

PENGEMBANGAN BUKU PERMAINAN TRADISIONAL DAN *MOTOR COORDINATION*

Masnur Ali

Email: ali.masnur@unj.ac.id

Program Studi Olahraga Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan sebuah Buku Permainan Tradisional untuk Mengembangkan Koordinasi. Dengan pengembangan buku ini akan menambah referensi dan menjadi alternatif pembelajaran dan permainan yang dapat dilakukan di lingkungan rumah sekitar, sekolah dan di kampus. Buku ini bertujuan agar mahasiswa dapat lebih memahami lebih lengkap terkait permainan tradisional, dapat melakukan permainan tradisional dengan berbagai keterampilan biomotor dan melestarikan olahraga tradisional dengan melakukan permainan-permainan yang dapat meningkatkan keterampilan motorik. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan atau Research & Development. Instrumen data penelitian terdiri dari instrumen penilaian oleh validator (materi, bahasa, dan media), dan angket berbasis media berdasarkan respon sampel penelitian. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan melihat syarat-syarat sebagai berikut; 1) Seluruh mahasiswa tersebut telah menempuh matakuliah Olahraga Tradisional; 2) mahasiswa diampu oleh dosen yang sama. Hasil analisis data penelitian ini secara keseluruhan menunjukkan angka sebesar 75,37%. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kelengkapan buku pedoman permainan tradisional yang dikembangkan berada pada tingkat layak digunakan sebagai media pembelajaran.

Kata Kunci: Pengembangan, Permainan Tradisional, *Motor Coordination*

Abstract

This research aims to produce a Traditional Game Book for Developing Coordination. With the development of this book, it will add references and become an alternative for learning and games that can be done in the home environment, school and on campus. This book aims to enable students to understand more fully about traditional games, be able to play traditional games with various biomotor skills and preserve traditional sports by playing games that can improve motor skills. This research is development research or Research & Development. The research data instruments consist of assessment instruments by validators (material, language and media), and media-based questionnaires based on research sample responses. The samples in this study were taken using a purposive sampling technique, taking into account the following conditions; 1) All students have taken Traditional Sports courses; 2) students are taught by the same lecturer. The overall results of this research data analysis show a figure of 75.37%. Therefore, it can be concluded that the completeness of the traditional game manual developed is at a level suitable for use as a learning medium.

Keywords: Development, Traditional games, *Motor Coordination*

Pendahuluan

Koordinasi motorik adalah fungsi terkoordinasi dari bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan, termasuk gerakan motorik kasar, gerakan motorik halus, dan perencanaan motorik (Guillamón et al., 2021). Gangguan koordinasi motorik dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang karena koordinasi motorik diperlukan dalam aktivitas sehari-hari seperti berjalan, menetik, mengambil gelas dan lainnya (Lengkana et al., 2022). Kemampuan gerak merupakan suatu proses akibat yang berlangsung seumur hidup, yang dapat diartikan bahwa makhluk hidup mengalami gerak sepanjang hidupnya, dan kemampuan gerak timbul sebagai hasil koordinasi antar bagian tubuh. Anak usia dini adalah waktu yang ideal untuk mempelajari keterampilan motorik. Hal ini dikarenakan fungsi tubuh anak masih dalam masa pertumbuhan sehingga aktivitas geraknya mudah ditingkatkan dan diperhalus. Anak-anak tidak mempunyai banyak keterampilan, jadi mempelajari keterampilan baru itu mudah. Pada anak usia dini, keberanian anak lebih tinggi sehingga menyebabkan motivasi yang lebih tinggi untuk mencoba hal-hal baru, anak kecil lebih menyukai aktivitas yang berulang-ulang untuk melatih pola otot dengan lebih baik, dan anak kecil mempelajari keterampilan koordinasi (Kiram & Andri Gemaini, 2022).

Salah satu bentuk koordinasi gerak tubuh pada anak adalah koordinasi tangan, kaki, dan kepala. Koordinasi ketiga gerakan ini sangat penting bagi perkembangan fisik dan motorik anak. Gerakan terkoordinasi ini mempunyai aspek ketangkasan, ketangkasan, keberanian, ketelitian, dan kecermatan. Koordinasi tangan, lengan, dan tubuh lebih baik dibandingkan mata (Susandi Eka Wahyudhi et al., 2021). (Rahayu & Khsanah, 2017) menjelaskan bahwa di zaman yang semakin berkembang, perkembangan teknologi semakin canggih dan budaya semakin berubah. Perubahan yang terjadi tidak hanya pada lingkungan sosial, namun juga pada perilaku bermain anak. Proses dan metode bermain anak terus berkembang. Di era milenial ini, banyak anak yang lebih memilih bermain di gawainya sendiri dibandingkan bermain bersama teman.

Berdasarkan penelitian (Anwari, 2016), keterampilan koordinasi mata pada tes melempar bola sebagian besar berada pada kategori “sangat buruk” dengan rata-rata skor 2,40, sedangkan keterampilan koordinasi mata pada tes memukul bola jatuh bola bisbol berada pada kategori “sangat buruk” dengan rata-rata skor 2,40, sedangkan keterampilan koordinasi mata pada tes memukul bola jatuh baseball berada pada kategori “sangat buruk” dengan rata-rata skor 2,40. kategori “sangat buruk” dan hasilnya masuk dalam kategori “sangat buruk”. Kategori “Buruk” Kategori dengan rata-rata 1,6. Menurut Budgeti (2022), diperkirakan sekitar 5-10% anak mengalami keterlambatan perkembangan.

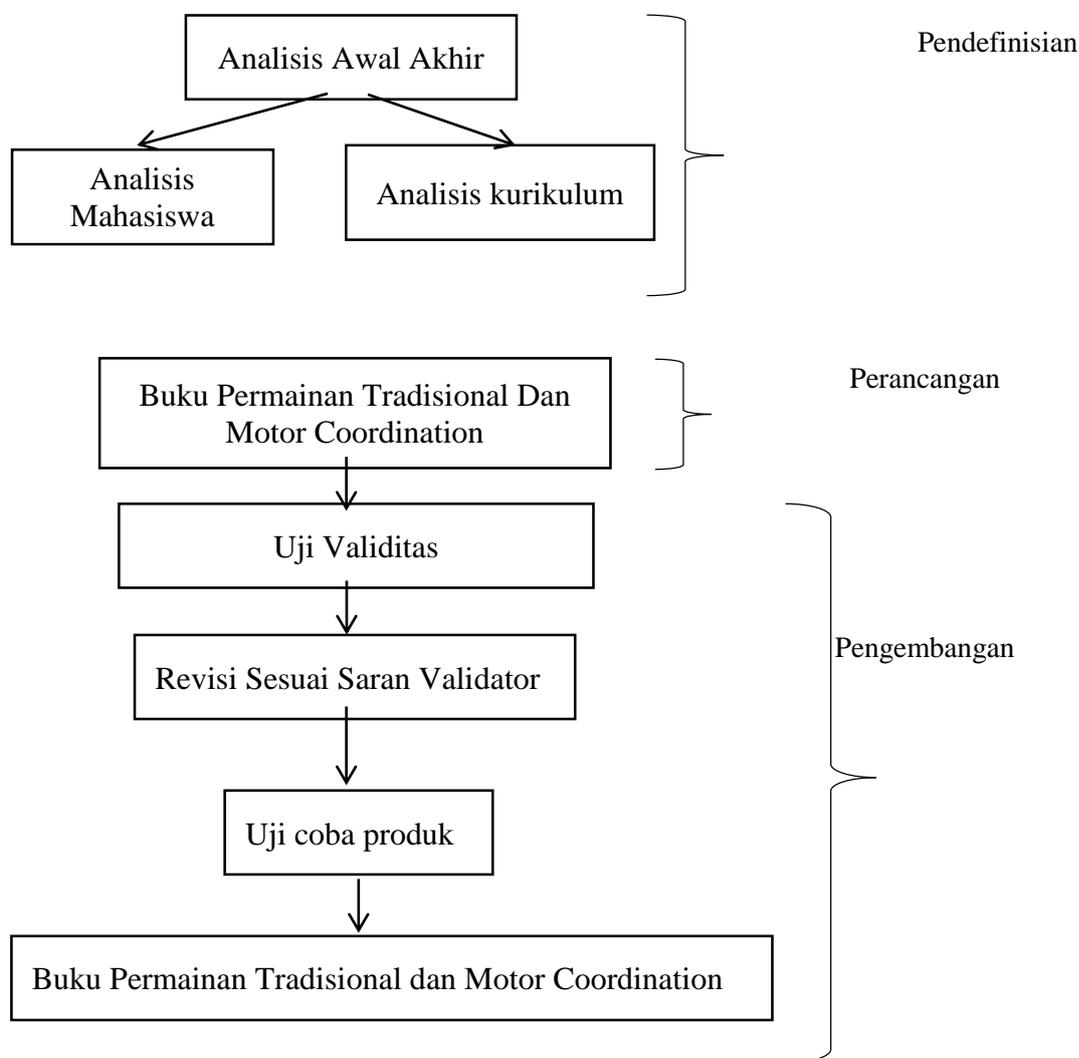
Aktivitas fisik meningkatkan kinerja fisik dan memungkinkan anak-anak melakukan tugas sehari-hari dengan benar. Penelitian telah dilakukan mengenai pengaruh aktivitas fisik terhadap peningkatan koordinasi motorik, dan hasilnya menunjukkan bahwa olahraga memiliki fungsi neuroprotektif (Sofyan et al., 2022). Olahraga tradisional terbukti memberikan manfaat baik secara fisik maupun non fisik. Permainan tradisional dapat meningkatkan kemampuan keseimbangan anak (Ali et al., 2022), melatih keterampilan motorik, keterampilan non motorik, dan keterampilan motorik manipulatif (Ali & Aqobah, 2020), serta meningkatkan keterampilan sosial. (Muttaqin & Hartama, 2020) ada 2.500 permainan tradisional yang dimainkan di seluruh Indonesia. Permainan ini efektif untuk mengembangkan berbagai kemampuan fisik pada anak. Mulai dari kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan dan koordinasi hingga manfaat perilaku kepribadian bagi anak.

Salah satu permainan tradisional yang sedang populer dimainkan anak-anak sekarang adalah lato-lato. Permainan lato-lato membutuhkan gerak koordinasi mata dan tangan yang baik untuk dapat melakukan permainan tersebut. Tidak serta merta anak akan bisa memainkan permainan tersebut diperlukan latihan-latihan yang terus dan berkelanjutan agar dapat memainkan permainan tersebut dengan konsisten. Jika di telusuri masih banyak permainan tradisional anak yang bisa dikembangkan untuk meningkatkan koordinasi anak baik permainan yang dilakukan secara berkelompok maupun secara individual.

Kajian terkait pengembangan buku permainan tradisional adalah penelitian yang dilakukan oleh (Mardhatillah et al., 2022) tentang pengembangan Biskuit Engrolibaba, permainan tradisional untuk meningkatkan keseimbangan dan kemampuan komunikasi siswa sekolah dasar di Banda Aceh. (Astuti & Nugrahanta, 2021) Pengembangan buku pedoman permainan tradisional untuk mengembangkan kepribadian ramah pada anak usia 9 sampai 12 tahun. Penelitian yang dilakukan oleh (Ikawati et al., 2018) mengembangkan media video game tradisional Sasak untuk pelestarian budaya dan sumber belajar masyarakat. Penelitian (Saputra & Ekawati, 2017) menunjukkan bahwa permainan tradisional merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan keterampilan dasar anak. Penelitian (Harwati, 2020) terkait dengan pengembangan panduan permainan tradisional sebagai media pembelajaran matematika di kelas II.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian pengembangan atau *Research and Development* (R&D) yang mengacu pada model 4-D yang dikembangkan oleh Thiagrajan (Rahayu dan Nurcahyo, 2020). Proses pengembangan model 4D memiliki empat tahap: Definisi, Perancangan, Pengembangan, dan Pendistribusian.



Gambar 1 Pengembangan Digunakan Penulis

Sampel penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kondisi sebagai berikut: 1) Semua mahasiswa mengikuti kelas permainan tradisional. 2) Mahasiswa diajar oleh instruktur yang sama. Penelitian ini berlangsung di Fakultas Ilmu Keolahragaan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari alat evaluasi validator (materi, bahasa, media) dan media survey berdasarkan respon siswa.

1. Tahap Pendefinisian (*Define*)

Tahap pendefinisian berguna untuk mencantumkan dan mendefinisikan kebutuhan-kebutuhan dalam proses pembelajaran serta mengumpulkan berbagai informasi yang berkaitan dengan produk yang akan dikembangkan.

2. Tahap Perancangan (*Design*)

Perancangan merupakan tahap kedua dalam penelitian pengembangan yang terdiri dari dua langkah kegiatan, antara lain penyusunan format awal desain materi buku permainan tradisional sebagai media permainan dirumah untuk meningkatkan koordinasi anak (pembuatan rancangan awal) dan instrumen penelitian berupa angket validasi, angket uji coba kelompok kecil (terbatas), dan ujicoba kelompok besar (lapangan). Tahap ini menghasilkan produk awal (prototype) design materi dan permainan tradisional sesuai dengan karakteristiknya.

3. Pengembangan (*Develop*)

Pengembangan merupakan tahapan lanjutan setelah tahap perancangan. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini antara lain adalah melakukan validasi terhadap produk awal hasil pengembangan (prototype) pada pakar media dan pakar materi untuk mengetahui kualitas dari modul yang sudah dibuat. Hasil validasi dari para pakar pembelajaran dan materi selanjutnya akan dianalisis. Apabila ada revisi maka hasil analisis ini akan dijadikan pedoman dalam memperbaiki bagian yang perlu direvisi.

4. Penyebarluasan (*Disseminate*)

Tahap penyebarluasan adalah tahap akhir dari penelitian pengembangan. Pada tahap ini, peneliti melakukan sosialisasi produk akhir hasil pengembangan melalui pendistribusian pada skala yang lebih luas

Hasil dan Pembahasan

Adapun penjabaran dari keempat tahapan dalam penelitian pengembangan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Pendefinisian (*define*)

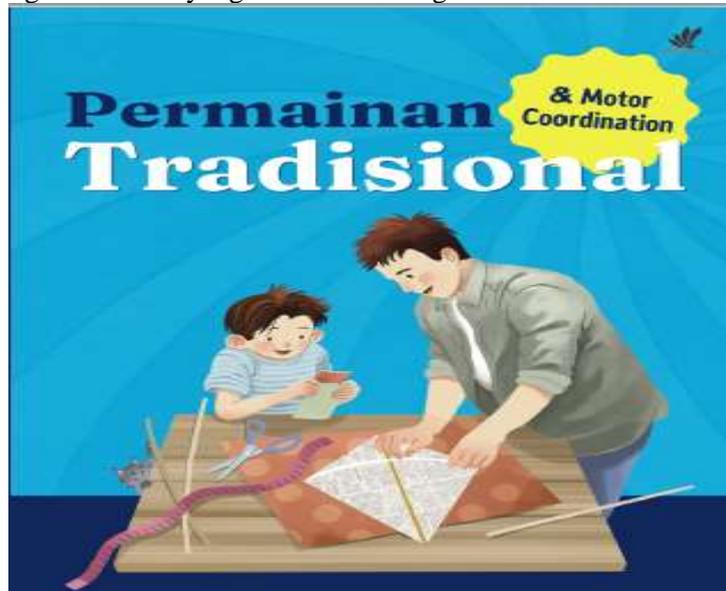
Pendefinisian merupakan tahap awal dari penelitian pengembangan. Tahap ini terdiri dari dua langkah kegiatan, yakni analisis komponen-komponen yang dibutuhkan untuk pembuatan buku permainan tradisional sebagai media permainan dirumah untuk meningkatkan koordinasi anak. Analisis komponen-komponen pembuatan buku olahraga tradisional ini dilakukan dengan cara menganalisis hal-hal yang berkaitan dengan karakteristik anak, akan di rancang seperti mengkaji kurikulum, kajian-kajian penelitian dan pengembangan, observasi dilapangan, wawancara dan diskusi dengan ahli terkait pengembangan buku.

2. Perancangan (*design*)

Perancangan merupakan tahap kedua dalam penelitian pengembangan yang terdiri dari dua langkah kegiatan, antara lain penyusunan format awal desain materi buku permainan tradisional sebagai media permainan dirumah untuk meningkatkan koordinasi anak (pembuatan rancangan awal) dan instrumen penelitian berupa angket validasi, angket uji coba kelompok kecil (terbatas), dan ujicoba kelompok besar (lapangan). Tahap ini menghasilkan produk awal (prototype) design materi dan permainan tradisional sesuai dengan karakteristiknya.

Sebagai bagian dari pengembangan buku permainan tradisional sebagai media bermain di rumah untuk meningkatkan kemampuan koordinasi anak, tahap ini meliputi penyiapan kerangka konsep dan penentuan letak modul olahraga tradisional. Berisi kegiatan untuk. Tahap desain penelitian ini memungkinkan kami mengembangkan draf awal yang konsisten dengan kerangka isi yang diperoleh selama tahap definisi yang kami lakukan sebelumnya.

Berdasarkan hasil perancangan yang telah dilakukan ada beberapa permainan tradisional. Beberapa permainan yang telah diidentifikasi dapat melatih keterampilan koordinasi anak diantaranya: permainan boy-boyan, bola api, lato-lato bedil Meriam, sumpitan, o-som, sipak rago, kotak pos, gatrik, ampar-ampar pisang, egrang, bakiak, lempar kaleng, permainan kelereng, tepuk stik, bedil sorolok, jamuran, bola bekel, layang-layang, sepakbola manuk, angklek, pletokan, bedil salorok, Berikut adalah gambar buku yang telah dikembangkan:



Gambar 1. Rancangan Buku Permainan Tradisional dan *Motor Coordination*

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	1
RINGKASAN BUKU	3
MOTOR COORDINATION DAN PERMAINAN TRADISIONAL	4
PERMAINAN BOY-BOYAN	6
PERMAINAN BOLA API	12
Permainan Lato-Lato	16
PERMAINAN BEDIL MERIAM BAMBUI	18
PERMAINAN OLAH RAGA TRADISIONAL SUMPITAN	25
Permainan O-Som	28
PERMAINAN SIPAK RAGO	30
PERMAINAN KOTAK POS	32
Permainan Gatrik	35
AMPAR-AMPAR PISANG	38
Permainan Egrang	41
Permainan Bakiak	43
LEMPAR KALENG	51
PERMAINAN KELERENG	53
Permainan Tepuk Stik Es Krim	57
PERMAINAN BEDIL SOROLOK	60
Permainan Jamuran	64
PERMAINAN BOLA BEKEL	68
PERMAINAN LAYANG – LAYANG	71
PERMAINAN SEPAK BULU MANUK	77
PERMAINAN ANGKLEK	80
PERMAINAN PLETOKAN	83
TELEPON KALENG	89
DAFTAR PUSTAKA	91

Gambar 2. Daftar Isi Buku Permainan Tradisional dan *Motor Coordination*

3. Pengembangan (*develop*)

Pengembangan merupakan tahapan lanjutan setelah tahap perancangan. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini antara lain adalah melakukan validasi terhadap produk awal hasil pengembangan (*prototype*) pada pakar media dan pakar materi untuk mengetahui kualitas dari modul yang sudah dibuat. Hasil validasi dari para pakar pembelajaran dan materi selanjutnya akan dianalisis.

Apabila ada revisi maka hasil analisis ini akan dijadikan pedoman dalam memperbaiki bagian yang perlu direvisi.

a. Ujicoba Ahli Materi

Dalam upaya menentukan keakuratan dan relevansi konten yang disajikan dalam buku teks yang telah disiapkan, ahli media pembelajaran adalah ahli yang dapat mengevaluasi isi dan koordinasi motorik permainan tradisional yang dikembangkan dalam buku teks tersebut. Hasil evaluasi laporan materi dengan menggunakan kuesioner tertutup disajikan pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Hasil Penilaian Ahli Materi

No	Variabel yang dinilai	Skor
1	Konsistensi judul bab dan isi bab	4
2	Kesesuaian antara konsep-konsep kunci dan isi materi mata kuliah	3
3	Kejelasan kerangka konten	2
4	Konsistensi standar kompetensi dan tujuan pembelajaran	3
5	Tujuan pembelajaran operasional	3
6	Kesesuaian antara tujuan pembelajaran dan paparan materi	4
7	Kejelasan uraian materi	3
8	Kejelasan contoh yang diberikan	3
9	Konsistensi antara tabel, gambar, gambar/ilustrasi, dan bahan Materi	4
10	Ketepatan pemilihan isi rangkuman	2
11	Konsistensi antara tes dan tujuan pembelajaran	1
12	Keakuratan daftar pustaka sebagai acuan pencarian	3
	Jumlah	35
	Persentase skor	72,9%

(Sumber: Tegeh & Kirna 2011)

b. Ujicoba Ahli Media Pembelajaran

Tujuan pengujian berikut adalah untuk mengetahui kualitas produk atau buku teks yang dikembangkan ditinjau dari fungsinya sebagai alat pembelajaran. Oleh karena itu ahli media pembelajaran melakukan percobaan pada penelitian ini. Persentase hasil evaluasi tuntas sebesar 80%, hasil buku media edukasi layak untuk digunakan lebih dalam, hal ini dapat dilihat dari uraian yang diberikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Penilaian Media Pembelajaran

No	Variabel yang dinilai	Skor
1	Kualitas <i>cover</i>	4
2	Desain sampul yang menarik	3
3	Ketepatan <i>lay out</i> pengetikan	2
4	Penggunaan spasi, judul, subjudul dan bahan tulisan secara konsisten	3
5	Kejelasan tulisan/pengetikan	3
6	Kelengkapan bagian-bagian setiap bab bahan kajian	4
7	Ketepatan penyajian materi	3
8	Penempatan diagram, tabel, atau gambar ilustrasi yang akurat	3
9	Penjelasan urutan penyajian materi	4
	Jumlah	29
	Persentase skor	80%

(Sumber: Tegeh & Kirna 2011)

c. Ujicoba Oleh mahasiswa

Selanjutnya, design hasil pengembangan yang telah direvisi berdasarkan saran dan masukan dari para pakar media dan materi akan dibuat dalam buku permainan tradisional sebagai media belajar

mahasiswa dan diujicobakan pada mahasiswa, Kemudian di analisis pada ujicoba kelompok kecil ini dapat memberikan masukan dan umpan balik bahwa pembuatan buku permainan tradisional dapat meningkatkan kompetensinya atau perlu ada yang di perbaiki.

Hasil pengujian yang diperoleh pada tahap ini kemudian dianalisis kembali dan diperiksa untuk melihat apakah ada yang perlu diperbaiki. Selain itu, produk pengembangan yang diperbarui dapat diimplementasikan bersama-sama dengan siswa. Pada fase ini, hasil pengujian direvisi berdasarkan umpan balik dan masukan dari pemangku kepentingan dan pakar. Pada tahap ini hasil akhirnya berupa produk jadi yang siap didistribusikan.

4. Penyebarluasan (*disseminate*)

Tahap penyebarluasan adalah tahap akhir dari penelitian pengembangan. Pada tahap ini, peneliti melakukan sosialisasi produk akhir hasil pengembangan melalui pendistribusian pada skala yang lebih luas

Simpulan

Berdasarkan ahli materi terkait variabel permainan tradisional dan *motor coordination* menunjukan persentase 72,9 % yang menunjukkan bahwa materi telah sesuai dengan ruang lingkup pembelajaran dan capaian-capaian pembelajaran pada materi permainan tradisional dan *motor coordination*. Dari ahli media pembelajaran menunjukan persentase 80% yang menandakan bahwa buku yang dibuat dari segi cover, penulisan, dan sistematika sudah layak untuk digunakan dalam pembelajaran olahraga tradisional. Dari penilaian mahasiswa dari segi tampilan fisik, kerangka isi, kesesuaian materi menunjukan persentase 75% yang menunjukkan bahwa mahasiswa dapat menerima dan memahami buku ajar yang dikembangkan dan memudahkan mahasiswa memahami pembelajaran materi permainan tradisional dan *motor coordination*.

Daftar Pustaka

- Ali, M., & Aqobah, Q. J. (2020). Improving the balance movement of lower-grade student through the modification of engklek traditional games. *JPSD*.
- Ali, M., Nugraha, H., Maslikah, U., & Aqobah, Q. J. (2022). Traditional Game-Based Manipulative Basic Movement Model For Lower Grade Elementary School Children. *JPsD (Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar)*.
- Anwari, A. S. (2016). Hubungan Antara Koordinasi Mata Kaki, Kekuatan Otot Tungkai, Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di Smk Yappi Wonosari. *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Astuti, N. D., & Nugrahanta, G. A. (2021). Pengembangan buku pedoman permainan tradisional untuk menumbuhkan karakter kebaikan hati anak usia 9-12 tahun. *JRPD (Jurnal Riset Pendidikan Dasar)*.
- Guillamón, A. R., Cantó, E. G., & García, H. M. (2021). Motor coordination and academic performance in primary school students. *Journal of Human Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.162.02>
- Harwati, C. (2020). Jurnal pendidikan profesi guru. *Jurnal Pendidikan Profesi Guru*.
- Ikawati, H. D., Purmadi, A., Anwar, Z., & Zulfakar, Z. (2018). Pengembangan Media Video Permainan Tradisional Suku Sasak untuk Pelestarian Budaya dan Sumber Belajar Muatan Lokal. *JTP - Jurnal Teknologi Pendidikan*. <https://doi.org/10.21009/jtp.v20i3.9536>
- Kiram, Y., & Andri Gemaini. (2022). Pelatihan Pembuatan Program Outdoor Education Berbasis Experiential Learning Untuk Peningkatan Keterampilan Motorik Anak. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO)*. <https://doi.org/10.24036/jaso.v2i1.9>
- Lengkana, A. S., Saptani, E., Sudirjo, E., Rosalina, M., Hermawan, D. B., & Sugiarto, B. G. (2022). Movement Coordination Learning Model: Basic Motoric Skill For Elementary Students. *JUARA : Jurnal Olahraga*. <https://doi.org/10.33222/juara.v7i3.2048>
- Mardhatillah, M., Pranata, D. Y., & Setiawan, D. (2022). PENGEMBANGAN PERMAINAN TRADISIONAL ENGLOLIBABA BISKUIT UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN KESEIMBANGAN DAN KOMUNIKASI PADA ANAK SD DI BANDA ACEH. *Visipena*.

- <https://doi.org/10.46244/visipena.v13i1.1787>
- Muttaqin, M. Z. H., & Hartama, S. (2020). PENGEMBANGAN INSTRUMEN PENILAIAN PERMAINAN TRADISIONAL GASING (STUDI KASUS PERMAINAN GASING DI DESA DANGER KECAMATAN MASBAGIK KABUPATEN LOMBOK TIMUR). *JURNAL ILMIAH GLOBAL EDUCATION*. <https://doi.org/10.55681/jige.v1i1.88>
- Rahayu, D. F., & Khsanah, I. (2017). UPAYA MENINGKATKAN KETANGKASAN GERAK LOKOMOTOR ANAK MELALUI PERMAINAN RANJAU PINTAR PADA KELOMPOK A TK AN NUR KALIWUNGU KENDAL TAHUN AJARAN 2012/2013. *PAUDIA : JURNAL PENELITIAN DALAM BIDANG PENDIDIKAN ANAK USIA DINI*. <https://doi.org/10.26877/paudia.v2i2.1640>
- Saputra, N. E., & Ekawati, Y. N. (2017). Permainan Tradisional Sebagai Upaya Meningkatkan Kemampuan Dasar Anak. *Jurnal Psikologi Jambi*.
- Sofyan, D., Fauzi, R. S., Sahudi, U., Rustandi, E., Priyono, A., & Indrayogi, I. (2022). ALTERNATIF MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK SISWA SEKOLAH DASAR: PENDEKATAN BERMAIN. *Jurnal Cakrawala Pendas*. <https://doi.org/10.31949/jcp.v8i2.2260>
- Susandi Eka Wahyudhi, A. S. B., Ismail, M., & Arfah, M. (2021). Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Pergelangan Tangan terhadap Keterampilan Shooting Atlet Petanque. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*. <https://doi.org/10.26858/sportive.v5i1.19169>