

Optimalisasi model pembelajaran direct intruction terhadap keterampilan guling depan pada siswa sekolah dasar

Khristyana Ekatarani Sunaryo¹, Mochamad Ridwan², Fransisca Januarumi

Marhaendra Wijaya³

¹Mahasiswa Magister Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia.

^{2,3}Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia Negeri Surabaya, Indonesia

*Corresponding author: 24060805027@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Model pembelajaran merupakan sebuah bentuk yang dirancang untuk menunjang pembelajaran di sekolah dalam hal ini model pembelajaran direct instruction dengan kata lain pembelajaran langsung yang merupakan model pembelajaran yang di terapkan secara prosedural dan terstruktur, tujuan penelitian untuk melihat model pembelajaran direct intruction optimal digunakan untuk keterampilan guling depan. Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan pendekatan penelitian kuantitatif sampel untuk penelitian ini siswa kelas IV di Sekolah Dasar Negeri Suko 2 dengan jumlah 53 siswa dan pengambilan sampel dengan purposive sampling, desain menggunakan One Group Pre-test Post-test Design pengumpulan data dengan tes keterampilan guling depan, data dianalisis secara deskriptif dan uji paired simple t test. Hasil penelitian untuk pre test dengan nilai min 5.00, max 8.00, mean 6.5283, standart deviasi 0.89020. Sedangkan untuk hasil data post test menunjukkan nilai min 5.00, max 8.00, mean 7.3774, untuk standart deviasi 0.71324. Sedangkan untuk uji beda hasil nilai sig $0,00 < 0,05$. Kesimpulan bahwa bisa dikatakan bahwa penerapan model direct instruction optimal terhadap keterampilan guling depan siswa Sekolah Dasar Negeri 2 suko.

Kata Kunci: Model Pembelajaran, Direct Instruction, Guling Depan.

Abstract

The learning model is a form designed to support learning in schools in this case the direct instruction learning model in other words direct learning which is a learning model that is applied procedurally and structured, the purpose of the study is to see the optimal direct instruction learning model used for front roll skills. This study uses experimental research with a quantitative research approach, the sample for this study is fourth grade students at Suko 2 State Elementary School with a total of 53 students and sampling with purposive sampling, the design uses One Group Pre-test Post-test Design data collection with front roll skills tests, data analysed descriptively and paired simple t test. The results of the study for the pre-test with a min value of 5.00, max 8.00, mean 6.5283, standard deviation 0.89020. Meanwhile, the post test data results show a min value of 5.00, max 8.00, mean 7.3774, for a standard deviation of 0.71324. As for the different test results, the sig value is $0.00 < 0.05$. The conclusion that it can be said that the application of the direct instruction model is optimal for the front roll skills of Suko 2 State Elementary School students

Keywords: Learning Model, Direct Instruction, Front Roll.

Copyright © 2025 Author(s)

Received: 01 06 2025

Revised: 13 06 2025

Accepted: 26 06 2025



Authors' Contribution: A – Conceptualization; B – Methodology; C – Software; D – Validation; E - Formal analysis; F – Investigation; G – Resources; H - Data Curation; I - Writing - Original Draft; J - Writing - Review & Editing; K – Visualization; L – Supervision; M - Project administration; N - Funding acquisition

PENDAHULUAN

Pada dasarnya sistem pendidikan pada PJOK selalu berkaitan dengan memanfaatkan aktivitas gerak yang disesuaikan dengan rencana yang sistematis untuk tujuan mengembangkan dan tingkatkan perseptial setiap individu, tujuan PJOK memberi abntuan jasmani dan rohani melalui aktivitas fisik, (Widodo & Azis, 2018). Mata pelajaran PJOK sebagai bentuk komponen yang penting secara keseluruhan yang mempunyai tujuan untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis, kebugaran jasmani, keterampilan gerak dan emosi

yang stabil, (Tarigan & Raharjo, F, 2021). Sehingga hasil dari proses tersebut menjadi prioritas utama dalam pembelajaran yang efektif dan juga keterampilan setiap individu dalam PJOK, Pentingnya PJOK karena merupakan bagian dari integral dari suatu pendidikan dengan meningkatkan kinerja aktivitas fisik dalam pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh, (Pambudi et al., 2019). Mata pelajaran PJOK sebaagai bentuk kegiatan belajar yang pelaksanaannya dalam mencapai hasil yang optimal disekolah dengan materi dalam hal ini senam lantai yang merupakan aktivitas yang perlu adanya perkembangan yang berkaitan dengan melompat dan mengguling yang teratur dengan kaitannya dalam kebiasaan dasar dalam berbagai permainan, (Ashidqy et al., 2023).

Pada pembelajaran PJOK senam lantai termasuk jenis senam yang tidak menggunakan alat dan menjadi salah satu materi pada mata pelajaran PJOK dari tingkat dasar sampai menengah atas, (Setiawan et al., 2020). Senam lantai juga dapat membantu meningkatkan keterampilan fisik seperti kecepatan, kelincahan, keseimbangan, daya tahan, kekuatan, dan keberanian, (Anggriawan et al., 2019). Senam lantai sebagai aktivitas yang mampu membantu perkembangan anak secara optimal dan gerakan senam merupakan komponen fisik yang paling penting, Setiawan & Soraya, (2020). Gerakan senam mengacu dengan menggabungkan gerakan anggota tubuh dan kemampuan gerak motorik, (Darumoyo, 2025). Kelenturan tubuh yang sangat penting untuk keberlangsungan hidup manusia dapat dicapai melalui gerakan senam, (Akmal et al., 2018). Jenis gerakan dalam senam lantai yaitu guling depan dengan lakukan gerakan bertahap dalam proses pelaksanaan tidak memandang jenis kelamin dan memiliki tujuan untuk meningkatkan kesehatan, keterampilan, meningkatkan keterampilan gerak, dan mencapai tujuan, Senam juga membantu meningkatkan aspek afektif anak, termasuk membuat anak merasa lebih berani dan percaya diri, (Nugraheni & Supena, 2019). menurut Harimurti, (2018) menyatakan bahwa guling depan secara umum sebagai gerakan ke depan, gerakan guling depan adalah gerakan mengguling ke depan posisi bulat.

PJOK memiliki pengaruh yang besar terhadap pendidikan salah satunya pada kualitas hasil belajar siswa dengan melihat efektif model yang dipakai dalam pembelajaran, (Syafarina et al., 2021). Oleh karena itu setiap guru memakai model pembelajaran yang efektif untuk kreatifitas dalam pembelajaran PJOK untuk mencapai tujuan pembelajaran (Prasetiyo et al., 2023), model pembelajaran Direct Intruction sebagai salah satu model pembelajaran yang membantu siswa belajar tentang pengetahuan prosedural secara sistematis, (Arifin & Subarna, 2023). Model pembelajaran (pembelajaran langsung) yang menekankan penguasaan konsep dengan perubahan perilaku melalui penggunaan pendekatan deduktif, (Suherlan, 2019). Sehingga

model pembelajaran Direct Intruction guru dapat mengontrol apa yang diajarkan di kelas, menjaga siswa fokus pada pelajaran, (Rustiawan et al., 2020). Dalam hal ini model pembelajaran direct intruction sebagai bentuk model yang dapat menunjang dalam pembelajaran guling depan, (Mabrur et al., 2021). Direct intruction sebagai bentuk pendekatan pembelajaran yang efektif karena siswa mempunyai kemampuan dalam memahami ide dan keterampilan gerak yang sesuai instruksi pendidik, (Zialukman et al., 2024). Model pembelajaran direct intruction dalam hal ini untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang cara melakukan sesuatu dengan terstruktur dengan dipelajari berdasarkan langkah dan juga menambah pengetahuan, sehingga prestasi belajar dapat ditingkatkan, (Supargo, 2021).

Permasalahan dalam proses pembelajaran PJOK pada materi guling depan secara mendasar pada siswa saat melakukan guling depan siswa belum memahami konsep dan gerak dasar guling depan karena siswa memiliki perasaan takut dalam melakukan gerakan guling depan, selama proses pembelajaran siswa kurang memiliki motivasi dalam melakukan guling depan dengan kurang sempurna, analisis kesulitan belajar guling depan mencakup kurang percaya diri, ketidakpahaman siswa, dan metode pembelajaran dan peralatan yang tidak sesuai, (Mahmudah et al., 2022). Pada saat melakukan gerakan awalan kebanyakan siswa masih terlihat kurang percaya diri sehingga dengan mencoba memberikan keterampilan guling depan dengan model pembelajaran yang sifatnya membantu mempermudah melakukan dan memahami dasar gerakan guling depan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan pendekatan deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan Desain Pretest - Posttest (One Group Pretest Posttest Design) dalam hal ini melihat hasil pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan. Sampel penelitian ini siswa kelas IV di Sekolah Dasar Negeri Suko 2 dengan jumlah 53 siswa dan pengambilan sampel dengan purposive sampling di mana metode pengambilan sampel sangat selektif berdasarkan pertimbangan atau kriteria. Untuk prosedur penelitian dengan melihat tes awal (pre test), selanjutnya perlakuan (treatment) dan melakukan tes akhir (post-test). Instrumen Penelitian dengan menggunakan instrumen tes keterampilan guling depan, (Heri et al., 2017). perhitungan analisa dengan uji analisis deskriptif, uji prasyarat dengan melihat uji normalitas dan homogenitas, uji-t untuk melihat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah perlakuan.

HASIL

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan memiliki tujuan untuk melihat hasil model pembelajaran *direct instruction*, maka hasil analisa data diperoleh penjelasan dibawah ini :

Tabel 1. Uji deskriptif Statistik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pre_test	53	5.00	8.00	6.5283	.89020
post_test	53	5.00	8.00	7.3774	.71324
Valid N (listwise)	53				

Hasil data uji deskriptif statistik pada tabel 3 menjelaskan bahwa hasil untuk *pre test* dengan nilai min 5.00, max 8.00, mean 6.5283, standart deviasi 0.89020. Sedangkan untuk hasil data *post test* menunjukkan nilai min 5.00, max 8.00, mean 7.3774, untuk standart deviasi 0.71324. setelah melihat hasil uji deskriptif selanjutnya analisis uji prasyarat dengan melihat uji normalitas dan homogenitas sebagai berikut:

Tabel 2. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	Df	Sig.
Pre_Test	.194	53	.070
Post_Test	.213	53	.120

Berdasarkan data pada tabel 2 menunjukkan hasil uji normalitas dengan melihat nilai signifikansi di ketahui bahwa nilai sig pada data *pre test* $0,07 > 0,05$, maka data dianggap berdistribusi normal, sedangkan untuk data *post test* diketahui bahwa nilai sig $0,09 > 0,05$ maka data berdistribusi normal. Selanjutnya uji pra syarat uji homogenitas sebagai berikut :

Tabel 3. Uji Homogenitas Pre Test

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.092	3	49	.964

Berdasarkan hasil pada tabel 3 dengan melihat uji homogenitas bersifat homogen karena nilai signifikansi Leven's test $0,964 > 0,05$.

Tabel 4. Uji Homogenitas Post Test

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.152	4	48	.961

Hasil tabel 4 menjelaskan uji homogenitas untuk hasil post test bahwa dengan melihat nilai signifikansi pada *Leven's test* $0,961 > 0,05$.

Setelah melihat hasil yang telah memenuhi pada uji normalitas dan homogenitas selanjutnya bisa melakukan pengujian hipotesis dengan uji t, dalam hal ini dapat diketahui bahwa :

Tabel 5 Uji Paired Samples Test

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)		
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower Upper					
Pair 1	post_test - pre_test	.84906	1.04507	.14355	.56100	1.13711	5.915	52	.000

Hasil pada tabel 5 di atas menjelaskan uji beda dari data *pre* dan *post* menunjukkan nilai sig $0,00 < 0,05$, Jadi penerapan model *direct instruction* optimal terhadap keterampilan guling depan siswa Sekolah Dasar Negeri Suko 2.

PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan pada perhitungan hasil penelitian bahwa dampak baik penerapan penggunaan model *Direct Instruction* terjadi hasil keterampilan guling depan, oleh karena itu *direct instruction* bisa dikatakan sebagai pembelajaran dengan tujuan peserta didik memahami konsep materi yang akan diajarkan, salah satu tujuan ketika suatu pendidikan tercapai dengan menggunakan model pembelajaran sebagai strategi seorang pendidik untuk pembelajaran yang tepat pada setiap pelajaran yang diajarkan pada peserta didik, model tersebut yang memberi kesempatan siswa untuk melakukan apa yang dijelaskan oleh pendidik dan mengawasi secara seksama yang dapat membantu proses belajar peserta didik yang dirancang untuk mengajarkan pengetahuan dengan prosedur yang terstruktur dalam sebuah kegiatan yang dilakukan dengan bertahap dan juga berdampak baik terhadap motivasi siswa dalam pembelajaran, sehingga bisa dikatakan bahwa motivasi dapat sebagai sesuatu yang mendorong individu untuk bergerak, (Saputro, Ma'arif, & Prasetyo, 2022).

Berdasarkan penelitian Santra, (2021) menjelaskan bahwa penggunaan *direct instruction* memberi peningkatan pada hasil belajar siswa, model ini dipengaruhi oleh kemampuan peserta didik yang mempercayai pendidik dalam penerapan model tersebut berhasil, sehingga bisa dipahami bahwa pembelajaran langsung membuat perubahan tinglah laku dan pemahaan konsep dengan memperoleh keterampilan langkah demi langkah dengan menggunakan waktu secara efisien, dalam hal ini model pembelajaran *direct instruction* dapat memberi siswa pengetahuan, kemampuan berfikir dan kemampuan psikomotor yang secara langsung berinteraksi dengan sumber belajar yang disusun dalam pembelajaran, (Febriyanti et al., 2022). Pendidik menggunakan pendekatan pembelajaran yang terpusat pada pendidik itu sendiri dalam hal ini model *direct instruction* dalam setiap pembelajaran dalam penyampaian materi, model

direct instruction memberi dampak motivasi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, (Netrisal & Insanisty, 2022).

Metode pembelajaran pada dewasa ini banyak yang dikembangkan dengan tujuan untuk bisa memudahkan siswa untuk memahami materi dalam pembelajaran karena nantinya akan memberi kemudahan dalam menyampaikan materi dan mempratekkan salah satunya materi guling depan, pembelajaran guling depan juga dapat menggunakan model pembelajaran yang berbeda seperti menggunakan alat peraga sebagai alat media mengajar untuk menunjang keterampilan guling depan, (Iqbal, 2022). Ketika menggunakan model pembelajaran yang benar dan terkontrol akan memberi dampak baik pada hasil belajar senam lantai guling depan, penerapan sebuah model pembelajaran yang tepat memberi hal positif terhadap siswa dalam giat belajar, oleh karena itu ketika sebuah model dan strategi diterapkan dalam pembelajaran akan mampu meningkatkan keinginan siswa dalam mengikuti pembelajaran dan juga menciptakan suatu proses pembelajaran yang optimal sehingga tercapai tujuan pembelajaran..

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menjelaskan bahwa pada perhitungan uji beda menjelaskan adanya bentuk optimal dari model pembelajaran direct instruction terhadap guling depan, sehingga hal tersebut memberi gambaran bahwa ketika melakukan aktivitas pembelajaran dalam PJOK memerlukan sebuah model yang dapat menunjang kegiatan pembelajaran di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, A., Sugihartono, T., & Ilahi, B. R. (2018). Analisis Muatan Materi Senam Pada Bahan Ajar Pjok Sekolah Dasar Negeri Di Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 2(1), 11–15. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9181>
- Anggriawan, C. O., Bagus, J. O., & Wibowo, K. A. (2019). Pengembangan Pembelajaran Teknik Dasar Guling Depan Dan Guling Belakang Pada Senam Lantai Melalui Multimedia Interaktif Untuk Kelas Vii Smp Negeri 1 Sumberpucung Kabupaten Malang. *Jurnal Mation*, 55(1), 163–174. <https://doi.org/10.1007/s11139-020-00300-y>
- Arifin, Z., & Subarna. (2023). Penggunaan Model Pembelajaran Langsung (Direct Instruction) Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok (Penelitian Eksperimen Pada Siswa Kelas X Smk Muhammadiyah 1 Sumedang). *Jurnal Edukasi Sebelas April (JESA)*, 7(02), 71–80.
- Ashidqy, A. Z., Gani, R. A., Achmad, I. Z., Syafei, M. M., Purbangkara, T., Resita, C., & 1, 2, 3, 4, 5, 6Program. (2023). Faktor-Faktor Penghambat Peserta Didik Mengikuti. *Penjakora*, 10(1), 10–21.
- Darumoyo, K. (2025). Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VII SMP Syarifatul Ulum dalam Senam Lantai Guling Depan. 10, 142–152.

- Febriyanti, C., Abdulloh, & Mahardhika, D. B. (2022). Implementasi Model Direct Instruction Dalam Pembelajaran Bola Basket di SMAN 1 Ciasem. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(17), 76–85. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7069778>.
- Harimurti, R. S. (2018). Peningkatan keyakinan diri dan hasil belajar guling depan melalui latihan imagery. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 87–99.
- Heri, L., Rusilowati, A., & Raharjo, T. J. (2017). Pengembangan Instrumen Penilaian Psikomotor Senam Lantai dalam Pembelajaran Penjasorkes pada Siswa Sekolah Dasar. *Journal of Educational Research and Evaluation*, 6(1), 19–29.
- Iqbal, M. (2022). Increasing Front Rolls Learning Outcomes Through the Use of Learning Assistance Media. *Journal on Education*, 4(3), 1001–1006.
- Mabrur, M., Setiawan, A., & Mubarak, M. Z. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Direct Instruction Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Guling Depan Senam Lantai. *Physical Activity Journal*, 2(2), 193. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.2.2.4014>
- Mahmudah, I., Darmawan, A., & aliriad, hilmy. (2022). Faktor Kesulitan Siswa Dalam Pembelajaran Student Difficulty Factors in Learning Foward Roll Floor. 2(2), 94–101.
- Netrisal, & Insanisty, B. (2022). Penerapan Model Pembelajaran Langsung Berbantuan Media Video Untuk Meningkatkan Motivasi Dan Prestasi Belajar Siswa. *DIADIK: Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan*, 12(2), 2022.
- Nugraheni, W., & Supena, G. H. (2019). Meningkatkan Minat Siswa Dalam Pembelajaran Penjas Senam Lantai Melalui Permainan Pada Siswa Kelas X IPA 1 SMAN 4 Kota Sukabumi. *Jendela Olahraga*, 4(2), 63. <https://doi.org/10.26877/jo.v4i2.3926>
- Pambudi, M. I., Winarno, M. E., & Dwiyoogo, W. D. (2019). Perencanaan dan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4(1), 110. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i1.11906>
- Prasetyo, R., Synthiawati, N. N., & Susanto, N. (2023). Pengembangan Model Pembelajaran Outdoor Games Activities untuk Meningkatkan Problem Solving Skills Siswa. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(6), 7362–7370. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.5545>
- Rustiawan, H., Risma, R., & Nursasih, I. D. (2020). Pembelajaran Direct Instruction dan Personalized System For Instruction Terhadap Jumlah Waktu Aktif Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 32. <https://doi.org/10.25157/jkor.v6i1.4923>
- Santra, W. (2021). Implementasi Model Direct Instruction Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Dasar Sprint. *Indonesian Journal of Educational Development*, 2(2), 382–390. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5257265>
- Saputro, A. A., Ma'arif, I., & Prasetyo Guntum Budi. (2022). Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Daring Pendidikan Jasmani Selama Pandemi Covid-19. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 3(1), 49–57. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v3i1.5388>
- Setiawan, A., Yudiana, Y., Ugelta, S., Oktriani, S., Budi, D. R., & Listiandi, A. D. (2020). Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga Siswa Sekolah Dasar: Pengaruh Keterampilan Motorik (Tinggi) dan Model Pembelajaran (Kooperatif). *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(2), 59–65.
- Setiawan, D., & Soraya, I. M. (2020). Hubungan Kesehatan Mental, Minat Belajar, Dan Kompetensi Mengajar Terhadap Hasil Belajar Olahraga Senam. *Jurnal Olahraga Dan*

Kesehatan Indonesia, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.292>

- Suherlan, E. (2019). Pengaruh Perbandingan Antara Model Pembelajaran Direct Instruction Dengan Model Project Based Learning Terhadap Hasil Belajar Backhand Pada Siswa Kelas Iv Sd Negeri Cipaku Kecamatan Sukaraja. *JURNAL PAJAR (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 3(5), 1137. <https://doi.org/10.33578/pjr.v3i5.7871>
- Supargo, A. (2021). Penerapan Metode Pembelajaran Direct Instructions dalam Upaya Peningkatan Prestasi belajar Penjaskes yang Memuat Renang Pada Siswa Kelas X TKJ 1 Semester 1 SMK Negeri 1 Pogalan Trenggalek Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Terapan Pendidikan Dasar Dan Menengah*, 1(1), 66–73.
- Syafarina, L., Mulyasa, E., & Koswara, N. (2021). Strategi Manajerial Penguatan Kepala Sekolah dalam Meningkatkan Kinerja Guru. *Jurnal Educatio*, 7(4), 2036–2043. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i4.1250>
- Tarigan, G., & Raharjo, F. M. (2021). JUMPER (Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga) Vol. 1, No.1, Juni 2023. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(1), 1–12.
- Widodo, A., & Azis Muhammad, T. (2018). Pengembangan Bahan Ajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (Pjok) Terintegrasi Dengan Al-Islam Kemuhammadiyah Bahasa Arab (Ismuba) Di Sd/Mi Muhammadiyah. *Jendela Olahraga*, 3(1), 48–56. <https://doi.org/10.26877/jo.v3i1.2059>
- Zialukman, F., Suherman, A., & Lengkana, A. S. (2024). Pengaruh Model Pembelajaran Berdasarkan Gender Terhadap Hasil Belajar Guling Depan. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(1), 139–158. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i1.9553>