

Pengembangan Variasi Weight Training Lower Body Untuk Atlet Putra Tim Bolavoli Universitas Negeri Malang Yang Dikemas Dalam Video

Desi Putri Narindayani, Imam Hariadi*, Nurrul Riyad Fadhli

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: imam.hariadi.fik@um.ac.id

Paper received: 4-7-2022; revised: 20-7-2022; accepted: 26-7-2022

Abstract

One of the supporting aspects in the athlete development process is a good physical component, but there are still several kinds of physical components that are felt to be lacking and must be owned by the male players of the Malang State University volleyball team. This study aims to produce a product in the form of a video variation of weight training lower body. This study uses the Research and Development method from Sugiyono 2013. The subjects in this study were 18 male athletes from the Malang State University volleyball team. The instruments used are interviews and questionnaires. The data analysis technique in this study used qualitative and quantitative descriptives. The validation results from this study have been validated by experts and group trials. The results from the volleyball physical material experts were obtained by 88 percent, the media experts obtained the results of 97 percent, the small group trial obtained the results of 85 percent, large group trials obtained results of 98 percent. The results of this study can be concluded that the development of video variations of weight training lower body obtained very valid results and can be applied to male athletes of the State University of Malang volleyball team.

Keywords: weight training; lower body; volleyball

Abstrak

Salah satu aspek pendukung dalam proses pembinaan atlet yaitu komponen fisik yang baik, namun masih terdapat beberapa macam komponen fisik yang dirasa kurang dan harus dimiliki pemain putra tim bolavoli Universitas Negeri Malang. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk berupa video variasi weight training lower body. Penelitian ini menggunakan model prosedural dengan metode Research and Development dari Sugiyono 2013. Subjek dalam penelitian ini adalah 18 atlet putra tim bolavoli Universitas Negeri Malang. Instrumen yang digunakan yaitu wawancara dan penyebaran angket. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Hasil validasi dari penelitian ini telah melalui validasi para ahli dan uji coba kelompok. Hasil dari ahli materi fisik bolavoli diperoleh sebesar 88 persen, ahli media diperoleh hasil sebesar 97 persen, uji coba kelompok kecil diperoleh hasil sebesar 85 persen, uji coba kelompok besar diperoleh hasil sebesar 98 persen. Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pengembangan video variasi weight training lower body memperoleh hasil sangat valid dan dapat diterapkan pada atlet putra tim bolavoli Universitas Negeri Malang.

Kata kunci: *weight training; lower body; bolavoli*

1. Pendahuluan

Kegiatan ataupun aktivitas sehari-hari bisa disebut juga dengan olahraga. Olahraga sudah menjadi kebudayaan di seluruh dunia, pada dasarnya olahraga merupakan suatu media yang tersusun dan terstruktur dengan gerakan yang dilakukan secara berulang – ulang untuk meningkatkan kebugaran tubuh secara jasmani dan rohani. Kegiatan olahraga sebagai aktivitas peningkatan sumber daya yang dapat membantu untuk mengatur persaingan (D'elia, Sgro, & D'isanto, 2020). Persaingan dalam olahraga dapat dilakukan dengan pembinaan

olahraga prestasi sejak dini dengan mengembangkan bakat seseorang untuk mencapai suatu prestasi yang diinginkan. Untuk meningkatkan prestasi seorang atlet, dibutuhkan pengembangan karakteristik fisik yang sesuai dengan cabang olahraga tertentu (Zoric, 2018).

Salah satu olahraga yang sering dijadikan sebagai olahraga prestasi yaitu cabang olahraga bolavoli (Supriyanto, 2018). Bolavoli tergolong olahraga beregu yang digemari dikalangan masyarakat dan beranggotakan enam orang, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke daerah lawan agar memperoleh poin kemenangan. Permainan Bolavoli masuk dalam kategori olahraga beregu, yang setiap regunya mempunyai kemampuan masing-masing dalam melaksanakan permainan (Kardiyanto & Sunardi, 2020: 12). Setiap regu dalam permainan bolavoli mempunyai keterampilan sebagai pengumpan, libero, dan pemukul (Pranopik, 2017). Guna menciptakan tim dengan keterampilan yang baik, Universitas Negeri Malang menggabungkan para atlet bolavoli dari berbagai jurusan terutama pada Fakultas Ilmu Keolahragaan yang dibina dalam satu tempat yaitu UKM Bolavoli. Tujuan pembinaan untuk mengembangkan bakat atlet agar dapat menghasilkan prestasi pada saat mewakili Universitas Negeri Malang di berbagai kejuaraan.

Salah satu aspek yang mendukung dalam proses pembinaan atlet yaitu komponen fisik yang baik. Peningkatan komponen kondisi fisik harus disesuaikan dengan prinsip latihan untuk dijadikan sebagai pedoman dalam memenuhi tujuan yang ingin dicapai (Ermral, 2017: 19). Terdapat beberapa macam komponen fisik yang masih kurang dan harus dimiliki pemain putra tim bolavoli Universitas Negeri Malang, salah satunya kekuatan otot tungkai, karena komponen tersebut dibutuhkan agar pemain mampu menyerang maupun bertahan untuk memperoleh poin kemenangan. Penggunaan lompatan mempunyai peran yang lebih besar untuk kekuatan fisik dan kecepatan gerak teknis (D'Isanto, Altavilla, & Raiola, 2017). Lompatan vertikal memberikan pengaruh besar terhadap kekuatan dan kecepatan gerak pada saat latihan dalam permainan bolavoli, karena salah satu gerakan otot yang paling intens menuntut penekanan khusus pada pengembangan kekuatan otot (Raiolah, Altavilla, De Luca, & Di Tore, 2016).

Berdasarkan permasalahan yang ada pada atlet putra tim bolavoli Universitas Negeri Malang dengan melakukan wawancara terhadap pelatih putra tim Bolavoli Universitas Negeri Malang bahwa pelatih mengatakan kurangnya peningkatan kekuatan otot tungkai, jarang dilakukannya latihan fisik yang terstruktur dan berdasarkan penyebaran angket kepada 18 atlet putra tim bolavoli Universitas Negeri Malang pada tanggal 18 Januari 2021 memperoleh hasil sebanyak 44,4% atlet melakukan latihan sebanyak >3 kali, 61,1% atlet melakukan latihan selama 2 jam setiap sesi, 50% atlet sering melakukan weight training, 72,2% atlet pernah mengetahui variasi weight training lower body, 55,5% atlet memerlukan weight training lower body, 61,1% atlet memerlukan beberapa variasi weight training lower body. 50% menjawab bahwa atlet sangat perlu media pendukung untuk weight training lower body, 50% atlet menyatakan bahwa video weight training lower body mudah dipahami, 55,5% atlet menyatakan bahwa media berupa video variasi weight training lower body membantu dalam latihan kondisi fisik agar atlet tetap melakukan latihan secara individu maupun bersama untuk tetap menjaga kondisi fisiknya meskipun dari dirumah, 55,5% atlet sangat memerlukan media video variasi weight training lower body untuk dikembangkan agar mempermudah latihan dimana saja.

Peningkatan kekuatan otot untuk lompatan vertikal dalam permainan bolavoli dapat diberikan sebuah latihan *weight training lower body*. *Weight training lower body* diberikan terhadap tubuh bagian bawah, digunakan untuk memberikan kekuatan pada otot tungkai. *Weight training lower body* dapat dibedakan menjadi tiga bagian. (Delavier & Gundil, 2010:244-298) *weight training lower body* dibedakan menjadi tiga bagian yaitu *quadriceps*, *hamstring*, dan *gastroc*. dengan masing-masing bagian terdapat beberapa variasi latihan. Latihan beban (*weight training*) dilakukan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan pada otot, dengan menggunakan gaya gravitasi yang bekerja menggunakan berat badan sendiri atau peralatan khusus seperti barbel, dumbbell, dan mesin latihan ketahanan untuk kelompok otot tertentu (Keogh, Justin, & Winwood, 2017). Latihan beban dapat dilakukan secara sistematis, agar dapat menambah kekuatan otot dan memperbaiki kondisi fisik yang masih kurang, biasanya diberikan menggunakan beban dari luar. Latihan beban (*weight training*) sering dilakukan menggunakan beban dari luar untuk memperoleh variasi latihan yang lebih banyak (Nasurulloh, 2012).

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk membuat media pembelajaran berupa video yang berisi tentang pengembangan variasi *weight training lower body* untuk atlet putra tim bolavoli Universitas Negeri Malang. Materi yang ada di dalam video ini dapat dijadikan sebagai refrensi oleh atlet dalam latihan meningkatkan kekuatan otot tungkai pada permainan bolavoli dan mempermudah pelatih memberikan informasi atau materinya yang berisi tentang latihan-latihan yang tidak dapat disampaikan secara langsung. Salah satu fungsi utama media yaitu sebagai alat bantu mengajar seseorang dalam proses pembelajaran (Adi, Budiarsa, & Wijaya, 2018). Adanya media video pembelajaran dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja (Haking & Soepriyanto, 2019).

Diharapkan dengan adanya “Pengembangan Video Variasi *Weight Training Lower Body* untuk Atlet Putra Tim Bolavoli Universitas Negeri Malang” dapat mempermudah pelatih dalam penyampaian materi latihan dan membantu atlet untuk melakukan latihan yang terstruktur dan secara individu ataupun dirumah melalui video variasi *weight training* yang telah dikembangkan, karena produk pengembangan ini mudah di pelajari dan dapat di akses dimana saja. Sehingga diharapkan atlet putra tim bolavoli Universitas Negeri Malang dapat menjaga kondisi fisiknya dan meningkatkan kekuatan otot tungkai, agar dapat menghasilkan lompatan yang maksimal pada saat melakukan penyerangan dalam permainan bolavoli.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan model prosedural dengan metode *Research and Development (R&D)* dari Sugiyono (2013: 298). Prosedur penelitian dalam buku Sugiono terdapat 10 tahap dan peneliti hanya mengadopsi menggunakan 8 tahap sesuai dengan analisis kebutuhan peneliti, yaitu: (1) Potensi dan Masalah, melakukan observasi terhadap subjek yang telah dipilih, dalam penelitian ini potensi masalah yang dapat diangkat adalah kekuatan otot tungkai, dan kendala latihan bersama pada saat pandemi (2) Pengumpulan Data, dilakukan dengan wawancara kepada pelatih bolavoli Universitas Negeri Malang dan analisis kebutuhan kepada atlet dengan pengisian angket. Setelah data terkumpul peneliti akan merencanakan pembuatan produk yang dibutuhkan oleh atlet putra tim bolavoli Universitas Negeri Malang yaitu pengembangan video variasi *weight training lower body* untuk atlet putra tim bolavoli Universitas Negeri Malang (3) Desain Produk, yaitu membuat produk awal yang berupa menyusun beberapa variasi *weight training lower body* yang dikemas dalam bentuk video, (4) validasi desain, produk yang telah jadi di evaluasi yaitu melakukan validasi oleh ahli materi

fisik bolavoli yaitu salah satu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dan ahli media untuk penyempurnaan media video. Instrumen yang diberikan untuk validasi berupa angket, (5) Revisi Desain, melakukan perbaikan terhadap produk sesuai dengan masukan ataupun saran dari para ahli, (6) uji coba I, produk yang telah direvisi sesuai saran ahli materi fisik bolavoli dan ahli media kemudian diuji cobakan pada kelompok kecil yang berjumlah 5 atlet putra tim bolavoli Universitas Negeri Malang, (7) uji coba II, kemudian dilakukan uji coba pada kelompok besar yang berjumlah 13 atlet putra tim bolavoli Universitas Negeri Malang. (8) Produk Akhir. Uji coba produk terdapat beberapa tahap yaitu (1) Desain Uji Coba yaitu di konsultasikan kepada ahli bolavoli dan ahli media, kemudian di uji cobakan terhadap kelompok kecil dan kelompok besar. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Negeri Malang dengan menggunakan subjek 18 atlet putra tim bolavoli. Jenis data yang didapat berupa data kuantitatif dan data kualitatif.




Instrumen yang digunakan yaitu wawancara dan penyebaran angket. Teknik analisis data yang digunakan deskriptif kuantitatif dari uji coba lapangan berupa presentase dan deskriptif kualitatif dari validasi ahli dengan metode triangulasi data (observasi, dokumentasi, serta masukan atau pendapat lain). Teknik analisis data kuantitatif akan dianalisis menggunakan rumus Akbar & Sriwiyana, (2011: 207) hasil dari validasi penelitian ini telah di uji ahli oleh ahli materi fisik bolavoli yaitu salah satu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan, ahli media dari sub koordinator subbag humas Universitas Negeri Malang, dan uji coba kelompok.


3. Hasil dan Pembahasan

Hasil dari penelitian ini diperoleh melalui 2 ahli yaitu ahli materi fisik bola voli dan ahli media. Dari Ahli materi fisik bola voli mendapat masukan dan saran terhadap produk pengembangan video variasi weight training lower body yaitu detail latihan per item perlu diperjelas cara pelaksanaannya. Sedangkan hasil dari evaluasi ahli media mendapat masukan dan saran terhadap produk pengembangan video variasi weight training lower body yaitu tulisan pada video dirubah agak sedikit lebih kontras agar tulisan mudah terbaca, dan harus diberikan hak cipta dan judul lagu pada backsound yang telah digunakan.

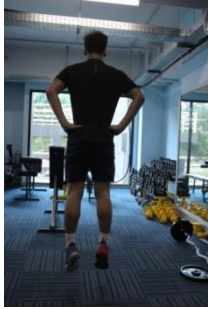
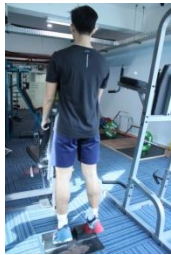

Hasil dari beberapa saran dan masukan para ahli (Ahli materi fisik bolavoli dan Ahli media) telah dilakukan revisi oleh peneliti. Jadilah produk Pengembangan Video Variasi Weight Training Lower Body untuk Atlet Putra Tim Bolavoli Universitas Negeri Malang. Adapun spesifikasi produk yaitu:

Tabel 1. Spesifikasi Variasi Weight Training Lower body untuk Atlet Putra Tim Bolavoli Universitas Negeri Malang

No	Variasi Latihan	Gambar Produk
1.	<p><i>Variasi Weight Training Lower Body Quadriceps :</i> <i>a. Dumbbell Squats</i></p>	<p>1. Posisi badan berdiri tegak, kedua tangan berada disamping kanan kiri dengan masing-masing membawa barbell menghadap ke bahu atau pinggul 2. Pegang barbel dengan kuat ketika bersandar pada tumit 3. Turunkan badan seolah olah sedang duduk 4. Tekuk lutut hingga 90 derajat, lalu kembali ke posisi berdiri 5. Untuk menjaga lutut tetap aman, maka harus lurus secara vertikal diatas pergelangan kaki. Lutut tidak boleh melewati jari kaki 6. Lakukan dengan 10-15 repetisi untuk memperoleh hasil yang maksimal.</p>
		
	<p><i>b. Leg Press</i></p>	<p>Letakkan kaki di bantalan selebar bahu. Pastikan ada sedikit sudut keluar pada posisi jari kaki sehingga tidak mengarah lurus ke depan. Luruskan kaki dan lepaskan pegangan leg press, jaga seluruh punggung terutama bagian bawah agar menempel kursi dengan kuat. Hal ini mengurangi ketegangan pada punggung bawah dan menjaganya tetap di glutes. Jaga agar kaki tetap tegak, turunkan kaki ke arah dada - berhati-hatilah agar lutut tidak melompat dari dada - lalu tekan ke atas lagi. Jangan mengunci kaki sepenuhnya di lutut - ini menjaga ketegangan otot pada paha depan dan tidak berisiko cedera lutut. Lakukan dengan 10-15 repetisi untuk memperoleh hasil maksimal.</p>
		
	<p><i>c. Leg Extention</i></p>	<p>Duduklah di mesin, dengan kedua kaki diposisikan di bawah bantalan. Kedua tangan berpegangan pada palang disamping untuk menjaga stabilitas dan pemosisian sepanjang gerakan, dan arahkan kaki ke depan. Saat menghembuskan napas, rentangkan kaki bagian paha depan sampai benar-benar terentang. Setelah paha depan sepenuhnya diperpanjang, tahan selama satu detik dan peras otot yang bekerja. Saat menarik napas, turunkan beban kembali ke posisi awal dengan gerakan terkontrol. Setelah kaki kembali ke posisi awal sekali lagi, Lakukan dengan 10-15 repetisi untuk memperoleh hasil maksimal</p>
		

No	Variasi Latihan	Gambar Produk
	<p>d. <i>Pistol Squats</i></p> 	<p>Berdiri dengan satu kaki. Tenggelam dengan mematahkan pinggul dan lutut secara bersamaan. Angkat lengan, tekuk pinggul kaki yang tidak bekerja, jaga dada tetap tegak, dan dorong tumit. Turun hingga kedalaman yang diinginkan tercapai lalu kembali ke posisi berdiri.</p>
	<p>e. <i>Bulgarian Split Squats</i></p> 	<p>Letakkan kaki kanan di atas bangku atau pijakan Jaga agar jari-jari kaki tetap lancip, kaki dirtekuk, dan tekanan menembus bola kaki kiri Setelah berada di posisinya, turunlah di bawah kendali sampai lutut kanan hampir menyentuh lantai Dorong kembali melalui kaki kiri ke posisi awal. Pastikan lutut belakang tidak jatuh ke tubuh, dan lutut depan tidak meluncur melewati jari-jari kaki. Lakukan dengan 10-15 repetisi untuk memperoleh hasil maksimal</p>
2.	<p><i>Variasi Weight Training Lower Body Hamstring :</i> a. <i>Deadlift</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri tegak, jari kaki berada di bawah palang, angkat bahu ke belakang dan sedikit ke bawah, cekungkan punggung 2. Tekuk lutut, tubuh sedikit diturunkan, jaga kaki selebar bahu dan lurus dengan kepala. 3. Pegang palang dengan overhand dengan tangan berada diluar lutut, jaga punggung teteap rata, tumit ditekan ke lantai dan kepala kedepan 4. Luruskan sebagian kaki, pertahankan sudut punggung konstan. 5. Angkkat barbel, tekuk lengan dan angkat siku sampai menyentuh tubu, jeda lalu biarkan siku kembali menjlur kembali ke awal posisi 6. Lakukan dengan 10-15 repetisi untuk memperoleh hasil yang maksimal.
	<p>b. <i>Lying Leg Curl</i></p> 	<p>Sesuaikan mesin sehingga bantalan dan penyangga punggung sesuai dengan tinggi dan bentuk tubuh. Letakkan bagian belakang kaki bagian bawah pada bantalan beberapa inci lebih rendah dari betis. Tarik paha dan tekan pada puncak kontraksi, jeda lalu buang nafas. Kembali ke posisi awal dengan meregangkan lutut secara perlahan, tarik napas dan ulangi untuk jumlah pengulangan yang diinginkan. Lakukan dengan 10-15 repetisi untuk memperoleh hasil maksimal</p>

No	Variasi Latihan	Gambar Produk
c.	<i>Standing Leg Curl</i>	<p>Pasang kaki pada bantalan mesin Berdirilah dengan salah satu kaki dan angkat kaki satunya di udara, pastikan badan berdiri tegak dan tinggi agar punggung tidak tegang. Tahan keseimbangan agar tidak kehilangan keseimbangan. Tarik nafas, tekuk lutut, angkat kaki ke arah glute, dan fokus untuk mengontraksikan hamstring. Perlahan turunkan kaki kembali ke posisi awal dan ulangi Lakukan secara bergantian dengan kaki yang lainnya dengan 10-15 repetisi.</p>
d.	<i>Rusian Leg Curl</i>	<p>Temukan rel, balok atau sofa yang stabil untuk menyelipkan kaki di bawah. Berlutut pada bantal atau handuk terlipat untuk mengurangi tekanan pada lutut Dengan tubuh tegak, turunkan tubuh di bawah kendali sambil menjaga gluteus tetap kencang. Di bagian bawah gerakan, tangkap diri dalam posisi push-up dan kembali ke posisi awal. Gunakan otot bahu dan lengan untuk membantu tetapi mencoba memaksimalkan torsi pada sendi lutut dan mengendalikan hamstring untuk produksi gerakan. Lakukan dengan 10-15 repetisi untuk memperoleh hasil maksimal.</p>
e.	<i>Sliding Leg Curl</i>	<p>Berbaring terlentang dengan telapak tangan menghadap ke bawah. Letakkan tumit di atas dua piring kertas, bisa juga menggunakan cakram latihan geser yang tersedia secara komersial. Tarik kedua tumit mendekati <i>gluteus</i> sampai pinggul terangkat ke atas dan membentuk seperti jembatan. Jaga pinggul tetap tinggi selama melakukan gerakan. Turunkan tubuh kembali ke posisi awal. Lakukan dengan 10-15 repetisi untuk memperoleh hasil maksimal</p>
3.	<p><i>Variasi Weight Training Lower Body Gastroc :</i> <i>a. Standing Calf Extension</i></p>	<p>Posisi awal lihat bawah, berdiri tegak dibawah bantalan mesin dan pegang gagang dengan siku tertekuk. Kaki menghadap ke depan, tidak melebar atau berputar ke dalam. Pertahankan punggung dalam posisi netral tidak melengkung atau membulat. Sejajarkan pergelangan kaki, lutut, dan pinggul dengan menompang semua beban pada alas kaki Angkat mesin dengan mendorong jari kaki hingga tumit terangkat dan semua badan terdorong ke atas, lalu turunkan kembali sampai tumit sejajar dengan jari Lakukan dengan 10-15 repetisi untuk memperoleh hasil maksimal.</p>

No	Variasi Latihan	Gambar Produk
	<p>b. <i>Stiff Leg Ankel Hop</i></p> 	<p>Berdiri dengan kedua tangan disamping atau di pinggul, buka kaki selebar bahu. Lompat lurus ke atas dan ke bawah, pertahankan lutut dan pinggul tetap lurus sambil mengendalikan otot betis untuk mendorong ke atas. Lakukan dengan 10-15 repetisi untuk memperoleh hasil maksimal.</p>
	<p>c. <i>Elevated Calf Raise</i></p> 	<p>Mulailah dengan jari-jari kaki di atas platform atau pijakan dan posisi tubuh tegak Sambil menggenggam sesuatu untuk keseimbangan, turunkan tubuh dan rasakan peregangan yang baik pada betis Angkat tubuh setinggi mungkin dengan jari-jari kaki, tahan posisi atas selama hitungan 1 detik. Lakukan dengan 10-15 repetisi untuk memperoleh hasil maksimal</p>
	<p>d. <i>Squats Calf Raise</i></p> 	<p>Mulailah dengan beban pada jari-jari kaki dan tenggelam ke dalam posisi jongkok paralel sehingga lutut ditekuk sekitar 90 derajat. Bisa menggenggam sesuatu untuk keseimbangan dan menahan posisi pinggul dan lutut, contohnya seperti menaruh kursi didepan tubuh Turunkan tubuh di pergelangan kaki dan rasakan regangan yang baik di sendi pergelangan kaki. Angkat tubuh setinggi mungkin ke atas jari-jari kaki. Lakukan dengan 10-15 repetisi untuk memperoleh hasil maksimal</p>

Variasi yang ada didalam video bertujuan untuk dijadikan sebagai refrensi pelatih dalam pembuatan program latihan agar atlet dapat meningkatkan latihan kekuatan otot tungkai dalam permainan bolavoli sesuai kebutuhan otot yang akan ditingkatkan.

Tabel 2. Hasil Analisis Data Ahli Materi Fisik Bolavoli

No.	Aspek	Nilai Hasil	Nilai Maksimal	Persentase (%)	Keterangan
1	Keseuaian	14	16	88,00	Sangat Valid
2	Kemudahan	7	8	88,00	Sangat Valid
3	Kejelasan	6	8	75,00	Sangat Valid
4	Kebermanfaatan	8	8	100	Sangat Valid
	Total	35	40	88.00	Sangat Valid

Tabel 3. Hasil Analisis Data Ahli Media

No.	Aspek	Nilai Hasil	Nilai Maksimal	Persentase (%)	Keterangan
1	Kemenarikan	15	16	94,00	Sangat Valid
2	Ketepatan	7	8	88,00	Cukup Valid
3	Kemudahan	8	8	100	Sangat Valid
4	Kesesuaian	8	8	100	Cukup Valid
5	Kebermanfaatan	8	8	100	Sangat Valid
6	Kejelasan	4	4	100	Cukup Valid
Total		50	52	97,00	Sangat Valid

Hasil validasi produk telah dilakukan penilaian melalui 2 ahli agar dapat diujicobakan, yaitu validasi uji ahli materi fisik bolavoli dan uji ahli media. Hasil yang diperoleh dari ahli materi fisik bolavoli didapatkan skor rata-rata presentase kelayakan sebesar 85%, nilai tersebut masuk dalam kategori sangat valid, artinya variasi weight training lower body layak untuk digunakan. Dan hasil yang diperoleh dari ujicoba ahli media didapatkan skor rata-rata presentase kelayakan sebesar 96,88%, nilai tersebut masuk dalam kategori sangat valid, artinya variasi yang dikemas dalam bentuk video layak untuk digunakan. Dari hasil uji coba para ahli dapat disimpulkan bahwa produk variasi weight training lower body yang dikemas dalam bentuk video dapat diujicobakan terhadap kelompok kecil dan kelompok besar.

Tabel 4. Hasil Analisis Data Uji Kelompok Kecil dan Uji Coba Kelompok Besar

No Variabel	Kelompok Kecil				Kelompok Besar		
	Tsev	S-Max	V (%)	Keterangan	Tsev	S-Max	V (%)
1 Kejelasan	17	20	85%	Sangat Valid	48	52	92%
2 Kemanfaatan	52	60	87%	Sangat Valid	136	156	87%
3 Kesesuaian	81	100	81%	Sangat Valid	226	260	87%
4 Kemudahan	103	120	86%	Sangat Valid	278	312	89%
Jumlah	253	300	85%	Sangat Valid	688	780	89%

Berdasarkan analisis data dari uji coba kelompok kecil didapatkan skor rata-rata presentase kelayakan sebesar 85%, hasil dari analisis data tersebut disesuaikan berdasarkan tabel klasifikasi kelayakan yang menunjukkan bahwa produk yang dikembangkan telah memenuhi kategori sangat valid dan layak digunakan. Sedangkan analisis data dari uji coba kelompok besar didapatkan skor rata-rata presentase kelayakan sebesar 89%, hasil dari analisis data tersebut disesuaikan berdasarkan tabel klasifikasi kelayakan yang menunjukkan bahwa produk yang dikembangkan telah memenuhi kategori sangat valid dan layak digunakan. Untuk video dapat dilihat melalui https://drive.google.com/drive/u/0/folders/126rJ6qDocGZ_CoolU4H7k_xe8fBkNj6.

Data dari hasil analisis kebutuhan atlet putra tim bolavoli Universitas Negeri Malang dapat diketahui bahwa atlet melakukan latihan sebanyak >3 kali dan melakukan latihan selama 2 jam setiap sesi, latihan secara teratur dengan frekuensi latihan 3-5 kali dalam seminggu dapat disesuaikan dengan intensitas latihan yang dituju (Nasrulloh et al., 2018: 131). atlet sering melakukan weight training, diketahui bahwa Latihan beban (weight training) merupakan jenis latihan perlawanan untuk meningkatkan kekuatan dan merubah ukuran otot terutama menggunakan peralatan seperti dumbell dan peralatan lainnya (Giechaskiel, 2020). Atlet

mengetahui semua variasi weight training lower body, dan atlet memerlukan beberapa variasi weight training lower body, variasi latihan digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dalam permainan bolavoli. Latihan beban dianggap berguna untuk mengembangkan kekuatan atlet (Sharawy, 2013). Meningkatkan kekuatan otot tungkai, dapat menggunakan latihan beban bagian bawah (lower body). Lower body merupakan anatomi tubuh bagian bawah khususnya pada otot yang berfungsi untuk mendapatkan hasil yang baik dari latihan. Pada permainan bolavoli, atlet putra UM dituntut untuk menghasilkan smash yang maksimal agar mendapatkan poin kemenangan, dengan cara melatih kekuatan otot tungkai atau otot lower body untuk meningkatkan lompatan pada saat smash. Pada saat melatih kekuatan otot tungkai dibutuhkan beberapa weight training lower body. (Bishop, 2012) menyatakan bahwa Weight training lower body terdiri dari tiga bagian yaitu Quadriceps, Hamstring, dan Gastroc dengan setiap bagian terdapat beberapa variasi latihannya. Melihat latihan fisik yang masih kurang dan jarang dilakukannya latihan fisik yang terstruktur atlet putra tim bolavoli Universitas Negeri Malang sangat perlu media pendukung untuk weight training lower body, hal tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media pembelajaran dapat memudahkan pengajar dalam mengatasi keterbatasan penyampaian materi, oleh karena itu penelitian pengembangan media pembelajaran sangat dibutuhkan dalam dunia pendidikan (Linda, Noer, & Oktavianti, 2016). Terdapat media video, sehingga mempermudah atlet dalam mempelajari dan memahami variasi weight training lower body, diketahui bahwa Media visual atau yang biasa disebut dengan video sudah sering digunakan dalam pembelajaran olahraga untuk menunjang sebuah proses latihan, salah satu bahan pembelajaran yang dapat digunakan seorang pelatih yaitu sebuah media visual yang berfungsi sebagai penyampaian pesan kepada para atlet untuk diterapkan sebagai perangsang kemampuannya agar mendorong proses belajar yang efektif dan efisien (Risnawati, Amir, & Sari, 2018). Atlet menyatakan bahwa media berupa video variasi weight training lower body membantu dalam latihan kondisi fisik terutama pada masa pandemi seperti sekarang ini, sehingga atlet bisa melakukan latihan secara individu untuk tetap menjaga kondisi fisiknya meskipun dirumah saja. Pengajar atau pelatih setidaknya dapat menggunakan alat-alat yang sederhana, untuk mencapai tujuan yang diharapkan. pengajar atau pelatih juga dituntut untuk dapat mengembangkan keterampilan contohnya seperti media ajar yang akan digunakan pada media yang belum tersedia (Vai, Slamet, Aspa, Rahmatullah, & Nanda, 2020). Rata-rata atlet masih membutuhkan latihan kekuatan otot tungkai dan membutuhkan media video berisi tentang variasi weight training lower body yang digunakan sebagai alat bantu untuk menambah jadwal latihan secara individu.

Hasil analisis kebutuhan pelatih diketahui bahwa media pendukung sangat dibutuhkan dimasa pandemi. Pada era modern seperti saat ini, perkembangan teknologi berkembang sangat pesat dalam dunia pendidikan, dengan memanfaatkan media sebagai bahan ajar interaktif untuk membantu dalam penyampaian materi pembelajaran yang bersifat mendidik (Hasibuan, Nugraha, & Supriadi, 2018). Media pembelajaran merupakan segala sesuatu yang dapat menyampaikan informasi yang telah dirancang atau dibuat penulis untuk disampaikan kepada pembaca (Sari & Setiawan, 2018). Media sebagai sumber perantara yang digunakan untuk menyampaikan gagasan kepada penerima yang akan dituju. Seorang pelatih dalam pembelajaran olahraga harus mengetahui kebutuhan dan karakteristik yang sesuai dengan atlet, dalam penelitian ini peneliti menggunakan media audio visual (video) yang akan digunakan dalam pembelajaran bolavoli. Pengembangan video variasi weight training lower body dibutuhkan atlet putra tim bolavoli Universitas Negeri Malang, yang akan digunakan

sebagai penunjang untuk proses latihan. Latihan beban (weight training) berperan penting untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai pada saat melakukan penyerangan dalam permainan bolavoli. Latihan beban bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kinerja seorang atlet seperti hipertrofi, kekuatan dan daya tahan (Baechle & Earle, n.d, 2012). Latihan beban weight training biasanya dilakukan atlet putra tim bolavoli UM sebanyak 3-4 kali dalam seminggu sebagai peningkatan kekuatan otot tungkai, Latihan beban (weight training) dapat dikatakan dengan latihan olahraga yang sudah direncanakan dan disusun secara terstruktur sesuai dengan beban yang telah ditentukan, dengan latihan yang bertahap untuk mengembangkan otot agar lebih kuat.

Hasil dari validasi materi fisik bolavoli terdapat masukan dan saran bahwa dalam penyusunan materi variasi weight training lower body, detail latihan per item perlu diperjelas pelaksanaannya. Keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan tersebut merupakan tolak ukur keberhasilan pembelajaran yang digunakan, sehingga Materi yang ditampilkan dengan jelas akan memberikan kemudahan dalam proses pembelajaran agar dapat diterima secara utuh oleh mahasiswa (Nasution, 2017). Media video pembelajaran fisik juga perlu ditambahkan. Pembelajaran melalui media video sangat diperlukan terutama dalam penyampaian materi yang membutuhkan banyak gerak, karena dengan adanya media video pelaksanaannya dapat di putar secara berulang-ulang, sehingga memudahkan seseorang untuk mempelajari dimana saja dan kapan saja (Prayogo & Prihanto, 2013). Media video sangat mudah dipelajari bagi siswa maupun atlet, karena cara penyampaiannya berbeda, dengan adanya media video seseorang akan mudah mendapatkan informasi dan menerapkan apa yang telah diterima dari media video tersebut. Salah satu penelitian (Prasetiawati, 2015) menyampaikan bahwa media audio visual sangat berpengaruh terhadap penguasaan teknik smash diperoleh hasil yang signifikan sebesar 21,53% . Materi yang digunakan dalam media video sudah sesuai dengan tujuan yang diinginkan, yaitu berupa variasi weight training lower body untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dalam permainan bolavoli. Hal tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa weight training lower body sebagai peningkatan kekuatan otot tungkai sangat membantu keberhasilan melakukan smash dalam permainan bolavoli. Hasil dari validasi ahli media terdapat saran dan masukan bahwa didalam video, warna background pada bagian pembukaan perlu diperbaiki karena warnanya yang kurang berani, diketahui bahwa penggunaan media pengajaran tujuannya sebagai sarana untuk membangkitkan motivasi pembelajaran (Wisada, Sudarma, & Yuda S, 2019). Sehingga dengan adanya desain dari segi tampilan warna maupun gambar yang baik akan mempengaruhi dan berkontribusi untuk mencapai tujuan pembelajaran. Warna tulisan lebih diperjelas dan lebih dikontraskan lagi agar mudah di baca. Ahli media juga memberi masukan agar didalam video, pada bagian penutup dicantumkan judul lagu dan pencipta lagu. Media audio visual (video) merupakan media yang menggabungkan gambar gerak dengan suara maupun penulisan teks penjelasan atau manuskrip yang membutuhkan kerja ekstra untuk memproduksinya (Hartati, Aryanti, & Khadafi, 2018). Pada saat proses pembuatan video dibutuhkan kekreatifan desain agar memperoleh hasil video yang maksimal dan sesuai dengan yang diinginkan.

Hasil dari uji lapangan diketahui bahwa atlet putra tim bolavoli Universitas Negeri Malang masih membutuhkan kekuatan otot tungkai yang maksimal dan membutuhkan media video yang berisi tentang variasi weight training lower body yang digunakan untuk latihan tambahan, guna untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai pada saat melakukan lompatan ketika smash. Setiap komponen dalam permainan bolavoli melibatkan seluruh otot untuk merangsang pergerakan dalam masing-masing perannya (Sattler, Hadžic, Dervišević, &

Markovic, 2015). Permainan bolavoli hampir melibatkan semua otot untuk memainkan peran penting yang sama. Setiap manusia harus memiliki komponen fisik salah satunya kekuatan otot untuk menghasilkan prestasi dari cabang olahraga tertentu (Chan, 2012). Seperti yang di ketahui bahwa atlet putra tim bolavoli UM di dalam latihan terdapat beberapa komponen fisik yang harus ditingkatkan salah satunya yaitu kekuatan otot tungkai. Kekuatan sangat berperan penting untuk memenuhi kondisi fisik secara menyeluruh (Syampurma, 2019). Terutama bagi atlet putra tim bolavoli UM kekuatan sangat dibutuhkan ketika melakukan penyerangan dalam permainan bolavoli agar dapat meningkatkan prestasi yang ingin dicapainya. Kekuatan (strength) adalah usaha maksimal yang dapat dikeluarkan oleh otot untuk mengatasi tekanan (Nasuka, Setiowati, & Indrawati, 2020). Peningkatan kekuatan otot dapat dilakukan dengan pemberian latihan yang merupakan suatu kegiatan menggerakkan seluruh organ tubuh, dilakukan secara berulang-ulang dan sistematis untuk menghasilkan gerakan yang maksimal sesuai yang diinginkan. Seperti yang dikatakan oleh (Hanafi, 2015) bahwa latihan yaitu pemberian rangsangan yang akan menyebabkan organ tubuh melakukan penyesuaian atau kompensasi. Latihan juga merupakan suatu gerakan yang diberikan untuk mengetahui bakat maupun keterampilan seseorang untuk menunjang cabang olahraga yang digemarinya. Dalam pembinaan atlet putra tim bolavoli UM, salah satu keberhasilan untuk mendapatkan poin dari lawan dipengaruhi dari lompatan ketika melakukan spike. Hal ini dibuktikan dalam penelitian (Hiskya, 2015) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan vertical jump pada permainan bolavoli. Hal tersebut sesuai dengan (Setiawan, 2016) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa berkreasi menggunakan penghayatan merupakan suatu perancangan yang mampu menangkap esensi, bahwa adanya proses kreatif dalam kegiatannya. Hasil dari uji coba kelompok kecil dan besar diperoleh bahwa atlet membutuhkan media video variasi weight training lower body sebagai pendukung untuk proses latihan peningkatan kekuatan otot tungkai dalam permainan bolavoli. Adanya media video ini dapat meringankan suatu kegiatan yang tidak bisa disampaikan secara langsung oleh pemateri sehingga dapat membantu proses latihan lebih efektif (Sagala & Daulay, 2020).

Produk yang dihasilkan dalam penelitian dan pengembangan ini berupa variasi weight training lower body untuk atlet putra tim bolavoli Universitas Negeri Malang yang dikemas dalam video. Produk ini dikembangkan untuk mengatasi permasalahan yang sedang dialami pada atlet. Masalah tersebut adalah kurangnya peningkatan kekuatan otot tungkai, latihan yang kurang terstruktur dan kendala latihan bersama dikarenakan keadaan yang kurang baik, sehingga diperlukan variasi weight training lower body dikemas dalam bentuk video yang dapat mengatasi masalah tersebut. Terdapat 3 bagian weight training lower body dengan 14 variasi latihan untuk atlet putra tim bolavoli Universitas Negeri Malang diantaranya: A. Quadriceps 1) Dumbbell Squats, 2) Leg Press, 3) Leg Extension, 4) Pistol Squat, 5) Bulgarian Split Squat, B. Hamstring 1) Deadlift, 2) Lying Leg Curl, 3) Standing Leg Curl, 4) Russian Leg Curl, 5) Sliding Leg Curl C. Gastroc 1) Standing Calf Extension, 2) Stiff Leg Ankle Hop, 3) Elevated Calf Raise, 4) Squat Calf Raise. Beberapa variasi yang telah dipaparkan dapat membantu proses latihan untuk peningkatan kekuatan otot tungkai dalam permainan bolavoli. Produk penelitian dan pengembangan ini memiliki kelebihan diantaranya produk ini dapat dijadikan referensi sebagai penambah pengetahuan terhadap weight training lower body yang dikhususkan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai, penyusunan variasi sangat rinci sesuai dengan bagian-bagian otot, dijadikan sebagai pegangan oleh pelatih dalam penyampaian informasi ataupun materi yang tidak bisa tersampaikan secara langsung, terutama dengan keadaan saat ini

adanya virus covid-19 sehingga dapat dijadikan sebagai bahan ajar, dapat digunakan sebagai latihan individu untuk tetap mempertahankan kondisi fisik, dan dapat dilihat dimana saja dan kapan saja.

4. Simpulan

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menghasilkan sebuah produk Variasi Weight Training Lower Body yang disesuaikan berdasarkan bagian-bagian otot masing-masing. Pengembangan Variasi Weight Training Lower Body yang dikemas dalam bentuk video, dapat di akses dimana saja dan kapan saja. Produk yang dihasilkan dari peneliti sangat valid dan layak digunakan sebagai bahan ajar dalam permainan bolavoli.

Daftar Rujukan

- Adi, I. P. P., Budiarsa, I. W. A., & Wijaya, M. A. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran PJOK Berbasis Kartu Gerak pada Materi Aktivitas Pengembangan untuk Siswa Kelas VII. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1).
- Akbar, S., & Sriwiyana, H. (2011). *Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran Ilmu Pengetahuan (IPS)*. Yogyakarta: Cipta Media.
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (n.d.). *Fitness Weight Training*.
- Bishop, T. (2012). *Stronger legs & lower body* (Vol. 53).
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8.
- D'elia, F., Sgro, F., & D'isanto, T. (2020). The educational value of the rules in volleyball. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(June), S628–S633. doi: 10.14198/jhse.2020.15.Proc3.15
- D'isanto, T., Altavilla, G., & Raiola, G. (2017). Teaching method in volleyball service: Intensive and extensive tools in cognitive and ecological approach. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(5), 2222–2227. doi: 10.7752/jpes.2017.s5233
- Ermral, E. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik* (Vol. 53).
- Giechaskiel, B. (2020). Weight Training and Creatine Kinase (CK) Levels: A Literature Review. *International Journal of Science and Research*, 9(1), 303–311. doi: 10.21275/ART20203985
- Haking, D. D., & Soepriyanto, Y. (2019). Pengembangan Media Video Pembelajaran Renang Pada Mata Pelajaran PJOK untuk Siswa Kelas V SD. *JKTP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 2(4), 320–328. doi: 10.17977/um038v2i42019p320
- Hanafi, S. (2015). Efektifitas Latihan Beban dan Latihan Pliometrik dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Reaksi. *Jurnal ILARA*, 1(2), 32–35. doi: <http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/download/7505/3425>
- Hartati, H., Aryanti, S., & Khadafi, A. R. (2018). *Development Learning Model Variation Techniques of Volley Ball Services Using Visual Audio Media*. 1(Icshpe 2017), 53–58. doi: 10.5220/0007054900530058
- Hasibuan, A. S., Nugraha, T., & Supriadi, A. (2018). The Development of Audio Visual Media on Volleyball Forearm Pass Technique for Senior High School Students. 200(Aisteel), 516–519. doi: 10.2991/aisteel-18.2018.111
- Hiskya, H. J. (2015). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Kaki Terhadap Kemampuan Vertikal Jump Pada Pemain Bolavoli Putri Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Musamus Merauke. 165–180.
- Kardiyanto, D. W., & Sunardi. (2020). *Kepelatihan Bolavoli*.
- Keogh, Justin, W. L., & Winwood, P. W. (2017). The Epidemiology of Injuries Across the Weight-Training Sports. *Sports Medicine*, 47(3), 479–501. doi: 10.1007/s40279-016-0575-0
- Linda, R., Noer, A. M., & Oktavianti, N. A. (2016). Development of Lectora Inspire as Interactive Multimedia Chemistry Learning in Senior High School. 8(3), 188–196.
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyanto, K. D. (2018). *Dasar-dasar Latihan Beban*. In UNY Press.
- Nasuka, N., Setiowati, A., & Indrawati, F. (2020). Power, strength and endurance of volleyball athlete among different competition levels. *Utopia y Praxis Latinoamericana*, 25(Extra10), 15–23. doi: 10.5281/zenodo.4155054

- Nasurulloh, A. (2012). Nasurulloh. *Medikora*, VIII(2).
- Nasution, W. N. (2017). PERENCANAAN PEMBELAJARAN: PENGERTIAN, TUJUAN DAN PROSEDUR Wahyudin Nur Nasution. *Ittihad*, 1, 186.
- Pranopik, M. R. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Smash Bola Voli. *Jurnal Prestasi*, 1(1), 31–33. doi: 10.24114/jp.v1i1.6495
- Prasetiawati, H. E. (2015). Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Penguasaan Teknik Smash Kedeng (Studi Pada Ekstrakurikuler Sepak Takraw Smp Negeri 2 Gedeg Kabupaten Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 140–146.
- Prayogo, I. Y., & Prihanto, J. B. (2013). Efektivitas Pembelajaran Passing Bawah Bolavoli Untuk Kelas X Dengan Penggunaan Media Audio Visual. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1), 17–23.
- Raiolah, G., Altavilla, G., De Luca, C., & Di Tore, P. A. (2016). Analysis On Some Aspects Of The Service In Volleyball. *Resma*, 3(2), 13–22.
- Risnawati, Amir, Z., & Sari, N. (2018). The development of learning media based on visual, auditory, and kinesthetic (VAK) approach to facilitate students' mathematical understanding ability. *Journal of Physics: Conference Series*, 1028(1). doi: 10.1088/1742-6596/1028/1/012129
- Sagala, R. S., & Daulay, D. E. (2020). Pengembangan Media Bantu Latihan Bertahan Pada Bola Voli Tahun 2019. *Journal Coaching Education Sports*, 1(2), 115–126. doi: 10.31599/jces.v1i2.371
- Sari, A. P., & Setiawan, A. (2018). The Development of Internet-Based Economic Learning Media using Moodle Approach. *International Journal of Active Learning*, 3(2), 100–109.
- Sattler, T., Hadžic, V., Dervišević, E., & Markovic, G. (2015). Vertical jump performance of professional male and female volleyball players: Effects of playing position and competition level. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(6), 1486–1493. doi: 10.1519/JSC.0000000000000781
- Setiawan, A. (2016). Pencapaian Sense of Design dalam Perancangan Desain Komunikasi Visual. *ANDHARUPA: Jurnal Desain Komunikasi Visual & Multimedia*, 2(02), 207–217. doi: 10.33633/andharupa.v2i02.1211
- Sharawy, A. (2013). *The Effects Of A Pre- and Post-Exercise Whey Protein Supplement On Protein Metabolism and Muscular Strength Among Elite Wrestlers*. XIII(1), 5–10.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyanto, S. (2018). Pengaruh Metode Latihan Plyometric dan Latihan Beban dengan Kecepatan Reaksi terhadap Power Otot Tungkai Pemain Bolavoli Putra. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(1), 176–189. doi: 10.31539/jpjo.v2i1.423
- Syampurma, H. (2019). Pengaruh Latihan Back Squat Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Angkat Besi Kota Padang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Vai, A., Slamet, Aspa, A. P., Rahmatullah, M. I., & Nanda, F. A. (2020). *Jurnal MensSana*. 5, 165–172.
- Wisada, P. D., Sudarma, I. K., & Yuda S, A. I. W. I. (2019). Pengembangan Media Video Pembelajaran Berorientasi Pendidikan Karakter. *Journal of Education Technology*, 3(3), 140. doi: 10.23887/jet.v3i3.21735
- Zoric, G. (2018). Meta-Analysis of Scientific Papers in the Field of Motor Skills from Volleyball Published in the Journal Sport Mont 2006-2016. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 2(4), 109–112. doi: 10.26773/jaspe.181020