

Pengembangan Model Senam Si Buyung Dalam Bentuk Cerita untuk Pembelajaran Motorik di Sekolah

Wita Salwa Salsabila¹, Yudha Febrianta²

¹, Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

², Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

Penulis yang sesuai: [1bilasalsa.bs@gmail.com](mailto:bilasalsa.bs@gmail.com) , [2yudha.febrianta@yahoo.co.id](mailto:yudha.febrianta@yahoo.co.id)

ARTICLE INFO

Kata kunci :

Senam si buyung,
Motorik, Pengembangan,

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model senam si buyung dalam bentuk cerita untuk pembelajaran motorik di sekolah yang mengadaptasi model pengembangan ADDIE yang terdiri dari lima tahapan yang meliputi analisis (*analysis*), desain (*design*), pengembangan (*development*), implementasi (*implementation*) dan evaluasi (*evaluation*). Uji coba lapangan dilaksanakan di dua sekolah yaitu TK BA Aisyiyah Bojongsari dan SD Negeri Purwosari dengan subjek penelitian peserta didik dengan banyaknya 23 peserta didik dimasing-masing sekolah. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah pengamatan, wawancara, observasi, lembar penilaian *pretest* dan *posttest*. Teknik analisis data yang digunakan menggunakan persentase (%). Hasil dari penelitian ini yaitu mengembangkan model senam si buyung dalam bentuk cerita untuk pembelajaran motorik di sekolah. Berdasarkan hasil dari penilaian ahli bahasa dengan nilai persentase sebesar 74% berdasarkan hasil persentase tersebut dapat dikategorikan "Valid", ahli media dengan nilai persentase sebesar 74% berdasarkan hasil persentase tersebut dapat dikategorikan "Valid" dan ahli materi dengan nilai persentase sebesar 98% dari praktisi guru penjas SD memperoleh nilai persentase sebesar 96% berdasarkan hasil persentase tersebut dapat dikategorikan "Sangat Valid". Sedangkan dari praktisi guru TK memperoleh nilai persentase sebesar 82% berdasarkan hasil persentase tersebut dapat dikategorikan "Sangat Valid". Berdasarkan hasil yang diperoleh jumlah rata-rata dengan persentase 84,8% dan dapat dikategorikan "Sangat Valid".

Keywords:

*Si Buyung Gymnastics,
Motoric, Development,*

ABSTRACT

This study aims to produce a model of the boy gymnastics in the form of a story for motor learning in schools that adapts the ADDIE development model which consists of five stages which include analysis, design, development, implementation and evaluation. (evaluation). Field trials were carried out in two schools, namely TK BA AisyiyahBojongsari and SD Negeri Purwosari with research subjects of students with a total of 23 students in each school. The instruments used to collect data were observations, interviews, observations, pretest and posttest assessment sheets. The data analysis technique used is percentage (%). The result of this research is to develop a model of the boy gymnastics in the form of a story for motor learning at school. Based on the results of the assessment of linguists with a percentage value of 74% based on the results of this percentage can be categorized as "Valid", media experts with a percentage value of 74% based on the percentage results can be categorized as "Valid" and material experts with a percentage value of 98% from practitioners SD physical education teachers obtain a percentage value of 96% based on the results of this percentage which can be categorized as "Very Valid". Meanwhile, kindergarten teacher practitioners obtained a percentage value of 82% based on the results of this percentage which can be categorized as "Very Valid". Based on the results obtained, the average percentage is 84.8% and can be categorized as "Very Valid".

Pendahuluan

Pendidikan masih belum maksimal untuk membangun sumber daya manusia. Masih banyak ditemukannya ketidakmerataan kesempatan dalam belajar yang juga disertai dengan banyaknya peserta didik yang putus sekolah. Pada tahun 2019-2020 terdapat sekitar 157.166 peserta didik yang putus sekolah dikarenakan adanya pandemi covid-19 (Jawa Pos: 2021). Pandemi covid-19 sudah berlangsung selama ± 2 tahun dan akan sangat berdampak pada penurunan capaian belajar. Padahal, pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dalam menjamin keberlangsungan hidup negara karena pendidikan merupakan sarana untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas sumber daya manusia dinegaranya. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian dari pendidikan yang tidak dapat terpisahkan dalam pembentukan kualitas sumber daya manusia, karena didalamnya terdapat sifat-sifat yang merujuk pada tujuan pendidikan nasional yang dapat membentuk manusia Indonesia seutuhnya.

Pendidikan juga memegang peranan yang sangat penting dalam menghasilkan manusia yang berkualitas baik, karena pendidikan adalah usaha yang dilakukan untuk

dapat menciptakan suasana dan proses belajar agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensinya yang ada dalam dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, dan kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang dibutuhkan oleh dirinya sendiri, masyarakat, bangsa dan negara (UU RI NO. 20 tahun 2003 pasal 1 ayat 1).

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah bentuk pendidikan gerak untuk kualitas kehidupan manusia dan dapat memperoleh kesehatan serta kebugaran sehingga mampu melakukan aktivitas menjadi lebih baik. Maka dari itu pendidikan gerak perlu memperoleh prioritas yang utama dalam penyelenggaraan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan disekolah tidak hanya sekedar dididik melalui aktivitas jasmani tetapi juga proses pembelajaran digunakan sebagai salah satu media yang digunakan sebagai memecahkan masalah gerak.

Pendidikan utama yang paling penting sebelum melanjutkan kejenjang pendidikan sekolah dasar adalah taman kanak-kanak yang dimana pendidikan ini mengarah kedalam pertumbuhan dan perkembangan motorik anak, kecerdasan emosi, kecerdasan jamak maupun kecerdasan spiritual. Taman kanak-kanak merupakan salah satu jenjang pendidikan anak usia dini yang berperan untuk dapat mengembangkan kepribadian anak dan juga untuk mempersiapkan untuk melanjutkan kejenjang pendidikan selanjutnya. Taman kanak-kanak juga merupakan pendidikan formal anak usia dini yang diberikan dengan memberikan pendidikan yang dapat mendukung pertumbuhan serta perkembangan mental, jasmani dan rohani anak dalam persiapan untuk memasuki jenjang pendidikan selanjutnya yaitu pendidikan sekolah dasar dengan memberikan stimulasi dalam pendidikan yang akan berkontribusi pada pertumbuhan dan perkembangan fisik serta mentalnya (Siti Aisyah, dkk. 2007: 1.17-1.23). Anak-anak yang berusia 6-7 tahun memulai perkembangan pada kecerdasan otak. Pada usia tersebut juga merupakan usia pertumbuhan dan perkembangan dalam upaya meningkatkan stimulasi dalam membantu tumbuh dan perkembangan anak. Di sekolah memiliki proses pembelajaran yang berlangsung dalam pengembangan keterampilan dasar yang termasuk lingkup berbahasa, kognitif dan juga fisik.

Pelaksanaan pendidikan olahraga dapat dilaksanakan sejak dini yang bertujuan untuk membentuk pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, meningkatkan ketetampilan dan ketangkasan, meningkatkan pengetahuan dan kecerdasan, serta

perkembangan emosi yang ada dalam diri anak. Dalam mengajar pendidikan olahraga guru harus memiliki model pembelajaran yang efektif dan efisien jika digunakan agar tujuan dalam pembelajaran dapat tercapai dengan baik. Tujuan dari pembelajaran yaitu untuk dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar anak, misalnya yaitu meningkatkan kepercayaan diri serta kemampuan motorik pada peserta didik.

Kegiatan olahraga yang paling sering dan paling umum dilaksanakan di sekolah adalah kegiatan aktivitas senam. Senam tidak harus berpusat pada guru namun juga dapat berpusat pada anak, menyesuaikan arah belajar, menarik dan menyenangkan. Senam dapat menjadi salah satu kegiatan yang dapat menyenangkan karena memiliki unsur gerak, musik, serta bersifat kompetisi didalamnya. Model pembelajaran senam yang ada salah satu contohnya adalah senam Si Buyung. Senam Si Buyung dapat dirancang dengan menggunakan lagu atau cerita, lagu dan cerita yang telah dibuat agar anak dapat meniru gerakan yang ada dalam senam Si Buyung. Guru dapat menerapkan model pembelajaran senam Si Buyung sebagai pembelajaran di sekolah karena dapat menambah kesenangan, kegembiraan serta anak dapat melakukan kegiatan belajar sambil bermain dan juga dapat mengembangkan kemampuan motorik pada anak.

Dari keadaan yang ada tersebut menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian terkait gerakan tubuh anak dalam melakukan aktivitasnya. Dari masalah yang ada diharapkan pada saat pembelajaran guru akan lebih kreatif dalam memberikan gerakan atau cerita yang akan ditirukan oleh anak. Dalam memodifikasi gerakan yang disesuaikan dengan tahapan anak usia dini, maka anak akan lebih dapat mengikutinya. Penggunaan cerita yang seru dan lebih dikenalkan anak maka anak akan dapat menerima dan dapat menarik minat anak. seperti yang ada dalam metode senam si buyung dapat memotivasi anak dalam mengikuti suatu gerakan.

Metode

Model yang akan digunakan dalam penelitian kali ini merupakan penelitian dan pengembangan (*Research and Development*). Menurut Mulyatiningsih (2012:161) penelitian dan pengembangan bertujuan untuk menghasilkan produk baru melalui proses pengembangan. Menurut Sugiyono (2017: 407) penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan suatu produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tertentu. Berdasarkan beberapa pendapat diatas penelitian dan pengembangan merupakan salah satu contoh model penelitian yang memiliki tujuan untuk mengembangkan suatu produk yang diawali dengan riset dan

kemudian melakukan pengembangan yang berguna untuk menghasilkan sebuah produk yang teruji.

Produk yang akan dihasilkan nantinya dapat digunakan untuk mempermudah penyampaian materi dalam pembelajaran senam. Prosedur penelitian ini mengadaptasi model pengembangan ADDIE yang terdiri dari lima tahapan yang meliputi analisis (*analysis*), desain (*design*), pengembangan (*development*), implementasi (*implementation*) dan evaluasi (*evaluation*) (Sugiyono, 2015:200). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu observasi, wawancara dan kuisioner. Observasi dilaksanakan di dua sekolah yaitu TK BA Aisyiyah Bojongsari dan SD Negeri Purwosari. Selain itu juga peneliti melaksanakan wawancara kepada guru mengenai kendala apa saja yang dialami pada pembelajaran senam di sekolah. Setelah menganalisis kendala-kendala yang ada peneliti melakukan desain atau rancangan draf awal buku panduan senam si buyung dalam bentuk cerita yang disesuaikan dengan tahapan-tahapan senam pada peserta didik. Setelah produk pengembangan selesai peneliti melaksanakan tahap validasi dengan 3 ahli yaitu ahli bahasa, ahli media dan ahli materi. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah media yang telah dirancang oleh peneliti layak untuk digunakan pada proses pembelajaran. Tahap yang selanjutnya peneliti merevisi produk sesuai dengan kritik dan saran yang telah diberikan oleh para ahli.

Uji coba kelayakan produk dilaksanakan dengan memberikan instrumen penilaian kepada ahli bahasa, ahli media dan ahli materi. Selanjutnya peneliti juga memberikan kuesioner kepada peserta didik untuk menilai produk yang telah digunakan. Dalam penelitian pengembangan ini menggunakan teknik analisis kualitatif dan kuantitatif. Rumus yang digunakan untuk menghitung presentase penilaian menggunakan rumus:

$$P = \frac{\sum x}{\sum x_i} \times 100\%$$

Keterangan:

- P = Presentase yang dicari
- $\sum x$ = Jumlah nilai jawaban responden
- $\sum x_i$ = jumlah nilai ideal

Tabel 1 Pedoman Konversi Nilai Kelayakan Model

Skor dalam persen (%)	Kategori
81-100 %	Sangat Valid
61-80 %	Valid
41-60 %	Cukup Valid
21-40 %	Kurang Valid
< 20 %	Tidak Valid

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Pada saat melaksanakan penelitian peneliti mendapatkan temuan temuan yang ada dilapangan yaitu sebelum melaksanakan uji coba dilapangan dengan peserta didik peneliti serta guru mempelajari buku panduan senam si buyung dalam bentuk cerita. TK BA Aisyiyah Bojongsari dan SD Negeri Purwosari merupakan salah satu jenjang pendidikan bagi anak dari usia 6 sampai 12 tahun, mereka diberikan pengetahuan, pelatihan dan keterampilan sebagian siswa di TK BA Aisyiyah Bojongsari dan SD Negeri Purwosari memiliki keterampilan menirukan yang cukup tinggi tetapi masih kurangnya pelatihan terhadap gerakan yang didasari imajinasi mereka dan juga masih cukup rendahnya motorik yang dimiliki oleh peserta didik. Pada dasarnya TK BA Aisyiah Bojongsari dan SD Negeri Purwosari telah mengenalkan berbagai gerakan senam. Namun, dari segi bentuk aktivitas fisik senam si buyung masih kurang mendapat stimulasi dan belum pernah dilakukan dari TK BA Aisyiah Bojongsari dan SD Negeri Purwosari. Sehingga kurangnya stimulasi membuat gerakan anak kurang terkoordinasi.

Hasil penelitian dan pengembangan dari tahap analisis berdasarkan observasi dan wawancara terhadap guru diperoleh bahwa mereka membutuhkan media pembelajaran yang dapat menyalurkan gerak. Oleh karena itu perlu adanya buku pedoman senam. Setelah mengetahui pemecahan masalah kemudian lanjut ke tahap pengembangan pada tahap pengembangan media yang telah dirancang kemudian juga direalisasikan. Sebelum media diuji cobakan kepada siswa, media terlebih dahulu dilakukan uji validasi oleh para ahli.

Tabel 2 Validasi Para Ahli

Kode Ahli	Nomor Pertanyaan										Total Nilai
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
A1	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	37
A2	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	37

A3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	49
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Keterangan :

A1 : Ahli Bahasa

A2 : Ahli Media

A3 : Ahli Materi

Tabel 3. Hasil Validasi Para Ahli

Kode Ahli	Skor Maksimal	Total Skor	Persentase	Kategori
A1	50	37	74%	Valid
A2	50	37	74%	Valid
A3	50	49	98%	Sangat Valid
P1	50	48	96%	Sangat Valid
P2	50	41	82%	Sangat Valid
Jumlah		212		
Rata-rata		42,4	84,8 %	Sangat Valid

Berdasarkan dari hasil dari penilaian para ahli, yaitu ahli bahasa, ahli media dan ahli materi maka didapatkan hasil rata-rata terhadap buku panduan senam si buyung dalam bentuk cerita sebesar 84,8%. Dari data yang ada maka diperoleh hasil bahwa buku panduan senam si buyung dalam bentuk cerita termasuk kedalam kriteria sangat valid/sangat layak. Pada saat melaksanakan uji validasi para ahli memberikan kritik dan saran yang dapat digunakan sebagai acuan untuk perbaikan buku pedoman agar menjadi lebih baik lagi.

Setelah buku pedoman telah dinyatakan layak oleh para ahli kemudian peneliti melakukan uji coba kepada peserta didik. Uji coba ini dilaksanakan untuk mengetahui kelayakan serta ketertarikan peserta didik terhadap buku pedoman senam si buyung dalam bentuk cerita. Berikut ini hasil uji coba peserta didik:

Tabel 4. Hasil Kuesioner Peserta Didik

No	Butir Pernyataan	Jawaban		Presentase	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Apakah anda dapat melakukan aktivitas senam si buyung yang diajarkan oleh guru?	46	0	100%	0
2	Apakah anda memahami gerakan aktivitas senam si buyung?	46	0	100%	0
3	Apakah anda memahami instruksi dari guru?	42	4	91%	9%
4	Apakah anda menyukai aktivitas senam si buyung dalam bentuk cerita?	46	0	100%	0
5	Apakah anda menyukai cerita yang digunakan dalam senam si buyung?	46	0	100%	0
6	Apakah aktivitas senam si buyung mudah dilakukan?	46	0	100%	0
7	Apakah aktivitas ritmik senam si buyung mengandung unsur semangat?	43	3	93%	7%
8	Apakah aktivitas senam si buyung yang anda lakukan anda merasa nyaman?	46	0	100%	0
9	Apakah anda ingin mengulang kembali aktivitas senam si buyung yang diajarkan?	46	0	100%	0
10	Apakah aktivitas senam si buyung mudah dihafal?	46	0	100%	0

Berdasarkan dari tabel diatas menunjukkan bahwa peserta didik memiliki respon yang tinggi terhadap aktivitas senam si buyung dalam bentuk cerita. Melalui aktivitas senam si buyung dalam bentuk cerita dalam penelitian dan pengembangan ini peserta didik termotivasi untuk terus bergerak aktif dalam melaksanakan aktivitas senam si buyung dalam bentuk cerita dengan rasa senang serta gembira.

Pembahasan

Pengembangan dalam sebuah pembelajaran sangat penting, sehingga guru perlu menggasih diri untuk selalu mau berkembangn sehingga kesulitan yang dialami siswa dalam pembelajaran akan teratasi. Wibowo AT, et all (2020). Berdasarkan dari hasil analisis yang ada pada penelitian dan pengembangan berupa buku pedoman senam si

buyung dalam bentuk cerita yang dikembangkan dengan mengandung unsur gerak-gerak motorik pada anak. aktivitas senam si buyung disusun dan disesuaikan dengan pembelajaran senam pada anak khususnya pada anak usia 6 tahun. Fokus dari tujuan pengembangan ini yaitu pada aspek psikomotor yang dilihat dari gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif, serta juga harmonisasi gerakan dengan cerita dalam aktifitas senam si buyung. Model senam si buyung dalam bentuk cerita ditujukan untuk memfasilitasi guru dan peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada materi senam si buyung dalam bentuk cerita. Selain itu juga, menurut Sukamti (2007 : 58) keterampilan lokomotor merupakan kemampuan tubuh untuk bergerak berpindah dari satu tempat ke tempat yang lainnya atau juga mengangkat tubuh. Sedangkan gerak non lokomotor merupakan kemampuan untuk gerak pada tubuh yang dilakukan ditempat dan tanpa adanya ruang gerak. Pembelajaran senam si buyung memiliki tujuan untuk dapat meningkatkan kemampuan motorik pada anak di sekolah. Perkembangan motorik adalah menampilkan gerakan-gerakan yang dilakukan anak dan melakukan aktivitas motorik sebagai bagian dari proses pembelajaran dimana anak secara langsung mempraktekkan aktivitasnya tersebut dan juga melakukannya secara langsung serta memperoleh pengalaman baru, oleh karena itu aktivitas motorik yang dilaksanakan dapat berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas fisik di sekolah harus menekankan pembelajaran motorik. Kelancaran fungsi motorik dapat berdampak positif pada mobilitas anak. samsudin (2008: 15) mendefinisikan penguatan motorik total sebagai aktivitas yang menggunakan berbagai otot besar. Menurut Marwati, dkk, (2012:2) Bentuk dari senam si buyung ada bentuk cerita yang memfantasikan juga menirukan gerakan tumbuh-tumbuhan, hewan dan yang lain sebagainya serta dalam bentuk gerak serta lagu yang ketentuannya dari masing-masing gerak dalam sistematis senam harus dicocokkan dengan musiknya. Berdasarkan dari pengertian tersebut maka senam si buyung ditujukan untuk anak usia dini, dan senam si buyung merupakan senam berbentuk menirukan senam melalui aktivitas gerak dan lagu. Dengan pengembangan senam si buyung dalam bentuk cerita didalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dapat meningkatkan harmonisasi gerakan dengan cerita dalam aktifitas senam si buyung.

Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah diuraikan pada bagian pembahasan menghasilkan senam yang berupa senam si buyung dalam bentuk cerita yang

dituangkan dalam buku pedoman senam si buyung dalam bentuk cerita. Berdasarkan dari penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan dari pengembangan model senam si buyung dalam bentuk cerita untuk pembelajaran motorik di sekolah yaitu penilaian dari para ahli terhadap model senam si buyung dalam bentuk cerita untuk pembelajaran motorik disekolah dikategorikan sangat valid. Berdasarkan nilai yang didapatkan dari ahli bahasa memperoleh nilai persentase sebesar 74% berdasarkan hasil persentase dapat dikategorikan "Valid", nilai yang didapatkan dari ahli media memperoleh nilai persentase sebesar 74% berdasarkan hasil persentase dapat dikategorikan "Valid" dan nilai yang didapatkan dari ahli materi memperoleh nilai persentase sebesar 98% berdasarkan hasil persentase dapat dikategorikan "Sangat Valid". dari praktisi guru penjas SD memperoleh nilai persentase sebesar 96% berdasarkan hasil persentase tersebut dapat dikategorikan "Sangat Valid". Sedangkan dari praktisi guru TK memperoleh nilai persentase sebesar 82% berdasarkan hasil persentase tersebut dapat dikategorikan "Sangat Valid". Berdasarkan hasil yang diperoleh jumlah rata-rata dengan persentase 84,8% dan dapat dikategorikan "Sangat Valid".

Pernyataan

Terima kasih kepada dosen pembimbing Yudha Febrianta yang telah memberikan bimbingan dan arahnya.

Daftar Pustaka

- Bernadeta Suhartini. (2001). *Penelitian tentang Membuat Norma Tes Kemampuan Motorik Kasar Anak TK*
- Branch, R. M. (2009). *Instructional Design: ADDIE Approach*. New York:Springer
- Depdiknas. (2002). *Model Pengembangan Motorik Anak Prasekolah*. Jakarta: Depdiknas.
- Dick, W., Carey, L., & Carey, J. O. (2015). *The Systematic Design of Instruction 8th edition*. Boston:Pearson.
- Febrianta, Yudha., Kusnandar., Panuwun Joko Nurcahyo. (2021). *Perkembangan Motorik Anak Usia Dini*. Banyumas:Amerta Media.
- Ma'mun, Amung & Saputra, Yudha M. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud
- Marwati, Sri., Sukamti, Endang Rini., & Prasetyo, Yudik. (2012). *Pembuatan Paket Senam Si Buyung Untuk Guru Guru TK*. Yogyakarta: UNY.

- Pradipta, Galih Dwi., & Pamuji Sukoco. (2013). Model Senam Si Buyung Untuk Pembelajaran Motorik Kasar Pada Siswa Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 130-141.
- Riduwan. (2015). *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Motorik di Taman Kanak-Kanak*. Jakarta : Prenada Media Group
- Sugiono (2010). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Sukanti, Endang Rini. 2007. *Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: UNY
- Wibowo AT, Kushartanti BMW, Iwandana DT. *Asmaball is an alternative sport games for asthmatics of senior high school*. *Qual Sport*. 2020;6(1):27.