterangan	Nilai
		<i>Pre-test</i>
1	Nilai minimum	6,00
2	Nilai maksimum	7,50
3	Mean	6,869
4	Standar deviasi	0,54

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Pengaruh Metode Latihan Elementer

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Keterangan
1	<5	0	0%	Sangat Kurang
2	5,1 – 5,64	0	0%	Kurang
3	5,65 – 6,28	1	10%	Cukup
4	6,29 – 6,93	4	40%	Baik
5	>6,94	5	50%	Sangat baik
jumlah		10	100%	

Tabel 3. Statistik Hasil Penelitian Data Post-Test Keterampilan Jurus *Chang Quan B*

No	Keterangan	Nilai
		<i>Post-test</i>
1	Nilai minimum	6,10
2	Nilai maksimum	8,40
3	Mean	7,395
4	Standar deviasi	0,71

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Pengaruh Metode Elementer Terhadap Peningkatan Keterampilan Jurus *Chang Quan B* Atlet Wushu HBT Kota Padang

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Keterangan
1	<5	0	0%	Sangat Kurang
2	5,1 – 5,64	0	0%	kurang

3	5,65 – 6,28	1	10%	Cukup
4	6,29 – 6,93	1	10%	Baik
5	>6,94	8	80%	Sangat baik
jumlah		10	100%	

Tabel 5. Uji Normalitas Pengaruh Metode Elementer Terhadap Peningkatan Jurus *Chang Quan B* Atlet Wushu Hbt Kota Padang

Kelompok	Uji Lilliefors		Kesimpulan
	L0	Ltabel	
<i>Pre-Test</i>	0,132	1,833	Normal
<i>Post-Test</i>	0,200	1,833	Normal

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Beda Mean (Uji t) Kelompok Eksperimen

Varibel		Rata-rata	N	T _{hitung}	T _{tabel}	Keterangan	
Hasil Temabakan	Pre-Test	6,86	10	5,608	1,833	signifikan	Ho ditolak
	Post-Test	7,39					Ha diterima

Pembahasan

Berdasarkan tabel .1 statistik data *Pre-test* keterampilan jurus *Chang Quan B*, memperoleh nilai terendah adalah (6,00) dan nilai tertinggi adalah (7,50). Kemudia memperoleh distribusi rata-rata (mean) (6,869) dan standar deviasinya adalah (0,54). Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi hasil dari pre-test diatas dari 10 sampel Atlet Wushu HBT Kota Padang, 0 orang (0%) Kategori sangat kurang, interval sangat kurang dari <5 tergolong dikategori sangat kurang, 0 orang (0%) termasuk dalam interval 5,1–5,64 tergolong dikategori kurang, 1 orang (10%) termasuk dalam interval 5,56 – 6,28 tergolong dikategori cukup, 4 orang (40%) termasuk dalam interval 6,29 – 6,93 tergolong dikategori baik, 5 orang (50%) termasuk dalam interval >6,94 tergolong dikategori sangat baik.

Berdasarkan tabel .3 statistik data *Post-test* keterampilan jurus *Chang Quan B*, memperoleh nilai terendah adalah (6,10), nilai tertinggi adalah (8,40) dengan rata-rata (mean) (7,395) dan standar deviasinya adalah (0,71). Berdasarkan tabel 4 distribusi frekuensi hasil dari *pre-test* diatas dari 10 sampel Atlet Wushu HBT Kota Padang, 0 orang (0%) Kategori sangat kurang, interval sangat kurang dari <5 tergolong dikategori sangat kurang, 0 orang (0%) termasuk dalam interval 5,1–5,64 tergolong dikategori kurang, 1 orang (10%) termasuk dalam interval 5,56 – 6,28 tergolong dikategori cukup, 1 orang (10%) termasuk dalam interval 6,29 – 6,93 tergolong dikategori baik, 8 orang (80%) termasuk dalam interval >6,94 tergolong dikategori sangat baik.

Berdasarkan rangkuman hasil uji normalitas dengan uji liliefors tersebut dengan data metode latihan elementer sesuai dengan lampiran 7, dapat dilihat adanya perbedaan antara tes awal (*pre-test*) memperoleh nilai $L_0 < L_t$ ($0,132 < 1,833$) dan tes akhir (*Post-Test*) memperoleh nilai $L_0 < L_t$ ($0,200 < 1,833$), sehingga dapat disimpulkan bahwa sampel kelompok berdistribusi normal. Berdasarkan dari tabel 9. Menunjukkan hipotesis H_0 ditolak dan hipotesis H_a diterima. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, maka terdapat “terdapat pengaruh metode latihan elementer terhadap peningkatan keterampilan jurus *Chang Quan B* Atlet Wushu HBT Kota Padang” dengan nilai hitung $> T_{tabel}$ ($5,608 > 1,833$)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pengujian hipotesis, dapat diartikan kesimpulan terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan elementer terhadap peningkatan keterampilan gerak jurus *Chang Quan B* Atlet Wushu HBT Kota Padang. Hal ini dapat dijelaskan dengan nilai rata-rata *pre-test* sebesar (6,869) dan nilai *post-test* meningkatkan menjadi (7,395) hal ini dapat diperkuat dengan menggunakan uji-t, dengan memperoleh hasil Thitung sebesar (5,608) yang lebih besar dari Ttabel dalam taraf $\alpha = 0,05 = 1,833$.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakhtiar, S. (2015). Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak. In UNP Press Padang (Ed.), *UNP Press Padang* (1st ed., Vol. 7, Issue 2).
- Durrunnafisa, M. (2022). Profile of Wushu Sports Development in Gianyar City. *Phedheral*, 19(1), 1. <https://doi.org/10.20961/phduns.v19i1.61595>
- Hardiansyah, S., Zalindro, A., & Maifitri, F. (2020). Effect of Circuit and Interval Training Method on the Improvement of Physical Fitness. *Atlantis Press*, 464, 914–918. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200824.203>
- Kristriawan, A., & Sukadiyanto, S. (2016). Pengaruh metode latihan dan koordinasi terhadap smash backcourt atlet bola voli junior putra. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 122. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10890>
- Maifitri, F. (2018). Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Bench Press Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Atlet Karate. *Jurnal Majalah Ilmiah*, 25(2), 139–148.
- Sholeh, I., & Sudjana, I. N. (2014). Pengaruh Variasi Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain SEPAKBOLAU-16SSB Kijang Merah. *Portal Jurnal Elektronik Universitas Negeri Malang*. <https://core.ac.uk/reader/287323490>
- Sudirjo, E., & Alif, M. N. (2018). *Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik : Konsep Perkembangan dan Pertumbuhan Fisik dan Gerak*. UPI Sumedang Press. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=9I1jDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=related:1nZ_MFXROa8J:scholar.google.com/&ots=OUPJL2t8dF&sig=9o8-s2K4b_yfzoFQuu0Ne0xqrhk&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Trisandra, J. (2018). Predicting the performance of batsmen in test Cricket". Eastern New Mexico University, United States. *Journal of Human Sport & Exercise*. *Cerdas SIFA*, 2, 16–27.
- Verdiansyah, Y., Widowati, A., Suhartini, S., & Anjanika, Y. (2024). Analisis Daya Tahan Jantung Paru Pada Anggota Aktif Acfik Unja. *Unimuda Sport Journal*, 5(2), 53–59. <https://doi.org/10.36232/unimudasportjournal.v5i2.6857>
- W. Alex Edmonds, T. D. K. (2017). *An Applied Guide to Research Design : Quantitative, Qualitative, and Mixed Methods* (2nd ed.). SAGE. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=x32zDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=related:3Lc0NcVi7mwJ:scholar.google.com/&ots=sA2fCtEkjV&sig=rneohY3LjwYecdmDu9Ov7WUT0eo&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Yuwono, Y., & Setiawan, A. P. (2014). Perancangan Interior Pusat Informasi dan Pelatihan Wushu di Surabaya. *Jurnal INTRA*, 2(2), 81–86.
- Zulman, Z., Abbas, S., & Deswandi, D. (2019). Pelatihan Pencegahan Dan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Bagi Pelatih PPLP Sumatera Barat. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 27–40. <https://doi.org/10.24036/jba.v1i1.15>