

***THE EFFECT OF 25 METERS AND 50 METERS FREE STYLE  
SWIMMING TRAINING ON 100 METERS FREE STYLE SWIMMING  
SPEED AGE 15 YEARS AT THE DURI LANTERA AQUATIC  
SWIMMING CLUB***

**Garsia Sangapta Sebayang, Ramadi, Ardiah Juita**

garsia.sangapta5196@student.unri.ac.id, ramadi.yunita@gmail.com, ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id  
Nomor HP: +62 822-8625-7678

*Sports Coaching Education Study Program  
Department of Sport Education  
Faculty of Teacher Training and Education  
Riau University*

***Abstract:*** *The aim of this research is to find out whether there is a joint influence on swimming training distances of 25 (twenty five) meters and 50 (fifty) meters on the freestyle swimming speed of 15 (fifteen) year olds at the Duri Lamtera Aquatic Swimming Club. This research refers to a quantitative research approach. The sample that met the characteristics above was 7 people and then divided into two groups using a group division technique using ordinal pairing. The research that resulted in the final hypothesis was answered that swimming training distances of 25 meters and 50 meters on the freestyle swimming speed of 15 year olds at the Duri Lamtera Aquatic Swimming Club got a sig value. 2 tailets 0.761 and 0.086. That means there are differences in the training of the two.*

***Keywords:*** *Freestyle Swimming Training, Swimming Speed*

# **PENGARUH LATIHAN RENANG GAYA BEBAS JARAK 25 METER DAN 50 METER TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 100 METER USIA 15 TAHUN DI CLUB RENANG DURI LANTERA AQUATIC**

**Garsia Sangapta Sebayang, Ramadi, Ardiah Juita**

garsia.sangapta5196@student.unri.ac.id, ramadi.yunita@gmail.com, ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id  
Nomor HP: +62 822-8625-7678

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Pendidikan Olahraga  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui apakah ada pengaruh secara bersama pada latihan renang jarak 25 (dua puluh lima) meter dan 50 (lima puluh) meter terhadap kecepatan renang gaya bebas usia 15 (lima belas) tahun di Club renang Duri Lamtera Aquatic. Penelitian ini mengacu pada pendekatan penelitian kuantitatif. Sampel yang memenuhi karakteristik di atas berjumlah 7 orang kemudian dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik pembagian kelompok menggunakan *ordinal pairing*. Penelitian yang dihasilkan apada hipotesis terakhir terjawab bahwa latihan renang jarak 25 meter dan 50 meter terhadap kecepatan renang gaya bebas usia 15 tahun di Club Renang Duri Lamtera Aquatic mendapatkan nilai sig. 2 tailet 0,761 dan 0,086. Itu artinya terdapat perbedaan dari Latihan keduanya.

**Kata Kunci:** Latihan Renang Gaya Bebas, Kecepatan Renang

## PENDAHULUAN

Secara umum pengertian olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi maksimal, (Fardhany, 2016). Istilah *sport* berasal dari bahasa latin *disportare* atau *deportare* di dalam bahasa italia menjadi “*diporte*” yang artinya menyenangkan, pemeliharaan dan menghibur untuk bergembira. Dapat dikatakan bahwa sport adalah kesibukan manusia untuk menggembirakan diri sambil memelihara jasmaniah, Engkos dalam (Hanu, 2021). Olahraga merupakan bentuk kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani.

Olahraga menurut (Jermaina, 2023) adalah aktivitas yang membantu seseorang dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta mampu menjadi sumber kesenangan atau hiburan. Selain untuk keuntungan individu, olahraga merupakan kegiatan yang mampu mengharumkan nama bangsa, apabila Negara secara kolektif mampu memberikan fokusnya pada olahraga ini. Maka, penulis berpendapat bahwa prestasi masyarakat Indonesia dalam bidang ini perlu ditingkatkan. Menurut (Iyakrus, 2019; 181), renang merupakan olahraga yang menyehatkan, sebab hampir semua otot tubuh bergerak sehingga seluruh otot berkembang dengan pesat dan kekuatan perenang bertambah meningkat.

Kecepatan berdasarkan (Shanty et al., 2021) adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Adabeberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan, seperti yang dikemukakan oleh Wilmore dalam (Harsono, 2017) bahwa kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu kekuatan, waktu reaksi, dan kelentukan. Jadi berlatih tidak hanya untuk mengembangkan kecepatan pada atlet, tetapi atlet harus dilatih kekuatan, fleksibilitas dan kecepatan reaksinya agar tidak semata-mata berlatih kecepatan saja.

Atlet renang dituntut untuk mampu menempuh jarak lintasan yang diperlombakan dalam waktu secepat mungkin. Berenang gaya bebas dibutuhkan kekuatan yang dihasilkan dari gerakan lengan, gerakan kaki dan juga kecepatan timing. Dalam perlombaan nomer-nomer pendek seperti 50 m gerakan kaki gaya bebas juga memiliki pengaruh yang besar dalam meningkatkan kecepatan. (Christy et al., 2022) mengatakan untuk memperoleh kecepatan yang maksimal gerakan tungkai sebaiknya menggunakan irama enam pukulan kaki. Irama tersebut dapat tercapai dengan adanya latihan-latihan gerakan kaki. Salah satu bentuk latihannya dengan menggunakan alat bantu yaitu pelampung. Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, latihan menggunakan pelampung lebih dapat menambah kecepatan pada renang gaya bebas. Latihan ini lebih efektif, karena atlet dapat terfokus terhadap pukulan kakinya. Sementara latihan tanpa menggunakan pelampung dinilai kurang efektif, karena atlet sering kali melakukan gerakan koordinasi dengan tangan.

Dalam mendukung penelitian pada proposal ini, peneliti melakukan pengamatan terhadap kecepatan renang gaya bebas anak-anak pada rentang usia 15 tahun yang tergabung dalam Club Renang Duri Lamtera Aquatic. Dalam pengamatan tersebut, peneliti melihat masih perlunya peningkatan terhadap keterampilan sprint 100 (seratus) meter gaya bebas, dengan jarak program latihan 25 (dua puluh lima) meter dan 50 (lima puluh) meter. Kesimpulan yang diambil peneliti berdasarkan presentasi kesalahan yang dilakukan oleh atlet antara lain

atlet tidak maksimal saat melakukan sprint; ketidakseimbangan kecepatan kaki dan tangan; pernapasan saat melakukan sprint tidak teratur; tidak adanya daya ledak pada saat atlet melakukan *start*; dan panik pada saat sedang melakukan sprint 100 (seratus) meter gaya bebas, sehingga atlet yang tergabung dalam Club Renang Duri Lamtera Aquatic gagal mendapatkan *best time*.

Berdasarkan tabel di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa 3 (tiga) orang dari 7 (tujuh) sampel termasuk ke dalam golongan Cukup, 1 (satu) orang dari 7 (tujuh) sampel termasuk ke dalam golongan kurang, 3 (tiga) orang dari 7 (tujuh) sampel termasuk ke dalam golongan Kurang sekali.

Berdasarkan hasil pra *pre-test* tersebut, diketahui bahwa masalah yang dihadapi atlet adalah kurangnya kecepatan atlet. Solusi agar atlet tetap mendapatkan hasil yang ditargetkan kepada para atlet tentunya, dengan latihan sprint 25m dan 50m gaya bebas. Disini Peneliti ingin memberi program latihan berupa sprint 25m dan 50m gaya bebas peneliti mengangkat judul yaitu, ***“Pengaruh latihan renang jarak 25 meter dan 50 meter gaya bebas terhadap kecepatan renang 100 meter gaya bebas usia 15 tahun di Club Renang Duri Lamtera Aquatic”***. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui apakah ada pengaruh secara bersama pada latihan renang jarak 25 (dua puluh lima) meter dan 50 (lima puluh) meter terhadap kecepatan renang gaya bebas usia 15 (lima belas) tahun di Club renang Duri Lamtera Aquatic.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini mengacu pada pendekatan penelitian kuantitatif. Berdasarkan (Sugiyono, 2019), penelitian kuantitatif didasari pada filsafat *positivisme* yang menekankan fenomena objektif yang dikaji secara kuantitatif atau dilakukan dengan menggunakan angka, pengolahan statistik, struktur, dan percobaan terkontrol. Penelitian ini dilakukan di Club Duri Lamtera Aquatic yang beralamat di Jl. Stadion, Air Jamban, Kec. Mandau, Kabupaten Bengkalis, Riau. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Februari 2024 sampai dengan bulan Mei 2024.

Sampel yang memenuhi karakteristik di atas berjumlah 7 orang kemudian dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik pembagian kelompok menggunakan *ordinal pairing* yaitu subjek yang hasilnya sama atau hampir sama dengan tes awal kemudian dipasangkan dengan rumus AB-BA, maka otomatis akan terbentuk dua kelompok yaitu kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 yang mempunyai tingkat kemampuan yang seimbang, kelompok yang menggunakan metode latihan 25 meter gaya bebas sebanyak 4 orang dan kelompok yang menggunakan metode latihan 50 meter gaya bebas sebanyak 3 orang. Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur kemampuan dalam penelitian dengan satu metode. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah tes awal berupa renang *sprint* gaya bebas dengan jarak 100 (seratus) meter dan di ambil waktunya dengan menggunakan stopwatch dan tes akhir berupa renang sprint gaya bebas dengan jarak 100 (seratus) meter dan diambil waktunya dengan menggunakan stopwatch.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Uji hipotesis adalah metode pengambilan keputusan yang didasarkan dari analisis data, baik dari percobaan yang terkontrol, maupun dari observasi (tidak terkontrol). Uji hipotesis kadang disebut juga “konfirmasi analisis data”. Keputusan dari uji hipotesis hampir selalu dibuat berdasarkan pengujian hipotesis nol.

Table 1. Uji Hipotesis Uji T

Data	Df	mean	T hitung	T tabel	Sig. (2 tailed)	keterangan
Data renang gaya 25 Meter	8	0,25	2,636	1,895	0,761	Signifikan
gaya 50 Meter						

Uji hipotesis yang diajukan sebelumnya sebagai acuan pengolahan data. Asumsi dasar pengambilan keputusan jika nilai  $t$  hitung  $<$   $t$  table pada sig. 0.05, maka terdapat pengaruh yang signifikansi antara hasil pretest dan posttest, sedangkan jika nilai sig (2-tailed)  $>$  0.05, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikansi antara hasil pretest dan posttest. Adapun hasil uji hipotesis tersebut sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan renang 25 meter terhadap renang gaya bebas 100 meter club Duri Lamtera Aquatic yakni  $t$  hitung sebesar 2,636 dibandingkan  $t$  table 1,895 ( $t_{hit} > t_{tab}$ ).
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan renang 50 meter terhadap renang gaya bebas 100 meter club Duri Lamtera Aquatic yakni  $t$  hitung sebesar 2,636 dibandingkan  $t$  table 1,895 ( $t_{hit} > t_{tab}$ ).
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang besar pada latihan renang jarak 25 meter dan 50 meter terhadap kecepatan renang gaya bebas usia 15 tahun di Club Renang Duri Lamtera Aquatic yakni sig. 2 tailed 0,761 dan 0,086.

Pre-experimental design dan jenis *two-group pretest-posttest design* untuk mengetahui pengaruh latihan renang gaya bebas 25 meter dan renang gaya bebas 50 meter terhadap kecepatan renang 100 meter gaya bebas club Duri Lamtera Aquatic. Populasi dari penelitian ini adalah 8 anggota. Sampel dari penelitian ini yaitu 8 club Duri Lamtera Aquatic.

Latihan renang gaya bebas 25 meter dan 50 meter diberikan kepada club Duri Lamtera Aquatic dikarenakan ada beberapa alasan pada waktu peneliti melakukan observasi sebelum pelaksanaan penelitian. Pada saat peneliti observasi terlihat masih kurangnya kecepatan gerakan renang dan kurangnya latihan keterbiasaan yang bisa mempengaruhi gerakan dan kecepatan renang gaya bebas 100 meter.

Dari hasil uji coba yang telah dilakukan oleh peneliti didapatkan beberapa data yang menunjukkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, sebagai berikut:

1. Latihan renang gaya bebas 25 meter ada pengaruh terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 100 meter pada club Duri Lamtera Aquatic, hal

itu terjadi karena latihan tersebut dapat meningkatkan kecepatan berenang sehingga kekuatan dan kecepatan gerakan tangan saat renang gaya bebas, itu dibuktikan dari nilai data pretest kelompok 25 meter memiliki nilai jumlah keseluruhan sebesar 455,00, mean 113,75, standar deviasi 1,258, varians 1,583, minimum 112,00 dan maksimum 1150. Kemudian diberikan perlakuan latihan dengan menggunakan berenang gaya bebas 25 meter. Kemudian diberikan posttest setelah diberikan perlakuan latihan renang gaya bebas 25 meter, hasilnya berbeda. Dalam data posttest memiliki nilai jumlah keseluruhan sebesar 461,0, mean 115,25, standar deviasi 2,217, varians 4,917, minimum 113,00 dan maksimum 118,00. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan kecepatan renang gaya bebas 100 meter pada club Duri Lamtera Aquatic melalui latihan renang gaya bebas 25 meter. Yakni jika dilihat berdasarkan perhitungan uji hipotesis maka didapat nilai t hitung 2,636 dan t table 1,895 dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dengan kepercayaan 95%.

2. Latihan renang gaya bebas 50 meter ada pengaruh terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 100 meter pada club Duri Lamtera Aquatic, hal itu terjadi karena latihan tersebut dapat meningkatkan kecepatan berenang sehingga kekuatan dan kecepatan gerakan tangan saat renang gaya bebas, itu dibuktikan dari nilai data pretest kelompok 50 meter memiliki nilai jumlah keseluruhan sebesar 462,0, mean 115,00, standar deviasi 3,316, varians 11,00, minimum 112,00 dan maksimum 120,00. Kemudian diberikan perlakuan latihan dengan menggunakan berenang gaya bebas 50 meter. Kemudian diberikan posttest setelah diberikan perlakuan latihan renang gaya bebas 50 meter, hasilnya berbeda. Dalam data posttest memiliki nilai jumlah keseluruhan sebesar 448 mean 112,00 standar deviasi 0,816, varians 0,667, minimum 111,00 dan maksimum 113,0. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan kecepatan renang gaya bebas 100 meter pada club Duri Lamtera Aquatic melalui latihan renang gaya bebas 50 meter. Yakni jika dilihat berdasarkan perhitungan uji hipotesis maka didapat nilai t hitung 2,33 dan t table 1,895 dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dengan kepercayaan 95%.
3. Penelitian yang dihasilkan apakah hipotesis terakhir terjawab bahwa latihan renang jarak 25 meter dan 50 meter terhadap kecepatan renang gaya bebas usia 15 tahun di Club Renang Duri Lamtera Aquatic mendapatkan nilai sig. 2 tailet 0,761 dan 0,086. Itu artinya terdapat perbedaan dari Latihan keduanya.

Penelitian ini sama seperti penelitian yang dilakukan (Dwi Arjun Mulya Putra dan Witarsyah, 2019) dengan judul “Pengaruh Latihan gaya bebas dan gaya kupu-kupu Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter”. Dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas. Secara klasikal ada peningkatan melalui latihan kekuatan otot lengan dan tungkai secara interval terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada, dari mean 53,62 detik menjadi 51,63 detik.

Penelitian lain yang dilakukan (Hilda Oktri Yeni, et all, 2019) dengan judul “Pengaruh Latihan berenang gaya bebas 25 meter Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 100 Meter pada Atlet Renang Usia 15 – 17”. Terdapat pengaruh yang signifikan dari ujit diperoleh thitung = 5,26 > t tabel = 2,77

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisa data dan hasil uji penelitian serta pembahasan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan renang gaya bebas 25 meter terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 100 meter hasil pretest sebesar 112,0 berubah menjadi 118,0 setelah posttest memiliki selisih 6,0 dilihat berdasarkan perhitungan uji hipotesis maka didapat nilai  $t$  hitung 2,636 dan  $t$  table 1,895 dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan.
2. Ada pengaruh latihan renang gaya bebas 50 meter terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 100 meter hasil pretest sebesar 111,0 berubah menjadi 113,0 setelah posttest memiliki selisih 2 dilihat berdasarkan perhitungan uji hipotesis maka didapat nilai  $t$  hitung 2,33 dan  $t$  table 1,895 dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan.
3. Berdasarkan simpulan data diatas dapat ditarik kesimpulan jika Latihan renang gaya bebas 25 dan 50 meter dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas. Oleh karena itu, kedua latihan tersebut dapat digunakan dan diterapkan untuk variasi latihan dan meningkatkan kemampuan renang gaya bebas.

### Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu :

1. Bagi pelatih, agar bisa menerapkan latihan renang gaya bebas 20 meter dan 50 meter sebagai latihan untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas.
2. Bagi perenang dari lamtera aquatic, dapat dijadikan sebagai bahan latihan untuk meningkatkan kemampuan renang gaya bebas dengan latihan renang gaya bebas 20 meter dan 50 meter.
3. Untuk peneliti berikutnya, dapat mengembangkan penelitian ini dengan variable yang lain serta dengan populasi sampel yang banyak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anindita, M. (2015). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kunjungan ke kolam renang boja. *Program Sarjana Fakultas Ekonomika Dan Bisnis Universitas Diponegoro*.
- Arikunto, S. (2021). *Penelitian Tindakan Kelas: Edisi Revisi*. Bumi Aksara.  
<https://books.google.co.id/books?id=-RwmEAAAQBAJ>

- Arikunto, Suharsimi. (2018). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Bompas, T. (2009). *Periodization Theory And Methodology Of Training*.
- Christy, B. E., Raharjo, S., Andiana, O., & Yunus, M. (2022). Pengaruh Latihan Circuit dan Interval Training terhadap Peningkatan Daya Tahan Vo2max pada Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 3 Malang.
- Debyanto, K., Atradinal, A., Yulifri, Y., & Edwarsyah, E. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satellite Futsal Club Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 85–91.
- Fardhany, P. H. (2016). Pemanfaatan Bahan Ajar Berbasis Blended Learning Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Seminar Nasional Peran Penjas*, 456–471.
- Fauzan, L. A., & Dirgantoro, E. W. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat Pplp Kalimantan Selatan. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 80. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v3i2.3729>
- Fernando, H., Soegiyanto, & Kusuma, D. W. Y. (2018). Swimming coached-management program of indonesian swimming association in south sumatera article info. *Journal of Physical Education and Sports JPES*, 7(1), 55–59. <https://doi.org/10.15294/JPES.V7I1.23301>
- Hanief, Y. N., Reviewer, P., Ashadi, K., Rusdiana, A., Wibowo, R., Junaedi, F., Blegur, J., Sumartiningsih, S., Anggita, G. M., & Board, E. (2019). Manajemen kepelatihan klub renang Kota Kediri tahun 2019. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*.
- Iyakrus. (2019). Pendidikan Jasmani , Prestasi Olahraga Pendidikan jasmani. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 14(4), Hal 391-406.
- Jannah, Khoirunnisa, M. (2014). RESILIENSI PADA ATLET RENANG. *Character, Volume 03 Nomer 2 Tahun 2014*
- Kharisma. (2020). Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter. *Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.*, 2020.
- Linthorne, N. P. (2014). Optimum release angle in the shot put Optimum release angle in the shot put. *Journal of Sports Sciences Publication Details, Including Instructions for Authors and Subscription Information: Http://Www.Tandfonline.Com/Loi/Rjsp20, November 2014, 37–41.* <https://doi.org/10.1080/02640410152006135>
- Ma, X., Cao, Z., Zhu, Z., Chen, X., Wen, D., & Cao, Z. (2023). VO2max (VO2peak) in elite athletes under high-intensity interval training: A meta- analysis. *Heliyon*, 9(6), e16663. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e16663>
- Moefti, C., & Atradinal. (2018). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Satellite Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 1(1), 96–101.
- Sajoto, T., Djurovich, P. I., Tamayo, A. B., Oxgaard, J., Iii, W. A. G., & Thompson, M. E. (2009). *Temperature Dependence of Blue Phosphorescent Cyclometalated Ir ( III ) Complexes*. 12(21), 9813–9822.

- Setyawan F.O., dkk. (2022). *Buku Ajar Renang*. Media Nusa Creative (MNC Publishing). <https://books.google.co.id/books?id=nCqeEAAAQBAJ>
- Setyawati, N., Dieny, F. F., Rahadiyanti, A., Fitranti, D. Y., & Tsani, A. F. A. (2020). Profil antropometri, ketersediaan energi dan kepadatan tulang pada atlet remaja putri berbagai cabang olahraga. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 21– 31. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.30367>
- Shanty, E., Ridwan, M., Argantos, A., & Setiawan, Y. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Punggung terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Jurnal Patriot*, 3(2), 179–191. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.703>