

**PENGARUH LATIHAN AWALAN TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT
JAUH PADA SISWA KELAS V SD N 35 PALEMBANG**

Marcellius Daniel Uli Lumbantobing¹, Perabu Nita², Husni Fahritsani³

Universitas PGRI Palembang

¹marcelliusdanieluli@gmail.com, ²Perabunita@univpgri-palembang.ac.id,

³husnifahritsani@univpgri-palembang.ac.id

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine whether pre-running exercises can improve long jump learning outcomes in fifth-grade students at SD N 35 Palembang. The method used in this study was a quasi-experimental study. The dependent variable was long jump learning outcomes, and the independent variable was pre-running exercises. The research design used was a One-Group Pretest-Posttest Design. The population was all 30 fifth-grade students. The sampling technique used was cluster random sampling. This research was descriptive quantitative. The test instrument used was a physical education teaching module. Data analysis used a t-test with a significance level of 5%. The results showed a significant effect of pre-running exercises on long jump learning outcomes in fifth-grade students at SD N 35 Palembang, with a calculated t-value of 2.909 > t-table of 1.697.

Keywords: Pre-running exercises, learning outcomes

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah latihan awalan dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas v SD N 35 Palembang Metode dalam penelitian ini adalah penelitian quasi eksperimen. Variabel dalam penelitian ini berupa variabel terikat yaitu hasil belajar lompat jauh, dan variabel bebas yaitu latihan awalan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One-Group Pretest – Posttest – Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*. Berdasarkan jenis penelitiannya penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Instrument tes yang digunakan yaitu dari modul ajar pendidikan jasmani. Analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan awalan terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas v SD N 35 Palembang dengan nilai t hitung 2,909 > t tabel 1,697

Kata Kunci: Latihan awalan, hasil belajar

A. Pendahuluan

Olahraga adalah bagian dari kehidupan manusia. Kebugaran jasmani atau kondisi fisik seseorang dapat ditingkatkan dengan berolahraga. Atletik adalah olahraga alami kaliber tertinggi, terdiri dari latihan fisik terlama dan memungkinkan orang untuk menguji kekuatan mereka melawan naluri primitif, meskipun mereka tunduk pada disiplin dan peraturan.

Pendidikan merupakan suatu lembaga yang tidak bisa terlepas dari manusia untuk berkembangnya potensi dalam diri seseorang (Rifaldo, Putri, & Fahritsanil., 2025, p. 22). Pendidikan jasmani dan olahraga adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik (jasmani) (Nita, 2020, p. 146). Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang sudah dirancang dan disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif serta kecerdasan emosi. Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan

individu secara menyeluruh (Prasetyo, 2016).

Cabang olahraga atletik mencakup berbagai nomor perlombaan, antara lain jalan, lari, lompat, dan lempar. salah satu nomor lompat yang dipertandingkan dalam atletik adalah lompat jauh. (Diarito dan Diarto, 2018). Nomor ini menuntut kemampuan fisik yang tinggi, namun keberhasilannya tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik semata, melainkan juga oleh penguasaan teknik yang tepat.

Pelaksanaan lompat jauh terdapat beberapa tahapan gerak dasar yang wajib dikuasai oleh atlet. struktur dasar gerak pada nomor lompat meliputi awalan, tolakan, fase melayang di udara, dan pendaratan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pencapaian hasil lompat jauh yang optimal dipengaruhi oleh keterpaduan antara kondisi fisik dan penguasaan teknik, karena kedua faktor tersebut saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan. Untuk memperoleh hasil lompat jauh yang baik, diperlukan penerapan teknik serta metode latihan atau pembelajaran yang tepat (Sunara, 2021).

Proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah cenderung monoton, hal ini karena kurangnya kreativitas guru pendidikan jasmani dan kesehatan dalam inovasi pembelajaran. Guru hanya menggunakan fasilitas yang ada, dalam proses kegiatan belajar belum memanfaatkan dan menggunakan alat bantu yang bisa mendukung pencapaian proses pembelajaran. Sehingga ketika setiap guru memberikan pelajaran yang kurang populer siswa terkesan menghindar. Oleh sebab itu perlu adanya upaya pendekatan untuk perbaikan pembelajaran.

Seorang guru harus mempunyai kemampuan membuat perencanaan pembelajaran dengan baik, mampu menyajikan rencana pembelajaran secara tepat, mampu mengadakan evaluasi terhadap hasil proses pembelajaran serta mampu melaksanakan tindak lanjut. Pada kenyataannya tidak semua guru mampu mengatasi adanya masalah, bahkan ada guru yang mendiadakan begitu saja masalah dikarenakan adanya tuntutan target dan keterbatasan waktu. Akibatnya siswa tidak memperoleh pengetahuan

belajar yang cukup, hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi yang dilakukan setiap proses pembelajaran berlangsung. Sebagaimana dikemukakan oleh Susanto (2013:5), bahwasannya evaluasi adalah proses penggunaan informasi untuk membuat pertimbangan seberapa efektif suatu program telah memenuhi kebutuhan siswa

Selain itu, latihan awalan juga berperan dalam meningkatkan motivasi belajar dan semangat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Siswa yang telah melakukan pemanasan dan latihan pendahuluan secara optimal cenderung lebih fokus, aktif, dan percaya diri dalam melakukan aktivitas pembelajaran. Hal ini akan berdampak positif terhadap peningkatan hasil belajar, baik dari aspek keterampilan gerak maupun pemahaman materi. Salah satu tolak ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat keberhasilan pendidikan adalah hasil belajar peserta didik (Anggraini, dkk., 2016, p. 633).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan awal memiliki peran penting dalam menunjang keberhasilan pembelajaran lompat jauh. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk

mengkaji secara lebih mendalam mengenai pengaruh latihan awal terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 35 Palembang. Setiap pembelajaran jasmani memerlukan keterampilan, keberanian, kesenangan, percaya diri, serta sarana dan prasarana yang menunjang agar hasilnya bisa maksimal sesuai dengan tuntutan kurikulum. Demikian juga halnya dengan cabang lompat jauh, agar hasilnya optimal perlu memiliki keberanian, kesenangan, percaya diri dan harus ada sarana dan prasarana yang menunjang dengan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak. Karakteristik siswa SD perlu dipahami oleh guru agar proses pembelajaran dapat berlangsung efektif dan sesuai dengan tahap perkembangan anak (Hayati F, 2021)

Lebih lanjut, penelitian menunjukkan bahwa peran guru PJOK tidak hanya sebagai pemberi materi tetapi juga sebagai fasilitator motivasi belajar siswa memainkan peranan penting dalam keberhasilan pembelajaran lompat jauh. Guru yang mampu memahami karakteristik peserta didik, memanfaatkan perangkat dan media pembelajaran

yang sesuai, serta memberi perlakuan yang adil terhadap siswa yang kurang aktif dapat meningkatkan minat dan pelaksanaan proses pembelajaran atletik, termasuk nomor lompat jauh.

Selain itu, penelitian quasi eksperimental menunjukkan bahwa model pembelajaran yang menyesuaikan dengan gaya belajar siswa (*differentiated instruction*) mampu meningkatkan penguasaan teknik dan hasil panjang lompatan siswa. Model ini memfasilitasi siswa dengan berbagai kebutuhan belajar visual, auditori, maupun kinestetik sehingga membuat proses pembelajaran lebih efektif, sekaligus mampu meningkatkan pemahaman teknik serta motivasi belajar siswa dalam materi lompat jauh.

Pembelajaran lompat jauh merupakan salah satu bagian penting dalam kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar karena membantu siswa mengembangkan keterampilan motorik dasar, koordinasi, serta kebugaran jasmani. Namun, dalam praktiknya pembelajaran lompat jauh sering kali dilakukan secara monoton dan kurang menarik, sehingga siswa kurang termotivasi berpartisipasi dan hasil belajarnya kurang optimal.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran yang hanya berbasis ceramah atau latihan tradisional tanpa variasi cenderung membuat siswa kurang aktif dan hasil belajarnya belum maksimal.

Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, khususnya pada materi lompat jauh, penguasaan teknik dan kondisi fisik siswa masih menjadi tantangan tersendiri. Berdasarkan hasil pengamatan di SD Negeri 35 Palembang, sebagian siswa kelas V masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan awalan, tolakan, hingga pendaratan secara benar. Hal ini disebabkan oleh kurangnya kesiapan fisik, minimnya pemahaman teknik dasar, serta rendahnya kepercayaan diri siswa saat mengikuti pembelajaran. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya hasil belajar lompat jauh yang dicapai siswa. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui pemberian latihan awal sebelum kegiatan inti pembelajaran. Latihan awal bertujuan untuk mempersiapkan kondisi fisik dan mental siswa, meningkatkan koordinasi gerak, serta membiasakan siswa terhadap pola

gerakan yang akan dipelajari. Dengan latihan awal yang terencana dan sesuai dengan karakteristik siswa, diharapkan siswa dapat lebih siap dalam menerima materi pembelajaran, sehingga proses pembelajaran lompat jauh dapat berjalan lebih efektif.. Terlihat pada saat pembelajaran lompat jauh banyak siswa yang masih salah gerakan khusus nya pada tahap awalan, khusus nya di kelas VB nilai rata – rata siswa masih di bawah KKM.

Seorang guru perlu mencoba mengadakan pembaharuan dalam pembelajaran, dengan menyesuaikan karakteristik siswa sehingga siswa lebih tertarik untuk aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Anak akan merasa senang jika melaksanakan kegiatan yang sifatnya menggembirakan. Pembelajaran teknik lompat jauh dapat dilakukan dengan bentuk lain yang menyerupai dan mengarah pada pembentukan gerak keterampilan lompat jauh. Bentuk pembelajaran seperti ini dapat disebut pembelajaran dengan metode tidak langsung. Salah satu bentuk pembelajaran secara tidak langsung adalah melalui latihan awalan. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti berkeinginan meneliti tentang

Pengaruh Latihan Awalan Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Pada Siswa Kelas V Sd N 35 Palembang

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif metode quasi eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Jumlah populasi siswa kelas V di SD Negeri 35 Palembang berjumlah 3 kelas, masing – masing kelas berjumlah 30 siswa, jadi total seluruh populasi yaitu 90 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas Vb SD Negeri 35 Palembang yang berjumlah 30 orang. Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Rancangan perlakuan meliputi Pemanasan dinamis terstruktur, latihan drill tolakan, dan simulasi gerakan lompat jauh sederhana.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu tes praktik lompat jauh dalam bentuk pretest dan posttest, sedangkan data pendukung diperoleh melalui dokumentasi selama proses penelitian berlangsung. Teknik Analisis Data dalam penelitian ini menggunakan program SPSS yaitu uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

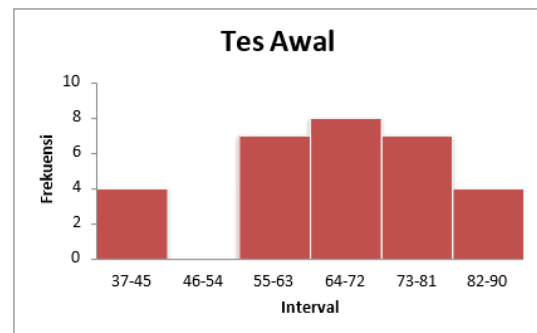
Data yang didapatkan saat tes awal lompat jauh siswa sebelum diberikan perlakuan dengan latihan awalan terlihat pada tabel Distribusi frekuensi tes awal berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes Awal

Interval	Frekuensi	Persentase (%)
37-45	4	13,33%
46-54	0	0%
55-63	7	23,33%
64-72	8	26,67%
73-81	7	23,33%
82-90	4	13,33%

Sumber : Dokumentasi Peneliti, 2026

Distribusi frekuensi diatas dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram batang tes awal

Sumber : Dokumentasi Peneliti, 2026

Jika dilihat pada tabel dan diagram di atas dapat dijabarkan bahwa siswa yang memperoleh nilai pada tes awal dengan interval 37-45 sebanyak 4 orang dengan persentase 13,33%, interval 55-63 sebanyak 7 orang dengan persentase 23,33%, interval 64-72 sebanyak 8 orang dengan persentase 26,67%, interval 73-81 sebanyak 7 orang dengan

persentase 23,33%, interval 82-90 sebanyak 4 orang dengan persentase 13,33%.

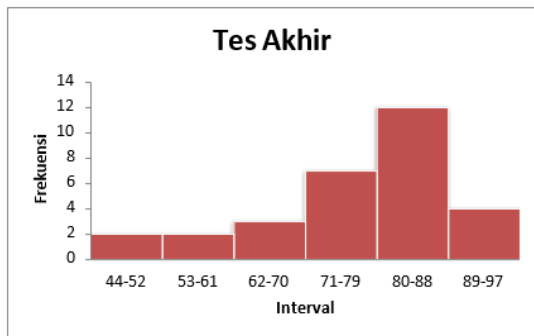
Saat tes akhir ini data yang didapatkan dari hasil belajar materi lompat jauh setelah diberikan perlakuan dengan menerapkan latihan awalan didapatkan distribusi frekuensi yang dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi frekuensi tes akhir

Interval	Frekuensi	Persentase (%)
44-52	2	6,67%
53-61	2	6,67%
62-70	3	10%
71-79	7	23,33%
80-88	12	40%
89-97	4	13,33%

Sumber : Dokumentasi Peneliti, 2026

Dari distribusi frekuensi diatas dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram batang tes akhir

(Sumber : Dokumentasi Peneliti, 2026)

Diagram di atas dapat dideskripsikan bahwa siswa yang memperoleh nilai pada tes akhir dengan interval 44-52 sebanyak 2 orang dengan persentase 6,67%, interval 53-61 sebanyak 2 orang

dengan persentase 6,67%, interval 62-70 sebanyak 3 orang dengan persentase 10%, interval 71-79 sebanyak 7 orang dengan persentase 23,33%, interval 80-88 sebanyak 12 orang dengan persentase 40%, pada interval 89-97 sebanyak 4 orang dengan persentase 13,33%,

Untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak maka perlu dicari Uji Normalitas dalam hal ini menggunakan *saphiro wilk* dengan kriteria bahwa data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai Sig lebih besar dari 0,05.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality			
	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Test awal	.889	30	.105
Test akhir	.944	30	.120

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction (Sumber : SPSS, 2026)

Rangkuman analisis statistik uji normalitas pada tabel diatas, terlihat bahwa nilai Sig *pretest* memiliki 0,105 > 0,05 dan *posttest* memiliki 0,120 > 0,05, maka dapat diartikan bahwa data *pretest* dan data *posttest* berdistribusi normal.

Pada tahap Uji homogenitas dilakukan untuk menguji persamaan beberapa sampel yaitu homogen atau

tidak. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai $\text{sig} > 0,05$ maka data sampel tersebut homogen. Data penyajian uji homogenitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Data uji homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.037	1	58	.848

(Sumber: SPSS, 2026)

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai $0,848 > 0,05$ sehingga data bersifat homogen dan dapat dilanjutkan ke uji hipotesis.

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan analisis uji t, yaitu *paired sample test* ($df = n-1$). Hipotesis yang dalam penelitian ini berbunyi "Ada pengaruh latihan awalan terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 35 Palembang". Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $> t$ tabel. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Paired Sample Test

Paired Samples Test									
		Paired Differences			t	df	Sig.(2-tailed)		
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Interval Difference	Confidence of the Difference			
					Lower	Upper			
Pair 1	Tes awal	9.23333	17.38347	3.17377	15.72443	2.74224	2.909	29	.007
	Tes akhir								

Sumber : SPSS, 2026

Hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 2,909 dan t tabel 1,697. Karena t hitung $2,909 > t$ tabel 1,697 maka

hasil ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi "Ada pengaruh latihan awalan terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 35 Palembang", diterima.

Analisis data yang telah dikemukakan di atas, dapat diketahui bahwa latihan awalan mempunyai pengaruh terhadap hasil belajar lompat jauh. Dilihat dari data tes awal rata-rata siswa mendapatkan nilai 67,3 dan dijelaskan bahwa tidak tuntas kkm. Sementara setelah diterapkan latihan awalan dalam proses belajar terjadi perubahan dan peningkatan ketuntasan hasil belajar lompat jauh. Hal ini bisa dilihat dari data tes akhir dijelaskan bahwa tuntas kkm yang rata-rata siswa mendapatkan nilai 76,5.

Penggunaan latihan awalan merupakan salah satu faktor untuk meningkatkan hasil belajar yang dimiliki oleh seorang siswa serta dapat menunjang ketercapaian kkm yang diharapkan oleh seorang guru. Mengacu dari penelitian ini, seorang siswa hendaknya menyikapi secara positif akan arti pentingnya latihan awalan. Dalam penelitian ini latihan awalan merupakan salah satu bentuk

latihan yang cukup efektif untuk digunakan dalam pembelajaran lompat jauh untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Secara keseluruhan dapat dikatakan bahwa hipotesis penelitian telah diterima dan menjawab permasalahan serta tujuan dalam penelitian ini

D. Kesimpulan

Jika dilihat dari hasil analisis data yang diperoleh dan pembahasan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas V SD Negeri 35 Palembang maka penulis menarik suatu kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian ini telah terjawab, yaitu ada peningkatan hasil belajar lompat jauh setelah diberikan latihan awalan dan juga dibuktikan dengan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa t hitung lebih besar dari t tabel. Adapun t hitung adalah 2,909 sedangkan t tabel pada taraf signifikan 5% adalah 1,697. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar lompat jauh pada siswa setelah diberikan perlakuan Latihan awalan

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini S, Patmanthara, S., & Purnomo. 2016. Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar kompetensi keahlian elektronika industri di SMKN 2 Singosari Malang. *Prosiding Seminar Nasional Universitas Negeri Malang*, 633–639
- Diarto, A., & Diarto, A. (2018). Differences in the Influence of Oriented Learning To Play With Exercise on the Results of Learning. 3(3), 311–318
- Eka Prabawa, I. P. A., Kanca, I. N., & Wijaya, I. M. A. (2019). Pengaruh Metode Pembelajaran Reciprocal Berbantuan Feedback Visual Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Pada Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 1 Mengwi Tahun Pelajaran 2018/2019. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 7(2), 45. <https://doi.org/10.23887/jjp.v7i2.36481>
- Fernandho, N., Disurya, R., & Rizhardi, R. (2022). Analisis Gerakan Lompat Jauh Pada Siswa MTS Ar-Rahman Palembang. *Jolma*, 2(2), 74–85. <https://doi.org/10.31851/jolma.v2i2.7138>
- Hayati, F., Neviyarni, & Irdamurni. (2021). *Karakteristik Perkembangan Siswa Sekolah Dasar: Sebuah Kajian Literatur*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1)
- Nita, P. (2020). Pengaruh Latihan Push Up Dengan Kaki Di Atas Bangku Terhadap Hasil Servis

- Atas Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 3 Palembang. *Journal Coaching Education Sports*, 1(2), 145–150. <http://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/JCESPORTS/article/view/370>
- Nur, A. (2019). Pengaruh Latihan Lompat Rintangan terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Luwuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 1–8. <https://ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/200>
- Prasetyo, K. (2016). BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS 5 SEKOLAH DASAR Koko Prasetyo Program Studi PGSD , FKIP , Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo. 196–205
- Rifaldo, A., Putri, S. A. R., & Fahritsani, H. (2025). Pengembangan Model Latihan Passing Bawah melalui Permainan Kecil pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 2 Tungal Jaya. *Realisasi : Ilmu Pendidikan, Seni Rupa Dan Desain*, 2(1), 22–34. <https://journal.asdkvi.or.id/index.php/Realisasi/article/view/423>
- Slamet, Mandan, A., Juita, A., & Sinurat, R. (2015). Kontribusi Explosive Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Mahasiswa Putra Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Semester II Universitas Riau. *Primary: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2(2), 72. <https://doi.org/10.33578/jpkip.v2i2.2820>
- Sunara, I. N. B. (2021). Penerapan Metode Latihan Awalan Sembilan. 2, 333–344. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5256615>
- Susanto Ahmad, 2013. Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar, Kencana: Jakarta
- Suwardi, S., Hakim, H., & Jumaldi, A. (2017). Kontribusi Power Tungkai, Kecepatan Lari, Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMPN 2 Sabbangparu Kab.Wajo. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(1), 40. <https://doi.org/10.26858/sportive.v1i1.5462>