

Analisis Perkembangan Perguruan Tradisional Pencak Silat *Sterlak* Provinsi Bengkulu

Andika Prabowo^{1)*}, Septian Raibowo²⁾, Oddie Barnanda Rizky³⁾, Andes Permadi⁴⁾
1), 2), 3), dan 4) **Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan,**
Universitas Bengkulu

E-mail : ¹⁾ andikaprabowo@unib.ac.id, ²⁾ septianraibowo@unib.ac.id,
³⁾ oddiebarnandarizky@unib.ac.id, ⁴⁾ andespermadi@unib.ac.id

ABSTRAK

Perkembangan pencak silat di provinsi Bengkulu terlihat sangat pesat namun pada beberapa perguruan ternyata tidak demikian maka dari itu Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perkembangan perguruan tradisional pencak silat di Provinsi Bengkulu. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah 4 pelatih perguruan di Provinsi Bengkulu. Instrumen dan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan angket. Adapun hasil dari penelitian observasi mendapatkan nilai 55,90%, sedangkan hasil dari angket dilihat dari indikator pengetahuan masyarakat 46% dikategorikan sedang, indikator pelestarian masyarakat di h hasil 37,68% dikategorikan rendah, indikator peran pemerintah diperoleh hasil 35,42% dikategorikan rendah, indikator sarana dan prasarana diperoleh hasil 35,94% dikategorikan rendah. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa perkembangan perguruan tradisional pencak silat *Sterlak* di Provinsi Bengkulu dikategorikan sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa perkembangan perguruan tradisional pencak silat *Sterlak* harus dilestarikan lagi untuk dikembangkan agar para generasi muda bisa mempertahankan serta menjaga budaya lokal dari daerah.

Kata kunci : pencak silat; perguruan *sterlak*; tradisional

ABSTRACT

*The development of pencak silat in Bengkulu province appears to be very rapid, but in some universities this is not the case, therefore this research aims to determine the development of traditional Z pencak silat schools in Bengkulu Province. This study uses a qualitative method. The subjects in this research were 4 college coaches in Bengkulu Province. The instruments and data collection techniques used in this research were observation, interviews and questionnaires. The results of the observational research obtained a value of 55,90%, while the results of the questionnaire seen from the indicator of community knowledge were 46% categorized as moderate, the indicator of community preservation at h resulted in 37,68% categorized as low, the indicator of the government's role obtained a result of 35,42% categorized as low, the results for the facilities and infrastructure indicator were 35,94%, categorized as low. Based on the research results, it can be seen that the development of the traditional *Sterlak* pencak silat school in Bengkulu Province is categorized as moderate, so it can be concluded that the development of the *Sterlak* traditional pencak silat school must be further preserved to be developed so that the younger generation can maintain and protect the local culture of the region.*

Keywords : pencak silat; *stelak* college; traditional

Penulis Korespondensi : Andika Prabowo, Universitas Bengkulu

E-mail : andikaprabowo@unib.ac.id



Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi berlisensi di bawah *Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License*

PENDAHULUAN

Perkembangan budaya merupakan suatu proses meningkatkan atau mempertahankan kebiasaan yang ada pada masyarakat dalam kajian perkembangan masyarakat yang menggambarkan bagaimana budaya dan masyarakat itu berubah dari waktu ke waktu yang banyak ditunjukkan sebagai pengaruh global (Muntaqo, 2017). Budaya tradisional yaitu budaya yang dibentuk oleh suku-suku bangsa yang ada di Indonesia yang mempunyai ciri khas masing-masing karena adanya pengaruh kebiasaan, sejarah dan adat istiadat secara keseluruhan jumlah suku bangsa di Indonesia berjumlah sekitar 1.200 suku bangsa yang mendiami seluruh penjuru nusantara dapat dilihat dari makanan tradisional, permainan tradisional, rumah, senjata, alat musik, tarian serta kesenian tradisional (Roisah et al., 2014).

Pencak silat sebagai salah satu olahraga tradisional yang tercermin dalam beladiri di Indonesia yang merupakan objek pemajuan kebudayaan Indonesia. Olahraga secara luas dipraktikkan di seluruh masyarakat, mulai dari anak-anak hingga orang tua, olahraga juga berfungsi sebagai perantara untuk mempromosikan kesehatan kepada semua khalayak (Chania et al., 2021; Mashud et al., 2023; Yasa et al., 2022). Pencak silat terdaftar sebagai warisan budaya tak benda UNESCO (*united nations educational scientific and cultural organization*) atau organisasi pendidikan ilmu pengetahuan dan kebudayaan PBB, karena memenuhi unsur-unsur yang ditetapkan yaitu : sudah masuk dalam daftar inventaris kekayaan budaya yang dimiliki Dirjen Kebudayaan sebagai

warisan tak benda di Indonesia, didukung seluas-luasnya oleh masyarakat, pemerintah daerah, pemerintah pusat serta pihak-pihak swasta lainnya karena memiliki perspektif sejarah, masuk dalam wilayah geografis Indonesia secara administratif dan geografis budaya (*culture area*) (Rachman et al., 2021). Praktisi bela diri tradisional menekankan kerendahan hati dan memiliki tingkat motivasi yang tinggi untuk menyelesaikan tugas-tugas yang sulit dibandingkan dengan mereka yang terlibat dalam seni bela diri modern (Ammrullah, 2020; Suryanata et al., 2018).

Perguruan Pencak Silat Tradisional di Provinsi Bengkulu dibentuk dengan tujuan masing-masing visi dan misi setiap perguruan. Namun secara garis besar tujuan utamanya adalah sebagai ranah untuk berlatih mengenai beladiri. Terdapat perguruan tradisional pencak silat *Sterlak* yang masih dipakai dalam acara adat, pernikahan, penyambutan tamu, serta acara adat dalam masyarakat (Marlianto, 2018).

Kesenian pencak silat yang terdapat pada masyarakat di Provinsi Bengkulu tidak hanya berfungsi sebagai ekspresi seni, melainkan juga aktualisasi dari religius masyarakat baik terhadap Tuhan maupun para nenek moyang melalui gerakan-gerakan silat yang sangat identik dengan sifat pejuang. Secara umum pertunjukan kesenian pencak silat dapat digunakan sebagai media untuk mengungkapkan rasa syukur atas suatu peristiwa penting seperti pernikahan, khitanan, dan lain sebagainya (Aglisda, 2020). Dalam kenyataannya kesenian pencak silat ini sudah adalah warisan budaya nenek moyang oleh masyarakat pendukungnya dan nilai-nilai tradisi

yang terdapat pada kesenian pencak silat menjadi semakin pudar padahal kesenian ini adalah salah satu dampak dari adanya arus globalisasi atau perkembangan zaman yang semakin maju. Kurangnya peran pemerintah dalam melestarikan dan mengembangkan kesenian pencak silat tradisional dalam even-even seperti penyambutan tamu, acara adat, Keadaan tersebut berdampak terhadap terbatasnya pengetahuan masyarakat tentang adanya budaya tradisional yang perlu dilestarikan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kualitatif. Data penelitian kualitatif tidak berupa angka-angka tetapi diamati dengan berbentuk kata-kata lisan yang mencangkup catatan, laporan dan foto sehingga data-data tersebut tidak dapat diukur menggunakan rumus-rumus karena tidak bersifat kumulatif (dihitung). Data hasil penelitian ini berupa fakta-fakta yang ditemukan pada saat di lapangan oleh peneliti (Sugiyono, 2020). Tempat penelitian ini dilakukan di Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 5 Agustus 2022. Subjek dalam penelitian adalah ketua dan pelatih perguruan tradisional *Sterlak*.

Objek penelitian ini yaitu perkembangan perguruan tradisional pencak silat *Sterlak* Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu. Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu observasi, angket, wawancara. Dalam kegiatan observasi peneliti melakukan peninjauan langsung terhadap responden. angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data

yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan yang tertulis dan diberikan kepada responden untuk dijawabnya (Prabowo et al., 2020) Peneliti mengumpulkan dengan cara membagikan angket berupa pernyataan kepada Ketua dan pelatih perguruan secara langsung, peneliti mendatangi setiap perguruan di empat kabupaten Provinsi Bengkulu yang telah ditentukan, kemudian menemui ketua dan pelatih perguruan yang akan menjadi objek dalam penelitian dan menyerahkan angket tersebut untuk menjadi objek dalam penelitian dan menyerahkan angket tersebut untuk kemudian diisi oleh pelatih perguruan yang akan dilaksanakan penelitian.

Dalam penelitian, peneliti menggunakan wawancara terstruktur. Peneliti melakukan wawancara secara langsung kepada informan berdasarkan pedoman wawancara yang disusun. Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang diajukan dalam bentuk persentase. Menurut Sudijono (2012) rumus untuk menghitung frekuensi relatif (persentase) sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{n}$$

Keterangan :

P = angka persentase

F = frekuensi/ jumlah responden

N = jumlah keseluruhan responden

Proses analisis dilakukan dengan memberikan nilai akan indikator dalam pedoman wawancara sehingga dapat dihasilkan nilai dengan skala kumulatif yang memberikan interpretasi atas jawaban para informan. Selanjutnya pengolahan data akan dibantu dengan program komputerisasi dengan aplikasi

pendukung, setelah didapatkan hasil sesuai dengan tabel. interval nilai kemudian diinterpretasikan

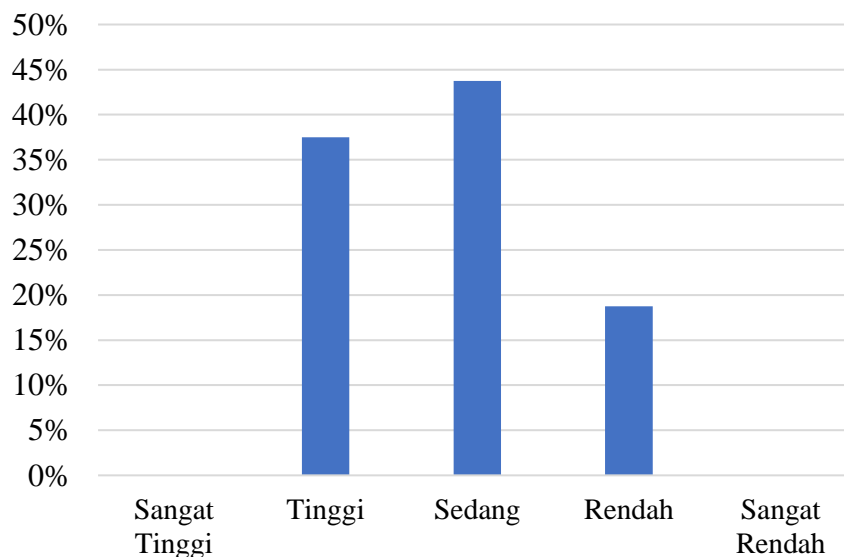
Tabel 1
Pengkategorian Hasil Interval

No.	Interval	Kategori
1	81% - 100%	Sangat Tinggi
2	61% - 80%	Tinggi
3	41% - 60%	Sedang
4	21% - 40%	Rendah
5	0% - 20%	Sangat Rendah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di tempat perguruan di Provinsi Bengkulu dengan teknik pengumpulan data menggunakan

observasi, kuesioner, wawancara yang diperoleh dari para pelatih perguruan di Provinsi Bengkulu. Berikut merupakan hasil penelitian yang telah dilaksanakan :



Gambar 1
Diagram Persentase Indikator Perkembangan Perguruan Tradisional Pencak Silat Sterlak di Provinsi Bengkulu Secara Umum

Berdasarkan gambar 1 di atas hasil kuesioner diketahui perkembangan

budaya pencak silat tradisional Provinsi Bengkulu secara umum dengan hasil

“Tinggi” berjumlah hanya 6 orang dengan persentase 37,50% dan hasil “Sedang” berjumlah 7 orang yaitu pada kategori persentase 43,75% sedangkan kategori “Rendah” berjumlah 3 orang dengan presentase 18,75%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa perkembangan perguruan pencak silat *Sterlak* tradisional Provinsi Bengkulu dikategorikan “Sedang”.

Perkembangan adalah suatu proses meningkatkan atau mempertahankan kebiasaan yang ada pada masyarakat. Dalam kajian perkembangan masyarakat yang menggambarkan bagaimana budaya dan masyarakat itu berubah dari waktu ke waktu yang banyak ditunjukkan sebagai pengaruh global. Proses Perkembangan budaya tradisional dipengaruhi dari beberapa faktor yaitu dari pengetahuan masyarakat, upaya pelestarian budaya, minat, kegiatan latihan, serta peran pemerintah. Pada pembinaan olahraga membutuhkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan sumber daya manusia yang profesional. Membina seorang atlet tidak bisa dilakukan dengan cara instan perlu diketahui penampilan atlet dalam meraih prestasi bukan untuk titik yang memegang peranan sangat penting agar pencapaian prestasi sesuai seperti yang direncanakan (Ulhasni & Barlian, 2020). Sedangkan menurut Widowati (2015) “untuk menjalankan suatu program pembinaan harus didukung dengan pemain, pelatih, dan orangtua yang sepakat untuk program pembinaan yang dijalankan oleh pelatih. Secara substansi seorang pelatih harus memahami metode latihannya, bentuk dan materi latihannya serta pemahaman tentang prinsip-prinsip latihan atau beban latihannya, ini berarti

harus memahami metode latihan yang akan diberikan (Ammrullah, 2020).

Hasil kuesioner perkembangan perguruan pencak silat *Sterlak* tradisional Provinsi Bengkulu dikategorikan sedang sebesar 62,5% dengan jumlah subjek adalah 4 pelatih perguruan pencak silat. Semua item pertanyaan kuesioner diisi oleh pelatih perguruan sesuai dengan pemahaman yang dimiliki oleh pelatih perguruan diketahui dari indikator pengetahuan masyarakat berada pada kategori “Sangat Tinggi” dengan presentase 6,25% atau 1 responden, kategori “Tinggi” sebesar 18,75% atau 3 responden, jumlah persentase tinggi sama dengan persentase sedang, dan kategori “Rendah” dengan persentase 50% atau 8 responden sedangkan kategori “Sangat Rendah” sebesar 6,25% atau 1 responden.

Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat terhadap sejarah budaya silat tradisional ini belum banyak diketahui masyarakat karena masyarakat untuk saat ini menganggap pencak silat itu kuno karena masyarakat hanya ingin latihan tanpa harus mengetahui sejarah perguruan pencak silat tradisional ini. Di dalam sebuah pertunjukan pencak silat perguruan tradisional *Sterlak* di Kabupaten Rejang Lebong ini memiliki nama sebutan yakni Tari Pedang yang artinya ketangkasan besilek menyerang bergerak untuk menghindari dengan memakai senjata pedang, masyarakat melakukan berbagai rangkaian adat dalam sebuah pernikahan sesuai dengan pernikahan dengan adat yang dimiliki setiap suku. Khususnya daerah Blitar Seberang Kecamatan Sindang Kelingi Curup yaitu perguruan *Sterlak*. Pandangan masyarakat

mengenai keberadaan pencak silat modern berkaitan dengan warisan budaya luhur dimana rasa kekhawatiran masyarakat terhadap kelestarian pencak silat ini, makna pencak silat di dalam acara pernikahan perguruan *Sterlak* ini untuk diri sendiri juga bisa menghibur orang banyak.

Hasil angket indikator upaya pelestarian budaya berada pada kategori "Sedang" dengan persentase 62,5% atau 10 responden, dan kategori "Rendah" dengan persentase 37,5% atau 6 responden. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa pelestarian budaya yang terdapat Provinsi Bengkulu dalam pelestarian budaya memiliki indikator sedang. Dari hasil tersebut masyarakat sudah memiliki antusias dalam melestarikan dan mempertahankan kebudayaan pencak silat tradisional.

Sedangkan dari hasil angket indikator minat masyarakat dalam melestarikan pencak silat di Provinsi Bengkulu berada pada kategori sedang dengan persentase 81,25% atau 9 responden, untuk kategori tinggi dan rendah dengan persentase 18,75% atau 3 responden dan untuk kategori sangat rendah dengan persentase 6,25% atau 1 responden. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa perkembangan perguruan tradisional pencak silat *Sterlak* di Kabupaten Rejang Lebong memiliki indikator sedang.

Dari hasil tersebut minat masyarakat sudah mulai berkembang karena masyarakat mulai sadar bahwa kebudayaan pencak silat tradisional ini merupakan kebudayaan daerah sendiri yang harus tetap menjadi tradisi yang tidak bisa dihilangkan walaupun dengan perkembangan zaman yang pesat saat ini. Gerakan yang dianggap jurus

simbolik dari perguruan *Sterlak* ini yaitu menundukan kepala berarti meminta restu agar pertunjukan pencak silat berjalan dengan lancar dan sukses lalu kaki di jinjit dan tangan memegang pedang sambil digoyang-goyangkan supaya lawan mengetahui bahwa lawan satunya menantang untuk lawan bias menangkis dan lain-lainnya. Alat-alat yang digunakan saat pertunjukan yakni pedang, tikar dandan, lemari serta toya. Alat musik yang dimainkan yaitu gonggong menggunakan alat musik gendang gong dan calempung. Pakaian yang digunakan yaitu pakaian hitam dengan memakai kain putih yang diikat dipinggang dan kain hitam yang di pasang di atas kepala (Widodo, 2023).

Sedangkan hasil angket pada indikator kegiatan latihan berada pada kategori rendah dengan persentase 75% atau 12 responden, dan untuk kategori sedang dengan persentase 12,5% atau 2 responden. Perkembangan pencak silat tradisional dengan indikator kegiatan latihan sudah terlaksana, akan tetapi kegiatan latihan inilah kurang kondusif sebab kurangnya event-event pagelaran dari pemerintah yang membuat para anggota murid kurang bersemangat dalam latihan seharusnya pemerintah harus lebih andil dalam menanggapi budaya tradisional dari daerah kita sendiri (Setiansyah, 2023).

Hasil angket dari indikator peran pemerintah berada pada kategori sedang dengan persentase 62,5% atau 10 responden dan kategori rendah dengan persentase 31,25% atau 5 responden dan untuk kategori sangat rendah dengan persentase 6,25% atau 1 responden. Hal ini menunjukkan bahwa peran pemerintah mulai berkembang di setiap perguruan,

baik itu melakukan acara penyambutan tamu maupun pada momen yang paling penting masih melibatkan budaya pencak silat tradisional ini untuk tampil dan memperkenalkan budaya silat tradisional ini, harapannya pemerintah masih mengedepankan budaya pencak silat tradisional ini karena salah satu kemajuan untuk perkembangan silat tradisional di Provinsi Bengkulu.

Sedangkan hasil indikator sarana dan prasarana berada pada indikator rendah dengan persentase 68,75% atau 11 responden, kategori tinggi berada pada persentase 12,5% atau 2 responden, dan untuk kategori sedang dengan persentase 18,75% dengan 3 responden. Hal ini menunjukkan kurangnya sarana dan prasarana pada setiap perguruan karena untuk kelengkapan fasilitas dalam pembinaan harus dilengkapi dengan ruangan serta lapangan yang terbuka untuk latihan, tapi rata-rata perguruan yang ada di Provinsi Bengkulu belum memiliki kelengkapan fasilitas itu sendiri karena seharusnya sarana dan prasarana itulah yang menjadi penunjang majunya setiap prestasi agar para anggota bisa merasakan kenyamanan dari berlatih.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa perkembangan perguruan pencak silat tradisional *Sterlak* di provinsi Bengkulu tergolong rata-rata sedang dilihat dari hasil kuesioner dan wawancara adapun faktor pelatih perguruan yang sudah mempunyai pengalaman dalam mengajar anggota siswa dalam kegiatan pembelajaran. Namun faktor-faktor seperti pengajaran, fasilitas dan pendanaan inilah yang harus dibenahi

oleh kebijakan pemerintah agar setiap organisasi kebudayaan dapat diidentifikasi sebagai warisan budaya yang harus dilestarikan dan dilestarikan agar potensinya dapat dimanfaatkan oleh pelajar dan generasendiri sehingga dapat berkembang sesuai harapan. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi para pembaca dan penggiat olah raga pencak silat, sehingga dapat membangkitkan rasa penasaran terhadap olah raga tradisional pencak silat, sehingga masyarakat sekitar dapat lebih memperhatikan olah raga tersebut. waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Aglisda, I., & Syeilendra, S. (2020). Pewarisan Musik Krilu Di Sanggar Ratau Agung di Desa Tunggang Kecamatan Lebong Utara Kabupaten Lebong Provinsi Bengkulu. *Jurnal Sendratasik*, 9(3), 40-47.
<https://doi.org/10.24036/jsu.v9i1.109382>
- Ammrullah, R. H. (2020). Nilai-nilai Filosofis pada simbol tari pedang masyarakat berkas kota Bengkulu. *IAIN Bengkulu*, 8(75), 147-154.
<https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798>
<https://doi.org/10.1016>
- Azwar, S. (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Chania, O. P., Sugihartono, T., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Pengaruh Latihan Single Leg Bound dan Split Jump Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Pada Siswa Putra Perguruan Pencak Silat PSHT Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 114-125.
<https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i1.14925>

- Marlianto, F., & Yarmani, Y. (2018). Analisis Tendangan Sabit pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kota Bengkulu. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 179-185. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8740>
- Mashud, Arifin S, Kristiyandaru A, Samodra YTJ, Santika IGPNA, Suryadi D. Integration of project based learning models with interactive multimedia: Innovative efforts to improve student breaststroke swimming skills. *Physical Education of Students*. 2023;27(3):118-25. <https://doi.org/10.15561/20755279.2023.0304>
- Muntaqo, R. (2017). Teknologi Informasi dan Komunikasi Dalam Perkembangan Budaya Masyarakat. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 4(1), 12–20. <https://doi.org/10.32699/ppkm.v4i1.401>
- Prabowo, A., Ihsan, N., Barlian, E., & Welis, W. (2020). Development of digital based vertical jump test instruments. *Journal of Physics: Conference Series*, 1481(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1481/1/012029>
- Rachman, J. B., Adityani, S., Suryadipura, D., Utama, B. P., Sutantri, S. C., & Novalini, M. R. (2021). Sosialisasi pelestarian pencak silat sebagai warisan budaya dan soft power indonesia. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 17(2), 207–219. <https://doi.org/10.20414/transformasi.v17i2.3999>
- Roisah, K., Hukum, F., Diponegoro, U., & Semarang, T. (2014). 9313-20991-1-Pb. 3, 372–379.
- Setiansyah, E., Sumantri, A., & Anggara, D. (2023). Survei Tingkat Keterampilan Dasar Tendangan Lurus Pencaksilat Pada Ekstrakurikuler di SMK 1 Kabupaten Rejang Lebong. *Educative Sportive*, 4(02), 79-83. <https://doi.org/10.33258/edusport.v4i02.3961>
- Sudijono, A. (2012). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif* (Y. S. Suryandari (ed.)). Alfabeta, CV Bandung
- Suryanata, I. N., Yasa, I. P. M., & Santika, I. G. P. N. A. (2018). Pelatihan Double Dot Drill 2 Repetisi 3 Set Meningkatkan Kelincahan Siswa Putra Peserta Ekstra Kurikuler Pencak Silat SMP Negeri 1 Kuta Selatan Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 4(1), 33-38. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v4i1.129>
- Ulhasni, A., & Barlian, E. (2020). Pembinaan Olahraga Tradisional Silat Sikoka Harimau Damam. *Jurnal Patriot*, 2(1), 83–95. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.599>
- Widowati, A. (2015). Modal Sosial Budaya Dan Kondisi Lingkungan Sehat Dalam Pembinaan Prestasi Olahraga Pelajar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 218. <https://doi.org/10.15294/kemas.v10i2.3384>

Widodo, M., Desmawardi, D., & Supenida, I. D. N. (2023). Study Deskriptif Pembuatan Sunai Pondok Kandang Muko Muko Provinsi Bengkulu. *Jurnal Musik Etnik Nusantara*, 3(2), 126-141. <https://mail.journal.isi-padangpanjang.ac.id/index.php/JMN/article/view/4063>

Yasa, I. G. P. S., Subekti, M., Sumerta, I. K., & Santika, I. G. P. N. A. (2022). Pelatihan Barrier Jump Setinggi 50 cm 10 Repetisi 4 Set terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Bajra : Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 17–24. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6489358>