

KEAKTIFAN SISWADALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI SIKAP LILIN MELALUI METODE DEMONSTRASI PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 2 SENGAH TEMILA

Herkulana¹, Erna Yantiningsih²

¹Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo, Ngabang, Indonesia

E-mail: 301200067@sanagustin.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada atau tidak pengaruh metode demonstrasi terhadap keaktifan siswa dalam pembelajaran senam lantai sikap lilin pada kelas XI SMA Negeri 2 Sengah Temila. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *pre- eksperimen*, dengan desain *one group pretest - posttest design*. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Sengah Temila. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 36 siswa kelas XI IPA 1. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan uji beda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode demonstrasi terhadap keaktifan siswa dalam pembelajaran senam lantai sikap lilin menunjukkan hasil lebih baik dari pada sebelum diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil uji statistik yaitu apabila nilai R Square kurang dari 0,05, maka H_0 diolak dan jika nilai R Square, lebih besar dari 0,05 maka H_a diterima. Hasil uji statistik variabel maka H_a diterima. Karena nilai R Square = 0,492 > 0,05 dan ada pengaruh yang signifikan. Maka H_a berbunyi ada pengaruh *metode demonstrasi* terhadap keaktifan siswa dalam pembelajaran senam lantai sikap lilin Kelas XI IPA 1 SMA Negeri 2 Sengah Temila.

Kata Kunci: keaktifan siswa, senam lantai sikap lilin, metode demonstrasi

STUDENT ACTIVITY IN LEARNING CANDLE FLOOR GYMNASTICS THROUGH THE DEMONSTRATION METHOD IN CLASS XI STUDENTS SENGAH TEMILA STATE 2 HIGH SCHOOL

Abstract

The aim of this research was to find out whether or not there was an influence of the demonstration method on students' activeness in learning the wax position floor exercise in class XI SMA Negeri 2 Sengah Temila. This research is a pre-experimental quantitative research, with a one group pretest - posttest design. This research was carried out at SMA Negeri 2 Sengah Temila. The subjects in this research were 36 students of class XI Science 1. analysis technique used in this research was the difference test. The results of this research show that the demonstration method for student activity in learning floor exercise with candlesticks shows better results than before the treatment was given. Based on the results of statistical tests, namely if the R Square value is less than 0.05, then H_0 is rejected and if the R Square value is greater than 0.05 then H_a is accepted. The results of the variable statistical test mean that H_a is accepted. Because the R Square value = 0.492 > 0.05 and there is a significant influence. So H_a says that there is an influence of the demonstration method on students' activeness in learning the candle stance floor exercise in Class XI IPA 1 SMA Negeri 2 Sengah Temila.

Keywords: student activity, candle position floor exercise, demonstration method

PENDAHULUAN

Olahraga senam Menurut (Prasetyo 2015:2) merupakan salah satu jenis dari sekian banyak jenis olahraga yang kita ketahui, senam mempunyai pengertian dan motto tersendiri, melalui kehasannya ataupun kelentukan melalui cabang olahraga lainnya. senam ialah “suatu cabang olahraga yang membutuhkan kelentukan dan koordinasi yang baik antara anggota tubuh”. Senam dapat dibagi menjadi: senam artistik (senam lantai), ritmik sportif, aerobik, trampolin dan senam umum.

Senam lantai menurut (Dortje Lilipaly, 2022) ialah suatu latihan senam yang dilakukan diatas matras. Menurut (Willian Danuarta 2024) Salah satu cabang olahraga seperti senam dan olah raga lainnya yang bertumpu pada aktivitas seluruh bagian tubuh. Senam lantai adalah senam ketangkasan yang dilakukan tanpa menggunakan alat (Faridha Isnaini, 2010:66). Senam lantai meliputi gerakan berguling, melompat, lompat keseimbangan, dan gerakan melompat. Senam Lantai pertama kali diperkenalkan di Yunani kuno dan berasal dari kata "senam".

Sikap lilin merupakan salah satu bagian dari gerakan senam lantai yang dimana gerkannya dengan sikap semula tidur telentang, kemudian mengangkat kaki (rapat) lurus keatas dengan kedua tangan menopang pinggang pendapat dari (Nurhuda, N. 2017) Menurut, (Mulyajaya. 2016) sikap lilin yaitu sikap tidur terlentang kemudian kedua kaki diangangkat keras di atas secara bersamaan, kedua tangan menopang pinggang dan pundak tetap menyatu dengan matras, latihan sikap lilin dapat dilakukan dengan bantuan teman dan dapat dilaksanakan secara bergiliran.

Menurut (Bhidju. 2019) metode demonstrasi adalah suatu pembelajaran dengan cara memperagakan proses atau kondisi yang sedang dipelajari disertai dengan penjelasan sehingga memudahkan siswa untuk memahami materi. Metode demonstrasi adalah cara penyajian pelajaran dengan meragakan atau mempertunjukan kepada siswa suatu proses, situasi, atau benda tertentu yang sedang dipelajari, baik sebenarnya ataupun tiruan, yang sering disertai dengan penjelasan lisan (Endayani, T. B. dan Agustina, M. 2020). Metode demonstrasi adalah cara penyajian pelajaran dengan mempertunjukkan kepada siswa suatu proses atau benda tertentu yang sedang dipelajari, baik sebenarnya maupun tiruan, yang sering disertai dengan penjelasan lisan (Dewanti, R., & Fajriwati, A. 2020).

Model pembelajaran demonstrasi adalah model pembelajaran yang menyajikan sebuah pelajaran dengan mempertunjukan secara langsung objek atau cara melakukan sesuatu sehingga dapat mempelajari secara proses. Metode Demonstrasi dapat digunakan pada semua

mata pelajaran disesuaikan dengan topik dan tujuan pembelajaran yang akan dicapainya. Salah satu yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan demonstrasi adalah posisi peserta didik seluruhnya harus dapat memperhatikan (mengamati) objek yang akan didemonstrasikan demikian pendapat (Sri Anitah W. 2018.5:25).

Bagi seorang siswa, pastinya mengalami kesulitan untuk melakukan sikap lilin maka seorang guru dituntut untuk dapat menggunakan metode yang tepat guna meningkatkan keterampilan dan keaktifan siswa dalam olahraga senam lantai, terutama sikap lilin seperti menggunakan penekatanya dalam menyampaikan materi senam lantai sikap lilin dapat mencapai tujuan akhir dari pembelajaran yaitu keaktifan siswa dalam belajar senam lantai sikap lilin.

Berdasarkan pengamatan penelitian di SMA Negeri 2 Sengah Temila, terdapat banyak sekali permasalahan yang terjadi di tempat tersebut khususnya cabang olahraga senam lantai sangat kurang diminati dan pembelajaran yang kurang menarik sehingga keaktifan siswa peserta didik menjadi kurang aktif, bahkan banyak siswa yang belum mampu melakukan gerakan sikap lilin. Beberapa murid belum bisa melakukan sikap lilin. Kegiatan yang dilakukan kurang efektif karena rasa takut yang dialami siswa pada saat melakukan sikap lilin tersebut.

Keaktifan merupakan kondisi Ketika guru mengajar, guru dapat menjadikan siswa aktif dan berusaha mengembangkan siswa menjadi positif (Menurut Handi Afani. 2013). Keaktifan belajar yakni suatu aktivitas yang memunculkan perubahan pada diri siswa baik tingkah laku ataupun karakter yang bersifat cakap, kebiasaan, dan kepandaian yang bersifat pasti dan berbekas (Rahayu, Puji 2022). Terwujudnya keaktifan siswa dalam proses belajar mengajar dapat dilihat pada tingkah laku yang muncul dalam suatu proses belajar mengajar, antar lain keinginan dan keberanian untuk berpartisipasi dalam kegiatan persiapan, proses dan kelanjutan belajar (Supriyono, S. 2018).

Siswa yang aktif dapat lebih berani untuk berpartisipasi dalam kegiatan belajar terutama pada pelaksanaan pembelajaran senam lantai pada sikap lilin. Berdasarkan permasalahan yang ditemui diperlukan keputusan dan tindakan cepat dalam memberikan materi pembelajaran yang dibutuhkan siswa untuk meningkatkan keaktifan siswa dalam pembelajaran senam lantai dalam sikap lilin. Hal ini akan memastikan bahwa siswa memperhatikan dengan seksama, antusias, dan berpartisipasi aktif dalam pelajaran. Dengan ini, para pendidik diharapkan dapat menciptakan pendekatan atau metode pengajaran yang kreatif dengan menggunakan salah satu teknik, yaitu metode demonstrasi.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode pendekatan eksperimen. Menurut Sugiyono (2020) bahwa penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perilaku tertentu terhadap yang lainnya dalam kondisi yang terkendali. Penelitian ini menggunakan pre-eksperimen (*pre-expermental*) dengan menggunakan *One Group Pretest Posttest Design*. Menurut Sukmadinata, (2020) rancangan penelitian menggunakan *One Group Pretest Posttest Design*, terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan, kemudian hasil dari perlakuan dapat diketahui dengan lebih akurat karena dapat membandingkan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Tabel 1. Desain Penelitian Eksperimen *One Group Present Posttest Desain*

Subjek	Pre-test	Perlakuan (Treatment)	Post-test
Kelas XI IPA 1	O ₁	X	O ₂

Keterangan: K : Subjek kelas XI IPA 1
 O₁: Pre-Test(Test awal)latihan Sikap lilin
 X: Treatmant (Perlakuan) metode demonstrasi
 O₂: Post-Test(Test akhir) latihan latihan sikap lilin

Populasi Menurut Purwanza et al., (2022) mewakili sejumlah data yang sangat besar dan tersebar luas dalam suatu penelitian; populasi adalah kumpulan seluruh orang, objek, dan ukuran lain yang menjadi subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini yaitu kelas XI IPA 2 SMA Negeri 2 Sengah Temila yang berjumlah 236 siswa. Sampel adalah bagian dari populasi Purwanza et al., (2022). Sampel ditentukan oleh peneliti dengan mempertimbangkan masalah yang dihadapi dalam sebuah penelitian. Penelitian ini menggunakan *probability sampling* atau *rendom sampling*. Menurut Dr. Deni Dermawan (2013) *Rendom sampling* merupakan pengambilan sampel ysng memberikan kesempatan yang sama untuk diambil pada setiap elemen populasi .Yang artinya jika elemen populasinya ada 239, maka yang dijadikan sampel adalah 35, maka setiap elemen tersebut mempunyai kemungkinan 36 sampel 239 untuk bisa dipilih menjadi sample. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah kelas XI IPA 1 SMA Negeri 2 Sengah Temila yang berjumlah 36 orang.

Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini dalah menggunakan lembar observasi dari pelaksanaan kegiatan senam lantai khususnya pada sikap lilin, melalui pengamatan dan pencatatan data terhadap fenomena atau peristiwa yang diselidiki pada objek penelitian.

Observasi menurut Sugiyono (2020) ialah teknik atau cara mengumpulkan data dengan mengamati suatu objek tertentu sesuai dengan kenyataan yang terjadi di lapangan. Menurut Sugiyono (2020) mengemukakan bahwa observasi adalah suatu proses yang kompleks sesuatu yang sangat tersusun berbagai proses biologis dan psikologis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun data penelitian ini diperoleh dari 36 siswa yang menjadi sampel. Sebelum melakukan pengambilan data, siswa diberikan pengarahan tentang petunjuk dan tata cara pelaksanaan Tes. Adapun langkah-langkah pengambilan data yaitu peneliti melakukan tes awal (*Pretest*) kepada siswa yang bertujuan untuk mengetahui keaktifan siswa sebelum melakukan *Treatment*, setelah siswa diberikan *Treatment* maka selanjutnya peneliti melakukan pengambilan Nilai Akhir (*Posttest*). Dalam menganalisis data menggunakan Uji beda (uji-t) dengan membandingkan hasil dari *Pretest* dan *Posttest*. Sebelum melakukan Uji Hipotesis terlebih dahulu dilakukan Uji Persyaratan dengan Uji Normalitas dan Uji Linieritas Data. Proses ini menggunakan bantuan dari Aplikasi SPSS versi 25.

Tabel 2. Hasil Perhitungan Statistik Deskriptif Data *Pretest*

N		Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Pre-test	36	25	90	54,17	12,734	162,143

Dari hasil perhitungan statistik deskriptif pada tabel 4.2 diatas menyajikan data hasil tes penelitian untuk Variabel Dependen (*Pretest*) diperoleh N = 36, nilai minimum sebesar 25, nilai maximum sebesar 90, mean 54,17, dan standar deviasi 12,734, serta Variansi sebesar 162,143.

Tabel 3. Data Hasil *Pretest*

	Kesiapan Siswa	Interaksi Dengan Guru	Rasa Antusias	Interaksi Dengan siswa	Melakukan Tanya Jawab Dengan Guru	Total
Jumlah	345	315	290	370	660	1980
Rata-rata	9.58	8.75	8.06	10.28	18.33	55.00

Berdasarkan hasil observasi didapatlah hasil keaktifan siswa dalam melaksanakan pembelajaran senam lantai khususnya sikap lilin. Adapun hasil yang didapatkan pada indikator kesiapan siswa diperoleh nilai dengan jumlah 345 dengan rata-rata 9.58. indikator interaksi dengan guru didapatkan hasil dengan jumlah 315 dengan rata-rata 8.75. indikator rasa antusias didapatkan hasil dengan jumlah 290 dengan nilai rata-rata 8.06. Indikator

interaksi dengan siswa didapat hasil dengan jumlah 370 dengan nilai rata-rata 10.28 dan indikator melakukan tanya jawab dengan guru didapatkan hasil 660 dengan rata-rata 18.33. secara keseluruhan pada hasil pretest observasi keaktifan siswa dalam melaksanakan pembelajaran senam lantai khususnya pada sikap lilin adalah sebesar 1980 dengan nilai rata-rata keseluruhan 55.

Tabel 4. Hasil Perhitungan Statistik Data *Posttest*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
post_test	36	55	100	77,78	12,898	166,349

Dari hasil perhitungan statistik deskriptif pada diatas menyajikan data hasil tes penelitian untuk Variabel Dependen (*Posttest*) diperoleh N = 36, nilai minimum sebesar = 55, nilai maximum sebesar = 100, mean = 77,78, dan standar deviasi = 12,898, serta Variansi sebesar = 166,349.

Tabel 5. Data Hasil *Posttest*

	Kesiapan Siswa	Interaksi Dengan Guru	Rasa Antusias	Interaksi Dengan siswa	Melakukan Tanya Jawab Dengan Guru	Total
Jumlah	420	430	425	445	1080	2800
Rata-rata	11.67	11.94	11.81	12.36	30.00	77.78

Berdasarkan hasil observasi didapatlah hasil keaktifan siswa dalam melaksanakan pembelajaran senam lantai khususnya sikap lilin. Adapun hasil yang didapatkan pada indikator kesiapan siswa diperoleh nilai dengan jumlah 420 dengan rata-rata 11.67. indikator interaksi dengan guru didapatkan hasil dengan jumlah 430 dengan rata-rata 11.94. indikator rasa antusias didapatkan hasil dengan jumlah 425 dengan nilai rata-rata 11.81. Indikator interaksi dengan siswa didapat hasil dengan jumlah 445 dengan nilai rata-rata 11.81 dan indikator melakukan tanya jawab dengan guru didapatkan hasil 1080 dengan rata-rata 30. secara keseluruhan pada hasil pretest observasi keaktifan siswa dalam melaksanakan pembelajaran senam lantai khususnya pada sikap lilin adalah sebesar 2800 dengan nilai rata-rata keseluruhan 77.78.

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji perasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Menurut Priyatno (2010:71) uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Dalam pembahasan ini akan digunakan uji *lilliefros* dengan melihat nilai pada *Kolmogorof Smirnov*. Data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi > 0,05.

Berdasarkan pada hasil pengukuran atau tes *One Kolmogorof Smirnov*, hasilnya tersaji pada lampiran tabel 4.7 berikut ini:

Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
free_test	,240	36	,200	,905	36	,200
post_test	,152	36	,200	,932	36	,200
a. Lilliefors Significance Correction						

Berdasarkan hasil analisis yang tercantum pada tabel diatas terlihat distrubusi data masing-masing variabel meliputi Indenpenden (*Pretest*) dan Denpenden (*Posttest*) dengan anggota subjek 36 siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 2 Sengah Temila. Berdasarkan pada hasil pengukuran atau tes *Kolmogrov Smirnov*, data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi lebih besar dari 0,05. Bahwa masing-masing variabel yaitu variabel *Indenpenden* = 0,200 > 0,05, dan *Denpenden* = 0,200 > 0,05, masing-masing data tersebut berdistribusi normal.

Uji Homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variasi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05). Hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
post_test	Based on Mean	1,373	4	26	,271
	Based on Median	,864	4	26	,498
	Based on Median and with adjusted df	,864	4	18,726	,503
	Based on trimmed mean	1,357	4	26	,276

Hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui nilai *levence* statistik sebesar 1,373 sedangkan nilai signifikan lebih besar dari 0,05 yaitu sebesar 0,271. Karena signifikan lebih besar dari 0,05 maka Hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari sampel yang Homogen, diterima.

Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah Hipotesis H(0). Tidak Ada Pengaruh Metode Demonstrasi Terhadap Keaktifan Siswa Dalam Pembelajaran Senam Lantai Sikap Lilin Pada Siswa XI SMA Negeri 2 Sengah Temila. Hipotesis H(a). Ada Pengaruh Metode Demonstrasi Terhadap Keaktifan Siswa Dalam Pembelajaran Senam Lantai Sikap

Lilin Pada Siswa XI SMA Negeri 2 Sengah Temila.

Tabel 8. *Paired Samples Test*

		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	pretest - posttest	-8.810	35	.000

Berdasarkan tabel output “Paired Samples Test” di atas, diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil belajar PreTest dengan Post Test yang artinya ada Pengaruh Metode Demonstrasi Terhadap Keaktifan Siswa Dalam Pembelajaran Senam Lantai Sikap Lilin Pada Siswa XI SMA Negeri 2 Sengah Temila.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Metode Demonstrasi* terhadap *Keaktifan Siswa* dalam pembelajaran senam lantai sikap lilin Kelas XI IPA 1 SMA Negeri 2 Sengah Temila. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada *Keaktifan Siswa* dalam pembelajaran senam lantai sikap lilin Kelas XI IPA 1 SMA Negeri 2 Sengah Temila. Dengan demikian metode demonstrasi berpengaruh terhadap Keaktifan Siswa dalam pembelajaran senam lantai sikap lilin Kelas XI IPA 1 SMA Negeri 2. Sehingga siswa lebih aktif untuk mengikuti pembelajaran. Hal ini dibuktikan dengan menggunakan kaidah untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikan, yaitu apabila nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi H_a berbunyi “Ada pengaruh *metode demonstrasi* terhadap Keaktifan siswa dalam pembelajaran senam lantai sikap lilin Kelas XI IPA 1 SMA Negeri 2 Sengah Temila.

Berdasarkan hasil uji statistik variabel maka H_a diterima. Karena nilai nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$ maka ada pengaruh yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata (Mean), maka diperoleh nilai rata-rata (Mean) *pretest* adalah 55 dan nilai rata-rata (mean) *posttest* 77,78 dengan selisih rerata adalah 23,61. Dari selisih rata-rata tersebut dapat diketahui kenaikan presentase dengan cara selisih rerata dibagi rerata *posttest* dikalikan 100%, sebesar 49%. Hal ini dapat diartikan bahwa dengan menggunakan metode demonstrasi dapat memberikan pengaruh bagi keaktifan siswa dalam pembelajaran senam lantai sikap lilin. Dalam penelitian ini ditemukan terdapat kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran, 10,08 %. interaksi dengan guru, 10,32%, Rasa Antusias, 10,2%, interaksi dengan siswa, 10,68%, melakukannya jawab dengan guru, 9,72 %. Dilihat dari nilai rata-rata (Mean) tersebut dapat

diartikan bahwa 51 % melalui metode demonstrasi dapat dikatakan masih aktif dan terdapat 49% yang belum aktif atau tidak aktif.

SIMPULAN

Permainan tradisional merupakan bentuk aktivitas fisik yang mudah dan murah dilakukan serta memberikan rasa keceriaan/kesenangan. Di samping hal tersebut, permainan tradisional yang beraneka ragam bentuk dan variasinya, di dalam pelaksanaannya memberikan respons fisik berupa keterlibatan unsur kemampuan fisik dominan yang berbeda-beda. Perbedaan respons fisik dominan tersebut merupakan manifestasi dari keanekaragaman yang ada. Dengan demikian, permainan tradisional dapat digunakan untuk melatih unsur fisik yang dibutuhkan sesuai dengan tujuan pembelajaran yang diinginkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anitah S. Strategi Pembelajaran Biologi. Modul. 2007;1–30.
- Afani, H. Hedi Ardivanto II.. II. Or.. 2013;26(4):1–37.
- Bhidju, R. H., & Press, A. (2020). Peningkatan hasil belajar ipa melalui metode demonstrasi. Ahlimedia Book.
- Danuarta W, Fadly A, Hikmah M. Meningkatkan Gerakan Motorik Senam Lantai Khususnya Sikap Lilin dan Meroda pada Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah 22 Setiabudi Pamulang. 2024;1979–84.
- Dewanti R, Fajriwati A. Metode Demonstrasi Dalam Peningkatan Pembelajaran Fiqih. J Kaji Islam Kontemporer. 2020;11(1):88–98.
- Dortje Lilipaly, Albertus Fenanlampir, Wilhelmina Unmehopa. Peningkatan Hasil Belajar Sikap Lilin Melalui Metode Latihan Senam Lantai Siswa Kelas V SD Naskat Masnana Bursel Improving. J Phys Educ Heal Recreati. 2022;
- Dr. Deni Darmawan, S. P. M. S. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif. PT. Remaja Rosdakarya.
- Endayani T, Rina C, Agustina M. Demonstration Method to Improve Student Learning Outcomes. Al - Azkiya J Ilm Pendidik MI/SD. 2020;5(2):150–8.
- Nasional KP. Faridha Isnaini Sri Santoso Sabarini. 2010. 126 p.
- Purwanza, S. W., Wardhana, A., Mufidah, A., Renggo, Y. R., Hudang, A. K., Setiawan, J., & Darwin. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi. In Media Sains Indonesia (Issue March).

- Rahayu, Puji (2022) *Pengaruh Penerapan Metode Demonstrasi Terhadap Keaktifan Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) Kelas IV di MI Miftahul Huda Ngasem Jepara*. Undergraduate thesis, IAIN KUDUS.
- Rindawan & Muhamad Satria Mulyajaya (2016). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Perut dengan Kemampuan Melakukan Sikap Lilin pada Senam Lantai Siswa Kelas VII SMPN 4 Praya Tengah Tahun Pelajaran 2015/2016;4(June):2016.
- Sugiyono, P. D. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta,
- Supriyono, S. (2018). Pentingnya Media Pembelajaran untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa SD. *Edustream: Jurnal Pendidikan Dasar*, 2018, 2.1: 43-48. Cv.
- Sukmadinata, P. D. N. S. (2020). *metode penelitian pendidikan*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Yulianti E, Fitriyah U, Ro'iyah M, Fadlan ML, Haq NR, Majdi DS, et al. Senam Pagi Sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran dan Interaksi Sosial Masyarakat Desa Asrikaton Kabupaten Malang. *Surya J Pengabdian Masyarakat*. 2023;5(2):88–97.