



Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran  
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>  
 Volume 8 Nomor 2, 2025  
 P-2655-710X e-ISSN 2655-6022

Submitted : 29/03/2025  
 Reviewed : 08/04/2025  
 Accepted : 10/04/2025  
 Published : 23/04/2025

Ramli<sup>1</sup>

## ANALISIS KEMAMPUAN SEPAKSILA MAHASISWA PJKR FIKK UNM

### Abstrak

Penelitian ini adalah Penelitian Deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui Analisis kemampuan sepaksila mahasiswa PJKR FIKK UNM. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan mahasiswa PJKR FIKK UNM sedangkan sampel yang digunakan sebanyak 30 mahasiswa, dengan penentuan sampel menggunakan metode simple random sampling. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Kemampuan Sepaksila dari 30 mahasiswa atau (100%), kategori Baik Sekali sebanyak 0 mahasiswa atau (0%), kategori Baik sebanyak 7 mahasiswa atau (23,3%), kategori Sedang sebanyak 18 mahasiswa atau (60%), kategori kurang sebanyak 5 mahasiswa atau (16,7%), dan kategori Kurang Sekali sebanyak 0 mahasiswa atau (0,0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persentase hasil data akhir Kemampuan Sepaksila mahasiswa PJKR FIKK UNM dikategori Sedang.

**Kata kunci:** Analisis, Kemampuan Sepaksila, Sepaktakraw

### Abstract

This study is a Descriptive Research that aims to determine the Analysis of the football ability of PJKR FIKK UNM students. The population in this study were all PJKR FIKK UNM students while the sample used was 30 students, with the determination of the sample using the simple random sampling method. Data analysis used quantitative descriptive which was expressed in the form of a percentage. The Football Ability of 30 students or (100%), the Very Good category was 0 students or (0%), the Good category was 7 students or (23.3%), the Moderate category was 18 students or (60%), the less category was 5 students or (16.7%), and the Very Less category was 0 students or (0.0%). Thus, it can be concluded that the percentage of the final data results of the Football Ability of PJKR FIKK UNM students is in the Moderate category.

**Keywords:** Analysis, Sepaksila Ability, Sepaktakraw

### PENDAHULUAN

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. Permainan ini dilakukan oleh dua regu dengan tujuan memainkan bola serta mengembalikannya ke lapangan lawan. Dalam memainkannya dapat menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali lengan. Di awali dengan servis yang dilakukan di dalam lingkaran servis, seorang pemukul yang bertugas melakukan servis disebut tekong. Setelah servis dilakukan dan berhasil melewati net kemudian pihak lawan memainkan bola maksimal tiga kali baik oleh seorang maupun rekan satu regu untuk kembali di seberangkan diatas net agar bola jatuh di petak lawan. Sepaktakraw merupakan cabang permainan asli kreasi dari bangsa Melayu yang tumbuh dan berkembang di Indonesia sampai meluas ke tanah semenanjung Indo-Cina dan kepulauan Mindanao di Pilipina. Permainan sepaktakraw di Myanmar disebut "*Chin Loong*", di Thailand disebut "*Takraw*", di Cina disebut "*Teng chew*", di Pilipina disebut "*Sipa*" sedangkan di Malaysia dan Singapura disebut "Sepak Raga". Beberapa daerah di indonesia seperti Kalimantan, Sulawesi, dan Sumatera telah mengenal permainan sepaktakraw dengan sebutan "sepakraga" yaitu permainan anak negeri yang masih menggunakan bola yang terbuat dari rotan. Setiap pemain hanya menunjukkan

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar  
 email: ramli6828@unm.ac.id

kemahirannya dalam penguasaan bola dengan memainkan bola rotan dengan seluruh anggota badan kecuali tangan untuk mempertahankan bola agar tidak jatuh ke tanah. Olahraga sepak takraw merupakan sebuah permainan yang dimainkan di atas lapangan empat persegi panjang dengan permukaan yang rata baik di tempat terbuka (*outdoor*) maupun di ruangan tertutup (*indoor*) yang bebas rintangan dan dimainkan oleh dua regu yang dibatasi dengan jaring (net). Tujuan dari setiap tim adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh di lapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran atau bermain salah sehingga menghasilkan poin.

Agar dapat bermain sepak takraw dengan baik, siswa harus memiliki kemampuan dan keterampilan yang baik pula. Penguasaan teknik dasar yang harus dimiliki dalam sepak takraw meliputi sepakan, heading, memaha, servis, smesh dan block. Bagian-bagian teknik sepakan meliputi sepaksila (sepakan kaki dalam), sepak kura (sepakan kaki depan), sepak tapak, sepak badek dan sepak mula (servis). Mulai dari permulaan permainan sampai membuat angka atau point gerakan sepakan merupakan gerakan yang dominan yang dilakukan pemain. Sesuai pendapat (Iyakrus, 2009: 26), jika seorang ingin berprestasi dalam permainan sepak takraw harus terlebih dahulu menguasai gerakan teknik dasar. Untuk menguasai teknik dasar sepaksila dengan baik, seorang atlet harus melakukan latihan yang sangat serius. Adapun bentuk-bentuk latihan untuk melatih keterampilan sepaksila meliputi, secara individu dan secara berpasangan. Dengan menerapkan metode latihan teknik yang baik serta dilaksanakan dengan teratur dapat dicapai hasil yang maksimal. Untuk mencapai hasil yang lebih maksimal diperlukan juga motivasi dari dalam diri siswa agar siswa menjadi lebih bersemangat dalam melakukan latihan meningkatkan kemampuan kontrol bola (sepaksila). Salah satu teknik dasar dari sepak takraw adalah sepaksila. Sepaksila adalah usaha menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam yang bertujuan untuk menerima atau menimang bola, menguasai bola, mengeopor bola keteman dan menyelamatkan serang lawan.

Teknik olahraga telah disadari oleh banyak orang di kalangan olahragawan maupun patih dan juga pengamat olahraga, olahraga dapat menunjang pelaksanaan olahraga lebih baik lagi, namun dalam pelaksanaan teknik olahraga belum efektif seperti yang diharapkan dikarenakan didalam pelaksanaan teknik olahraga adanya faktor-faktor penentu keberhasilan belajar dan berlatih teknik dan koordinasi yang belum dipahami oleh kalangan olahragawan. Metode latihan teknik merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan dasar sepaksila. Latihan ini sangat dibutuhkan pada cabang olahraga permainan sepak takraw. Meskipun telah banyak penelitian mengenai sepak takraw, akan tetapi selama ini belum ada penelitian yang dilakukan tentang upaya meningkatkan keterampilan sepaksila melalui metode latihan teknik dalam permainan sepak takraw di Mahasiswa PJKR FIKK UNM.

Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani di Mahasiswa PJKR FIKK UNM, sepak takraw merupakan salah satu materi praktik yang diajarkan kepada siswa. Berdasarkan pengamatan awal di lapangan, ditemukan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar *sepaksila* masih bervariasi, dengan mayoritas siswa menunjukkan kemampuan yang belum maksimal. Banyak siswa tampak kesulitan dalam menjaga keseimbangan tubuh saat menyepak, menghasilkan arah bola yang tidak tepat, dan kurang konsisten dalam pengulangan gerakan. Kondisi ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik *sepaksila* di kalangan siswa masih perlu ditingkatkan.

Menurut Nasrulloh dan Sulaeman (2022:78), keberhasilan penguasaan teknik dasar dalam olahraga sangat ditentukan oleh proses pembelajaran yang sistematis, adanya umpan balik langsung dari guru, dan intensitas latihan yang memadai. Jika pendekatan pembelajaran tidak dirancang dengan mempertimbangkan variasi kemampuan siswa, maka sebagian besar siswa cenderung tidak mengalami perkembangan yang signifikan. Hal ini tampak relevan dengan kondisi yang terjadi di Mahasiswa PJKR FIKK UNM, di mana pembelajaran teknik sepak takraw seperti *sepaksila* masih menghadapi tantangan dalam hal efektivitas pengajaran dan pencapaian keterampilan siswa.

Teknik *sepaksila* sendiri membutuhkan koordinasi antara otot kaki, panggul, dan tubuh bagian atas agar bola dapat dikendalikan dengan baik. Latihan keterampilan teknik dalam olahraga permainan memerlukan waktu adaptasi motorik dan pengulangan berkelanjutan untuk

membentuk pola gerak yang benar. Ketidaktepatan teknik seperti posisi tubuh yang tidak seimbang atau ayunan kaki yang kurang terarah akan berdampak langsung pada kegagalan dalam menguasai bola. Maka dari itu, siswa yang belum terbiasa dengan pola gerakan tertentu cenderung mengalami hambatan dalam mempelajari teknik ini secara maksimal. Faktor lain yang memengaruhi kemampuan siswa adalah kesiapan fisik dan motivasi belajar. Dalam studi oleh Putra dan Wahyuni (2023:66), disebutkan bahwa antusiasme siswa terhadap pembelajaran olahraga sangat menentukan keberhasilan penguasaan teknik. Siswa yang memiliki motivasi intrinsik tinggi cenderung lebih fokus, aktif bertanya, dan berani mencoba perbaikan teknik saat berlatih. Sebaliknya, siswa yang kurang termotivasi cenderung pasif dan tidak menunjukkan usaha maksimal saat mempraktikkan keterampilan, termasuk teknik *sepaksila*.

Selain faktor internal siswa, kualitas pembelajaran dari guru PJOK juga memegang peranan penting. Yuliana et al. (2023:34) menekankan bahwa pendekatan pembelajaran yang menggunakan demonstrasi langsung, analisis gerak, dan penilaian formatif dapat meningkatkan efektivitas dalam pembelajaran teknik olahraga. Guru yang aktif memberi bimbingan teknis dan koreksi gerak memiliki potensi besar dalam mempercepat proses penguasaan teknik oleh siswa. Maka dari itu, peran guru tidak hanya sebagai pengarah, tetapi juga sebagai fasilitator yang mampu mengidentifikasi kesulitan individu dan memberikan solusi yang kontekstual. Melihat kondisi tersebut, perlu melakukan kajian mendalam terhadap kemampuan siswa dalam penguasaan teknik *sepaksila*. Dengan melakukan analisis secara sistematis dan berbasis data terhadap kemampuan siswa, pihak sekolah dapat merancang strategi pembelajaran yang lebih adaptif dan sesuai kebutuhan. Hasil penelitian ini akan menjadi bahan evaluasi bagi guru pendidikan jasmani dalam menyusun strategi pembelajaran yang lebih efektif dan tepat sasaran.

Keterampilan dapat menunjukkan pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat dimana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang menggambarkan tingkat kemampuannya. Istilah terampil biasanya digunakan untuk menggambarkan tingkat kemampuan seseorang yang bervariasi. Keterampilan (skill) merupakan kemampuan untuk mengoperasikan pekerjaan secara mudah dan cermat (Sri Widiastuti, 2010:49). Sedangkan menurut Hari Amirullah (2003:17) istilah terampil juga diartikan sebagai suatu perbuatan atau tugas, dan sebagai indikator dari suatu tingkat kemahiran. Tujuannya dalam penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar kemampuan *sepaksila* mahasiswa PJKR FIKK UNM

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan tes (lembar observasi). Adapun teknik pengambilan data dengan menggunakan observasi untuk mengetahui peningkatan keterampilan *sepaksila* melalui metode latihan teknik pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *sepaktakraw*. Menurut Sugiono (2009:152) penelitian deskriptif merupakan penelitian yang menggambarkan keadaan yang ada menurut kenyataannya. Populasi adalah semua hal yang akan diteliti, baik itu berupa obyek atau benda tidak hidup atau berupa subyek atau manusia atau perangkat sosial yang tersedia dalam sebuah penelitian (Rahmadani et al., 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan Mahasiswa PJKR FIKK UNM. Sampel adalah metode apa pun yang digunakan untuk mengidentifikasi sampel untuk tujuan penelitian (Purba et al., 2023). Berdasarkan pendapat di atas yang dimaksud dengan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti dan data yang didapatkan mewakili populasi. Jadi sampel pada penelitian ini sebanyak 30 siswa putra mahasiswa PJKR FIKK UNM. Penarikan sampel ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan perhitungan statistik menggunakan analisis dekriptif prosentase.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data, yaitu kemampuan *sepaksila* mahasiswa PJKR FIKK UNM. Data hasil penelitian disajikan pada tabel dibawah ini

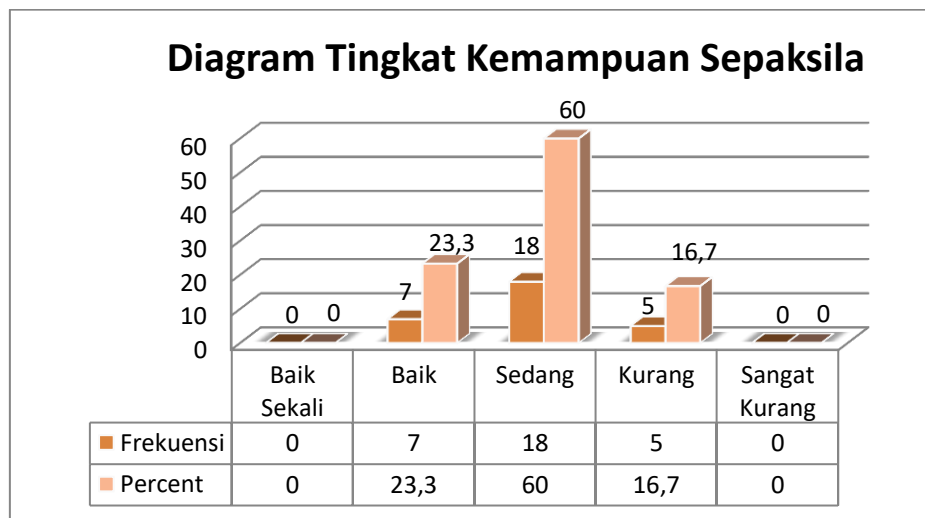
Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Kemampuan Sepaksila mahasiswa PJKR FIKK UNM

	Tingkat Keterampilan Smash
N	30
Mean	48,77
Std. Deviation	6,663
Minimum	38
Maximum	59

Dari tabel di atas yang merupakan gambaran data tingkat Kemampuan Sepaksila mahasiswa PJKR FIKK UNM, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 48,77, simpangan baku (*standar deviasi*) = 6,663, nilai terendah (*minimum*) = 38, dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 59.

Tabel 2. Norma Pengkategorian Analisis Kemampuan Sepaksila  
Kemampuan Sepaksila mahasiswa PJKR FIKK UNM

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	%
1	>68	Baik sekali	0	0
2	57-68	Baik	7	23,3
3	44-56	Sedang	18	60
4	32-43	Kurang	5	16,7
5	<31	Kurang sekali	0	0
Jumlah			30	100



Gambar 1. Diagram Hasil Kemampuan Sepaksila mahasiswa PJKR FIKK UNM

Pada tabel dan grafik Kemampuan Sepaksila mahasiswa PJKR FIKK UNM berada pada kategori “Baik Sekali” 0% ( 0 mahasiswa ), “Baik” sebesar 23,3% (7 siswa), “Sedang” sebesar 60% (18 mahasiswa), “Kurang” sebesar 16,7% (5 mahasiswa), dan “sangat kurang” sebesar 0% (0 mahasiswa). Sehingga dengan hal tersebut maka kemampuan sepaksila mahasiswa PJKR FIKK UNM berada pada kategori ”**Sedang**”.

### Pembahasan

Berdasarkan data yang telah diperoleh pada penelitian analisis kemampuan sepaksila mahasiswa PJKR FIKK UNM, hal ini sesuai dengan hasil observasi dan hasil tes melakukan teknik sepaksila dengan perolehan data sebagai berikut: persentase hasil data Kemampuan Sepaksila dari 30 mahasiswa atau (100%), kategori Baik Sekali sebanyak 0 mahasiswa atau (0%), kategori Baik sebanyak 7 mahasiswa atau (23,3%), kategori Sedang sebanyak 18 mahasiswa atau (60%), kategori kurang sebanyak 5 mahasiswa atau (16,7%), dan kategori Kurang Sekali sebanyak 0 mahasiswa atau (0,0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa

persentase hasil data akhir Kemampuan Sepaksila mahasiswa PJKR FIKK UNM dikategori Sedang.

Secara umum, hasil ini menunjukkan bahwa teknik sepaksila masih belum dikuasai secara maksimal oleh sebagian besar siswa. Sebagai teknik dasar yang penting dalam sepak takraw, penguasaan gerak sepaksila sangat menentukan kemampuan siswa dalam mengontrol bola dan mengembangkan strategi permainan. Widodo et al. (2021, hlm. 52) menekankan bahwa keterampilan teknik memerlukan latihan yang konsisten, pengulangan berkelanjutan, serta koreksi gerakan yang tepat untuk membentuk pola gerak yang efisien. Kondisi siswa yang berada pada kategori sedang dan kurang menunjukkan adanya tantangan dalam pelaksanaan pembelajaran teknik secara efektif.

Kemampuan sepaksila siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya adalah kualitas instruksi dari guru, tingkat motivasi siswa, serta pengalaman motorik sebelumnya. Berdasarkan pengamatan lapangan, ditemukan bahwa sebagian siswa belum mampu mempertahankan posisi tubuh yang stabil saat melakukan sepakan, arah bola masih tidak terkontrol, dan gerakan kurang sinkron antara tungkai dan panggul. Hal ini memperkuat temuan Putra dan Wahyuni (2023:66) yang menyebutkan bahwa siswa dengan motivasi rendah dan kesiapan fisik yang kurang cenderung memiliki kesulitan dalam menguasai teknik olahraga permainan.

Selain itu, pendekatan pembelajaran juga berkontribusi terhadap capaian keterampilan siswa. Yuliana et al. (2023:34) menyarankan agar pembelajaran teknik olahraga seperti sepaksila dilakukan melalui metode demonstrasi langsung, latihan bertahap, dan pemberian umpan balik yang konstruktif. Pada Mahasiswa PJKR FIKK UNM, hasil analisis menunjukkan perlunya peningkatan dalam strategi pengajaran PJOK, khususnya dalam memberikan penguatan teknik secara individual kepada mahasiswa yang kesulitan mengikuti instruksi.

Perlu juga diperhatikan bahwa tidak adanya siswa yang mencapai kategori “baik sekali” merupakan sinyal bahwa belum ada siswa yang menunjukkan penguasaan teknik sepaksila secara unggul. Ini bisa disebabkan oleh waktu latihan yang terbatas, kurangnya variasi metode pembelajaran, atau ketidaksesuaian antara materi dan tingkat kesiapan siswa. Menurut Nasrulloh dan Sulaeman (2022:78), keberhasilan pembelajaran teknik dasar sangat bergantung pada kesesuaian pendekatan dengan karakteristik peserta didik serta pemberian latihan yang intensif dan terfokus.

Mahasiswa yang berada dalam kategori “kurang” juga perlu mendapat perhatian khusus. Meskipun jumlahnya hanya 16,7%, namun kondisi ini mencerminkan bahwa ada kelompok siswa yang mungkin mengalami hambatan fisik, teknis, atau bahkan psikologis dalam mengikuti pembelajaran. Perlu diterapkan program remedial yang bersifat diferensiatif dan lebih terfokus pada penguasaan keterampilan fundamental. Guru dapat memberikan latihan penguatan secara individual atau membentuk kelompok belajar kecil untuk meningkatkan keterampilan secara bertahap. Faktor individual seperti kemampuan fisik, pengalaman awal bermain, dan minat terhadap sepak takraw sangat mungkin memengaruhi capaian mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki latar belakang olahraga yang baik atau sudah mengenal sepak takraw sebelumnya cenderung memiliki kontrol motorik yang lebih berkembang, yang mendukung penguasaan teknik dasar. Sebaliknya, siswa yang baru mengenal olahraga ini membutuhkan waktu dan pendekatan pelatihan yang lebih adaptif. Oleh karena itu, diperlukan strategi pelatihan yang diferensiatif dan sesuai dengan level keterampilan awal mahasiswa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan kemampuan sepaksila mahasiswa PJKR FIKK UNM masih berada pada taraf sedang. Hal ini menandakan perlunya pembenahan dalam proses pembelajaran teknik dasar sepak takraw. Strategi pengajaran yang lebih inovatif, pendekatan pembelajaran berbasis evaluasi, serta peran aktif dalam memberikan umpan balik akan sangat berkontribusi dalam meningkatkan keterampilan mahasiswa. Dengan pendekatan yang tepat, kemampuan siswa dalam menguasai teknik sepaksila dapat ditingkatkan sehingga mendukung keberhasilan mereka dalam memainkan sepak takraw secara optimal.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini, terutama Dosen dan mahasiswa PJKR FIKK UNM.

## SIMPULAN

Adapun kesimpulan pada penelitian ini bahwa Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan di atas maka diambil kesimpulan yaitu kemampuan sepaksila mahasiswa PJKR FIKK UNM, hal ini sesuai dengan hasil observasi dan hasil tes melakukan teknik sepaksila dengan perolehan data sebagai berikut: persentase hasil data Keterampilan Sepaksila dari 30 mahasiswa atau (100%), kategori Baik Sekali sebanyak 0 mahasiswa atau (0%), kategori Baik sebanyak 7 mahasiswa atau (23,3%), kategori Sedang sebanyak 18 mahasiswa atau (60%), kategori kurang sebanyak 5 mahasiswa atau (16,7%), dan kategori Kurang Sekali sebanyak 0 mahasiswa atau (0,0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persentase hasil data akhir kemampuan sepaksila mahasiswa PJKR FIKK UNM dikategori Sedang dengan 60%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amirullah, H. (2003). *Pengantar manajemen*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Iyakrus. (2009). *Dasar-dasar permainan sepaktakraw*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan Nasional.
- Nasrulloh, M. A., & Sulaeman, R. (2022). Evaluasi pembelajaran keterampilan teknik dasar olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(2), 75–83.
- Putra, D. A., & Wahyuni, T. (2023). Peran motivasi dalam penguasaan teknik dasar olahraga permainan. *Jurnal Olahraga dan Prestasi*, 11(1), 63–69.
- Purba, S., Ahadid, A., Putra, W., Rahman, A. A., Aryani, P., Jannah, F., Widodo, H., Magalhaes, A. D. J., & Hasanuddin, M. I. (2023). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Aplikasinya*.
- Rahmadani, E., Mashuri, M. T., Sitopu, J. W., Hasanuddin, M. I., Suarsana, I. M., Asriadi, M., Putri, J. H., Maharani, I., Hasanuddin, M. I., Maswar, Elfina, H., & Irwanto. (2023). *Statistika Pendidikan*. <https://batukota.bps.go.id/publication/download.html?nrbvfeve=OTc4MDZhYzZhYzAyY2U4ZTBINTNIYmJm&xzmn=aHR0cHM6Ly9iYXR1a290YS5icHMuZ28uaWQvcHVibGljYXRpb24vMjAxNS8xMC8zMC85NzgwNmFjNmFjMDJjZThlMGU1M2ViYmYvc3RhZGlzdGlrYS1kYWVvYjYwY290YS1iYXR1LTlwMTUuaHRtbA%3D>
- Sri Widiastuti. (2010). *Dasar-dasar keterampilan olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Widodo, A., Pratama, R. A., & Sulistiyono, A. (2021). Pengaruh latihan teknik terhadap keterampilan permainan bola kecil. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 49–55.
- Yuliana, S., Nugroho, M., & Kurniawan, D. (2023). Efektivitas model pembelajaran teknik olahraga melalui demonstrasi dan umpan balik. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 12(2), 30–38.