



Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Dasar Sepak Sila Melalui Modifikasi Media Pembelajaran Pada SMA Muhammadiyah Batudaa

Mohamad Ilham Uday 1^{abde}, Ruslan 2^{abc}, Juni Isnanto 3^{ade}

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

²Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

³Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

Received: 29 April 2024; Accepted 04 September 2024; Published 30 November 2024



ABSTRAK

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana meningkatkan hasil belajar teknik dasar sepak sila melalui modifikasi media pembelajaran pada siswa SMA Muhammadiyah Batudaa. Tujuannya untuk mengetahui kemampuan siswa kelas XI D SMA Muhammadiyah Batudaa dalam melakukan teknik sepak sila.

Berdasarkan data yang telah diperoleh pada penelitian tindakan kelas ini dengan penerapan modifikasi media pembelajaran sebagai kunci utama dalam pembelajaran teknik sepak sila yang telah dilaksanakan dengan dua siklus, tampak terlihat terjadi peningkatan yang signifikan. Hal ini ditandai dengan pada observasi awal hasil belajar teknik dasar sepak sila oleh siswa kelas XI D SMA Muhammadiyah Batudaa yakni 51,79. Meningkatkan setelah diberi tindakan siklus I menjadi 70,40 dan pada akhir siklus II menjadi 80,32. Dengan demikian ini membuktikan bahwa Memodifikasi Media Pembelajaran dalam pembelajaran penjasokesrek mempunyai pengaruh terhadap hasil belajar teknik dasar sepak sila.

Kata Kunci: : hasil belajar 1; teknik dasar sepak sila 2; modifikasi media pembelajaran 3

*Corresponding Author

Email: ilhamuday02@gmail.com

Copyright © 2024 Mohamad Ilham Uday 1, Ruslan 2, Juni Isnanto 3

How to Cite: Mohamad Ilham Uday 1, Ruslan 2, Juni Isnanto 3 (2024). Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Dasar Sepak Sila Melalui Modifikasi Media Pembelajaran Pada Siswa SMA Muhammadiyah Batudaa. *JAS: Jambura Arena Sports*, 1(3), 196-203.

Authors' Contribution: a – Study Design; b – Data Collection; c – Statistical Analysis; d – Manuscript Preparation; e – Funds Collection



PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting bagi setiap manusia. Pendidikan sangat penting artinya bahwa tanpa pendidikan manusia akan sulit untuk maju dan berkembang sesuai dengan tuntutan zaman. Dengan demikian pendidikan harus benar-benar diarahkan agar dapat menghasilkan manusia yang berkualitas serta mampu bersaing karena memiliki akal pikiran serta budi pekerti. yang luhur dan moral yang baik. Pendidikan juga merupakan suatu kegiatan yang telah ada sejak adanya manusia, dalam arti bahwa sejak adanya manusia telah ada pula usaha-usaha pendidikan dalam rangka memberikan pendidikan secara mandiri di masyarakat luas. Namun bentuk, tujuan serta proses pendidikan dari periode ke periode selalu berbeda, tapi jelas mengarah kepada peningkatan kualitas proses belajar

mengajar. Pemakaian media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan minat dan keinginan yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh-pengaruh psikologis terhadap pebelajar. Penggunaan media pembelajaran pada tahap orientasi pengajaran akan sangat membantu keefektifan proses pembelajaran dan penyampaian pesan dan isi pelajaran pada saat itu.

Olahraga menjadi suatu hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari, dengan melakukan olahraga manusia mendapatkan kesenangan, kepuasan, dan menjadikan tubuh terhindar dari berbagai serangan penyakit. Olahraga menyebabkan seseorang banyak melakukan gerakan. Setiap cabang olahraga memerlukan gerakan yang bervariasi ada berbagai jenis olahraga yang dilakukan secara berkelompok maupun individu, contohnya sepak takraw.

(1)“Sepak takraw adalah sebuah permainan yang dilakukan di atas lapangan yang berbentuk empat persegi panjang. Lapangan di batasi oleh net yang dimainkan menggunakan bola yang terbuat dari rotan atau plastik yang di anyam bulat”.

(2) Lapangan di batasi oleh net yang dimainkan menggunakan bola yang terbuat dari rotan atau plastik yang di anyam bulat”. Sepak takraw diutamakan menggunakan kaki, kepala, dada, dan paha kecuali tangan. Tujuan dari setiap tim yaitu mengembalikan dan mematikan bola didalam area lawan sehingga tim mendapatkan poin” (3) Sepak sila adalah menyepak dengan menggunakan kaki bagian dalam.

(4) Sepak sila adalah menyepak bola dengan kaki bagian dalam guna untuk menerima dan menimang atau menguasai bola, mengumpan antar bola dan untuk menyelamatkan serangan lawan. (5) Dari sekian banyak teknik dasar dalam permainan sepak takraw, ada satu teknik dasar yang sangat dominan dan penting sebagai persyaratan seorang pemain agar dapat bermain sepak takraw dengan baik yaitu sepak sila, sepak sila ini disebut juga sebagai ibu dari permainan sepak takraw. (6) Modifikasi yaitu suatu pendekatan dalam suatu situasi belajar yang berubah menjadi kegembiraan, kesedihan atau yang lain untuk dapat merubah situasi. Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh guru pendidikan jasmani agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar untuk mencapai tujuan pembelajaran dan modifikasi juga merupakan upaya yang baik dalam membelajarkan gerak kepada peserta didik dengan tidak meninggalkan esensi dari topik pembelajaran yang disaratkan dalam kurikulum, salah satunya yaitu dengan memodifikasi sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani.

(7) Modifikasi adalah penggantian atau pengurangan unsur-unsur tertentu namun secara khusus modifikasi adalah suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan sesuatu yang baru. (8) Modifikasi merupakan suatu proses perubahan sarana prasana atau alat yang akan digunakan untuk melaksanakan proses pembelajaran tanpa mengubah fungsi alat tersebut. (9) mengemukakan bahwa modifikasi dapat di artikan sebagai upaya melakukan perubahan dengan penyesuaian-penyesuaian baik dari segi fisik, material (fasilitas dan perlengkapan) maupun dalam tujuan dan cara (metode, gaya, pendekatan, aturan serta penialaian). (10) Sepak takraw merupakan gabungan olahraga antara sepak bola dan bola voly yang dimainkan dilapangan seukuran lapangan bulu tangkis oleh dua tim. (11) Hal ini terbukti dengan bermain sepak takraw sepekan inilah yang paling banyak digunakan untuk mengembalikan bola ke daerah lawan. Sepak sila merupakan tahap awal memperoleh kemantapan keterampilan untuk melaksanakan dasar permainan sepaktakraw secara efisien dan efektif. Sehingga sepak sila sangat membantu dalam suatu bentuk permainan serta menjadi bagian dalam mencapai suatu penunjang untuk mencapai keterampilan yang tinggi.

(12) Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam sepak sila digunakan untuk menerima dan menimal, menguasai bola, mengumpan antara bola dan untuk

Uday M.I., Ruslan., Isnanto J 1(1), 196-203	[2024]
--	---------------

menyelamatkan serangan lawan. (13) Sepak sila adalah teknik menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam yang berguna untuk menerima dan menimang bola, mengumpan dan menyelamatkan serangan lawan. (14) Tehnik Sepak Sila yang benar dapat dilakukan dengan urutan kegiatan sebagai berikut: (a) Pemain berdiri pada kaki kanan atau kiri, kanan memantu-mantulkan bola dengan kaki kanan. Bola menyentuh bawah mata kaki. Pandangan fokus pada bola. (b) Pantulan dipertinggi dengan cara sepankan diperkuat. (c) Bila kaki kiri yang digunakan untuk menapakan tubuh tetap berdiri relatif diam ditempat ini menandakan bahwa anda sudah mahir melakukan sepan sila. (d) Sebaliknya jika kaki kiri bergeser ini menunjukkan bahwa anda belum mahir dalam melakukan sepak sila.

(15) Apabila guru telah mengetahui karakteristik materi dalam pendidikan jasmani, maka proses modifikasi dapat berjalan secara efektif. Guru melakukan modifikasi dalam pembelajaran tentunya mempunyai tujuan yang ingin dicapai. Secara umum tujuan yang ingin dicapai oleh guru dengan melakukan modifikasi pembelajaran, terutama pembelajaran olahraga permainan yaitu untuk mengefektifkan waktu pembelajaran, untuk menanggulangi minimnya perlengkapan dan peralatan pembelajaran serta mempermudah siswa untuk memahami proses belajar gerak yang diajarkan guru

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Muhammadiyah Batudaa Kabupaten Gorontalo, penelitian ini merupakan suatu jenis penelitian tindakan kelas (PTK) dengan pengambilan data berupa dokumentasi dan penilaian tes praktek pada saat observasi dan tiap siklus. Pada penelitian ini menggunakan 2 siklus. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Muhammadiyah Batudaa dengan jumlah siswa 21 orang. Dalam tingkat pemahaman kemampuan pada mata pelajaran Penjaskes pada materi sepak takraw kurang begitu paham tentang teknik dasar sepak sila sehingga dilaksanakan tindakan dalam kelas tersebut. Adapun persiapan yang dilakukan sehubungan dengan penelitian dengan tindakan kelas ini meliputi: Melakukan koordinasi langsung dengan kepala sekolah serta staf pengajar yang ada di SMA Muhammadiyah Batudaa sekaligus meminta izin atas persetujuan dalam hal pelaksanaan penelitian.

Mengadakan observasi langsung disekolah tersebut pada saat siswa melaksanakan proses pembelajaran khususnya kelas XI

1. Tabel Penilaian Teknik Dasar Sepak Sila

Indikator	Unsur Gerak yang Dinilai	Skor			
		4	3	2	1
Sikap Awal	1. Posisi kaki terbuka berjarak selebar bahu 2. Tidak tegang (rileks) 3. Pandangan fokus kearah bola				
Sikap Pelaksanaan	1. Kaki tumpuan sedikit di tekuk 2. Badan sedikit dibungkukkan 3. Kaki yang menendang di angkat hingga lutut				

Uday M.I., Ruslan., Isnanto J 1(1), 196-203	[2024]
--	---------------

	4. Bola menyentuh kaki bagian dalam dan dibawah mata kaki				
Sikap Akhir	1. Tumpuan sepenuhnya pada kaki kiri atau kanan 2. Bola disepak lurus diatas kepala 3. kaki yang menendang di turunkan ke lantai seperti poisi awal				
Jumlah Skor					
Skor Perolehan					
Skor Maksimum		40			

Menganalisis semua data baik yang diperoleh melalui observasi maupun dari hasil evaluasi pelaksanaan setiap siklus merujuk dari kriteria penilaian. Adapun teknik analisis data dalam penelitian tindakan kelas ini dibuat standar penialaian yang ada di sekolah. Adapun kriterianya sebagai berikut:

Tabel 2. Kriteria Penilaian

KRITERIA	KATEGORI
86-100	Sangat Baik
70-85	Baik
60-69	Cukup
50-59	Kurang
0-49	Sangat Kurang

PEMBAHASAN

Siklus 1

Melalui deskripsi data awal yang telah diperoleh menunjukkan bahwa kriteria yang kurang sekali. Maka dari itu disusun sebuah tindakan siklus I untuk meningkatkan kualitas pembelajaran teknik dasar sepak sila melalui modifikasi media pembelajaran pada siswa kelas XI D SMA Muhammadiyah Batudaa. Pelaksanaan tindakan dilakukan 4 tahapan: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan tindakan, (3) Observasi dan Interpretasi, (4) Analisis Refleksi.

Pelaksanaan penelitian siklus 1 yang dilakukan pada hari jum'at tanggal 23 february 2024 untuk melaksanakan tindakan 1, pada hari selasa tanggal 27 february 2024 untuk pelaksanan tindakan 2, pada hari kamis tanggal 29 february 2024 untuk pelaksanaan tindakan 3, dan pada hari jum'at tanggal 1 maret 2024 untuk pelaksanaan tindakan 4. Hasil perolehan dari data awal mengenai teknik sepak sila pada permainan sepak takraw hanya mencapai 51,79 yang apabila dibandingkan dengan inditator kinerja yang harus dicapai yaitu 80% dari keseluruhan jumlah siswa kela XI D SMA Muhammadiyah Batudaa harus mendapat nilai baik dengan ketuntasan nilai yakni sebesar 70, maka peneliti harus melakukan tindakan siklus 1 yang dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan.

Siklus 2

Berdasarkan hasil perolehan nilai dari siklus 1 oleh siswa kelas XI D SMA Muhammadiyah Batudaa dalam melakukan teknik sepak sila pada permainan sepak takraw yakni 70,40, dan

Uday M.I., Ruslan., Isnanto J 1(1), 196-203	[2024]
--	---------------

bila dibandingkan dengan indicator kinerja 80% dari jumlah keseluruhan siswa mendapat nilai baik dengan nilai ketuntasan sebesar 70 maka peneliti melanjutkan pelaksanaan tindakan siklus 2 dengan 4 kali pertemuan yaitu pada hari selasa tanggal 5 maret 2024 untuk pelaksanaan tindakan 1, pada hari rabu tanggal 6 maret 2024 untuk pelaksanaan tindakan 2, pada hari kamis tanggal 7 maret 2024 untuk pelaksanaan tindakan 3, dan pada hari jum'at tanggal 8 maret 2024 untuk pelaksanaan tindakan 4.

Berdasarkan data yang telah diperoleh pada penelitian tindakan kelas dengan penerapan metode modifikasi media pembelajaran sebagai metode pembelajaran dalam tahap permainan sepak takraw di mata pelajaran Penjas yang dilaksanakan dengan dua siklus, ternyata keberanian siswa mengalami peningkatan yang signifikan. Digambarkan pada tahap observasi awal ketuntasan hasil belajar teknik dasar sepak sila pada siswa kelas XI D SMA Muhammadiyah Batudaa meningkat dari 51,79 pada kondisi awal menjadi 70,40 pada akhir siklus I kemudian dilanjutkan ke siklus II dan meningkat menjadi 80,32 pada akhir siklus II. Dengan demikian ini membuktikan bahwa dengan menggunakan metode modifikasi media pembelajaran dalam pembelajaran mempunyai pengaruh hasil belajar teknik sepak sila

HASIL

Tabel Hasil Data Observasi Awal

NO	NAMA SISWA	NILAI				KET
		1	2	3	Rata-rata	
1.	Abdiansyah Hemeto	58,34	50	58,34	55,56	C
2.	Adhiansyah Simin	66,67	50	50	55,55	C
3.	Adrian Hasan	50	56,25	50	50,75	K
4.	Bunga C. Ayu Zakaria	50	43,75	41,67	45,14	KS
5.	Endang karunia	50	43,75	50	47,91	KS
6.	Fahrel Lasena	58,34	56,25	58,34	56,41	C
7.	Ilyas Adam	66,67	56,25	50	57,64	C
8.	Julia Ilahude	41,67	43,75	50	45,14	KS
9.	Karmila Hasan Kadir	50	43,75	33,34	46,53	KS
10.	Moh. Aldes M. Hemeto	58,34	50	58,34	55,56	C
11.	Moh. Anel S. Poiyo	66,67	56,25	50	57,64	C
12.	Moh. Ariel R. Hajamati	58,34	56,25	50	54,86	K
13.	Nayla Umar	41,67	50	50	47,22	KS
14.	Nirmala Tunai	50	43,75	41,67	45,14	KS
15.	Siska U. Puno	41,67	50	50	47,22	KS
16.	Putra Ayuba	66,67	62,5	58,34	62,50	C
17.	Ramayana Lakuma	50	37,5	41,67	43,5	KS
18.	Rindi Igirisa	50	50	33,34	44,78	KS
19.	Rizal Abdjul	66,67	56,25	66,67	63,19	C
20.	Rizky Ali	58,34	56,25	58,34	57,64	C
21.	Sintia Mustafa	50	43,75	50	47,91	KS
JUMLAH RATA-RATA					51,79	

Tabel Hasil Data siklus 1

NO	NAMA SISWA	NILAI				KET
		1	2	3	Rata-rata	

1.	Abdiansyah Hemeto	83,34	75	66,67	75,3	B
2.	Adhiansyah Simin	75	68,75	75	72,91	B
3.	Adrian Hasan	75	62,5	66,67	68,5	C
4.	Bunga C. Ayu Zakaria	66,67	62,5	75	68,5	C
5.	Endang karunia	66,67	68,75	66,67	67,36	C
6.	Fahrel Lasena	66,67	75	66,67	69,44	C
7.	Ilyas Adam	75	75	75	75	B
8.	Julia Ilahude	66,67	62,5	58,34	64,50	C
9.	Karmila Hasan Kadir	75	62,5	58,34	67,28	C
10.	Moh. Aldes M. Hemeto	66,67	75	66,67	69,44	C
11.	Moh. Anel S. Poiyo	83,34	75	66,67	75,3	B
12.	Moh. Ariel R. Hajamati	75	75	75	75	B
13.	Nayla Umar	66,67	62,5	58,35	67,50	C
14.	Nirmala Tunai	66,67	62,5	66,67	69,85	C
15.	Siska U. Puno	66,67	68,75	58,34	66,80	C
16.	Putra Ayuba	83,34	75	75	77,78	B
17.	Ramayana Lakuma	66,67	62,5	58,34	66,58	C
18.	Rindi Igirisa	66,67	56,25	66,67	65,19	C
19.	Rizal Abdjul	83,34	68,75	75	75,69	B
20.	Rizky Ali	75	75	75	75	B
21.	Sintia Mustafa	66,67	62,5	58,34	65,50	C
JUMALAH RATA-RATA					70,40	

Tabel Hasil Data siklus 2

NO	NAMA SISWA	NILAI				KET
		1	2	3	Rata-rata	
1.	Abdiansyah Hemeto	91,67	87,5	83,34	87,50	SB
2.	Adhiansyah Simin	83,34	81,25	83,34	82,64	B
3.	Adrian Hasan	83,34	81,25	83,34	82,64	B
4.	Bunga C. Ayu Zakaria	83,34	75	75	77,78	B
5.	Endang karunia	83,34	75	75	77,78	B
6.	Fahrel Lasena	83,34	75	83,34	80,56	B
7.	Ilyas Adam	91,67	75	83,34	83,34	B
8.	Julia Ilahude	83,34	75	75	77,78	B
9.	Karmila Hasan Kadir	75	75	83,34	77,78	B
10.	Moh. Aldes M. Hemeto	91,67	81,25	75	82,64	B
11.	Moh. Anel S. Poiyo	91,67	81,25	75	82,64	B
12.	Moh. Ariel R. Hajamati	91,67	81,25	75	82,64	B
13.	Nayla Umar	75	75	75	75	B
14.	Nirmala Tunai	83,34	75	75	77,78	B
15.	Siska U. Puno	83,34	75	75	77,78	B
16.	Putra Ayuba	91,67	87,5	83,34	87,50	SB
17.	Ramayana Lakuma	83,34	75	75	77,78	B
18.	Rindi Igirisa	75	75	83,34	77,78	B
19.	Rizal Abdjul	91,67	81,25	83,34	85,24	B

Uday M.I., Ruslan., Isnanto J 1(1), 196-203	[2024]
--	---------------

20.	Rizky Ali	83,34	81,25	75	79,86	B
21.	Sintia Mustafa	75	75	75	75	B
JUMLAH RATA-RATA					80,32	

Sumber Penelitian : Ilham,Uday. Maret 2024

Berdasarkan hasil diatas dapat dikatakan penerapan dengan menggunakan metode modifikasi media pembelajaran dalam pembelajaran pada tahap pengenalan keterampilan Teknik sepak sila bertujuan untuk mengembangkan dan dominan sekaligus membina keberanian dan kesenangan dalam pembelajaran penjas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwasanya menerapkan metode modifikasi media pembelajaran dapat meningkatkan hasil pembelajaran sepak takraw materi sepak sila pada siswa kela XI D SMA Muhammadiyah Batudaa. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya jumlah siswa yang memperoleh nilai ketuntasan belajar dimana pada saat observasi awal hanya 51,79 meningkat pada siklus 1 menjadi 70,40 dan pada siklus 2 meningkat menjadi 80,32.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Dosen Pembimbing dan Sekolah SMA Muhammadiyah Batudaa yang sudah membantu melakukan penelitian sampai dengan selesai.

DAFTAR PUSTAKA

1. Gunawan I. pengaruh variasi latihan sepak sila terhadap ketepatan operan bola dalam sepak takraw pemain sepak takraw putra smp negeri 17 sijunjung. patriot [Internet]. 2020;3(1). Available from: <http://repository.unp.ac.id/id/eprint/27957>
2. Khoerul H. pengaruh latihan variasi passringball dan gameallfive terhadap keterampilan terhadap teknik dasar sepak sila anak usia dini klub sepak takraw citrakartika tahun 2020. Semin Nas keindonesiaan. 2020;5.
3. Putra RN, Fuaddi F. Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Sepak Sila Permainan Sepak Takraw. J Sport Educ [Internet]. 2019 Jul 9;1(2):49. Available from: <https://jope.ejournal.unri.ac.id/index.php/jope/article/view/7520>
4. Yusuf A, Sahrul Jahrir A. PENGARUH KOORDINASI MATA KAKI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN SEPAK SILA SISWA SMK LPP UMI MAKASSAR. Exerc J Phys Educ Sport [Internet]. 2019 Sep 29;1(1):1–9. Available from: <https://ojs.universitasmegarezky.ac.id/index.php/Exercise/article/view/14>
5. Makhrlil M, Syahfutra W, Remora H. Analisis Teknik Dasar Sepak Sila Olahraga Sepak Takraw Atlet PSTI Kota Lubuklinggau. e-SPORT J Pendidik Jasmani, Kesehat dan Rekreasi [Internet]. 2022 Dec 29;3(1):1–5. Available from: <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/e-SPORT/article/view/5121>
6. Muliadi. Kreativitas Guru Pendidikan Jasmani Dalam Memodifikasi Sarana Dan Prasarana Pembelajaran Disekolah Dasar. Pendidik Tambusai. 2021;5(3).
7. Yono T, Sodikin FA. Modifikasi Bola Plastik sebagai Media Pembelajaran Bola Voli. SPARTA [Internet]. 2020 May 9;2(2):26–31. Available from: <https://sparta.unmuhbabel.ac.id/index.php/SPARTA/article/view/170>
8. Qurohman T, Ismaya B, Susianti E. Problematika Guru Penjas dalam Memodifikasi

- Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani di MTs Ghoyatul Jihad Karawang. *J Speed (Sport, Phys Educ Empower* [Internet]. 2022 Jun 20;5(01):79–90. Available from: <https://journal.unsika.ac.id/index.php/speed/article/view/6609>
9. Hambali S. PENERAPAN MODIFIKASI MEDIA DALAM PEMBELAJARAN SERVIS FOREHAND TENIS MEJA. *Motion J Ris Phys Educ* [Internet]. 2018 Oct 29;9(1):21–31. Available from: <http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/view/399>
 10. Pratama DS. Peningkatan Hasil Belajar Materi Sepak Takraw Dengan Metode Tgt (Teams Games Tournaments) dan Recyprocal Style. *Jendela Olahraga* [Internet]. 2018 Jul 30;3(2). Available from: <http://journal.upgris.ac.id/index.php/jendelaolahraga/article/view/2514>
 11. FIK-UNP Z, Umar A, FIK-UNP A. HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN SEPAK SILA PEMAIN SEPAKTAKRAW SMP NEGERI 2 BATANG ANAI. *J MensSana* [Internet]. 2018 Jun 15;3(1):77. Available from: <http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/68>
 12. Chen S, Dai H, Tang J, Xiao R. PHYSIOLOGICAL PROFILE OF SEPAK TAKRAW UNIVERSITY PLAYERS. In: *Topics In Education, Culture and Social Development* [Internet]. Volkson Press; 2018. p. 63–6. Available from: <https://topicsonsocialdevelop.com/paper/ICECSD052.pdf>
 13. Putra FW, Suwo R, Nasarudin N. HUBUNGAN PERSEPSI KINESTETIK DENGAN KETERAMPILAN SEPAK SILA PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW. *KINESTETIK* [Internet]. 2020 Mar 9;4(1):41–6. Available from: <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/kinestetik/article/view/10398>
 14. Karin Preayani K, Semarayasa IK, Gunarto P. Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Teknik Dasar Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw. *J Ilmu Keolahragaan Undiksha* [Internet]. 2023 Mar 4;10(3):257–63. Available from: <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/51332>
 15. Abdullah R. PEMBELAJARAN DALAM PERSPEKTIF KREATIVITAS GURU DALAM PEMANFAATAN MEDIA PEMBELAJARAN. *Lantanida J* [Internet]. 2017 Sep 15;4(1):35. Available from: <https://www.jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/lantanida/article/view/1866>