



SOSIALISASI DAN EDUKASI TEKNIK DASAR SEPAK TAKRAW UNTUK MENUMBUHKAN MINAT OLAHRAGA SEJAK DINI.

**Suhartiwi^{1*}, Hasanuddin Jumareng², Muhammad Rusli³, Jud⁴, Marsuna⁵,
Aliasis Maruka⁶**

¹Universitas Halu Oleo, Indonesia, email: suhartiwi@aho.ac.id

²Universitas Halu Oleo, Indonesia, email: hasanuddinkumareng@aho.ac.id

³Universitas Halu Oleo, Indonesia, email: muhrusli@aho.ac.id

⁴Universitas Halu Oleo, Indonesia, email: jud_pjok@aho.ac.id

⁵Universitas Halu Oleo, Indonesia, email: marsuna@aho.ac.id

⁶Universitas Halu Oleo, Indonesia, email: aliasis@aho.ac.id

*Koresponden penulis

Info Artikel

Received: 7 Nov 2025

Accepted: 23 Nov 2025

Published: 02 Des 2025

Keyword:

Sosialisasi dan edukasi; sepak takraw; sports interest

Kata Kunci:

Sosialisasi dan edukasi; sepak takraw; minat olahraga

Abstract

The objective of this activity was to introduce sepak takraw to elementary school students and foster an interest in sports from an early age as part of a healthy lifestyle. The activity was implemented in two stages: socialization and education on basic techniques. The socialization phase included an explanation of sepak takraw's introduction, basic rules, and health benefits through images, videos, and interactive discussions. The education phase involved hands-on practice of basic techniques such as ball handling, basic serves, and simple passes, guided by the implementation team. The results of the activity demonstrated high enthusiasm from the participants and an increased understanding of the basic techniques of sepak takraw. Sports teachers also received simple guidance so that this activity could be continued in schools. Overall, this Community Service Program (PKM) succeeded in fostering interest in sports from an early age and introducing traditional sports to students in an educational, fun, and contextual way.

Abstrak

Tujuan kegiatan ini adalah memperkenalkan olahraga sepak takraw kepada siswa sekolah dasar serta menumbuhkan minat berolahraga sejak dini sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui dua tahap, yaitu sosialisasi dan edukasi teknik dasar. Tahap sosialisasi berisi penjelasan mengenai pengenalan sepak takraw, aturan dasar, serta manfaatnya bagi kesehatan melalui media gambar, video, dan diskusi interaktif. Tahap edukasi melibatkan praktik langsung teknik dasar seperti menimang bola, servis dasar, dan passing sederhana yang dipandu oleh tim pelaksana. Hasil kegiatan menunjukkan adanya antusiasme tinggi dari peserta dan peningkatan pemahaman mengenai teknik dasar permainan sepak takraw. Guru olahraga juga memperoleh panduan sederhana agar kegiatan ini dapat dilanjutkan di sekolah. Secara keseluruhan, PKM ini berhasil menumbuhkan minat berolahraga sejak dini dan memperkenalkan olahraga tradisional kepada siswa dengan cara yang edukatif, menyenangkan, dan kontekstual.



PENDAHULUAN

Olahraga memiliki peran penting dalam tumbuh kembang anak (Pane, 2015). Melalui kegiatan olahraga, anak-anak dapat belajar bekerja sama, membentuk sikap disiplin, meningkatkan kesehatan tubuh, serta mengembangkan kemampuan motorik mereka (Elfiadi & Munasti, 2022). Oleh karena itu, penting sekali mengenalkan berbagai jenis olahraga kepada anak sejak usia dini, terutama saat mereka masih berada di bangku sekolah dasar. Salah satu olahraga yang patut dikenalkan adalah sepak takraw (Hidayat et al., 2020). Sepak dimainkan dengan menggunakan bola rotan dan kaki sebagai alat utama untuk memainkan bola (Sulastri et al., 2023). Olahraga ini sangat menantang dan melatih kelincahan, keseimbangan, serta ketangkasan (Haridsyah et al., 2017). Sayangnya, olahraga Sepak Takraw masih jarang dikenal dan dimainkan oleh siswa sekolah dasar, khususnya di SD Negeri 96 Kendari. Banyak siswa lebih mengenal dan tertarik pada olahraga yang lebih populer seperti sepak bola atau bulu tangkis. Padahal, Sepak Takraw memiliki banyak manfaat dan merupakan olahraga yang kaya akan nilai budaya dan tradisi. Kurangnya pengenalan dan pembinaan sejak dini menjadi salah satu alasan rendahnya minat terhadap olahraga ini. Untuk itu, perlu diadakan kegiatan sosialisasi dan edukasi teknik dasar sepak takraw sebagai upaya memperkenalkan olahraga ini secara menyenangkan dan edukatif kepada siswa sekolah dasar. Dengan pengenalan yang tepat, diharapkan siswa dapat tertarik dan mulai menyukai olahraga Sepak Takraw.

Usia sekolah dasar adalah masa emas (*golden age*) dalam perkembangan anak. Pada masa ini, mereka memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan mudah menerima berbagai pengalaman baru, termasuk dalam bidang olahraga (Gunadi, 2018). Jika sejak kecil sudah dikenalkan berbagai jenis olahraga, maka mereka akan tumbuh menjadi pribadi yang aktif, sehat, dan disiplin (Sulastri et al., 2023). Meskipun sepak takraw termasuk olahraga tradisional yang sudah lama ada, namun masih banyak siswa yang tidak mengenalnya (Artyhadewa, 2017). Bahkan ada yang belum pernah melihat atau memainkan olahraga ini. Tanpa adanya kegiatan pengenalan, siswa akan kehilangan kesempatan untuk mencoba dan mengembangkan minat dalam olahraga tersebut (Distriyadi, 2022). Pengenalan olahraga tradisional seperti Sepak Takraw juga membantu menumbuhkan rasa cinta dan bangga terhadap budaya bangsa. Ini penting untuk membentuk karakter dan identitas siswa sejak dini, bahwa olahraga lokal juga bisa menyenangkan dan menantang seperti olahraga modern lainnya (Pratama, 2021). Saat ini pembelajaran olahraga di sekolah dasar seringkali monoton, terbatas pada beberapa jenis olahraga yang umum. Padahal, variasi dalam pembelajaran sangat penting untuk menjaga semangat dan antusiasme siswa. Dengan memperkenalkan Sepak Takraw, guru bisa menambah variasi kegiatan

dalam pelajaran olahraga. Melalui kegiatan ini, bisa jadi ada siswa yang memiliki bakat alami dalam bermain sepak takraw (Rahmadani et al., 2024). Jika dibina dengan baik, bukan tidak mungkin mereka bisa menjadi atlet daerah bahkan nasional di masa depan. Semua itu berawal dari kesempatan untuk mencoba dan belajar sejak dini (Ikbal et al., 2024).

SD Negeri 96 Kendari adalah salah satu sekolah dasar negeri yang terletak di wilayah Kota Kendari. Sekolah ini memiliki jumlah siswa yang cukup banyak dan aktif dalam kegiatan sekolah. Namun, dalam hal kegiatan olahraga, belum banyak ragam olahraga yang diperkenalkan secara mendalam, khususnya olahraga tradisional seperti Sepak Takraw. Saat ini pembelajaran olahraga di sekolah masih terfokus pada kegiatan seperti lari, sepak bola, lompat jauh, dan permainan kecil lainnya. Ini menunjukkan bahwa masih ada ruang untuk mengenalkan olahraga baru yang bisa memberikan pengalaman berbeda bagi siswa. Berdasarkan pengamatan dan diskusi awal dengan siswa, sebagian besar dari mereka belum pernah mencoba Sepak Takraw. Bahkan ada yang belum tahu bentuk bolanya seperti apa, atau bagaimana cara memainkannya. Ini menjadi tanda bahwa pengenalan terhadap olahraga ini masih sangat minim. Karena kurang dikenalkan, maka wajar jika minat siswa terhadap Sepak Takraw juga rendah. Hal ini perlu segera diatasi dengan program yang terarah, menyenangkan, dan mudah dipahami oleh anak-anak.

Guru olahraga memiliki peran penting dalam mengenalkan dan membina minat siswa terhadap berbagai jenis olahraga. Namun, tidak semua guru memiliki latar belakang atau pengalaman dalam Sepak Takraw. Maka dari itu, kegiatan ini tidak hanya ditujukan untuk siswa, tetapi juga bisa menjadi media belajar bagi guru dalam memperluas pengetahuan mereka. Sekolah juga bisa menjadikan kegiatan ini sebagai awal dari pembentukan kegiatan ekstrakurikuler baru. Jika siswa mulai menunjukkan minat, maka sekolah dapat menyediakan waktu latihan khusus atau membentuk tim kecil untuk bermain secara rutin. Jika kegiatan ini berjalan dengan baik dan diterima oleh siswa, maka SD Negeri 96 Kendari bisa menjadi pelopor sekolah yang mengembangkan olahraga Sepak Takraw di tingkat dasar. Hal ini dapat menginspirasi sekolah lain untuk melakukan hal serupa, sehingga olahraga tradisional ini bisa berkembang lebih luas di kalangan anak-anak. Selain itu, kegiatan ini juga bisa mendukung program pemerintah dalam membudayakan olahraga di kalangan pelajar dan melestarikan warisan budaya bangsa.

Beberapa kendala yang mungkin muncul antara lain yaitu kurangnya alat dan fasilitas seperti bola rotan dan jaring mini. Belum adanya pelatih atau guru yang ahli dalam teknik Sepak Takraw. Waktu yang terbatas di sekolah untuk kegiatan di luar pelajaran inti. Namun semua kendala tersebut bisa diatasi dengan kerja sama antara sekolah, guru, dan tim pelaksana kegiatan. Peralatan bisa disiapkan secara sederhana, dan pelatihan teknik dasar dilakukan secara

bertahap dan disesuaikan dengan kemampuan siswa. Melalui kegiatan sosialisasi dan edukasi teknik dasar Sepak Takraw ini, diharapkan siswa SD Negeri 96 Kendari dapat mengenal dan menyukai olahraga ini. Dengan pendekatan yang menyenangkan dan sesuai usia, siswa bisa memperoleh pengalaman baru dalam dunia olahraga, sekaligus menumbuhkan kebiasaan hidup aktif dan sehat. Program ini juga menjadi langkah awal untuk membangkitkan kembali kecintaan terhadap olahraga tradisional Indonesia di kalangan generasi muda.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pendekatan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, dan aplikatif, yang artinya pelaksanaan kegiatan tidak hanya sebatas memberi pengetahuan, tetapi juga melibatkan siswa dan guru secara aktif dalam praktik langsung permainan Sepak Takraw. Dengan pendekatan ini, siswa tidak hanya belajar secara teori, tetapi juga mendapatkan pengalaman bermain yang menyenangkan dan membangun minat olahraga sejak dini.

Tahapan pelaksanaan kegiatan dilaksanakan dalam beberapa tahapan agar berjalan sistematis dan mudah dipahami oleh peserta, yaitu persiapan kegiatan. Pada tahap ini, tim pelaksana melakukan sejumlah persiapan teknis dan nonteknis, di antaranya koordinasi dengan pihak sekolah yaitu melakukan komunikasi awal dengan kepala sekolah dan guru olahraga untuk menjelaskan tujuan dan rencana kegiatan. Koordinasi ini penting untuk menentukan waktu pelaksanaan dan kesiapan peserta. Survei dan observasi lapangan yaitu tim melakukan observasi lokasi untuk mengetahui kondisi lapangan yang akan digunakan, serta menyesuaikan bentuk pelatihan agar sesuai dengan sarana dan prasarana yang tersedia di sekolah. Pengadaan alat dan media latihan yaitu tim menyiapkan alat-alat dasar seperti bola takraw, net mini, serta peluit, rompi latihan, dan papan informasi untuk mendukung kelancaran pelatihan.

Kegiatan utama dilaksanakan dalam beberapa sesi, meliputi sosialisasi dan motivasi yaitu kegiatan diawali dengan pengenalan olahraga sepak takraw kepada siswa secara interaktif. Materi disampaikan menggunakan metode cerita, tanya jawab, dan visual gambar atau video agar mudah dipahami. Penekanan pada manfaat olahraga untuk kesehatan, kedisiplinan, dan kebersamaan. Diakhiri dengan motivasi agar siswa tertarik mencoba bermain dan tidak takut mencoba hal baru. Edukasi teknik dasar yaitu pelatihan teknik dasar dibagi menjadi tiga sesi utama yaitu teknik menimang bola (*inside kick* dan *outside kick*) yaitu siswa diajarkan cara menimang bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar dengan gerakan yang aman dan bertahap. Teknik servis dasar (sepak sila dan sepak kuda) yaitu peserta diajarkan cara melakukan servis sebagai gerakan awal permainan. Dilatih dalam kelompok kecil dengan pengawasan. Teknik passing dan kontrol bola yaitu latihan dilakukan secara berpasangan

untuk membangun kerja sama dan koordinasi antarsiswa. Metode pelatihan dilakukan secara bertahap, berulang, dan menyenangkan, dengan menyesuaikan kemampuan siswa. Kegiatan dilengkapi dengan permainan ringan agar suasana tetap ceria.

Pendampingan dan evaluasi yaitu pendampingan guru yaitu guru olahraga dilibatkan secara aktif dalam setiap sesi pelatihan. Tim pelaksana memberikan panduan dan tips praktis agar guru bisa melanjutkan pembinaan setelah kegiatan selesai. Evaluasi dan refleksi yaitu di akhir kegiatan, dilakukan evaluasi sederhana sengan tanya jawab dan diskusi ringan dengan siswa untuk menggali kesan, pesan, dan pemahaman mereka. Guru memberikan tanggapan terhadap pelaksanaan kegiatan. Tim melakukan refleksi terhadap proses pelaksanaan dan tingkat partisipasi siswa.

Metode pendekatan dan teknik pembelajaran, agar kegiatan berjalan optimal, beberapa metode pendekatan yang digunakan antara lain metode demonstrasi yaitu setiap teknik yang diajarkan terlebih dahulu didemonstrasikan oleh tim pelaksana atau siswa yang sudah mencoba. Hal ini memudahkan peserta untuk melihat dan meniru secara langsung. Metode praktik langsung yaitu Siswa langsung mempraktikkan teknik yang diajarkan dengan alat yang tersedia. Diterapkan pendekatan learning by doing agar siswa tidak hanya mengerti secara teori, tetapi juga terampil dalam bermain. Metode kelompok kecil yaitu Siswa dibagi dalam kelompok kecil agar proses pembelajaran lebih fokus dan dapat didampingi secara lebih intensif. Metode bermain (*game-based learning*) yaitu beberapa teknik dasar dilatih melalui permainan yang dirancang menyenangkan. Ini penting untuk menjaga antusiasme siswa dan menumbuhkan kegembiraan dalam berolahraga. Pihak SD Negeri 96 Kendari sangat mendukung kegiatan ini. Guru olahraga berperan sebagai fasilitator pendamping selama pelatihan, sementara kepala sekolah mendukung dari sisi administratif dan perizinan. Keterlibatan aktif mitra diharapkan dapat memperkuat keberlanjutan program ini pascapelaksanaan. Sebagai upaya keberlanjutan, tim pelaksana akan menyerahkan alat olahraga seperti bola takraw dan net mini kepada sekolah. Mendorong sekolah untuk membentuk ekstrakurikuler Sepak Takraw atau latihan rutin mingguan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap persiapan pada program sosialisasi dan edukasi teknik dasar sepak takraw di SD Negeri 96 Kendari dimulai dengan koordinasi bersama pihak sekolah, guru olahraga, serta komite sekolah. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 22 Juli 2025 di sekolah, dengan sasaran utama siswa kelas III dan V yang berjumlah 60 orang. Persiapan meliputi penyiapan peralatan seperti bola takraw, net, dan peluit. Sebelum memulai, dilakukan pula survei singkat untuk

mengetahui tingkat pengetahuan dan keterampilan awal siswa mengenai sepak takraw.



Gambar 1. Proses Pelaksanaan Sosialisasi dan Edukasi

Hasilnya menunjukkan bahwa hanya 14,28% siswa (6 orang) yang pernah mencoba bermain sepak takraw sebelumnya, sementara sisanya hanya mengetahui dari cerita atau tontonan. Data ini menjadi dasar penting dalam penyusunan metode pelatihan agar lebih adaptif terhadap pemula. Sosialisasi diawali dengan pemaparan materi pengenalan olahraga sepak takraw, sejarah singkatnya, serta manfaatnya bagi perkembangan fisik, koordinasi, dan disiplin siswa. Materi disampaikan dengan pendekatan interaktif, menggunakan media visual berupa poster dan video singkat yang diproyeksikan melalui layar

Tujuan utama tahap ini adalah menumbuhkan rasa ingin tahu dan ketertarikan siswa. Interaksi tanya jawab menunjukkan peningkatan antusiasme, di mana lebih dari 80% siswa mengajukan pertanyaan atau memberikan komentar positif terkait permainan yang diperlihatkan. Hal ini sejalan dengan penelitian Winarno dkk. (2021) yang menyebutkan bahwa pengenalan olahraga berbasis visual dan praktik langsung dapat meningkatkan *intrinsic motivation* anak usia sekolah dasar.

Materi edukasi meliputi teknik dasar utama sepak takraw. Teknik-teknik dasar sepak takraw, seperti sepak sila, sepak kura, memaha, menyundul bola, dan teknik khusus seperti servis, smash, melambungkan bola, mengumpam, dan bertahan. Instruktur memberikan contoh gerakan secara perlahan, kemudian siswa diminta menirukan dalam kelompok kecil. Pendekatan ini menggunakan metode *drill* dan *guided practice*, yang terbukti efektif meningkatkan keterampilan motorik dasar. Selama sosialisasi, siswa yang awalnya kesulitan menyeimbangkan tubuh saat melakukan sepak sila menunjukkan perkembangan.



Gambar 2. Siswa sedang Mempraktikkan Teknik Dasar Sepak Takraw

Beberapa tantangan yang dihadapi selama pelaksanaan meliputi kurangnya koordinasi mata dan kaki pada siswa pemula. Solusinya yaitu latihan koordinasi dasar menggunakan bola plastik berukuran lebih besar sebelum berpindah ke bola takraw standar. Rasa takut terkena bola pada saat menyundul. Solusinya yaitu menggunakan bola *soft takraw* untuk tahap awal agar siswa terbiasa tanpa rasa takut cedera. Keterbatasan waktu latihan. Solusinya yaitu memecah kelompok menjadi beberapa stasiun latihan sehingga setiap siswa mendapat porsi latihan yang sama. Pendekatan ini selaras dengan hasil penelitian Arifin (2020) yang menemukan bahwa penggunaan modifikasi alat dan stasiun latihan dapat meningkatkan keberanian dan partisipasi siswa hingga 35% dibandingkan metode tunggal.

Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan minat dan keterampilan bermain sepak takraw pada siswa SD Negeri 96 Kendari. Selain dampak fisik, ada pula pengaruh positif pada aspek psikologis, seperti meningkatnya rasa percaya diri, kerjasama tim, dan disiplin. Rekomendasi untuk kegiatan selanjutnya adalah menambah durasi pelatihan hingga minimal empat sesi agar penguasaan teknik lebih matang. Mengintegrasikan sepak takraw ke dalam kurikulum ekstrakurikuler sekolah. Mengadakan kompetisi antar-kelas untuk menjaga minat siswa secara berkelanjutan. Jika strategi ini diadopsi, potensi regenerasi atlet sepak takraw sejak dini akan semakin besar, sekaligus melestarikan olahraga tradisional yang sarat nilai budaya.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berhasil memberikan pemahaman kepada peserta, khususnya siswa sekolah dasar, tentang pentingnya olahraga serta memperkenalkan teknik dasar permainan sepak takraw seperti servis, sepak sila, dan heading secara benar. Melalui metode sosialisasi, demonstrasi, dan praktik langsung, peserta menunjukkan antusiasme tinggi serta peningkatan keterampilan dasar dalam permainan sepak takraw. Selain itu, kegiatan ini mampu menumbuhkan minat dan motivasi berolahraga sejak dini, khususnya terhadap cabang olahraga tradisional yang sarat nilai sportivitas dan kerja sama. Secara keseluruhan, kegiatan ini telah mencapai target utama yaitu meningkatkan literasi olahraga, memperkuat minat berolahraga anak-anak, serta mendukung pembentukan pola hidup aktif dan sehat sejak usia dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Pimpinan Universitas Halu Oleo, kepada Ketua LPPM, yang telah mensuport dengan Dana DIPA dengan Nomor: 4566a/UN29.5/PG/2025, kepada pimpinan SD Negeri 96 Kendari, dan siswa siswi yang terlibat dalam proses pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

- Artyhadewa, M. S. (2017). Pengembangan model permainan sepak takraw sebagai pembelajaran pendidikan jasmani bagi anak SD kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 50–62. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12804>
- Distriyadi, F. (2022). *Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Servis Permainan Sepak Takraw Pada Pemain Generasi Simpang Mangga (GESIMA) Sepak Takraw Club Kecamatan Kelayang Indragiri Hulu*. Universitas Islam Riau. <http://repository.uir.ac.id/id/eprint/13047>
- Elfiadi, E., & Munasti, D. (2022). Pengembangan Motorik Kasar melalui Kegiatan Senam Kreasi pada Anak PAUD Balai Pengajian Baitul Ishlah Lhokseumawe. *Ibrah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.47766/ibrah.v1i1.1127>
- Gunadi, D. (2018). Peran Olahraga Dan Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Karakter. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 18(3).
- Haridsyah, M., Nur, H., & Padli, P. (2017). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Gedeng Sepak takraw. *Sport Science: Jurnal Sain Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 17(1), 28–35. <https://doi.org/10.24036/jss.v17i1.3>

- Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, A. D. (2020). Faktor Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw. *Jurnal MensSana*, 5(1), 33–39. <https://doi.org/10.24036/jm.v5i1.127>
- Ikbal, M., Sin, T. H., & Arifan, I. (2024). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Servis Sepak Takraw Tim Gemsik Sikaladi Kecamatan Pariangan Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal Champion*, 1(6). <https://champions.ppj.unp.ac.id/index.php/jc/article/view/80>
- Pane, B. S. (2015). Peranan olahraga dalam meningkatkan kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4. <https://doi.org/10.24114/jpkm.v21i79.4646>
- Pratama, N. Z. (2021). Hubungan Keseimbangan Tubuh Dengan Kemampuan Servis Bawah Sepak Takraw Siswa Smp Negeri 2 Tanah Merah. *JOI (Jurnal Olahraga Indragiri): Olahraga, Pendidikan, Kesehatan, Rekreasi*, 5(2), 20–32. <https://ejournal-fkip.unisi.ac.id/joi/article/view/2001>
- Rahmadani, F., Ilham, I., & Khairunnisa, F. (2024). Hubungan Keterampilan Tekong Terhadap Hasil Servis Atas Sepak Takraw Sarolangun. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 6(2), 133–144. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v6i2.33214>
- Sulastri, S., Indrawati, A., Delvina, R., Permana, D., Setiawan, D., & Sumardi, R. (2023). Meningkatkan Pengetahuan Sepak Takraw Siswa di SD Negeri 2 Kota Bengkulu Melalui Sosialisasi Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 3(1), 30–36. <https://doi.org/10.33369/dharmapendidikan.v3i1.28815>