

**PEMBINAAN DAN PENGEMBANGA BOLA VOLI DI KABUPATEN
SUMEDANG : STUDI EX POST FACTO KAITANNYA DENGAN
PENGEMBANGAN NILAI – NILAI SOSIAL**

TESIS

Diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Magister Pendidikan Program
Studi Pendidikan Olahraga



oleh,
Roni Jaenal
2105449

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2025**

**PEMBINAAN DAN PENGEMBANGA BOLA VOLI DI KABUPATEN
SUMEDANG : STUDI EX POST FACTO KAITANNYA DENGAN
PENGEMBANGAN NILAI – NILAI SOSIAL**

Oleh
Roni Jaenal

S.Pd Universitas Pendidikan Indonesia, 2020

Sebuah Tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Magister Pendidikan (M.Pd.) Pendidikan Olahraga Konsentrasi Manajemen Olahraga

© Roni Jaenal 2025
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2025

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN TESIS

RONI JAENAL

**PEMBINAAN DAN PENGEMBANGAN BOLA VOLI DI KABUPATEN
SUMEDANG : STUDI EX POST FACTO KAITANNYA DENGAN
PENGEMBANGAN NILAI – NILAI SOSIAL**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Prof. Dr. H. Adang suherman , M.A.
NIP. 196306181988031002

Pembimbing II



Prof. Dr. Yunyun Yudiana , M.Pd.
NIP. 196506141990011001

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga



Prof. Dr. Sucipto, M.Kes., AIFO.
NIP.19611061219870310

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa Tesis dengan judul **“PEMBINAAN DAN PENGEMBANGAN BOLA VOLI DI KABUPATEN SUMEDANG : STUDI EX POST FACTO KAITANNYA DENGAN PENGEMBANGAN NILAI – NILAI SOSIAL”** ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2025

Penulis

Roni Jaenal

NIM: 2105449

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal tesis dengan judul **“Pembinaan dan Pengembangan Bola Voli di Kabupaten Sumedang: Studi Ex Post Facto Kaitannya dengan Pengembangan Nilai–Nilai Sosial”**.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan tesis ini masih terdapat berbagai kekurangan dan keterbatasan. Hal tersebut tidak terlepas dari keterbatasan pengetahuan dan pengalaman penulis. Oleh karena itu, penulis dengan tulus memohon maaf dan sangat mengharapkan kritik serta saran yang bersifat membangun demi perbaikan dan penyempurnaan di masa mendatang.

Dengan penuh kerendahan hati, penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat, baik bagi penulis secara pribadi maupun bagi pembaca pada umumnya, serta dapat menjadi sumbangan pemikiran bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang olahraga, terutama pada pembinaan dan pengembangan bola voli. Semoga apa yang telah penulis usahakan dalam proses ini dicatat sebagai amal yang bernilai ibadah di sisi Allah SWT. Aamiin.

Bandung, Agustus 2025

Roni Jaenal

NIM 210549

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyusunan Tesis ini, penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan serta petunjuk dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini izinkan penulis untuk mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Allah SWT yang Maha segalanya bagi penulis, atas kasih sayang pada hambanya sehingga proses penyusunan Tesis ini diberi kelancaran dan kemudahan didalam setiap proses penyelesaiannya. Ya Allah terimakasih atas segala hal yang telah engkau berikan kepada hamba sampai saat ini.
2. Orang tuaku tercinta, Ayah Toto dan Ibunda Siti Hodijah atas segala kerja kerasnya selama ini, siang berganti malam selalu dilaluinya dengan penuh semangat dan tak pernah sedikitpun engkau mengeluh atas upaya membuatku agar dapat terus berkuliah. Semua akan Aku lakukan untuk menggoreskan senyum di bibir kalian.
3. Kakak saya Itang Sugandi serta satu adikku Tri Setiawan yang selalu menjadi penyemangat dan penenang disaat penulis menghadapi berbagai permasalahan dibangku perkuliahan.
4. Prof. Dr. H. Adang suherman , M.A.selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Pembimbing Tesis I yang telah memberikan bimbingan selama penulis menyelesaikan Tesis dan studi di Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana UPI.
5. Prof. Dr. Yyun Yudiana , M.Pd. selaku dosen pembimbing Tesis II yang tiada henti memberikan waktu, ide, gagasan, petunjuk, dan nasehatnya kepada penulis sehingga Tesis ini dapat terselesaikan tepat waktu.
6. Prof. Dr. Sucipto, M.Kes., AIFO.selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana UPI atas kebaikannya selama penulis menjadi mahasiswa di Pascasarjana UPI Bandung.
7. Staf dosen Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana UPI yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan kepada penulis selama mengikuti studi.

Bandung, Agustus 2025

Penulis

Roni Jaenal
NIM: 210544

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pembinaan dan pengembangan bola voli di Kabupaten Sumedang serta keterkaitannya dengan pengembangan nilai-nilai sosial pada generasi muda. Latar belakang penelitian ini didasari oleh kenyataan bahwa pembinaan olahraga, khususnya bola voli, tidak hanya berorientasi pada pencapaian prestasi, tetapi juga berperan penting dalam membentuk karakter, memperkuat disiplin, kerja sama, menghargai lawan, sportivitas serta membangun tanggung jawab sosial. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan *ex post facto*, dimana peneliti tidak melakukan manipulasi terhadap variabel, melainkan mengkaji kondisi yang telah terjadi. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, serta dokumentasi dengan melibatkan 2 orang pelatih dan 2 orang atlet sebagai subjek penelitian. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses pembinaan bola voli di Kabupaten Sumedang telah berjalan dengan baik meskipun masih terdapat keterbatasan dalam hal sarana, dukungan kelembagaan, dan kesinambungan program. Pembinaan tidak hanya menghasilkan capaian prestasi olahraga, tetapi juga memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan nilai-nilai sosial seperti disiplin, kerja sama, sportivitas, tanggung jawab pribadi maupun sosial, empati,. Dengan demikian, bola voli berfungsi ganda, yaitu sebagai wadah pencapaian prestasi sekaligus instrumen pembentukan karakter sosial generasi muda. Keterbatasan penelitian ini terletak pada belum adanya pengolahan data kuantitatif yang lebih terukur, keterbatasan jumlah responden, serta belum tergalinya peran kebijakan daerah secara menyeluruh. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengombinasikan pendekatan kualitatif dan kuantitatif, memperluas cakupan responden, serta mengkaji peran kebijakan dan dampak jangka panjang pembinaan olahraga terhadap kehidupan sosial masyarakat.

Kata Kunci : pembinaan olahraga, bola voli, *ex post facto*, pengembangan sosial, nilai-nilai sosial

ABSTRACT

This study aims to analyze the development and training of volleyball in Sumedang Regency and its relation to the cultivation of social values among young generations. The background of this research is based on the fact that sports training, particularly volleyball, is not only oriented toward achieving performance and accomplishments but also plays an important role in shaping character, strengthening discipline, fostering teamwork, respecting opponents, promoting sportsmanship, and building social responsibility. The research method used is qualitative with an ex post facto approach, in which the researcher does not manipulate variables but examines conditions that have already occurred. Data were collected through in-depth interviews and documentation involving 2 coaches and 2 athletes as research subjects. Data analysis was carried out through the stages of data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of the study indicate that the volleyball training process in Sumedang Regency has been conducted well, although there are still limitations in terms of facilities, institutional support, and program sustainability. Training not only produces athletic achievements but also contributes significantly to the development of social values such as discipline, teamwork, sportsmanship, personal and social responsibility, and empathy. Thus, volleyball serves a dual function, namely as a medium for achieving performance as well as an instrument for shaping the social character of the younger generation. The limitation of this study lies in the absence of more measurable quantitative data processing, the limited number of respondents, and the insufficient exploration of the role of local policies in a comprehensive manner. Therefore, future research is expected to combine qualitative and quantitative approaches, expand the scope of respondents, and examine the role of policy and the long-term impact of sports training on social life in the community.

Keywords : sports training, volleyball, ex post facto, social development, social values.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTACT	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis.....	8
BAB II KAJIAN TEORI	9
2.1 Pembinaan Dan Pengembanga Bola Voli	9
2.2 Bola Voli dan Nilai–Nilai Sosial.....	13
2.3 Keterkaitan Antara Proses Pembinaan dan Pengembangan Bola Voli dengan Pembentukan Nilai-Nilai Sosial.	18
2.4 Kerangka Berpikir	23

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
3.1 Metode Penelitian.....	25
3.2 Partisipan dan Tempat	27
3.3 Sumber Data Penelitian	27
3.3.1 Sumber Data Primer	28
3.3.2 Sumber Data Sekunder.....	29
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.4.1 Wawancara	29
3.4.2 Studi Dokumentasi.....	31
3.5 Instrumen Penelitian.....	31
3.6 Uji Keabsahan Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
4.1 Temuan	35
4.1.1 Pembinaan dan Pengembang Bola Voli di Kabupaten Sumedang Kaitannya Dengan nilai – nilai sosial.....	36
4.1.2 Jawaban Informan Terkait Penanaman Nilai–Nilai Sosial.....	41
4.2. hasil Wawancara Atlet.....	44
4.2.1 jawaban informan terkait pembinaan dan perkembangan bola voli di kabupaten sumedang.....	44
4.2.2 Jawaban Informan Terkait Nilai –Nilai Sosial	46
BAB V PEMBAHASAN	52

5.1 Proses Pembinaan Bola Voli di Kabupaten Sumedang	52
5.2 Strategi Pengembangan Bola Voli	58
5.3 Keterkaitan Pembinaan dan Pengembangan Bola Voli dengan Pembentukan Nilai-Nilai Sosial	60
5.4 Sintesis	63
5.5 Kelemahan Penelitian	67
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	69
6.1 Kesimpulan	69
6.2 Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	72

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi – Kisi Wawancara Pelatih Berdasarkan Pembinaan, Pengembangan Bola Voli dan Nilai – Nilai Sosial	31
Tabel 3.2 Kisi – Kisi Wawancara Atlet Berdasarkan Pembinaan, Pengembangan Bola Voli dan Nilai – Nilai Sosial	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Transkrip Wawancara Pelatih 1	78
Lampiran 2 Transkrip Wawancara Pelatih 2	80
Lampiran 3 Transkrip Wawancara Atlet 1	81
Lampiran 1 Transkrip Wawancara Atlet 2	82

DAFTAR PUSTAKA

- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-term athlete development. *Human Kinetics*.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76 (8), 397–401.
- Bailey, R., Collins, D., Ford, P., MacNamara, Á., Toms, M., & Pearce, G. (2010). Participant development in sport: An academic review. *Sports Medicine*, 40 (3), 213–238.
- Bloom, B. S. (Ed.). (1985). *Developing talent in young people*. Ballantine Books.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Chelladurai, P., & Kerwin, S. (2018). *Human resource management in sport and recreation* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Coakley, J. (2015). *Sports in society: Issues and controversies* (11th ed.). McGraw-Hill.
- Coalter, F. (2013). *Sport for development: What game are we playing?* Routledge.
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323.

Cushion, C., Armour, K., & Jones, R. L. (2003). Coach education and continuing professional development: Experience and learning to coach. *Quest*, 55(3), 215–230.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The what and why of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100 (3), 363–406.

Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 10 (1), 19–40.

Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58–78.

Harwood, C. G., & Knight, C. J. (2015). Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(1), 24–39.

Hellison, D. (2011). Teaching personal and social responsibility through physical activity (3rd ed.). Human Kinetics.

Jones, R. L., Armour, K., & Potrac, P. (2004). *Sports coaching cultures: From practice to theory*. Routledge.

Kirk, D. (2010). *Physical education futures*. Routledge.

Lyle, J. (2002). *Sports coaching concepts: A framework for coaches' behaviour*. Routledge.

Martens, R. (2012). *Successful coaching (4th ed.)*. Human Kinetics.

Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.

Siedentop, D. (1994). *Sport education: Quality PE through positive sport experiences*. Human Kinetics.

Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1997). Coaching the coaches: Youth sports as a scientific and applied behavioral setting. *Current Directions in Psychological Science*, 6 (1), 16–21.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology (7th ed.)*. Human Kinetics.

Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401.

<https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>

Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-term athlete development. Human Kinetics.

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.). Human Kinetics.

Chelladurai, P., & Kerwin, S. (2018). Human resource management in sport and recreation (3rd ed.). Human Kinetics.

Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323. <https://doi.org/10.1260/174795409789623892>

Cushion, C. J., Armour, K. M., & Jones, R. L. (2003). Coach education and continuing professional development: Experience and learning to coach. *Quest*, 55(3), 215–230. <https://doi.org/10.1080/00336297.2003.10491800>

Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363–406. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363>

Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 10(1), 19–40.

<https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>

Harwood, C. G., & Knight, C. J. (2015). Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. *Psychology of Sport and Exercise*, 16(1), 24–35. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.03.001>

Hellison, D. (2011). Teaching personal and social responsibility through physical activity (3rd ed.). Human Kinetics.

Kirk, D. (2010). Physical education futures. Routledge.

Martens, R. (2012). Successful coaching (4th ed.). Human Kinetics.

Putnam, R. D. (2000). Bowling alone: The collapse and revival of American community. Simon & Schuster.

Setiawan, A. (2019). Manajemen pembinaan olahraga di Indonesia: Antara kebijakan dan realitas. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18 (2), 101–112. <https://doi.org/10.21831/jik.v18i2.28421>

Siedentop, D. (1994). Sport education: Quality PE through positive sport experiences. Human Kinetics.

Suryadi, T. (2018). Evaluasi program pembinaan bola voli di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 45–56.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.

Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76 (8), 397–401.

<https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>

Coalter, F. (2013). *Sport for development: What game are we playing?* Routledge.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The what and why of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

[https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)

Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58–78.

<https://doi.org/10.1080/17509840701834573>

Gould, D., Flett, R., & Lauer, L. (2012). The relationship between psychosocial development and the sports environment of young athletes. *Journal of Youth Development*, 7(2), 32–46.

Hellison, D. (2011). *Teaching personal and social responsibility through physical activity* (3rd ed.). Human Kinetics.

Nurhayati, T. (2020). Nilai gotong royong dalam aktivitas olahraga bola voli masyarakat pedesaan di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8 (2), 145–156.

Prasetyo, A. (2017). Pembinaan olahraga di sekolah dan implikasinya terhadap pembentukan karakter siswa. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 13(1), 21–30.

Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.

Siedentop, D. (1994). Sport education: Quality PE through positive sport experiences. *Human Kinetics*.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

Lerner, R. M. (2005). *Promoting positive youth development: Theoretical and empirical bases*. Springer.

Eccles, J. S., & Barber, B. L. (1999). Student council, volunteering, basketball, or marching band: What kind of extracurricular involvement matters? *Journal of Adolescent Research*, 14 (1), 10–43.

<https://doi.org/10.1177/0743558499141003>

Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2011). The impact of after-school programs that promote personal and social skills. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL).

Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A. M., Lonczak, H. S., & Hawkins, J. D. (2004). Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 98–124.

<https://doi.org/10.1177/0002716203260102>

Lave, J., & Wenger, E. (1991). *Situated learning: Legitimate peripheral participation*. Cambridge University Press.

Wenger, E. (1998). *Communities of practice: Learning, meaning, and identity*. Cambridge University Press.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton.

Kohlberg, L. (1981). *Essays on moral development, Vol. I: The philosophy of moral development*. Harper & Row.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press.

Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2014). Coaching and transfer of life skills: Philosophies and strategies used by model high school coaches. *Sport, Education and Society*, 19 (6), 640–658.

<https://doi.org/10.1080/13573322.2012.748820>

Catalano, R. F., & Hawkins, J. D. (1996). The social development model: A theory of antisocial behavior. In J. D. Hawkins (Ed.), *Delinquency and crime: Current theories* (pp. 149–197). Cambridge University Press.

Duda, J. L. (2001). Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 129–182). Human Kinetics.

Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10 (1), 19–40.

<https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>

Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58–78.

<https://doi.org/10.1080/17509840701834573>

Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 1–49. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1180704>