

**PENGARUH METODE DEMONSTRASI TERHADAP HASIL BELAJAR
PASSING BAWAH BOLA VOLI SISWA KELAS V DI SD NEGERI 06
PALEMBANG**

Abdul Halim¹, Sugar Wanto², Husni Fahritsani³
Universitas PGRI Palembang

¹abdulhalim16161616@gmail.com, ²Sugar.wanto88@gmail.com,
³husnifahritsani@univpgri-palembang.ac.id

ABSTRACT

The results of this study indicate a significant improvement in all three assessment aspects after being treated with the demonstration method. Based on descriptive statistical analysis: In the affective assessment, the average score increased from 66.00 (pretest) to 84.92 (posttest); in the cognitive assessment, the average score increased from 59.56 (pretest) to 81.68 (posttest); and in the psychomotor assessment, the average score increased from 57.68 (pretest) to 81.68 (posttest). The results of the hypothesis test using the Paired Sample T-Test showed a significance value (2-tailed) of $0.000 < 0.05$ for all three aspects, meaning H_0 was rejected and H_a was accepted. The conclusion of this study is that the application of the demonstration method significantly influenced the learning outcomes of fifth-grade students in volleyball underhand passing at SD Negeri 06 Palembang.

Keywords: Demonstration method, Learning outcomes, Volleyball underhand passing

ABSTRAK

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada ketiga aspek penilaian setelah diberikan perlakuan dengan metode demonstrasi. Berdasarkan analisis statistik deskriptif: Pada penilaian afektif, nilai rata-rata meningkat dari 66,00 (*pretest*) menjadi 84,92 (*posttest*); Pada penilaian kognitif, nilai rata-rata meningkat dari 59,56 (*pretest*) menjadi 81,68 (*posttest*); dan Pada penilaian psikomotorik, nilai rata-rata meningkat dari 57,68 (*pretest*) menjadi 81,68 (*posttest*). Hasil uji hipotesis menggunakan Paired Sample T-Test menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ pada ketiga aspek tersebut, yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan metode demonstrasi terhadap hasil belajar passing bawah bola voli siswa kelas V di SD Negeri 06 Palembang.

Kata Kunci: Metode demonstrasi, Hasil belajar, Passing bawah bola voli

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu faktor penting dalam proses pembentukan dan pengembangan potensi manusia. Pendidikan dapat memiliki kekuatan spiritual keagamaan, kemampuan mengendalikan diri, karakter, kecerdasan, akhlak yang baik, serta keterampilan yang dibutuhkan baik untuk diri sendiri maupun masyarakat (Munandar & Yumriani, 2022). Tujuan pendidikan pada dasarnya adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia serta pembentukan manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik, dan rohani demi menghadapi masa depan (Wanto, 2017, p. 132).

Keunggulan Kurikulum Merdeka terletak pada penekanan terhadap materi inti dan pembangunan kemampuan siswa secara bertahap, sehingga mereka dapat belajar dengan lebih dalam, penuh makna, dan menyenangkan, tanpa perlu tergesa-gesa. Pembelajaran menjadi lebih relevan dan interaktif melalui kegiatan proyek, yang memberikan kesempatan lebih luas bagi siswa untuk secara aktif menjelajahi isu-isu terkini seperti masalah lingkungan, kesehatan, dan lainnya, guna

mendukung pembentukan karakter serta kompetensi sesuai Profil Pelajar Pancasila (Dewi Rahmadayani, 2022).

Salah satu pembelajaran yang selaras dengan kebugaran fisik adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peran yang sangat penting dalam kurikulum nasional karena selain mengajarkan keterampilan gerak, juga mendukung perkembangan fisik, sosial, dan emosional anak. Sebagai contoh, penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang terstruktur dapat meningkatkan kompetensi motorik anak sekolah dasar (Riyanto & Syamsudin, 2021).

Berdasarkan hasil observasi dengan guru kelas v di SD Negeri 06 Palembang peneliti menemukan masalah dalam pembelajaran PJOK di kelas V yaitu Siswa cenderung merasa takut melakukan passing bawah, kebanyakan siswa melakukan gerakan passing bawah kurang mampu melakukan dorongan kedua lengan kearah datangnya bola, metode yang digunakan kurang efektif sehingga menyebabkan siswa merasa bosan dan kurang berminat dalam mengikuti materi bola voli. Hal ini terlihat dari nilai ulangan praktik dan

penilaian keterampilan yang sebagian besar masih berada di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan sekolah, yaitu 75. Dari jumlah keseluruhan 25 siswa, hanya 9 siswa atau sekitar 30% yang telah mencapai nilai diatas atau sama dengan KKM, sedangkan 16 siswa atau 70% lainnya masih memperoleh nilai di bawah KKM. Data ini menunjukkan bahwa hasil belajar siswa dalam materi passing bawah bola voli masih tergolong rendah dan perlu adanya perbaikan melalui metode pembelajaran yang lebih efektif, seperti metode demonstrasi.

Berdasarkan permasalahan diatas, pembelajaran PJOK atau jasmani harus mendapatkan metode pembelajaran yang bisa membuat peserta didik lebih aktif. Metode pembelajaran merupakan cara atau strategi yang diterapkan oleh pengajar, instruktur, atau peserta didik untuk menyampaikan, memahami, dan menyerap pengetahuan, kemampuan, atau nilai-nilai. Hal ini meliputi taktik yang diciptakan untuk menjadikan proses belajar lebih efisien, menarik, dan selaras dengan sasaran pendidikan. Metode ini bisa berbeda-beda tergantung pada situasi, seperti umur siswa, isi materi,

atau alat teknologi yang ada. metode pembelajaran yang yang memastikan keterlibatan aktif siswa dalam praktik langsung adalah metode demonstrasi. Secara Empiris, Metode demonstrasi mampu memperdalam pemahaman siswa, karna pendekatan ini menumbuhkan rasa ingin tahu siswa terhadap materi pelajaran dan melibatkan guru yang memperlihatkan bahan ajar langsung di depan kelas (Endayani et al., 2020).

Bola voli merupakan salah satu olahraga bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang terdiri dari 6 pemain dalam tiap tim, permainan ini dilakukan dengan cara melambungkan bola yang setiap tim berhak memainkan tiga kali sentuhan dengan orang yang berbeda, dengan tujuan melewati bola dari atas net ke area lapangan lawan yang bertujuan supaya lawan kesulitan dalam menguasai bola dan sulit untuk memberikan kembali bola dengan baik dan benar (Husni et al., 2025). Dalam permainan ini, terdapat berbagai teknik yang perlu dikuasai, salah satunya adalah passing bawah.

Passing sangat berperan penting dalam permainan bola voli yang bertujuan untuk mengatur pola serangan kepada lawan (Husni et al.,

2025). Dalam permainan bola voli yang menggunakan teknik passing bawah, terkadang dilakukan dengan satu tangan karena posisi bola tidak memungkinkan penggunaan dua tangan, terutama jika bola jatuh jauh dari posisi pemain (Farhana, 2021). Untuk mengajarkan teknik passing bawah, guru dapat menggunakan berbagai metode agar siswa mahir, seperti melalui metode demonstrasi (Irwanto, 2021).

Metode demonstrasi adalah pertunjukan yang menggambarkan proses terjadinya suatu kejadian atau objek hingga menampilkan perilaku yang dapat dicontoh, sehingga peserta didik dapat memahami secara nyata ataupun melalui tiruan (Hasinurrahmah, 2022). Dengan metode demonstrasi hasil belajar siswa yang efektif dapat menjadikan nilai peserta didik menjadi lebih baik (Endayani et al., 2020).

Secara teoritis, Hasil belajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang digunakan oleh guru. Menurut Sugiyono (2024) metode pembelajaran yang tepat akan membantu peserta didik lebih mudah memahami materi serta meningkatkan keterampilan yang dipelajari. Dalam

konteks pembelajaran keterampilan motorik seperti passing bawah bola voli, penggunaan metode yang melibatkan contoh langsung sangat dianjurkan.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka peneliti termotivasi untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh metode demonstrasi terhadap hasil belajar passing bawah bola voli siswa kelas V SD Negeri 06 Palembang”.

B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. desain yang digunakan pada penelitian yaitu *One group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas v SD Negeri 06 Palembang tahun ajaran 2025/2026, yang mencakup kelas kelas VA, VB, VC dengan total 75 siswa. Sampel penelitian terdiri dari 1 kelas yaitu kelas VC.

Teknik dalam pengumpulan data yang digunakan tes kemampuan passing bawah bola voli, tes afektif, tes kognitif, dan tes psikomotorik. Teknik validitas instrument yang dilakukan yaitu uji Validitas dan uji reliabilitas. Teknik analisis data

dengan bantuan *software* SPSS 26 yaitu uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-wilk*, uji homogenitas menggunakan uji *Levene static*, dan uji hipotesis menggunakan Uji *t* berpasangan (*paired t-test*)

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penilaian afektif dilakukan melalui observasi langsung oleh peneliti selama kegiatan pembelajaran. Hasil penilaian afektif dapat dilihat pada tabel Statistik deskriptif afektif berikut ini:

Tabel 1. Statistik Deskriptif Afektif

Descriptive Statistics					
	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>pretest</i>	25	64	69	66,00	1,555
<i>posttest</i>	25	82	88	84,92	1,681
Valid N (listwise)	25				

Sumber: Olah Data SPSS 26 (2026)

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif aspek afektif, data *pretest* diperoleh dengan total 25 siswa sebagai responden, dengan skor minimum 64 dan maksimum 69. Rata-rata (mean) skor *pretest* adalah 66,00 dengan standar deviasi 1,555. Sementara itu, hasil *posttest* memperoleh skor minimum 82 dan maksimum 88 dengan rata-rata (mean) 84,92 dan standar deviasi 1,681. Hasil ini menunjukkan peningkatan nilai afektif siswa dari

sebelum perlakuan (*pretest*) hingga setelah perlakuan (*posttest*). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran yang diberikan mampu meningkatkan aspek afektif siswa.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Kognitif

Descriptive Statistics					
	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>pretest</i>	25	56	63	59,56	2,142
<i>posttest</i>	25	77	87	81,68	2,719
Valid N (listwise)	25				

Sumber: Olah Data SPSS 26 (2026)

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif pada aspek kognitif, diperoleh rata-rata nilai *pretest* sebesar 59,56 dengan rentang nilai antara 56 hingga 63. Setelah dilaksanakan perlakuan atau proses pembelajaran, rata-rata nilai *posttest* mengalami peningkatan menjadi 81,68 dengan nilai terendah 77 dan tertinggi 87. Data tersebut menunjukkan bahwa kemampuan kognitif peserta didik mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Psikomotorik

Descriptive Statistics					
	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>pretest</i>	25	54	62	57,64	2,577
<i>posttest</i>	25	77	87	81,64	2,854
Valid N (listwise)	25				

Sumber: Olah Data SPSS 26 (2026)

Hasil analisis deskriptif pada penilaian psikomotorik menunjukkan adanya peningkatan keterampilan

peserta didik dari tahap awal hingga akhir. Nilai *posttest* pada setiap aspek menunjukkan hasil yang lebih tinggi dibandingkan nilai *presetes*. Hal ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran yang telah dilaksanakan mampu meningkatkan sikap, pemahaman, dan keterampilan peserta didik secara keseluruhan

**Tabel 3. Rekapitulasi Nilai Rata- Rata
Pretest Dan Posttest**

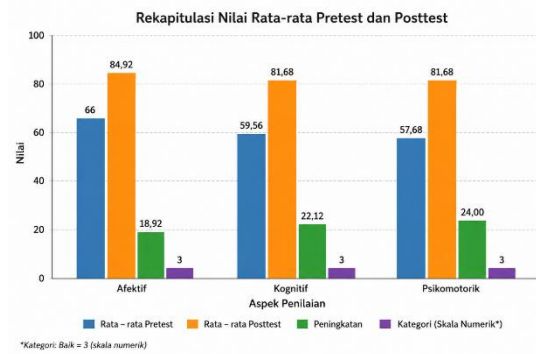
Aspek penilaian	Rata – rata pretest	Rata- rata posttest	Peningkatan	Kategori
Afektif	66	84,92	18,92	Baik
Kognitif	59,56	81,68	22,12	Baik
Psikomotorik	57,68	81,68	24,00	Baik

Sumber: Peneliti (2026)

Berdasarkan tabel rekapitulasi rata-rata nilai *pretest* dan *posttest*, diketahui bahwa hasil belajar peserta didik mengalami peningkatan pada aspek afektif, kognitif, dan psikomotorik. Pada aspek afektif, rata-rata nilai mengalami kenaikan dari 66 menjadi 84,92. Selanjutnya, pada aspek kognitif terjadi peningkatan dari 59,56 menjadi 81,68. Begitu pula pada aspek psikomotorik, rata-rata nilai meningkat dari 57,68 menjadi 81,68.

Peningkatan nilai tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran memberikan dampak yang positif terhadap perkembangan sikap, pemahaman, serta keterampilan peserta didik. Secara

umum, hasil *posttest* berada pada kategori baik, sehingga dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran telah terlaksana dengan efektif.



**Gambar 1. Rekapitulasi Nilai Rata- Rata
Pretest Dan Posttest**

Berikut hasil uji normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk* karena sampel dalam penelitian ini di bawah 50.

**Tabel 4. Uji Normalitas
Tests of Normality**

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
<i>pretest</i>	,936	25	,121
<i>posttest</i>	,943	25	,170

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber: Olah Data SPSS 26 (2026)

Berdasarkan uji normalitas menggunakan uji shapiro wilk terhadap 25 responden, di peroleh signifikan (sig.) *pretest* sebesar 0,121 dan *posttest* sebesar 0,170. Karna nilai signifikan kedua variabel lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	,562	1	48	,457
	Based on Median	,515	1	48	,476
	Based on Median and with adjusted df	,515	1	46,198	,476
	Based on trimmed mean	,550	1	48	,462

Sumber: Olah Data SPSS 26 (2026)

Berdasarkan Hasil uji homogenitas varians menggunakan levene's test di peroleh hasil nya **Based on mean** nilai *sig.* sebesar 0,457 ($>0,05$) **Based on Median** Nilai *sig.* sebesar 0,476 ($> 0,05$) **Based on median and with adjusted df** nilai *sig.* sebesar 0,476 ($>0,05$) **Based on trimmed mean** nilai *sig.* sebesar 0,462 ($> 0,05$). Nilai signifikan dari keempat metode di atas secara konsisten menunjukkan nilai yang lebih besar darri 0,05 hal ini menunjukkan bahwa data penelitian memiliki varians yang homogen.

Hasil pengujian hipotesis tersebut dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 6. Uji T nilai afektif

Paired Samples Test									
		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference			t	df
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest	-18,920	,277	,055	-19,034	-18,806	-341,655	24	,000

Sumber: Olah Data SPSS 26 (2026)

Berdasarkan Hasil pengujian hipotesis terhadap nilai *pretest* dan *posttest* pada nilai afektif siswa dengan menggunakan uji T (Paired Sample T-test) melalui SPSS, diperoleh nilai signifikan (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Maka Kesimpulan nya adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* nilai afektif.

Tabel 7. Uji T Nilai kognitif

Paired Samples Test									
		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference			t	df
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest	-22,120	1,092	,218	-22,571	-21,669	-101,245	24	,000

Sumber: Olah Data SPSS 26 (2026)

Berdasarkan Hasil pengujian hipotesis terhadap nilai *pretest* dan *posttest* pada nilai Kognitif siswa dengan menggunakan uji T (Paired Sample T-test) melalui SPSS, diperoleh nilai signifikan (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Maka Kesimpulan nya adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* nilai Kognitif.

Tabel 8. Uji T Nilai Psikomotorik

Paired Samples Test									
		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference			t	df
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest	-24,000	,408	,082	-24,169	-23,831	-293,939	24	,000

Sumber: Olah Data SPSS 26 (2026)

Berdasarkan Hasil pengujian hipotesis terhadap nilai *pretest* dan

posttest pada nilai Psikomotorik siswa dengan menggunakan uji T (Paired Sample T-test) melalui SPSS, diperoleh nilai signifikan (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Maka Kesimpulan nya adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* nilai Psikomotorik.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh metode demonstrasi terhadap hasil belajar *passing* bawah bola voli siswa kelas V di SD Negeri 06 Palembang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas V SD Negeri 06 Palembang, diketahui bahwa penerapan metode demonstrasi memberikan pengaruh yang baik terhadap hasil belajar *passing* bawah bola voli siswa. Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya nilai hasil belajar siswa setelah diberikan pembelajaran menggunakan metode demonstrasi. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa metode demonstrasi mampu membantu siswa memahami teknik *passing* bawah bola voli dengan lebih efektif dibandingkan sebelum diberikan perlakuan.

Pada penelitian ini, guru memperlihatkan teknik *passing* bawah bola voli mulai dari sikap awal, posisi tangan, gerakan badan, hingga teknik mengarahkan bola dengan benar. Melalui contoh yang diperagakan secara nyata, siswa menjadi lebih mudah memahami teknik *passing* bawah dan dapat mempraktikkannya dengan lebih baik.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Hasinurrahmah (2022) yang menyatakan bahwa metode demonstrasi dapat membuat siswa lebih aktif, lebih tertarik, dan lebih mudah memahami materi pembelajaran karena siswa dapat melihat langsung proses yang diperagakan. Selain itu, Endayani et al., (2020) juga menyebutkan bahwa metode demonstrasi mampu meningkatkan motivasi belajar siswa karena proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan interaktif. Selama penelitian berlangsung, siswa tampak lebih antusias mengikuti pembelajaran serta lebih semangat ketika melakukan praktik *passing* bawah bola voli.

Meningkatnya hasil belajar siswa juga disebabkan karena metode demonstrasi. Kondisi tersebut membantu siswa memperbaiki

kesalahan gerakan, seperti posisi tangan yang kurang tepat, koordinasi tubuh yang belum baik, serta kesalahan dalam mengarahkan bola. Metode demonstrasi mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih aktif dan menyenangkan.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Estiningdyah (2025) yang menyatakan bahwa metode demonstrasi dapat meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli siswa sekolah dasar. Selain itu, penelitian Wardana (2021) juga menunjukkan bahwa penggunaan metode demonstrasi mampu meningkatkan prestasi belajar permainan bola voli siswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini semakin memperkuat bahwa metode demonstrasi efektif diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada materi passing bawah bola voli.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa metode demonstrasi memberikan pengaruh positif terhadap hasil belajar passing bawah bola voli siswa kelas V SD Negeri 06 Palembang. Metode ini membantu siswa memahami teknik

dengan lebih jelas, meningkatkan motivasi belajar, serta menciptakan proses pembelajaran yang lebih aktif dan efektif. Oleh sebab itu, metode demonstrasi dapat digunakan sebagai salah satu alternatif metode pembelajaran PJOK dalam mengajarkan teknik dasar bola voli di sekolah dasar.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta analisis data menggunakan SPSS 26, diperoleh bahwa terdapat pengaruh metode demonstrasi terhadap hasil belajar passing bawah bola voli siswa kelas v di SD Negeri 06 Palembang. Jumlah sampel dalam penelitian ini Adalah 25 siswa. Penelitian ini menggunakan uji t (Paired sample t-test). Hasil uji t menunjukkan bahwa nilai signifikansi 2-tailed sebesar $0,000 < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh metode demonstrasi terhadap hasil belajar passing bawah bola voli siswa kelas V di SD Negeri 06 Palembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi Rahmadayani, A. H. (2022). Jurnal basicedu. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 5877–5889. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3431>
- Endayani, T., Rina, C., & Agustina, M. (2020). Metode Demonstrasi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Al - Azkiya : Jurnal Ilmiah Pendidikan MI/SD*, 5(2), 150–158. <https://doi.org/10.32505/al-azkiya.v5i2.2155>
- Estiningdyah, M. M. S. U. (2025). Inovasi Pendidikan Nusantara. *Inovasi Pendidikan Nusantara*, 6(2), 188–196.
- Farhana, H. (2021). pengaruh latihan drill bola pantul terhadap peningkatan keterampilan passing bawah bola voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 95–102. <https://doi.org/https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4620>
- Hasinurrahmah, H. (2022). Penerapan Metode Demonstrasi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Materi Cahaya Pada Siswa SD Kelas V. *EduStream: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(2), 150–158. <https://doi.org/10.26740/eds.v4n2.p150-158>
- Husni, F., Rifaldo, A., Ayu, S., & Putri, R. (2025). *Pengembangan Model Latihan Passing Bawah melalui Permainan Kecil pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 2 Tungkal Jaya*. 1.
- Irwanto, E. (2021). Buku Ajar Bola Voli; Sejarah, Teknik Dasar, Strategi, Peraturan Dan Perwasitan. *K-Media*, 1–117.
- Munandar, A. R. B. S. A., & Yumriani, A. F. Y. K. (2022). Pmberdyaan Pendidikan Agama Islam di Sekolah. *Jurnal Unismuh*, 2(1), 43.
- Riyanto, P., & Syamsudin, S. (2021). The Effect of Physical Education to Improve Motor Competence of Elementary School Children. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 6(2), 213–221. <https://doi.org/10.33222/juara.v6i2.1221>
- Sugiyono. (2024). *Metode penelitian* (ed 2). Alfabeta, cv.
- Wanto, S. (2017). Tinjauan Kesegaran Jasmani Terhadap Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMK Negeri 1 Sungai Lilin. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 11(1), 130–139. <https://ejurnal.stkiprokania.ac.id/index.php/jpr/article/view/62>
- Wardana, I. D. M. O. (2021). Penerapan Metode Demonstrasi Berbantuan Video Pembelajaran Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Permainan Bola Voli Pada Siswa Di Smp Negeri 1 Selemadeg. *Suluh Pendidikan*, 19(2), 193–204. <https://doi.org/10.46444/suluh-pendidikan.v19i2.359>