

Meningkatkan Kemampuan Kuantitas Gerak Passing Bawah Dengan Model Demonstrasi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Bukittinggi

Anisa Dwi Putri¹, Hilmainur Syampurma², Sepriadi³, Haripah Lawanis⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

thocak30@gmail.com¹, hilmainursyam@fik.unp.ac.id², sepriadi@fik.unp.ac.id³, haripahlawanis@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.12.2025.22>

Kata Kunci : Kuantitas, Gerak Passing, Model, Demonstrasi

Abstrak : Masalah pada penelitian ini, rendahnya kemampuan dan pengetahuan siswa terkait bolavoli terutama pada passing bawah dan cara pelaksanaannya, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kuantitas gerak passing bawah dengan model demonstrasi pada siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Bukittinggi, karena masih rendahnya kemampuan kuantitas gerak siswa dan minimnya pengetahuan siswa terkait pelaksanaan passing bawah, banyaknya siswi yang takut terhadap bola sehingga menghambat pelaksanaan passing bawah. Jenis penelitian ini adalah Penilaian Tindakan Kelas (PTK). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Bukittinggi yang berjumlah 942 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, sehingga sampel didalam penelitian ini berjumlah 32 orang siswa pada kelas eksperimen (XI F9) dan 33 orang pada kelas control (XI F5). Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan dasar passing bawah bolavoli yang dilakukan selama 60 detik didalam lapanganyang berbentuk segi empat dengan ukuran 4,5m x 4,5m. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji beda t, diperoleh 15,9 dan 2,00 pada taraf signifikan 0,05. Karena t hitung > t tabel, menunjukkan bahwa model demonstrasi memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kuantitas gerak passing bawah boavoli siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Bukittinggi.

Keywords : *Quantity, Passing Motion, Model, Demonstration*

Abstract : *The problem in this study, the low ability and knowledge of students related to volleyball, especially on underhand passing and how to implement it, this study aims to improve the ability of underhand passing movement quantity with a demonstration model in students of State Senior High School 4 Bukittinggi, because of the still low ability of student movement quantity and minimal knowledge of students related to the implementation of underhand passing, many female students are afraid of the ball so that it hinders the implementation of underhand passing. This type of research is Classroom Action Assessment (PTK). The population in this study were all students of State Senior High School 4 Bukittinggi, totaling 942 people. Sampling in this study used a purposive sampling technique, so that the sample in this study amounted to 32 students in the experimental class (XI F9) and 33 people in the control class (XI F5). The research instrument used a basic volleyball underhand passing skills test which was carried out for 60 seconds in a rectangular field measuring 4.5m x 4.5m. Based on the results of data analysis using the t-test, obtained 15.9 and 2.00 at a significance level of 0.05. Because t count > t table, it shows that the demonstration model has a significant influence on increasing the quantity of Boavoli underhand passing movements of students at Bukittinggi 4 State Senior High School.*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Dalam upaya untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani, oleh karena itu dibutuhkan pendidikan olahraga.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No 11 Tahun 2022 “Olahraga yang diselenggarakan sebagai bagian dari proses pendidikan untuk mengembangkan potensi jasmani, rohani, social, dan budaya”.

Tujuan dari pendidikan tersebut, berkewajiban mengembangkan potensi siswa secara optimal yang mencakup pengembangan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor (Agus Urija, 2020: 3). Olahraga memiliki berbagai macam kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani maupun rohani pada setiap orang.

Asep Wahyuni (Alfani 2023) menyatakan bahwa dalam pendidikan jasmani, motoric, kognitif, social dan afektif membantu untuk meningkatkan kesegaran jasmani, motivasi, pertumbuhan dan perkembangan fisik, perkembangan intelektual, pembentukan kerjasama emosional sosial, prestasi belajar, dan kondisi fisik siswa di sekolah.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu aspek yang sangat dibutuhkan oleh peserta didik dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional untuk membentuk sikap perilaku, disiplin, kejujuran, kerja sama dan meningkatkan kesegaran jasmani dan

kesehatan serta daya tahan tubuh terhadap penyakit. (Rozi.MF 2023)

Penggunaan metode demonstrasi dalam proses mengajar memiliki arti penting. Banyak keuntungan psikologis – pedagogis yang dapat diraih dengan menggunakan metode demonstrasi namun juga ada kelemahannya.

Menurut Sanjaya (ESTER.A 2020) Proses pembelajaran pun menjadi lebih menarik, sebab siswa tidak hanya mendengar tetapi juga melihat peristiwa yang terjadi dengan melihat secara langsung. Dengan demikian siswa akan lebih meyakini kebenaran materi pembelajaran.

Sedangkan salah satu yang utama dalam kelemahan metode demonstrasi menurut Tamam & Muhid (2022), Adalah jika guru tidak terlalu menguasai konsepsi materi secara detail. Menurut Sajaya.W (Gafur.A 2018) Demonstrasi memerlukan kemampuan dan keterampilan guru yang khusus, sehingga guru dituntut untuk bekerja lebih profesional.

a. Hakikat Bolavoli

Nama awal bolavoli adalah “Minonette”, dimana permainannya hampir serupa dengan badminton. Kemudian nama permainan ini dirubah oleh Dr. Halstead menjadi “Volleyball” yang artinya kurang lebih memvoli (melambung bola melintasi net) bergantiganti (Erianti, 2004: 5).

Menurut Deka Julio (2022:201), Permainan bolavoli merupakan permainan yang digemari oleh anak muda, karena dalam permainan ini banyak unsur kerjasama. Menurut Asnaldi (2020)

“Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang tidak langsung kontak dengan badan, sebab di batasi oleh net yang secara langsung menjadi tantangan bagi pemain untuk melewatkan bola ke daerah lawan tanpa menyentuh.

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu yang banyak digemari oleh siswa di sekolah, melalui kegiatan pengembangan diri dan kegiatan ekstrakurikuler, (Astuti, Y. 2023).

Bola voli adalah permainan yang menggunakan bola besar, permainan bolavoli dimainkan dua grup yang masing-masingnya berjumlah 6 orang dibatasi oleh net, bertujuan untuk mencapai 25 skor, maka masing-masing grup harus mampu menjatuhkan bola dalam daerah lawan. (Huda M. 2025: 559).

Selain teknik dasar hal lain yang berpengaruh terhadap tercapainya prestasi adalah strategi yang digunakan pada saat pertandingan (Edi & Rendi, 2021:7).

b. Pengertian Passing Bawah

Menurut Hidayat (2017:35), Passing merupakan teknik menerima bola dan mengayunkan kembali ke arah yang diinginkan. Teknik ini merupakan teknik dasar dalam permainan bolavoli dan harus.

Menurut Dirgantara (2025:2586), Kemampuan teknik dan keterampilan yang dimiliki merupakan factor yang paling berpengaruh dalam bolavoli.

Passing adalah suatu teknik memberikan bola kepada teman dalam satu regu sebagai langkah awal melakukan serangan kepada regu lawan (Edi & Rendi,

2021: 6).

Menurut (Asnaldi et al., 2020) “Permainan bolavoli sangat ditentukan oleh penguasaan teknik, taktik kerja sama tim dan unsur kondisi fisik pemain. Kualitas permainan sangat ditentukan oleh kesempurnaan penguasa teknik dasar, semakin sempurna [penguasaan teknik dasar semakin berkualitas permainan yang ditampilkan.

Menurut (Widiyono & Zubaedi, 2024 : 3) Passing adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoper bola yang dimainkannya kepada teman seregu. Menurut Ramadhan (2023:106), Passing bawah merupakan teknik gerak dasar yang paling awal diajarkan bagi siswa atau pemain pemula.

Pentingnya penguasaan teknik passing bawah dalam olahraga bolavoli (Astuti et al., 2022). Passing bawah yang efektif melibatkan koordinasi yang baik, postur tubuh yang tepat, dan keterampilan dalam mengontrol bola untuk memberikan umpan yang akurat kepada rekan setim (fellingham, 2022).

Menurut Erianti (2004:141) ada beberapa proses pelaksanaan Passing bawah yakni sebagai berikut:

1. Sikap Permulaan

Ambil sikap normal dalam permainan bolavoli yaitu: kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dicondongkan kedepan, berat badan menumpu pada telapak bagian depan. Untuk mendapatkan suatu keseimbangan agar lebih mudah dan lebih cepat bergerak ke segala arah.

Kedua tangan saling berpegangan yakni punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan.

2. Tahap Pelaksanaan

Tempatkan badan segera sejauh jangkauan bola, dengan posisi sedemikian rupa sehingga badan dalam keadaan menghadap bola dengan sumbu gerakan berada pada persendian bahu dan siku benar-benar lurus, pada saat mengayun tangan telah berpegangan.

Perkenaan bola pada bagian prosimal dari lengan diatas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membantuk sudut 45 derajat dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus.

3. Gerakan Lanjutan

Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah kedepan untuk Passing bawah ke depan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu dan badan.

c. Metode Demonstrasi

Metode adalah prosedur atau cara yang ditempuh untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Slameto (2016 : 82), metode adalah cara atau jalan yang harus dilalui untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Menurut Yulianti.M (2016:2), dalam meningkatkan kemampuan teknik permainan bolavoli diperlukan metode pembelajaran yang efektif dan efisien.

Menurut Urija.A (2020 : 15), metode yang dapat digunakan oleh guru untuk menyampaikan pembelajaran terdapat beberapa, yaitu 1) metode ceramah, 2) metode latihan, 3) metode tanya jawab, dan 4) metode demonstrasi.

Ada beberapa macam metode metode demonstrasi, seperti metode demonstrasi langsung (live demonstrasi), demonstrasi

berbantuan media (multimedia demonstrasi), demonstrasi eksperimen (experimental demonstration), demonstrasi dengan simulasi (simulation demonstrasi), demonstrasi melalui role play (role play demonstration).

Motivasi merupakan suatu proses psikologis yang mencerminkan suatu interaksi, sikap, kebutuhan dan keputusan yang terjadi pada diri seseorang dan timbul akibat adanya factor dari dalam dirinya (instrinsik) dan luar diri (ekstrinsik) dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. (Wahyudi,W&Donie,D 2019).

Menurut Sunyoto (2021:71), Metode demonstrasi adalah ide bahwa siswa harus secara individu menemukan dan menerapkan informasi-informasi yang kompleks ke dalam situasi lain apabila mereka harus menjadikan informasi itu miliknya sendiri.

Menurut Sanjaya (2018:152), Metode demonstrasi adalah metode penyajian pelajaran dengan memperagakan dan mempertunjukkan kepada siswa tentang sesuatu proses, situasi dan benda tertentu, baik sebenarnya atau hanya sekedar tiruan.

Menurut Setiawati (2021: 1) melalui penggunaan metode demonstrasi merupakan sebuah konsep kegiatan pembelajaran yang membantu guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran praktik Penjaskes dengan berusaha memaksimalkan peran aktif siswa terutama bagaimana siswa mampu melakukan gerakan praktik seperti yang sudah dijelaskan dan dicontohkan oleh guru.

Menurut Komang, dkk (2017:2), terdapat beberapa fungsi dan kegunaan metode demonstrasi saat proses pembelajaran berlangsung antara lain: 1) untuk memberikan keterampilan pada siswa, 2) untuk memberikan pemahaman pada siswa dengan mudah, dan 3) siswa dapat mengamati selama proses pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan fungsi tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode demonstrasi akan mampu memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna dan efektif terhadap siswa.

Langkah-langkah demonstrasi menurut Helmiati (2012) adalah sebagai berikut: 1) Menentukan prosedur dan perangkat yang terkait materi yang dipelajari, 2) Meminta siswa menyaksikan guru memperagakan kegiatan, 3) Meminta siswa untuk berlatih melakukan keterampilan yang diperagakan guru, 4) Melakukan latihan tahap demi tahap, dan 5) Membuat kesimpulan bersama siswa.

METODE

Berdasarkan permasalahan di atas maka Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yaitu penelitian yang dimaksudkan untuk memberikan informasi bagaimana tindakan yang tepat untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Penelitian ini mengaju pada model penelitian tindakan kelas (PTK) dari Guru dilibatkan sejak proses perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan/observasi, dan refleksi. Siklus akan berakhir jika hasil penelitian yang diperoleh telah memenuhi indikator keberhasilan yang ditetapkan.

Populasi penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 4 Bukittinggi

Teknik Penarikan sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 32 orang siswa kelas XI F9 sebagai kelas eksperimen, dan kelas XI F5 Sekolah Menengah Atas 4 Negeri Bukittinggi sebanyak 33 orang sebagai kelas control dengan total keseluruhan 65 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Dalam penelitian ini diberikan tes diagnostic, ini bertujuan untuk mengetahui apakah kemampuan siswa meningkat berdasarkan nilai rata-rata setelah diberikan pembelajaran.

tes keterampilan dasar passing bawah bola voli oleh (Depdiknas, 1999 : 9), yaitu peserta didik melakukan passing bawah selama 60 detik di dalam lapangan berbentuk segi empat dengan ukuran 4,5 m x 4,5 m dengan ketinggian bola minimal setinggi kepala.

tes keterampilan dasar passing bawah bola voli oleh (Depdiknas, 1999 : 9), yaitu peserta didik melakukan passing bawah selama 60 detik di dalam lapangan berbentuk segi empat dengan ukuran 4,5 m x 4,5 m dengan ketinggian bola minimal setinggi kepala.



Gambar 1. Metode Demonstrasi
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Penyampaian materi pembelajaran yang dilakukan dengan memperlihatkan

secara langsung suatu keterampilan atau gerakan oleh guru dihadapan siswa, yang kemudian diikuti oleh siswa dengan menirukan gerakan tersebut dalam penelitian ini, metode demosntrasi diukur melalui keterlibatan guru dalam menunjukkan teknik passing bawah bolavoli secara langsung, kejelasan instruksi, urutan gerakan yang diperagakan, dan keterlibatan siswa dalam menirukan gerakan yang telah diperagakan



Gambar 2. Tes Passing Bawah

Sumber: Dokumentasi Penelitian

peserta didik melakukan passing bawah selama 60 detik di dalam lapangan berbentuk segi empat dengan ukuran 4,5 m x 4,5 m dengan ketinggian bola minimal setinggi kepala.

HASIL

Hasil penelitian ini diperoleh dengan pelaksanaan tes kepada siswa dengan tujuan mengetahui kemampuan kuantitas gerak pada passing bawah siswa setelah diterapkannya metode model demonstrasi.

Tes ini dilakukan kepada kelas eksperimen kelas XI F9 berjumlah 32 siswa dan kelas control kelas XI F5 berjumlah 33 siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Bukittinggi dengan pelaksanaan tes siswa melakukan passing bawah didalam lapangan sebesar 4,5 meter x 4,5 meter selama 60 detik, dan keberhasilan pelaksanaan yang dihitung apabila bola dilambungkan setinggi kepala.

1. Kuantitas Gerak Passing Bawah Kelas Eksperimen

Diketahui bahwasanya pada klasifikasi “sangat baik” berjumlah 5 orang (15,62 %), klasifikasi “baik” berjumlah 3 orang (9,37 %), klasifikasi “sedang” berjumlah 12 orang (37,50 %) klasifikasi “kurang” berjumlah 7 orang (21,87 %), dan klasifikasi “kurang Sekali” berjumlah 5 orang (15,62 %). Dengan jumlah sebanyak 32 siswa.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kuantitas Gerak Passing Bawah Kelas Eksperimen

No	Interval	Klasifikasi	Fa	Presentase
1	>47	Baik Sekali	5	15,62%
2	40-46	Baik	3	9,37%
3	27-39	Sedang	12	37,50%
4	17-26	Kurang	7	21,87%
5	<16	Kurang Sekali	5	15,62%
Total			32	100%

Sumber: Data Penelitian

2. Kuantitas Gerak Passing Bawah Kelas Kontrol

Diketahui bahwasanya klasifikasi “sangat baik” berjumlah 3 orang (8,82 %), klasifikasi “baik” berjumlah 1 orang (2,94%), klasifikasi “sedang” berjumlah 2 orang (5,98%) klasifikasi “kurang” berjumlah 8 orang (23,53%), dan klasifikasi “kurang sekali” berjumlah 20 orang (58,82%). Dengan jumlah sebanyak 34 siswa.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kuantitas Gerak Passing Bawah Kelas Kontrol

No	Interval	Klasifikasi	Fa	Presentase
1	>47	Baik Sekali	3	8,82%
2	40-46	Baik	1	2,94%
3	27-39	Sedang	2	5,88%
4	17-26	Kurang	8	23,53%
5	<16	Kurang Sekali	20	58,82%
Total			34	100%

Sumber: Data Penelitian

Pengujian homogenitas varians berdasarkan rumus dan derajat kebebasan

$(n_2 - 1)$, $(n_1 - 1)$ dan taraf signifikansi 0,5 pada tabel distribusi F terbaca signifikansi () adalah 2,90. Mengingat lebih kecil dari $(2,29, 2,90)$ maka dapat disimpulkan bahwa kedua varians tersebut homogen.

Uji t sampel bebas varians homogen dengan jumlah "n" yang berbeda Nilai apabila $dk = 63$ dan $0,975$, persentilnya 2,00 jadi dapat dilihat (15,9) (2,00). Kesimpulan: terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelas dimana metode demonstrasi yang diterapkan pada kelas XI F9 (X1) memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap peningkatan kuantitas gerak passing bawah dari pada kelas XI F5 (X2) yang tidak mendapat perlakuan.

PEMBAHASAN

Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di kalangan pelajar, termaksud di tingkat sekolah menengah atas (SMA). Pada bolavoli terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai, tetapi ada satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai adalah passing bawah.

Passing bawah berfungsi untuk menerima dan mengontrol bola dari lawan, baik service ataupun smash dan membangun serangan oleh karena itu, penguasaan teknik ini sangat menentukan kelancaran dan efektivitas permainan.

Pembelajaran yang dialami oleh para peserta didik terkadang mengalami sebuah kesulitan dalam menguasai materi atau menguasai dalam kegiatan pembelajaran lainnya.

Hal itu terjadi karena kurangnya seorang peserta didik untuk tetap fokus memperhatikan seorang pengajar dalam memberikan materi atau bahan ajar. (Asnaldi.A 2020). Untuk mengatasi masalah tersebut, maka diterapkanlah metode demonstrasi dalam proses pembelajaran.

Metode demonstrasi merupakan metode pembelajaran yang dilakukan cara memperlihatkan secara langsung bagaimana suatu gerakan itu dilakukan dengan benar.

Pada proses penelitian digunakan 1 siklus kepada para siswa, dengan 3 pertemuan. Pengambilan data dilakukan satu kali setelah siswa diberikan latihan melalui model demonstrasi selama dua pertemuan.

Pemberian latihan bertujuan untuk meminimalkan rasa grogi dan perasaan gugup siswa, juga untuk meningkatkan kesiapan siswa saat pelaksanaan tes.

Tes dilakukan satu kali percobaan per siswa dengan pertimbangan efisiensi waktu. Hasil tes menunjukkan adanya perbedaan antara kelas yang mendapat tindakan dan yang tidak mendapat tindakan.

Pada penyampaian materi, guru secara langsung mencontohkan dan memperbaiki tata cara siswa saat melakukan passing bawah, sehingga bisa dilihat perbedaan antara ada dan tidak pada hasil kuantitas gerak passing bawah pada siswa.

Sedangkan pada kelas control hanya diberikan pemahaman materi tidak diberikan latihan khusus, mereka melakukan latihan mandiri hanya bermodalkan materi yang sudah dijelaskan.

Sehingga hal ini kurang efektif meningkatkan kuantitas gerak siswa, karena mereka tidak tau bagaimana bentuk pelaksanaan passing bawah yang baik dan benar dan tidak mengetahui apa yang harus dilakukan.

Kelas eksperimen memiliki klasifikasi lebih baik daripada kelas control sehingga bisa diketahui metode demonstrasi berhasil memberikan peningkatan kuantitas gerak passing bawah dari pada kelas control yang hanya diberi pemahaman tanpa diberikan gambaran visual secara langsung bagaimana pelaksanaan passing bawah yang baik dan benar.

Penerapan metode demonstrasi ini menunjukkan hasil yang positif, siswa menjadi antusias dan fokus saat guru memberikan contoh gerakan. mereka juga lebih cepat memahami teknik yang diajarkan karena mendapatkan gambaran langsung bagaimana cara pelaksanaan passing bawah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan dengan tabel distribusi frekuensi dan uji "t" mengenai "Meningkatkan Kemampuan Kuantitas Gerak Passing Bawah Bolavoli Dengan Model Demonstrasi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Bukittinggi", dapat disimpulkan bahwa penerapan model demonstrasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kuantitas gerak passing bawah dalam permainan bolavoli.

Hasil analisis data dengan uji-t menunjukkan bahwa nilai t-hitung dan r-hitung yang dimana $15,9 > 2,00$ pada taraf

signifikan tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistic antara kelas yang mendapat perlakuan dan tidak dengan varians sampel yang homogen.

Dengan demikian, penggunaan model demonstrasi dapat dijadikan salah satu alternatif metode pembelajaran yang efektif dalam penyampaian materi bolavoli khususnya materi passing pada siswa di tingkat sekolah menengah atas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfani, S, D Damrah, A S Wahyuri, and S Sepriadi. 2023. "Pengembangan EModul Untuk Materi Bola Voli." *Jurnal JPDO* 6(3): 23–31.
- Arie Asnaldi, Hilaminur Syampurma. 2020. "Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan." *Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani* 20(2): 97–106.
- Asnaldi, A. (2020). Influence Of The Paired Under-Passing Training Model On The Under-Passing Ability Of Volleyball Players.
- Asnaldi, A. (2020). Meningkatkan keterampilan passing atas bola voli melalui media pembelajaran menggunakan alat bantu. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 23-35.
- Astuti, Y. (2023). Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bolavoli Siswa. *Jurnal Penjakora*, 10(1), 46-54.

- Astuti, Y., Zulfahri, Z., Erianti, E., Damrah, D., & ... (2022). Development of interactive learning media for low and overhead passing techniques in volleyball based on android technology using MIT app inventor. *Linguistics and Culture*....
<http://lingcure.org/index.php/journal/article/view/2132>.
- Deka Julio, Hilmainur Syampurma. 2022. "Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sekolah Menengah Pertama Negeri 16 Kereinci." *Ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga* 7(2): 201–5.
- Dirgantara, Samudra Brata, Nurul Ihsan, and Haripah Lawanis. 2025. "Studi Motivasi Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli SMAN 3 Kota Padang Panjang Tahun 2023." 8(6): 2584–94.
- Erianti. 2004. *Bola Voli*. Padang: Sukabina Press.
- ESTER, A. (2020). MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA DENGAN MEGGUNAKAN METODE DEMONSTRASI PADA MATA PELAJARAN IPA DI KELAS IV SD NEGERI 044825 GUNDALING 1 BERASTAGI TAHUN PELAJARAN 2019/2020 (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS QUALITY).
- Fellingham, G. W. (2022). Evaluating the performance of elite level volleyball players. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*.
<https://doi.org/10.1515/jqas-2021-0056>.
- Gafur, A. (2018). Peningkatan hasil belajar ipa terpadu melalui metode demonstrasi pada siswa kelas viii smp negeri 2 sano nggoang manggarai barat tahun pelajaran 2017/2018. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 2(1), 144-161.
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Bola*. Jakarta: Anugrah.
- Huda, Miftahul, and Haripah Lawanis. 2025. "Studi Kemampuan Kondisi Fisik Dan Teknik Bolavoli Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 27 Padang." 8(3): 557–69.
- Irwanto, Edi, and Rendi Nuriawan. 2021. "Passing , Pengumpan Dan Serangan Pada Permainan Bolavoli." *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga* (22): 6–9.
- Ramadhan, Hengki, and Nurul Ihsan. 2023. "Pengaruh Metode Kooperatif Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Solok Selatan." 6(6): 104–11.
- Rozi, M. F., Putra, J., Suwirman, S., & Arsil, A. (2023). Motivasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(1), 143-153.
- Slameto. 2016. *Belajar & Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tamam, A. C., & Muhid, A. (2022). Efektivitas Metode Demonstrasi Pada Mata Pelajaran Ubudiyah Untuk

Meningkatkan Religiusitas Siswa:
Literature Review. Kariman: Jurnal
Pendidikan Keislaman, 10(1), 39-60.

Urija, A. (2020). Penerapan Metode
Demonstrasi Dalam Meningkatkan
Teknik Dasar Passing Bawah Bolavoli
Siswa Kelas VIII 1 SMP Negeri 5
Kerinci Kanan Kabupaten
Siak (Doctoral dissertation, Universitas
Islam Riau).

Wahyudi, W., & Donie, D. (2019). Motivasi
Berprestasi Atlet Sepakbola Jordus FC
Kota Batusangkar. Jurnal Jpdo, 2(1),
126-130.

Yulianti, M. (2016). Pengaruh Metode
Pembelajaran Demonstrasiterhadap
Keterampilan Bermain Bola Volisisiswa
di SMPN 1 Batu Bersurat. Primary, 5(1),
258196.