



UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN PASSING BAWAH BOLA VOLI MELALUI METODE PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE STAD SISWA KELAS VI SD NEGERI GUNUNG SARI II

Furkan Nur¹, Hasyim², Febri Harisandi³

¹ PJKR, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

Email : furqannur044@gmail.com

² PJKR, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

Email : Hasyim@unm.ac.id

³ PJKR, UPT SPF SD NEGERI GUNUNG SARI II

Email : harisandifebri2@gmail.com

Abstrak

Hasil belajar passing bawah bola voli pada siswa Kelas VI SD Negeri Gunung Sari II masih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran passing bawah bola voli melalui metode pembelajaran kooperatif tipe STAD siswa Kelas VI SD Negeri Gunung Sari II. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas VI SD Negeri Gunung Sari II dengan jumlah siswa 27 orang. Urutan kegiatan penelitian ini mencakup: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, (4) refleksi. Pengumpulan datanya menggunakan RPP, lembar observasi dan dokumentasi. Analisis datanya menggunakan deskripsi presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: melalui metode pembelajaran kooperatif tipe STAD dapat meningkatkan pembelajaran passing bawah bola voli pada siswa kelas VI SD Negeri Gunung Sari II, yaitu dari hasil tes siklus I diperoleh sebanyak 11 siswa (40.7%) tuntas belajar dan 16 siswa atau 59.3% belum tuntas belajar. Kemudian pada hasil tes siklus II menunjukkan 25 siswa (92.6%) tuntas belajar dan 2 siswa atau 7.4% belum tuntas belajar. Berdasarkan hasil rata-rata yang diperoleh tersebut dapat dikatakan terjadi peningkatan 51.9% pada siklus II dari siklus I. Hasil telah sesuai dengan kriteria keberhasilan Tindakan.

Kata Kunci: Bola Voli, Passing Bawah, Metode Kooperatif Tipe STAD

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pendidikan menyeluruh yang menggunakan aktifitas fisik dengan permainan dan olahraga sebagai alatnya (Titirloloby, 2021). Dengan demikian dapat diartikan bahwa tujuannya bukan sekedar pencapaian yang bersifat fisik semata, akan tetapi juga melibatkan aktifitas psikis. Oleh karena itu penyelenggaraan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus dikembangkan lebih optimal sehingga peserta didik lebih inovatif, terampil, kreatif, memiliki kesegaran jasmani dan kebiasaan hidup sehat serta memiliki pengetahuan dan pemahaman gerak manusia. Seiring dengan kemajuan perkembangan ilmu dan

teknologi kegiatan olahraga di Indonesia khususnya cabang bola voli mengalami perkembangan yang sangat pesat. Tak heran lagi kalau permainan yang terutama menggunakan tangan ini bukan hanya terdapat di perkotaan saja akan tetapi sudah meluas sampai ke pelosok desa. Bahkan permainan bola voli banyak dijumpai di sekolah-sekolah maupun di perguruan tinggi.

Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net. Terdapat versi yang berbeda tentang jumlah pemain, jenis, ukuran lapangan dan angka kemenangan yang digunakan untuk keperluan tertentu. Namun pada hakikatnya permainan bola voli bermaksud menyebarkan keterampilan bermain kepada setiap orang yang meminatinya. Pemahaman tentang passing dalam permainan bola voli juga lebih dianjurkan kepada kaum pelajar karena dalam suatu kondisi belajar dapat mempengaruhi proses dan hasil belajar yang mana akan terjadi aktifitas pengetahuan dan pengalaman berbagai proses pengolahan mental dan dapat menghasilkan perubahan perilaku seseorang.

Passing bawah merupakan teknik gerak dasar yang paling awal diajarkan bagi siswa atau pemain pemula. Passing bawah dilakukan dengan kedua lengan untuk dioperkan atau dimainkan di lapangan permainan sendiri. Pada gerakan teknik passing bawah melibatkan beberapa gerakan dari anggota badan antara lain: posisi kaki, posisi badan, posisi kedua tangan, dan gerakan lanjut. Bagian-bagian tubuh tersebut merupakan rangkaian gerakan passing bawah yang tidak dapat dipisah-pisahkan pelaksanaannya untuk menghasilkan kualitas passing bawah yang baik dan sempurna. Agar siswa mampu melakukan passing bawah dengan baik dan benar harus dilakukan pembelajaran yang sistematis dan terprogram. Seorang guru harus mampu memilih metode latihan yang mudah dipelajari dan dipahami oleh siswa.

Berdasarkan pengamatan saya di SD negeri Gunung Sari II, metode yang digunakan dalam pembelajaran penjasorkes adalah metode komando dimana metode ini sepenuhnya berpusat pada arahan guru. Metode komando ini dirasa kurang efektif karena masih ada saja siswa yang sulit untuk memahami teknik dasar passing, terutama dalam melakukan teknik passing bawah dalam permainan bola voli. Sehingga pada saat melakukan passing bawah, bola masih tidak terarah pada sasaran karena tidak tepatnya bola mengenai pergelangan tangan. Sehingga dari ketidakpahaman teknik tersebut siswa Kelas VI SD Negeri Gunung Sari II belum bisa melakukan passing bawah yang benar. Hal tersebut dapat dilihat dari pengalaman penulis bahwa peserta didik masih mengalami kesulitan dalam memahami konsep dan penguasaan teknik dasar suatu cabang olahraga, demikian. Salah satu permasalahan yang ada pada pembelajaran bola voli di Kelas VI SD Negeri Gunung Sari II kurangnya bersungguh-sungguh siswa dalam pembelajaran bola voli, hal tersebut menyebabkan hasil belajar tidak maksimal dalam menyerap materi bola voli terutama dalam melakukan passing bawah.

Di Kelas VI SD Negeri Gunung Sari II Dari 27 siswa, terdapat 6 orang siswa yang tuntas yang nilainya di atas KKM (Kriteria ketuntasan minimal) dengan persentase 28%. Sedangkan 21 siswa yang nilainya masih dibawah KKM (Kriteria ketuntasan minimal) dengan persentase 72%. Jadi nilai siswa di kelas VI SD Negeri Gunung Sari II termasuk kategori kurang dalam pembelajaran passing bawah bola voli. Penguasaan gerak dasar yang masih rendah kebanyakan siswa sulit untuk diatur saat pembelajaran, siswa sering melakukan sesuatu sesuai keinginan sendiri tanpa mengindahkan perintah dari guru. Saat melakukan passing bawah hasilnya masih

banyak siswa yang salah melakukan gerakannya. Untuk menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan bagi siswa maka perlu adanya metode yang dapat membuat siswa senang belajar dan mau mengikuti pembelajaran sampai selesai materi. Pembelajaran passing bawah yang dilakukan selama ini belum dapat meningkatkan motivasi siswa. Siswa akan berhasil dalam pembelajaran passing bawah jika termotivasi untuk mempelajari gerakan-gerakan passing bawah. Untuk meningkatkan motivasi siswa maka perlu adanya metode yang tepat, sehingga siswa tidak mengalami kejenuhan.

Pembelajaran bolavoli harus dilaksanakan dengan langkah- langkah yang benar dan tentunya diperlukan program perencanaan dan metode yang benar pula, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan optimal. Namun, untuk meraih itu semua banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan pembelajaran sehingga harapan yang di inginkan tidak mudah untuk diwujudkan. Salah satu pendekatan yang digunakan dalam pembelajaran bola voli adalah menggunakan metode pembelajaran kooperatif. Metode pembelajaran kooperatif adalah metode pembelajaran yang didalamnya mengkondisikan para siswa bekerja bersama-sama di dalam kelompok-kelompok kecil untuk membantu satu sama lain dalam belajar. Pembelajaran kooperatif didasarkan pada gagasan atau pemikiran bahwa siswa bekerja bersama-sama dalam belajar, dan bertanggung jawab terhadap aktivitas belajar kelompok mereka seperti terhadap diri mereka sendiri. Dalam pembelajaran kooperatif, belajar dikatakan belum selesai jika salah satu teman dalam kelompok belum menguasai bahan pembelajaran.

METODE

Jenis Penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas, dimana penelitian tindakankelas ini menurut Tatiana dalam(Saparia, 2014) menyatakan: “PTK sangat bermanfaat bagi guru untuk meningkatkan mutu proses hasil pembelajaran didalam kelas. Dengan melaksanakan tahapan- tahapan PTK, guru dapat menemukan solusi dari masalah yang timbul di kelasnya sendiri (bukan kelas orang lain) dengan menerapkan berbagai ragam teori dan teknik pembelajaran yang relevan secara kreatif. Penelitian tindakan kelas merupakan suatu penelitian yang berbentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan yang dilakukan oleh kemantapan rasional dari tindakan-tindakan yang dilakukannya, serta memperbaiki kondisi dimana praktek-praktek pembelajaran atau pelatihan tersebut dilakukan.

Penelitian tindakan kelas yang dilakukan di kelas VI SD Negeri Gunung sari II, tahap awal perencanaan dilakukan dengan menyusun strategi dan kegiatan yang sesuai untuk meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli siswa. Setelah itu, tindakan dilakukan sesuai dengan rencana yang telah disusun, di ikuti dengan pengamatan untuk mengumpulkan data terkait proses dan hasil pembelajaran. Refleksi dilakukan pada akhir siklus untuk mengevaluasi keberhasilan serta bagian-bagian yang perlu diperbaiki. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap perbaikan metode pembelajaran hyang berkelanjutan, serta meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli siswa kelas VI SD Negeri Gunung Sari II.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Data Awal

Berdasarkan hasil pre-test pembelajaran passing bawah pada permainan bolavoli pada siswa kelas Kelas VI SD Negeri Gunung sari II memperoleh nilai rata-rata sebesar 69.3. Nilai rata-rata tersebut masih di bawah standar KKM yang ditentukan yaitu 75. Persentase ketuntasan hasil pembelajaran passing bawah pada permainan bolavoli pada siswa kelas Kelas VI SD Negeri Gunung sari II juga belum optimal. Diketahui bahwa sebagian besar siswa kelas Kelas VI SD Negeri Gunung sari II belum mendapatkan nilai sesuai standar KKM yakni sebanyak 21 siswa (77.8%). Sementara siswa yang mendapat nilai sesuai KKM hanya 6 siswa (22.2%). Hal ini berarti hasil pembelajaran passing bawah pada permainan bolavoli pada siswa kelas Kelas VI SD Negeri Gunung sari II sebagian besar belum tuntas. Hasil persentase ketuntasan hasil pembelajaran pembelajaran passing bawah pada permainan bolavoli melalui metode pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa kelas Kelas VI SD Negeri Gunung sari II pada siklus I dapat dilihat pada tabel berikut dibawah ini:

b. Data Siklus I

Data hasil siklus I menunjukkan bahwa siswa yang belum tuntas sebanyak 16 siswa (59.3%), sedangkan yang tuntas sebanyak 11 siswa (40.7%). Sebagian besar siswa belum mencapai nilai KKM sebanyak 59.3% (16 siswa). Hasil tersebut telah belum memenuhi kriteria keberhasilan tindakan. Sebagaimana diketahui sebelumnya, peneliti menetapkan kriteria bahwa pemberian tindakan dikatakan berhasil jika kriteria ketuntasan nilai untuk pelajaran penjasorkes sebesar ≥ 75 dan 85% dari jumlah siswa sudah melebihi Kriteria Ketuntasan Minimal tersebut. Hasil pembelajaran passing bawah pada permainan bolavoli melalui metode pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siklus I yang mencapai kriteria KKM sebesar 40.7% (11 siswa), sehingga belum memenuhi kriteria tersebut.

Hasil refleksi secara umum, menunjukkan bahwa proses pembelajaran pada Siklus I sudah lebih baik dibandingkan pembelajaran biasanya tanpa menggunakan metode pembelajaran kooperatif tipe STAD. Dengan penggunaan metode pembelajaran kooperatif tipe STAD, dapat memotivasi siswa dan memudahkan siswa dalam belajar passing bawah, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan pembelajaran passing bawah pada permainan bolavoli namun belum memenuhi syarat ketuntasan belajar. Selain itu, hasil akhir pada siklus I belum memenuhi kriteria keberhasilan, sehingga masih perlu dilanjutkan pada siklus II.

c. Data Siklus 2

Tahap akhir dari tindakan siklus II adalah refleksi. Hasil analisis tes pembelajaran passing bawah pada permainan bolavoli melalui metode pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siklus II diperoleh nilai rata-rata sebesar 88,0. Nilai tersebut telah mencapai standar KKM. Hasil persentase ketuntasan hasil pembelajaran pembelajaran passing bawah pada permainan bola voli melalui metode pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa kelas VI SD Negeri Gunung sari II pada siklus II menunjukkan bahwa siswa yang belum tuntas sebanyak 2 siswa (7.4%), sedangkan yang tuntas sebanyak 25 siswa (92.6%). Sebagian besar siswa telah mencapai nilai KKM sebanyak 92.6%. Hasil tersebut telah memenuhi kriteria keberhasilan tindakan.

Sebagaimana diketahui sebelumnya, peneliti menetapkan kriteria bahwa pemberian tindakan dikatakan berhasil jika kriteria ketuntasan nilai untuk pelajaran penjasorkes sebesar ≥ 75 dan 85% dari jumlah siswa sudah melebihi Kriteria Ketuntasan Minimal tersebut. Hasil pembelajaran passing bawah pada permainan bolavoli melalui metode pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siklus II yang mencapai kriteria KKM sebesar 92.6% (25 siswa), sehingga telah memenuhi kriteria tersebut.

Hasil refleksi secara umum, menunjukkan bahwa proses pembelajaran pada Siklus II sudah lebih baik dibandingkan pembelajaran biasanya tanpa menggunakan metode pembelajaran kooperatif tipe STAD. Dengan penggunaan metode pembelajaran kooperatif tipe STAD, dapat memotivasi siswa dan memudahkan siswa dalam belajar passing bawah, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan pembelajaran passing bawah pada permainan bolavoli. Selain itu, hasil akhir pada siklus II telah memenuhi kriteria keberhasilan, sehingga siklus dapat dihentikan dan tidak perlu dilanjutkan pada siklus III.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa melalui metode pembelajaran kooperatif tipe STAD dapat meningkatkan pembelajaran passing bawah pada permainan bolavoli melalui metode pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa Kelas VI SD Negeri Gunung sari II. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata dan persentase ketuntasan pembelajaran passing bawah pada permainan bolavoli melalui metode pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa Kelas VI SD Negeri Gunung sari II. Nilai rata-rata pembelajaran passing bawah pada permainan bolavoli setelah dilakukan upaya melalui metode pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siklus II sebesar 80,1. Hasil persentase ketuntasan juga menunjukkan bahwa pembelajaran passing bawah pada permainan bolavoli setelah dilakukan upaya melalui metode pembelajaran kooperatif tipe STAD sebagian besar tuntas sebanyak 25 siswa (92.6%).

Saat proses pelaksanaan penelitian dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif tipe STAD juga dapat meningkatkan partisipasi dan sikap siswa dalam pembelajaran pembelajaran passing bawah pada permainan bolavoli. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa pengamatan partisipasi siswa pada saat siklus I sebesar 77,8. Persentase kategorisasi juga menunjukkan bahwa pada siklus II, partisipasi siswa sebagian besar dalam kategori baik yakni sebanyak 23 siswa (85.2%). Sisanya dalam kategori baik sekali sebanyak 4 siswa (14.8%). Peningkatan skor rata-rata dan persentase kategorisasi partisipasi siswa melalui metode pembelajaran kooperatif tipe STAD.

Selain meningkatnya partisipasi, penggunaan metode pembelajaran kooperatif tipe STAD dalam penelitian ini juga dapat meningkatkan sikap siswa. Hasil pengamatan sikap siswa menunjukkan bahwa pada saat siklus I sebesar 70,4. Hasil persentase kategorisasi sikap siswa juga menunjukkan pada saat siklus II sebagian besar dalam kategori baik sebanyak 22 siswa (81.5%). Sisanya dalam kategori baik sekali sebanyak 5 siswa (18.5%). Hasil tersebut tentunya mendukung keberhasilan pembelajaran pembelajaran passing bawah pada permainan bolavoli.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diketahui bahwa melalui metode pembelajaran kooperatif tipe STAD dapat meningkatkan pembelajaran passing bawah pada permainan bolavoli

melalui metode pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa Kelas VI SD Negeri Gunung sari II . Oleh karena itu, guru olahraga perlu melakukan modifikasi pembelajaran secara kreatif agar pembelajaran menjadi lebih optimal dan mencapai tujuan pembelajaran.

Melalui metode pembelajaran kooperatif tipe STAD dapat meningkatkan pembelajaran passing bawah pada permainan bolavoli melalui metode pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa Kelas VI SD Negeri Gunung sari II . Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan nilai rata-rata dan persentase ketuntasan pembelajaran passing bawah pada permainan bolavoli. Nilai rata-rata keterampilan pembelajaran passing bawah pada permainan bolavoli melalui metode pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa Kelas VI SD Negeri Gunung sari II setelah dilakukan tindakan penggunaan metode pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siklus II sebesar 80,1. Nilai rata-rata pada siklus II tersebut telah sesuai dengan kriteria metode pembelajaran kooperatif tipe STAD juga dapat meningkatkan persentase ketuntasan pembelajaran passing bawah pada permainan bolavoli melalui metode pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa Kelas VI SD Negeri Gunung sari II . Berdasarkan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) ditetapkan sebelumnya sebesar ≥ 75 . Dari kriteria tersebut, maka dapat dijelaskan bahwa siswa dikatakan tuntas apabila memiliki nilai ≥ 75 . Namun sebaliknya, siswa dikatakan belum tuntas apabila memiliki nilai < 75 . Peningkatan persentase ketuntasan pembelajaran passing bawah pada permainan bolavoli melalui metode pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa Kelas VI SD Negeri Gunung sari II setelah menggunakan metode pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siklus II yakni sebagian besar dalam kategori tuntas sebanyak 92.6%, sedangkan siswa yang belum tuntas hanya 7.4%. Hasil pada siklus II tersebut telah sesuai dengan kriteria keberhasilan tindakan yakni nilai untuk pelajaran penjasorkes minimal 85% dari jumlah siswa yang hadir sudah melebihi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM ≥ 75).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa melalui metode pembelajaran kooperatif tipe STAD dapat meningkatkan pembelajaran passing bawah pada permainan bolavoli melalui metode pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa Kelas VI SD Negeri Gunung sari II. Hasil pada siklus I dan II telah sesuai dengan kriteria keberhasilan tindakan yakni nilai untuk pelajaran penjasorkes minimal 85% dari jumlah siswa yang hadir sudah melebihi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM ≥ 75).

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam penelitian ini. Terutama kepada dosen pembimbing, guru, siswa, dan pihak sekolah yang telah berpartisipasi dan membantu dalam kelancaran pelaksanaan penelitian. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk pengembangan pembelajaran di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abarca, R. M. (2021). Metedeologi Penelitian. *Nuevos Sistemas de Comunicación e Información*, 2013–2015.
- Abdurrochim, M. (2019). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 5 Samarindatahun Pelajaran 2019/2020. *Cendikia*, 3(1), 141–158.
- Abarca, R. M. (2021). Metedeologi Penelitian. *Nuevos Sistemas de Comunicación e Información*, 2013–2015.
- Abdurrochim, M. (2019). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 5 Samarindatahun Pelajaran 2019/2020. *Cendikia*, 3(1), 141–158.
- Festiawan, R. (2020). Belajar dan pendekatan pembelajaran. *Universitas Jenderal Soedirman*, 1–17.
- Hidayat, A., Muslimin, M., & Kasim, A. (2018). *Pengembangan perangkat tes dan pengukuran passing bola voli berbasis komputer*. Bandung Institute of Technology.
- Janah, N. F. (2018). Upaya Meningkatkan Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli Melalui Metode Pembelajaran Kooperatif Pada Siswa Kelas V SD Seropan Dlingo Bantul. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 7(9).
- Lubis, N. A., & Harahap, H. (2016). Pembelajaran kooperatif tipe jigsaw. *Jurnal As-Salam*, 1(1), 96–102.
- Muhaimin, A., & Yusuf, P. M. (2018). Pengaruh latihan passing bawah menggunakan sasaran tembok (wall bounce) dan passing berpasangan menggunakan tali terhadap kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli klub putra Montong Baan Lombok Timur Tahun 2019. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(4).
- Mukti, M. A. (2017). Profesionalisme Guru dalam Pembelajaran. *AT-Ta'DIB: Jurnal Kependidikan Dan Keagamaan*, 1(1), 41–55.
- Nofrizal, N. (2019). *Metode Penelitian dan Praktek SPSS*. Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 7(2), 108–113.
- Pendidikan, J., Kesehatan, J., Keolahragaan, F. I., & Makassar, U. N. (2020). *Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar 2020*. 3.
- Ridha, N. (2017). Proses penelitian, masalah, variabel dan paradigma penelitian. *Hikmah*, 14(1), 62–70.
- Titirloloby, O. (2021). Meningkatkan Hasil Belajar Pasing Atas Dalam Permainan Bolavoli Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Siswa Kelas X Akuntansi Smk Jeljakaka DJJobo. *Jargaria Sprint: Journal Science of Sport and Health*, 2(2), 8–16.