

Peningkatan Keterampilan Tolak Peluru Gaya Ortodoks Melalui Pendekatan Berdiferensi dan Pendekatan Permainan Dengan Menggunakan Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VIII E Semester 2 SMPN 37 Semarang Tahun Pelajaran 2024/2025

Dhaniel Erlangga¹, Suprapti², Fajar Ari Widiyanto³, Donny Anhar Fahmi⁴

¹Pendidikan Profesi Guru, Universitas PGRI Semarang, Jl Gajah Raya No 40, Semarang, 50166, Indonesia

²SMP Negeri 37 Semarang, Jl. Sompok Lama No. 43 Peterongan, Kota Semarang, Indonesia

³FPIPSKR, Universitas PGRI Semarang, Kota Semarang, 50323

Jawa Tengah, Indonesia

⁴FPIPSKR, Universitas PGRI Semarang, Kota Semarang, 50323

Jawa Tengah, Indonesia

Email: 1danilangga7@gmail.com , 2supraptismp37@gmail.com , 3fajarariwidiyatmokougris.ac.id,

4donnyanhar@upgris.ac.id

ABSTRAK

Ketik Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan tolak peluru gaya ortodoks pada siswa kelas VIII E SMP Negeri 37 Semarang melalui pendekatan berdiferensiasi dan pendekatan permainan dengan menggunakan modifikasi alat. Latar belakang penelitian ini adalah rendahnya pemahaman dan prestasi siswa dalam materi tolak peluru, yang disebabkan oleh kurangnya motivasi, metode pembelajaran yang kurang inovatif, dan sarana prasarana yang terbatas. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan dua siklus, di mana setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan tolak peluru siswa. Pada pra-siklus, hanya 46,875% siswa yang mencapai kriteria ketuntasan (KKTP), dengan rata-rata nilai 61,46. Setelah penerapan pendekatan berdiferensiasi dan modifikasi alat pada siklus I, persentase siswa yang mencapai KKTP meningkat menjadi 93,75% dengan rata-rata nilai 75,51. Pada siklus II, dengan pendekatan permainan dan modifikasi alat yang lebih interaktif, seluruh siswa (100%) mencapai KKTP dengan rata-rata nilai 82,39. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pendekatan berdiferensiasi dan permainan dengan modifikasi alat efektif dalam meningkatkan keterampilan tolak peluru gaya ortodoks. Penelitian ini memberikan kontribusi bagi guru Pendidikan Jasmani dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan, serta dapat dijadikan referensi untuk penelitian serupa di masa mendatang.

Kata kunci: Tolak peluru, gaya ortodoks, pendekatan berdiferensiasi, pendekatan permainan, modifikasi alat.

ABSTRACT

This study aims to improve orthodox-style shot put skills among eighth-grade students (Class VIII E) at SMP Negeri 37 Semarang through differentiated instruction and game-based approaches using modified equipment. The research background stems from students' low understanding and performance in shot put, attributed to lack of motivation, monotonous teaching methods, and limited facilities. This study employs Classroom Action Research (CAR) with two cycles, each consisting of planning, implementation, observation, and reflection. The results demonstrate significant improvement in students' shot put skills. In the pre-cycle, only 46.875% of students met the passing criteria (KKTP), with an average score of 61.46. After implementing differentiated instruction and equipment modifications in Cycle I, the percentage of students achieving KKTP increased to 93.75%, with an average score of 75.51. In Cycle II, with a more interactive game-based approach and modified equipment, all students (100%) achieved KKTP, averaging 82.39. The study concludes that

differentiated instruction and game-based learning with modified equipment effectively enhance orthodox-style shot put skills. This research contributes to Physical Education teachers in developing innovative and engaging teaching strategies and serves as a reference for future similar studies.

Keywords: *Shot put, orthodox style, differentiated instruction, game-based approach, equipment modification.*

1) PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan fondasi penting negara dalam mencerdaskan penerus bangsa. Pendidikan berperan penting dalam membimbing arah perkembangan anak-anak penerus bangsa agar dapat tumbuh dengan ilmu yang bermanfaat bagi masa depan bangsa. Pendidikan adalah suatu komponen yang tidak terpisahkan dari tumbuh kembang tiap individu manusia. Pendidikan merupakan suatu proses yang dilakukan dan diupayakan secara berkesinambungan dan dengan proses mekanisme yang teratur dengan sedemikian rupa, yang bertujuan untuk membimbing peserta didik agar dapat memperoleh ilmu dan pengetahuan yang dapat berguna bagi kehidupannya di masa mendatang, serta membantu peserta didik untuk dapat menggali dan mengasah kemampuan atau bakat alaminya untuk diarahkan dan dibimbing ke arah yang tepat.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran formal di sekolah. Dalam prakteknya pendidikan jasmani lebih mengutamakan kemampuan fisik peserta didik dalam pelaksanaannya. Namun demikian, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan atau yang biasa disebut dengan PJOK nyatanya bertujuan lebih dari sekedar mengembangkan kemampuan fisik atau psikomotor peserta didik saja. PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Materi dalam pembelajaran jasmani menggunakan cabang-cabang olahraga sebagai materi pembelajaran yang sudah dikelompokkan menjadi bagian-bagian materi terpisah. Cabang olahraga sepak bola, bola voli, dan bola basket dikelompokkan menjadi materi bola besar. Cabang olahraga tenis, takraw, dan bulutangkis dikelompokkan menjadi materi bola kecil. Kemudian terdapat kelompok cabang olahraga atletik yang di dalamnya meliputi nomor jalan, lari, lempar dan lompat. Juga ada kelompok materi renang, senam irama dan pengetahuan kesehatan.

Dalam kelompok materi atletik sendiri terdapat empat nomor utama menurut (Rahmat, 2015) yaitu nomor jalan, lari, lempar dan lompat. Pada masing-masing nomor cabang atletik dibagi kembali menurut gender yaitu untuk laki-laki dan Perempuan. Pada nomor jalan dan lari

pembedaan terletak pada jarak tempuh, pada nomor lempar perbedaan terletak pada berat, dan pada lompat perbedaan terletak pada tinggi.

Atletik adalah ibu olahraga (mother of sports) dimana didalam olahraga atletik terdiri dari lari, lompat, dan lempar yang merupakan penerapan dari berbagai cabang olahraga (Imam Abdul Hafidz et al., 2021). Tolak Peluru adalah termasuk kedalam cabang olahraga atletik lempar dan penyebutannya “tolak peluru” bukan “lempar peluru” karena teknik yang digunakan yaitu menolakkan atau mendorong dari bahu (Muhammad Abdurrochim & Prafangasta Diantama, 2020). Tolak peluru juga didefinisikan sebagai gerakan menolak atau mendorong alat tolak peluru (berbentuk bulat terbuat dari logam dengan berat tertentu) yang cara melakukannya menolak dari atas bahu dengan tangan terkuat sejauh-jauhnya (Arya T et al., 2020).

Pembelajaran PJOK di SMPN 37 Semarang kelas VIII semester 2 salah satunya yaitu materi tolak peluru. Pembelajaran tolak peluru sejatinya sudah diajarkan di jenjang sekolah dasar (SD), untuk mengulas serta menambah pemahaman dan prestasi siswa terhadap materi tolak peluru guru perlu menciptakan suatu metode dan alat untuk mendukung pembelajaran. Dalam pembelajaran tolak peluru, khususnya gaya menyamping (ortodoks), siswa seringkali menghadapi tantangan dalam menguasai teknik dasar yang benar, oleh karena itu tujuan dari menggunakan alat dan metode tersebut adalah agar pemahaman terhadap materi tolak peluru dapat meningkat. Didalam menggunakan metode dan alat pendukung pembelajaran tolak peluru, guru perlu teliti agar alat yang dibuat sesuai dengan kemampuan dan kondisi siswa di

lingkungan sekolah. Adapun Salah satu pendekatan yang dianggap potensial adalah dengan menggunakan metode Cooperative learning melalui penggunaan permainan modifikasi dan alat modifikasi. Metode ini menekankan kerjasama antar siswa dalam kelompok untuk mencapai tujuan pembelajaran bersama dan permainan modifikasi dapat menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan menantang, sehingga meningkatkan keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran. Sementara itu, alat modifikasi dapat membantu siswa memahami konsep gerakan dan teknik dasar tolak peluru secara lebih mudah. Penggunaan permainan dan alat yang dimodifikasi diharapkan dapat mengatasi kesulitan siswa dalam memahami dan mempraktikkan teknik tolak peluru gaya menyamping.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan tolak peluru gaya menyamping pada siswa kelas VIII E SMPN 37 Semarang tahun pelajaran 2024/2025 melalui metode berdiferensiasi yang digabungkan dengan permainan da natal modifikasi. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif dalam pengembangan strategi pembelajaran tolak peluru yang lebih inovatif dan efektif di tingkat sekolah menengah pertama.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek fisik, motorik, sosial, dan emosional siswa. Salah satu materi dalam PJOK adalah tolak peluru, yang termasuk dalam cabang olahraga atletik. Namun, pembelajaran tolak peluru seringkali menghadapi tantangan, seperti kurangnya motivasi siswa, metode pembelajaran yang kurang variatif, dan keterbatasan sarana prasarana. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan tolak peluru gaya ortodoks pada siswa kelas VIII E SMPN 37 Semarang melalui pendekatan berdiferensiasi dan pendekatan permainan dengan modifikasi alat

2) METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahap: perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 32 siswa kelas VIII E yang dibagi menjadi kelompok laki-laki dan perempuan. Instrumen penelitian meliputi lembar observasi, dokumentasi, dan tes keterampilan tolak peluru.

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan di kelas VIII E SMPN 37 Semarang dengan pelaksanaannya pada bulan Februari sampai dengan bulan April 2025. dalam penelitian ini, peneliti mengambil subjek penelitian peserta didik kelas VIII E SMPN 37 Semarang yang berjumlah 32 siswa yang terdiri dari 17 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan.

A. Modifikasi Alat dan Pendekatan Pembelajaran

1. Modifikasi Alat:

- Alat modifikasi ini dirancang dengan mempertimbangkan faktor keselamatan, kemudahan dalam penguasaan teknik dasar, serta kemampuan siswa berdasarkan jenis kelamin. Dengan struktur bola yang lebih lunak dan permukaan yang tidak keras, risiko cedera akibat benturan dapat diminimalisir. Di samping itu, penggunaan pasir sebagai bahan isian memungkinkan penyesuaian berat secara fleksibel— Alat tolak peluru dimodifikasi menggunakan bola berisi pasir yang dilapisi lakban, dengan berat disesuaikan (2,5 kg untuk laki-laki dan 1,5 kg untuk perempuan). sehingga lebih proporsional dengan kekuatan mereka



Gambar 1 Modifikasi Tolak Peluru

- b) Tali rafia dibentangkan setinggi 2,5 meter dan holahop digantung setinggi 3 meter sebagai pembatas untuk melatih arah tolakan.
2. Pendekatan Berdiferensiasi:
- Diferensiasi konten: Materi disajikan dalam bentuk teks, video, dan praktik langsung.
 - Diferensiasi proses: Aktivitas disesuaikan dengan gaya belajar siswa (visual, auditori, kinestetik).
 - Diferensiasi produk: Siswa diberi kebebasan mengekspresikan pemahaman melalui presentasi atau demonstrasi.
3. Pendekatan Permainan:
- Siswa dibagi menjadi dua kelompok dan berlomba menolakkan peluru melewati tali dalam waktu 10 menit.
 - Pada siklus II, ditambahkan hula hoop sebagai target untuk meningkatkan ketepatan arah tolakan.

3) HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Prasiklus:

Berdasarkan hasil observasi pada kondisi awal diketahui bahwa masih banyak siswa yang belum mampu melakukan tolak peluru gaya menyamping dengan benar, selain itu juga motivasi siswa untuk melakukan pembelajaran tolak peluru gaya menyamping khususnya sangatlah rendah dan ditunjang juga dengan sarana dan prasarana yang kurang memadai, berikut data hasil prasiklus sebagai berikut :

- Hanya 46,875% siswa mencapai kriteria ketuntasan (KKTP) dengan rata-rata nilai 61,46.
- Sebagian besar siswa berada dalam kategori "kurang" (53,125%), berikut data hasil prasiklus sebagai berikut :

Tabel.1 Prasiklus

No.	Nilai / KKTP	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	85-100	Sangat Baik	-	
2.	75-84	Baik	2	6,25%
3.	65-74	Cukup	13	40,625%
4.	< 64	Kurang	17	53,125%
Jumlah			32	
Rata - rata			61,46	
Memenuhi KKTP			15	46,875%
Belum memenuhi KKTP			17	53,125%

2. Siklus I:

a. Perencanaan (Planning)

Sebelum melaksanakan pembelajaran siklus I peneliti melakukan diskusi dengan guru pamong terlebih dahulu terkait tindakan yang akan dilakukan mulai dari perencanaan, teknis, metode dan treatment yang akan dilakukan. Pada tahap ini peneliti materi tolak peluru, dan desain media pembelajaran.

b. Pelaksanaan Tindakan (Action)

Siklus I dilaksanakan pada 10-17 April 2025 dengan masing-masing pertemuan alokasi waktu yang dilakukan selama 2 x 40 menit setiap Jam Pelajaran. Pada kegiatan ini peneliti melakukan kegiatan pembelajaran sesuai modul ajar dan tujuan pembelajaran yang dirumuskan. Peserta didik juga dibagikan instrumen

tes untuk menguji pengetahuan peserta didik. Setelahnya peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas tolak peluru dengan teknik yang sudah disampaikan.

c. Observasi

Berdasarkan observasi yang dilakukan dengan Penerapan pendekatan berdiferensiasi dan modifikasi alat meningkatkan persentase ketuntasan menjadi 93,75% dengan rata-rata nilai 75,51. siswa mulai menunjukkan peningkatan dalam teknik pegangan, awalan, dan tolakan berikut data hasil prasiklus sebagai berikut :

Tabel.2 Siklus I

No.	Nilai / KKTP	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	85-100	Sangat Baik	3	9,375%
2.	75-84	Baik	14	43,75%
3.	65-74	Cukup	13	40,625%
4.	< 64	Kurang	2	6,25%
Jumlah			32	
Rata - rata			75,51	
Memenuhi KKTP			30	93,75%
Belum memenuhi KKTP			2	6,25%

3. Siklus II:

a. Perencanaan (Planning)

Sebelum melaksanakan pembelajaran siklus I peneliti melakukan diskusi dengan guru pamong terlebih dahulu terkait tindakan yang akan dilakukan mulai dari perencanaan, teknis, metode dan treatment yang akan dilakukan. Pada tahap ini peneliti materi senam lantai meroda, dan desain media audio visual serta sumber belajar pembelajaran.

b. Pelaksanaan Tindakan (Action)

Siklus I dilaksanakan pada 24-28 April 2025 dengan masing-masing pertemuan alokasi waktu yang dilakukan selama 2 x 40 menit setiap Jam Pelajaran. Pada kegiatan ini peneliti melakukan kegiatan pembelajaran sesuai modul ajar dan tujuan pembelajaran yang dirumuskan. Peserta didik juga dibagikan instrumen tes untuk menguji pengetahuan peserta didik. Setelahnya peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas meroda dengan teknik yang sudah disampaikan

c. Observasi

Berdasarkan observasi yang dilakukan dengan pendekatan permainan, seluruh siswa (100%) mencapai KKTP dengan rata-rata nilai 82,39. kategori "sangat baik" meningkat dari 0% menjadi 18,75%, dan kategori "baik" dari 6,25% menjadi 75%.

Tabel.3 Siklus II

No.	Nilai / KKTP	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	85-100	Sangat Baik	6	18,75%
2.	75-84	Baik	24	75%
3.	65-74	Cukup	2	6,25%
4.	< 64	Kurang	-	
Jumlah			32	
Rata – rata			75,51	
Memenuhi KKTP			32	100%
Belum memenuhi KKTP			0	0%

B. Pembahasan

Hasil kegiatan awal yang menunjukkan bahwa permasalahan yang dihadapi dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil pembelajaran tolak peluru gaya menyamping peserta didik kelas VIII E SMP Negeri 37 Semarang selama mengikuti pembelajaran tolak peluru, sehingga kurang maksimalnya proses pembelajaran dikelas. Dari hasil wawancara dengan guru PJOK di sekolah menunjukkan bahwa peserta didik mengalami kesulitan karena kurang minatnya pada tolak peluru sehingga peserta didik kurang ada ketertarikan dalam pembelajaran.

Pelaksanaan penelitian tindakan ini dilakukan pada tanggal 18 april 2025 untuk siklus I dan 24 April 2025 untuk siklus II. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII E SMP Negeri 37 Semarang. Dari penjelasan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap peserta didik kelas VIII E SMP Negeri 37 Semarang. pada pembelajaran tolak peluru gaya menyamping menggunakan metode berdiferensiasi melalui permainan modifikasi dan alat modifikasi, maka telah dapat diketahui ada peningkatan hasil aspek psikomotor peserta didik dengan menggunakan pembelajaran tolak peluru, berikut data hasil aspek psikomotor siklus 1 dan siklus 2

Tabel.4 Peningkatan Hasil Aspek Psikomotor Siklus I dan Siklus II

Siklus	n	Memenuhi KKTP	Belum Memenuhi KKTP
Prasiklus	32	15	17
Siklus I	32	30	2
Siklus II	32	32	0

Hasil pengamatan kolaborator membandingkan hasil unjuk kerja pada kondisi awal dengan hasil unjuk kerja pada Siklus II menunjukkan adanya peningkatan. Dari 32 siswa kelas VIII E yang mencapai kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran (KKTP) pada kondisi pra siklus sejumlah 15 menjadi 30 siswa pada siklus I. Sedangkan siswa yang belum mencapai kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran (KKTP) sejumlah 17 siswa menjadi 2 siswa pada siklus I. Pada siklus II mengalami peningkatan dari 30 siswa menjadi 32 siswa mencapai kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran (KKTP) pada siklus II, diperoleh data hasil perbandingan prasiklus, siklus 1 dan siklus 2 sebagai berikut

Tabel.5 Hasil Perbandingan

Kategori Nilai	Rentang Nilai	Prasiklus	Siklus I	Siklus II	Perkembangan
Sangat Baik	85–100	0 siswa (0%)	3 siswa (9,375%)	6 siswa (18,75%)	Meningkat signifikan dari 0% ke 18,75%
Baik	75–84	2 siswa (6,25%)	14 siswa (43,75%)	24 siswa (75%)	Meningkat dari 6,25% ke 75%
Cukup	65–74	13 siswa (40,625%)	13 siswa (40,625%)	2 siswa (6,25%)	Menurun dari 40,625% ke 6,25%
Kurang	≤ 64	17 siswa (53,125 %)	2 siswa (6,25%)	0 siswa (0%)	Menurun drastis hingga 0%
Jumlah Siswa	-	32 siswa	32 siswa	32 siswa	Tetap

Rata-rata Nilai	-	61,46	75,51	82,39	Meningkat terus
Memenuhi KKTP	-	17 siswa (55%)	30 siswa (79%)	32 siswa (100%)	Meningkat hingga semua tuntas

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan hasil belajar tolak peluru melalui Pendekatan berdiferensiasi dan Pendekatan permainan pada Siswa Kelas VIII E SMP Negeri 37 Semarang dapat meningkatkan terhadap proses pembelajaran tolak peluru. Peningkatan hasil belajar siswa kelas VIII E SMP Negeri 37 Semarang dapat dilihat selama siklus I dan siklus II. Dari 32 siswa kelas VIII E SMP Negeri 37 Semarang yang mencapai kriteria KKTP pada kondisi pra siklus sejumlah 15 menjadi 30 siswa pada siklus I. Sedangkan siswa yang belum memenuhi KKTP sejumlah 17 siswa menjadi 2 siswa pada siklus I. Pada siklus II mengalami peningkatan dengan seluruh siswa kelas VIII E yang berjumlah 32 telah memenuhi KKTP. Penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa pada setiap tahap pelaksanaan tindakan. Rata-rata nilai siswa pada tahap prasiklus adalah 61,46. Setelah penerapan tindakan pada siklus I, rata-rata nilai meningkat menjadi 75,51, dan mengalami peningkatan lebih lanjut pada siklus II menjadi 82,39. Data tersebut mengindikasikan bahwa implementasi pendekatan berdiferensiasi dan permainan yang dilakukan mampu meningkatkan prestasi belajar siswa secara bertahap.

Pendekatan berdiferensiasi dan permainan dengan modifikasi alat terbukti meningkatkan keterampilan tolak peluru gaya ortodoks secara signifikan. Siswa tidak hanya lebih terampil tetapi juga lebih termotivasi dan aktif dalam pembelajaran.

. Peningkatan hasil belajar siswa kelas VIII E SMP Negeri 37 Semarang dapat dilihat selama siklus I dan siklus II. Dari 32 siswa kelas VIII E SMP Negeri 37 Semarang yang mencapai kriteria KKTP pada kondisi pra siklus sejumlah 15 menjadi 30 siswa pada siklus I. Sedangkan siswa yang belum memenuhi KKTP sejumlah 17 siswa menjadi 2 siswa pada siklus I. Pada siklus II mengalami peningkatan dengan seluruh siswa kelas VIII E yang berjumlah 32 telah memenuhi KKTP

DAFTAR PUSTAKA

- Arya T, Candra, Candra, A. T., & Wawan Setiawan. (2020). Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Menggunakan Alat Bantu Modifikasi Bola Kasti. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6, 25–30. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3661567>
- B. Abduljabar, Dr. (2011). *Pengertian Pendidikan Jasmani*.
- Desi Pristiwanti, Bai Badariah, Sholeh Hidayat, & Ratna Sari Dewi. (2022). *Pengertian Pendidikan*. 4. <http://repo.iain->
- Idris, A. (2016). Pembinaan Cabang Olahraga Atletik PPLPD Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(4), 1–9.
- Halim, A., Savitri Noor, L., Putu, I., Dharma Hita, A., Cahyo, A. D., Risdwiyanto, A., & Utomo, J. (2023). PELATIHAN PENULISAN KARYA ILMIAH BIDANG PENDIDIKAN JASMANI. *Community Development Journal*, 4(2), 1601–1606.
- Husnul Hotimah. (2020). Penerapan Metode Pembelajaran Problem Based Learning Dalam Meningkatkan Kemampuan Bercerita Pada Siswa Sekolah Dasar. *Journal Edukasi*, 3, 5.
- Kemendiknas. (2011). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. <http://buku.kemdikbud.go.id>
- Mardius, A., & Astuti, Y. (2023). Korelasi Antara Daya Ledak Otot Ekstremitas dan Hasil Tolak Peluru Gaya
- O'Brein. *Jurnal Pelita Ilmu Pendidikan (JPIP)*, 1, 37–43.
- Maria Ulfa, & Saifuddin Saifuddin. (2018). *Terampil Memilih dan Menggunakan Metode Pembelajaran*. 30,
35. <https://doi.org/10.23917/suhuf.v3o1i.6721>
- Muhammad Abdurrochim, & Prafangasta Diantama. (2020). Pengaruh Latihan Medicine Ball Dan Latihan Pus Up Terhadap Hasil Tolak Peluru Pada Siswa SMA Negeri 5 Samarinda Tahun Pelajaran 2019/2020.
- CENDEKIA (JURNAL PENDIDIKAN DAN PENGAJARAN)*, 4, 94–105.
- <https://www.cendikia.ikippgrikaltim.ac.id/index.php/cendikia/article/view/84>
- Pane, & Darwis Dopang. (2017). BELAJAR DAN PEMBELAJARAN. *Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, 03(2). Pinangkaan, E. A. M., Pendidikan, D. P., Kesehatan, J., Fik, R., Negeri, U., & Abstract, M. (2022). Pengaruh Gaya Mengajar Komando Terhadap Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa SMA.
- Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(22), 124–129. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7323056>

Rahmat, Z. (2015). Atletik Dasar & Lanjutan. *Atletik Dasar & Lanjutan*, 1–97.
https://repository.bbg.ac.id/bitstream/452/1/Atletik_Dasar_dan_Lanjutan.pdf

Ramdani, N. G., Fauziyyah, N., Fuadah, R., Rudiyono, S., Septiyaningrum, Y. A., Salamatussa'adah, N., & Hayani, A. (2023). Definisi Dan Teori Pendekatan, Strategi, Dan Metode Pembelajaran. *Indonesian Journal of Elementary Education and Teaching Innovation*, 2(1), 20.
[https://doi.org/10.21927/ijeeti.2023.2\(1\).20-31](https://doi.org/10.21927/ijeeti.2023.2(1).20-31)

Setiawan. (2017). *Belajar dan Pembelajaran*.

Syamsul Arifin. (2017). PERAN GURU PENDIDIKAN JASMANI DALAM PEMBENTUKAN PENDIDIKAN KARAKTER

PESERTA DIDIK. *Jurnal Multilateral*.

Yulia Sari, Y., Putri Ulfani, D., & Ramos, M. (2024). *PENTINGNYA PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA TERHADAP ANAK USIA SEKOLAH DASAR* (Vol. 6, Issue 2).

<https://ejournal.ummuba.ac.id/index.php/pgsd/login>