

## MENGAPA OLAHRAGA PENTING? PERAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK) DI SEKOLAH DASAR

Agus Mulyana<sup>1</sup>, Fatimah An-Nazwa<sup>2</sup>, Ifah Amanatin<sup>3</sup>, Linda Dwi Ayuni Afifah<sup>4</sup>,  
Shinta Risma Handayani<sup>5</sup>, Shiva Aqila Zikri<sup>6</sup>, Talitha Arista Wati<sup>7</sup>

<sup>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</sup>Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudi No.229, Bandung, Jawa Barat, Indonesia  
Email: [goestmulyana@upi.edu](mailto:goestmulyana@upi.edu)

---

### Article History

Received: 29-05-2024

Revision: 05-06-2024

Accepted: 06-06-2024

Published: 07-06-2024

**Abstract.** The main objectives of PJOK include increasing physical potential, cultivating sportsmanship characters, and awareness of healthy living, which is achieved through various activities and physical activities. This study uses a literature review. Literature search for commonly used journal sources in Indonesia. Selected articles must meet the inclusion criteria, i.e. published between 2015 and 2024. Information from selected articles is thoroughly analyzed through abstract sections, methods, and results. After data collection, analysis is performed by narrative synthesis method to combine findings from various studies. The results of the study show that PJOK in elementary schools serves as the main foundation in forming healthy living habits and children's character from an early age. Structured physical activity through PJOK helps develop motor skills, an understanding of the importance of nutrition, and healthy living habits. In addition to physical benefits, PJOK also plays an important role in developing children's character, such as discipline, responsibility, cooperation, and leadership. Sport has a broad positive impact, covering the physical, mental, and social aspects of children, helping them manage stress, improve cognitive function, and develop social skills. PJOK contributes significantly in creating a generation that is healthy, accomplished, and characterized, through the integration of affective values in every learning activity.

**Keywords:** Physical, Sports, Health, Motor, Cognitive

**Abstrak.** Tujuan utama PJOK mencakup peningkatan potensi fisik, pembudayaan karakter sportivitas, dan kesadaran hidup sehat, yang dicapai melalui berbagai kegiatan dan aktivitas fisik. Penelitian ini menggunakan kajian literatur. Pencarian literatur sumber jurnal yang umum digunakan di Indonesia. Artikel yang dipilih harus memenuhi kriteria inklusi yaitu diterbitkan antara tahun 2015 hingga 2024. Informasi dari artikel yang dipilih dianalisis secara menyeluruh melalui bagian abstrak, metode, dan hasil. Setelah pengumpulan data, analisis dilakukan dengan metode sintesis naratif untuk menggabungkan temuan dari berbagai studi. Hasil kajian menunjukkan bahwa PJOK di sekolah dasar berfungsi sebagai fondasi utama dalam membentuk kebiasaan hidup sehat dan karakter anak sejak dini. Aktivitas fisik yang terstruktur melalui PJOK membantu mengembangkan keterampilan motorik, pemahaman tentang pentingnya nutrisi, dan kebiasaan hidup sehat. Selain manfaat fisik, PJOK juga berperan penting dalam pengembangan karakter anak, seperti disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan kepemimpinan. Olahraga memberikan dampak positif yang luas, mencakup aspek fisik, mental, dan sosial anak-anak, membantu mereka mengelola stres, meningkatkan fungsi kognitif, dan mengembangkan keterampilan sosial. PJOK berkontribusi signifikan dalam menciptakan generasi yang sehat, berprestasi, dan berkarakter, melalui integrasi nilai-nilai afektif dalam setiap aktivitas belajar.

**Kata Kunci:** Jasmani, Olahraga, Kesehatan, Motorik, Kognitif

---

**How to Cite:** Mulyana, A., An-Nazwa, F., Amanatin, I., Afifah, L. D. A., Handayani, S. R., Zikri, S. A., & Wati, T. A. (2024). Mengapa Olahraga Penting? Peran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5 (3), 2763-2770. <http://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1158>

---

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di semua jenjang pendidikan wajib, mulai dari sekolah dasar (SD) hingga sekolah menengah atas (SMA). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah sebuah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik sebagai sarana untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan. Pendidikan Jasmani pada dasarnya adalah bagian penting dari keseluruhan sistem pendidikan, dengan tujuan mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran fisik, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, dan lainnya. Definisi lainnya menyatakan bahwa Pendidikan Jasmani adalah bidang studi yang sangat luas, dengan fokus utamanya pada peningkatan gerak manusia (Kunci, 2021).

Secara umum tujuan pembelajaran PJOK yang dijelaskan menurut PP Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan Pasal 6 Ayat (1) dimana setiap jenjang pendidikan, terdapat tiga poin penting yaitu meningkatkan potensi fisik, menanamkan atau membudayakan karakter sportivitas, dan kesadaran hidup sehat. Ketiga tujuan tersebut dicapai melalui kegiatan Penjas, Olahraga, Pendidikan kesehatan, Ilmu pengetahuan alam, serta muatan lokal yang relevan (Gholy et al., 2022). Pencapaian tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di sekolah dasar harus mempertimbangkan tujuan pembelajaran, kemampuan siswa, metode, materi, sarana dan prasarana, aktivitas belajar, serta kesenangan siswa (Harahap, 2020). Unsur-unsur tersebut perlu diperhatikan agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar dan berhasil, sehingga tujuan yang diharapkan dapat tercapai. Cabang olahraga permainan merupakan salah satu bagian kurikulum yang cukup dominan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di sekolah dasar.

Melalui aktivitas olahraga yang terstruktur, anak-anak dapat merasakan berbagai manfaat, seperti mendapatkan dukungan dari pelatih, menginternalisasi nilai-nilai sportivitas, mengembangkan keterampilan motorik, menjaga kesehatan, dan meningkatkan kebugaran fisik (Syaukani et al., 2022). Karena berbagai manfaat tersebut, banyak orang tua mempertimbangkan untuk melibatkan anak-anak mereka dalam kegiatan olahraga di luar sekolah sebagai tambahan aktivitas yang menyenangkan dan menyehatkan di luar jam sekolah. Sebagai bagian dari proses pendidikan formal, mata pelajaran PJOK memainkan peran penting dalam mencapai pembentukan karakter. Salah satu peran penting PJOK adalah menginternalisasi nilai-nilai afektif dalam setiap pengalaman belajar melalui aktivitas olahraga (Iqbal, 2021). Nilai-nilai afektif seperti kejujuran, fair play, sportivitas, empati, simpati, berbicara dengan sopan, dan sikap mental yang baik dapat dikenali sebagai bagian integral dari pendidikan jasmani dan olahraga.

PJOK tidak hanya berperan dalam meningkatkan aspek fisik dan kesehatan siswa, tetapi juga dalam membentuk karakter dan nilai-nilai positif. Melalui berbagai aktivitas dan pembelajaran yang terstruktur, PJOK berkontribusi signifikan dalam menciptakan generasi yang sehat, berprestasi, dan berkarakter. Integrasi nilai-nilai afektif dalam setiap kegiatan PJOK menjadi kunci utama untuk mencapai tujuan pendidikan yang lebih luas dan mendalam. Oleh karena itu, perhatian yang optimal terhadap unsur-unsur pendukung pembelajaran PJOK sangatlah penting untuk keberhasilan proses pendidikan secara keseluruhan. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui peran PJOK di Sekolah Dasar.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan kajian literatur untuk mengidentifikasi dan menganalisis pentingnya olahraga bagi anak-anak sekolah dasar serta peran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar dalam mempromosikan gaya hidup sehat. Metode kajian literatur sistematis digunakan untuk mengidentifikasi serta menganalisis peran serta tren terkini terkait topik tersebut. Fokus utama penelitian adalah menjawab pertanyaan mengapa olahraga penting bagi anak-anak dan bagaimana peran PJOK di sekolah dasar memengaruhi pemahaman serta praktik olahraga mereka.

Pencarian literatur, sumber jurnal yang umum digunakan di Indonesia, seperti SINTA (Sistem Informasi Penelitian dan Pengembangan Teknologi), GARUDA (Garba Rujukan Digital), dan Google Scholar, menjadi fokus utama. Artikel yang dipilih harus memenuhi kriteria inklusi, yaitu diterbitkan antara tahun 2015 hingga 2024, dan telah melalui proses review oleh ahli (peer-reviewed). Kata kunci yang relevan digunakan untuk menyusun pencarian yang efektif, termasuk kata kunci seperti "peran PJOK di sekolah dasar", "pentingnya olahraga bagi anak-anak", dan "manfaat olahraga bagi kesehatan anak-anak". Informasi dari artikel yang dipilih dianalisis secara menyeluruh melalui bagian abstrak, metode, dan hasil.

Setelah pengumpulan data, analisis dilakukan dengan metode sintesis naratif untuk menggabungkan temuan dari berbagai studi. Evaluasi kualitas studi juga dilakukan, dengan memperhatikan metodologi yang digunakan, ukuran sampel, dan validitas hasilnya. Penelitian ini juga mencermati keterbatasan, seperti potensi bias dalam pemilihan literatur dan variasi dalam desain penelitian antar studi, yang perlu dipertimbangkan dalam interpretasi hasil dan kesimpulan yang ditarik.

## **HASIL DAN DISKUSI**

### **Peran PJOK di Sekolah Dasar**

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar berfungsi sebagai fondasi utama dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini. Melalui PJOK, anak-anak diperkenalkan pada berbagai aktivitas fisik yang terstruktur, yang tidak hanya berfokus pada pengembangan keterampilan motorik, tetapi juga pada pemahaman tentang pentingnya kesehatan dan kebugaran (Harahap, 2017). Keterampilan motorik yang dikembangkan melalui PJOK meliputi keterampilan motorik kasar seperti berlari, melompat, dan melempar, serta keterampilan motorik halus seperti koordinasi tangan-mata yang esensial untuk aktivitas sehari-hari.

PJOK juga menyediakan platform bagi anak-anak untuk memahami pentingnya nutrisi yang baik, kebiasaan makan yang sehat, dan pentingnya istirahat yang cukup. Edukasi ini membantu anak-anak memahami bagaimana menjaga kesehatan mereka sendiri dan mengapa hal itu penting untuk kualitas hidup mereka di masa depan. Selain itu, melalui berbagai aktivitas dan permainan, anak-anak dapat menemukan minat dan bakat mereka dalam berbagai jenis olahraga, yang dapat mendorong mereka untuk tetap aktif secara fisik sepanjang hidup mereka.

Pentingnya PJOK tidak hanya terbatas pada manfaat fisik. Program ini juga berperan penting dalam pengembangan karakter anak. Melalui aktivitas olahraga, anak-anak belajar tentang disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan kepemimpinan (Gholy, 2022). Mereka belajar untuk datang tepat waktu, mematuhi aturan, dan bertanggung jawab atas perlengkapan dan kebersihan mereka sendiri. Partisipasi dalam olahraga tim mengajarkan mereka tentang kerja tim dan bagaimana memotivasi serta mendukung teman-teman mereka. Semua keterampilan ini sangat penting untuk perkembangan pribadi dan sosial mereka, membantu mereka menjadi individu yang bertanggung jawab dan berkontribusi positif dalam masyarakat (Sartinah, 2008).

### **Pentingnya Olahraga bagi Anak-Anak**

Olahraga memiliki dampak yang sangat luas dan mendalam terhadap perkembangan anak-anak, mencakup aspek fisik, mental, dan sosial. Aktivitas fisik yang teratur membantu menjaga kesehatan fisik anak-anak dengan meningkatkan kesehatan kardiovaskular, memperkuat otot dan tulang, serta meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh mereka (Iqbal, 2021). Olahraga juga berperan dalam mengendalikan berat badan anak-anak, yang sangat penting dalam mencegah obesitas dan masalah kesehatan terkait. Anak-anak yang aktif secara fisik juga memiliki risiko lebih rendah terkena penyakit kronis seperti diabetes tipe 2 dan penyakit

jantung di kemudian hari. Dari sisi mental, olahraga berperan penting dalam kesehatan emosional anak-anak. Aktivitas fisik dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan dengan melepaskan endorfin, yaitu hormon yang dapat meningkatkan mood dan mengurangi perasaan cemas. Ini sangat penting dalam membantu anak-anak mengelola tekanan dari sekolah dan kehidupan sehari-hari. Olahraga juga dapat meningkatkan fungsi kognitif anak-anak dengan meningkatkan aliran darah ke otak (Gunadi, 2018). Ini dapat membantu meningkatkan konsentrasi, memori, dan kemampuan belajar mereka, yang pada akhirnya berkontribusi pada prestasi akademik yang lebih baik. Pencapaian dalam olahraga juga dapat membantu membangun rasa percaya diri dan harga diri anak-anak, yang sangat penting untuk kesejahteraan mental mereka.

Selain manfaat fisik dan mental, olahraga juga menyediakan peluang penting untuk pengembangan keterampilan sosial. Melalui partisipasi dalam olahraga tim, anak-anak belajar bagaimana bekerja sama dengan orang lain, berkomunikasi dengan efektif, dan mengembangkan keterampilan kepemimpinan. Mereka belajar nilai-nilai seperti fair play, kerja sama, dan tanggung jawab. Olahraga memberikan anak-anak kesempatan untuk bertemu dan berinteraksi dengan teman sebaya, yang dapat membantu mereka membangun hubungan dan jaringan sosial yang sehat. Interaksi sosial ini penting untuk perkembangan emosional dan sosial anak-anak, membantu mereka belajar bagaimana berinteraksi dengan orang lain dan membangun hubungan yang sehat (Kunci, 2021).

### **Manfaat Olahraga bagi Kesehatan Anak-Anak**

Manfaat olahraga bagi kesehatan anak-anak sangat luas, mencakup berbagai aspek fisik, mental, dan sosial. Dari sisi fisik, olahraga membantu meningkatkan kebugaran fisik anak-anak dengan memperkuat otot dan tulang mereka, meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan, serta meningkatkan kesehatan kardiovaskular. Aktivitas fisik juga membantu mengendalikan berat badan anak-anak dengan membakar kalori, yang sangat penting dalam mencegah obesitas dan masalah kesehatan terkait. Selain itu, olahraga dapat membantu mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes tipe 2 dan penyakit jantung di kemudian hari. Anak-anak yang aktif secara fisik cenderung memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat, yang dapat membantu mereka melawan penyakit dan infeksi (Syaukani, 2022).

Olahraga memiliki banyak manfaat yang signifikan dari sisi mental. Aktivitas fisik dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan mood, dan mengurangi gejala kecemasan dan depresi. Olahraga juga dapat meningkatkan fungsi kognitif anak-anak dengan meningkatkan aliran darah ke otak, yang dapat meningkatkan konsentrasi, memori, dan kemampuan belajar

mereka. Ini sangat penting untuk prestasi akademik mereka. Selain itu, pencapaian dalam olahraga dapat membantu membangun rasa percaya diri dan harga diri anak-anak, yang sangat penting untuk kesejahteraan mental ((Yuliawan, 2016). Anak-anak yang percaya diri cenderung lebih berani mencoba hal-hal baru, mengambil inisiatif, dan mengatasi tantangan dengan lebih baik. Dari sisi sosial, olahraga membantu anak-anak mengembangkan keterampilan sosial yang penting. Melalui partisipasi dalam olahraga tim, anak-anak belajar bagaimana bekerja sama dengan orang lain, berkomunikasi dengan efektif, dan mengembangkan keterampilan kepemimpinan. Mereka belajar nilai-nilai seperti *fair play*, disiplin, dan tanggung jawab, yang sangat penting untuk perkembangan pribadi dan sosial mereka. Olahraga juga memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk bertemu dan berinteraksi dengan teman sebaya, yang dapat membantu mereka membangun hubungan dan jaringan sosial yang sehat. Interaksi sosial ini penting untuk perkembangan emosional dan sosial anak-anak, membantu mereka belajar bagaimana berinteraksi dengan orang lain dan membangun hubungan yang sehat.

### **Peran PJOK dalam Pengembangan Karakter dan Keterampilan Hidup**

PJOK tidak hanya berfokus pada aspek fisik tetapi juga berkontribusi pada pengembangan karakter dan keterampilan hidup anak-anak. Melalui berbagai aktivitas dan permainan, anak-anak belajar tentang pentingnya disiplin dan tanggung jawab. Mereka belajar untuk mengikuti aturan, datang tepat waktu, dan bertanggung jawab atas perlengkapan dan kebersihan mereka. Ini membantu mereka mengembangkan rasa disiplin yang sangat penting untuk keberhasilan di masa depan (Sari et al., 2024). Selain itu, PJOK membantu anak-anak mengembangkan keterampilan kerja tim dan kepemimpinan. Melalui partisipasi dalam olahraga tim, anak-anak belajar bagaimana bekerja sama dengan orang lain, memotivasi dan mendukung teman-teman mereka, serta bagaimana mengambil inisiatif dan memimpin. Keterampilan ini sangat penting untuk perkembangan pribadi dan sosial mereka, membantu mereka menjadi individu yang bertanggung jawab dan berkontribusi positif dalam masyarakat.

PJOK juga mengajarkan anak-anak tentang nilai-nilai moral seperti *fair play*, kerja sama, dan tanggung jawab. Mereka belajar bagaimana menerima kemenangan dan kekalahan dengan cara yang sehat dan sportif. Ini membantu mereka mengembangkan sikap yang positif dan sportif, yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, melalui berbagai aktivitas dan permainan, anak-anak dapat menemukan minat dan bakat mereka dalam berbagai jenis olahraga, yang dapat mendorong mereka untuk tetap aktif secara fisik sepanjang hidup (Rubiyatno, 2016).

### **Pentingnya Dukungan Sekolah dan Orang Tua**

Untuk memastikan anak-anak mendapatkan manfaat penuh dari olahraga, penting bagi sekolah dan orang tua untuk memberikan dukungan yang memadai. Sekolah harus menyediakan fasilitas yang memadai dan program PJOK yang komprehensif yang mencakup berbagai jenis olahraga dan aktivitas fisik. Selain itu, guru PJOK harus dilatih dengan baik dan memiliki pengetahuan yang cukup tentang kesehatan dan kebugaran untuk membimbing anak-anak dengan benar (Rubiyatno, 2016). Orang tua juga berperan penting dalam mendorong anak-anak untuk berpartisipasi dalam olahraga. Mereka harus memberikan dukungan moral dan logistik, seperti mengantarkan anak-anak ke latihan atau pertandingan, serta memberikan dorongan positif dan pujian atas pencapaian mereka. Orang tua juga harus menjadi teladan dengan menjaga gaya hidup aktif dan sehat, yang dapat mendorong anak-anak untuk mengikuti jejak mereka.

Dukungan yang tepat dari sekolah dan orang tua, anak-anak dapat mendapatkan manfaat penuh dari olahraga dan mengembangkan kebiasaan hidup sehat yang dapat mereka bawa hingga dewasa. Olahraga memainkan peran yang sangat penting dalam perkembangan anak-anak, memberikan manfaat yang luas mencakup aspek fisik, mental, dan sosial. Dengan memastikan anak-anak terlibat dalam olahraga secara teratur, kita membantu mereka untuk mencapai potensi penuh mereka dan mempersiapkan mereka untuk masa depan yang lebih sehat dan produktif.

### **KESIMPULAN**

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat dan mengembangkan anak-anak secara menyeluruh. PJOK tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga berkontribusi dalam pengembangan karakter, keterampilan hidup, dan aspek mental serta sosial anak-anak. Olahraga memberikan manfaat yang luas bagi anak-anak, meliputi manfaat fisik seperti meningkatkan kebugaran, memperkuat otot dan tulang, serta mencegah obesitas dan penyakit kronis. Manfaat mental seperti mengurangi stres, meningkatkan mood, fungsi kognitif, dan prestasi akademik. Serta manfaat sosial seperti mengembangkan keterampilan kerja sama, komunikasi, dan kepemimpinan. Untuk memaksimalkan manfaat PJOK dan olahraga bagi anak-anak, diperlukan dukungan dari sekolah dengan menyediakan fasilitas dan program yang memadai, serta dukungan dari orang tua dengan memberikan motivasi, teladan gaya hidup aktif, dan dukungan logistik. Dengan dukungan yang tepat, anak-anak dapat mengembangkan

kebiasaan hidup sehat yang akan membawa manfaat jangka panjang bagi kehidupan mereka di masa depan

## REFERENSI

- Endriani, Dewi, Verawati, I., & Ginting, A. (2017). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Untuk Membentuk Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Prestasi*, 1(1), 1-5.
- Gholy, M. S., Sumardi, S., & Hadi, S. R. (2022). Pengembangan Model Pembelajaran PJOK Melalui Program SIBBER Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Berkarakter Sportivitas. *JOSSAE Journal of Sport Science and Education*, 134-145. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n2.p134-145>
- Gunadi, D. (2018). Peran Olahraga Dan Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Karakter. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 18(3).
- Harahap, M. H. N. (t.t.). *Peranan Model Pembelajaran PJOK Sekolah Dasar PJOK*.
- Iqbal, M. (2021). Peran PJOK Dalam Pembentukan Karakter Watak Anak. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 98-110.
- Kunci, K. (2021). *The Importance Of Sports And Health Physical Education For Elementary School Age Children*. 3(3).
- Rubiyatno, R. (2016). Peranan Aktivitas Olahraga Bagi Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 3 (1), 54-64.
- Sari, Y.Y., Ulfani, P.D., & Ramos M. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478-488.
- Sartinah. (2008). Peran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Dalam Perkembangan Gerak dan Keterampilan Sosial Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2), 62-67
- Syaukani, A. A., Sanggita, M., & Rahman, A. (2022). Edukasi Manfaat Olahraga Terstruktur Bagi Pembentukan Karakter 5C Anak Pada Orang Tua Murid Humble Basketball Academy di Kota Surakarta. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 3(1), 122. <https://doi.org/10.33394/jpu.v3i1.5095>
- Yuliawan, D. (2016). Pembentukan Karakter Anak Dengan Jiwa Sportif Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Journal Of Sportif*, 2(1), 101-112.