

## **Peningkatan Keterampilan Tolak Peluru Gaya Menyamping Menggunakan Metode *Drill* Dan Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas Viii A Smpn 37 Semarang Semester 2 Tahun Pelajaran 2024/2025**

**Fikriady Yudhistira<sup>1</sup>, Donny Anhar Fahmi<sup>2</sup>, Fajar Ari Widyatmoko<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>Pendidikan Olahraga Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Jl Gajah Raya No 40, Semarang, 50166, Indonesia

<sup>4</sup>Jl. Sompok Lama No.43, Peterongan, Kec. Semarang Sel., Kota Semarang, Jawa Tengah 50242

<sup>1</sup>[fikriadyudistira@gmail.com](mailto:fikriadyudistira@gmail.com) <sup>2</sup>[donnyanhar@upgris.ac.id](mailto:donnyanhar@upgris.ac.id) , <sup>3</sup>[@upgris.ac.id](mailto:@upgris.ac.id) , [@gmail.com](mailto:@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Latar belakang dari penelitian ini adalah Peningkatan Keterampilan Tolak Peluru Gaya Menyamping Dengan Metode drill Melalui Permainan Modifikasi Dan Alat Modifikasi Pada Siswa Kelas VIII A Smpn 37 Semarang Tahun Pelajaran 2024/2025", Fakultas Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, 2025. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan tolak peluru gaya menyamping pada siswa kelas VIII A SMP Negeri 37 Semarang tahun pelajaran 2024/2025 melalui penerapan metode drill yang dipadukan dengan permainan dan alat modifikasi. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 32 siswa, terdiri dari 16 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan. Instrumen yang digunakan meliputi lembar observasi, dokumentasi, dan tes keterampilan tolak peluru. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan keterampilan tolak peluru siswa dari pra siklus ke siklus I dan II. Rata-rata nilai siswa meningkat dari 53,35 pada pra siklus menjadi 76,14 pada siklus I dan 82,57 pada siklus II. Persentase siswa yang mencapai ketuntasan juga meningkat dari 78,12% pada pra siklus menjadi 87% pada siklus I dan mencapai 100% pada siklus II. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa metode drill melalui permainan dan alat modifikasi efektif dalam meningkatkan keterampilan tolak peluru gaya menyamping pada siswa.

**Kata kunci:** Tolak peluru gaya menyamping, drill, alat modifikasi, PTK.

### **ABSTRACT**

*The background of this study is "Improving Sideways Shot Put Skills with Drill Method Through Modified Games and Modified Tools in Class VIII A Students of Smpn 37 Semarang in the 2024/2025 Academic Year", Postgraduate Faculty, Universitas PGRI Semarang, 2025. This study aims to improve sideways shot put skills in class VIII A students of SMP Negeri 37 Semarang in the 2024/2025 academic year through the application of the drill method combined with games and modified tools. This study is a Classroom Action Research (CAR) which is carried out in two cycles. Each cycle consists of the planning stage, action implementation, observation, and reflection. The subjects of the study were 32 students, consisting of 16 male students and 16 female students. The instruments used included observation sheets, documentation, and shot put skills tests. The results of the study showed an increase in students' shot put skills from the pre-cycle to cycles I and II. The average student score increased from 53.35 in the pre-cycle to 76.14 in cycle I and 82.57 in cycle II. The percentage of students who achieved completion also increased from 78.12% in the pre-cycle to 87% in cycle I and reached 100% in cycle II. Based on these results, it can be concluded that the drill method through games and modification tools is effective in improving students' sideways shot put skills.*

**Keywords:** Shot put sideways style, drill, modification tools, PTK.

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses untuk menjadikan manusia lebih manusiawi melalui pendekatan yang bersifat humanis (Desi Pristiwanti et al., 2022). Pada UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 1 BAB 1 nomor 20 berbunyi Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pada saat pembelajaran guru bisa memilih berbagai model pembelajaran yang tujuannya adalah untuk meningkatkan pemahaman materi siswa. guru juga harus bisa menciptakan suasana belajar yang kondusif dan menyenangkan agar pembelajarannya bisa maksimal. Pendidikan jasmani adalah upaya untuk meningkatkan kondisi fisik setiap individu melalui pembelajaran (Yulia Sari et al., 2024). Pembelajaran pendidikan jasmani di sistem pendidikan nasional Indonesia sangat penting karena penjas dapat membuat siswa bugar, sehat, dan sejahtera baik jasmani maupun rohani (Halim et al., 2023). Ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas, dan kesehatan.

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 dijenjang 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. Tujuan dari menciptakan alat dan metode tersebut adalah agar pemahaman terhadap materi tolak peluru dapat meningkat. Didalam membuat metode dan alat pendukung pembelajaran tolak peluru, guru perlu teliti agar alat yang dibuat sesuai dengan kemampuan dan kondisi siswa di lingkungan sekolah. Adapun metode dan alat yang bisa dipakai guru PJOK untuk mendukung pembelajaran tolak peluru adalah metode *drill* dan alat penyerupa tolak peluru. Metode *drill* pada tolak peluru digunakan untuk melatih tolakan secara berulang-ulang sampai menuju gerakan yang baik dan benar. Sedangkan alat penyerupa tolak peluru digunakan agar semua siswa dapat meraakan dan mempraktikkan gerakan tolak peluru meskipun tanpa alat sesungguhnya. Hal tersebut dikarenakan tidak semua sekolah mempunyai alat tolak peluru yang banyak, jadi menggunakan alat penyerupa dapat menunjang pembelajaran yang efektif.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan di kelas VIII A SMPN 37 Semarang dengan pelaksanaannya pada bulan Februari sampai dengan bulan April 2025. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil subjek penelitian peserta didik kelas VIII A SMPN 37 Semarang yang berjumlah 32 siswa yang terdiri dari 16 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan. Pengambilan kelas VIII A dikarenakan kelas tersebut merupakan kelas dimana saya mengajar di PPL 2 PPG Calon Guru 2024. Instrument penelitian yang dipakai dalam penelitian tindakan kelas ini adalah sebagai berikut:

- a. Lembar observasi

Dalam melihat partisipasi siswa pada proses pembelajaran, guru membuat lembar observasi yang digunakan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa dengan metode *drill* melalui alat modifikasi tolak peluru.

b. Dokumentasi

Dokumentasi dilakukan untuk mengetahui kemajuan siswa dalam pembelajaran tolak peluru. Sehingga guru dapat menerapkan langkah yang tepat sebagai upaya peningkatan hasil belajar siswa materi tolak peluru.

c. Tes

Tes dilakukan untuk mengukur kemampuan siswa terhadap materi tolak peluru sebagai dasar untuk melakukan tindak lanjut baik berupa perbaikan kembali maupun pengayaan materi.

Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah dengan perbandingan nilai antara tes sebelum dilakukan tindakan dengan nilai hasil *pre-test*, nilai pada siklus 2, dan nilai *post-test*.

Penelitian ini juga menggunakan modifikasi alat yaitu modifikasi alat tolak peluru dengan media pasir yang dilapisi perekat (lakban) dibuat bundar menyerupai bola tolak peluru asli. Berat alat modifikasi tolak peluru tersebut adalah untuk siswa laki-laki kurang lebih 2,5 kg dan untuk siswa perempuan kurang lebih 1,5 kg. Tujuan yang diharapkan dengan adanya media modifikasi alat tersebut adalah untuk mengaplikasikan gerakan tolak peluru gaya menyamping dengan alat yang lebih soft (lunak). Hal tersebut dilatarbelakangi karena alat tolak peluru yang sesungguhnya terbuat dari bahan besi yang cenderung lebih keras.



Gambar.1 Modifikasi Tolak Peluru

Selain menggunakan alat modifikasi, didalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini juga menggunakan pembatas berupa tali rafia yang dibentangkan setinggi kurang lebih 2,5 meter. Dengan adanya pembatas diharapkan siswa dapat melempar setinggi pembatas tersebut. Cara melakukan gerakan tolak peluru dengan media modifikasi alatnya yaitu melemparkan alat tersebut setinggi-tingginya hingga melewati tali pembatas, apabila tidak melewati bisa diulang-ulang kembali (metode latihan *drill*).



Gambar.2 Tali Pembatas

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1.1 Hasil Penelitian

Proses penelitian diawali dengan peneliti melakukan observasi terhadap proses pembelajaran tolak peluru gaya menyamping pada siswa kelas VIII A SMP Negeri 37 Semarang. Dalam observasi tersebut ditemukan bahwa hasil belajar keterampilan tolak peluru gaya menyamping masih rendah dibawah KKTP mencakup 53,35% dari jumlah siswa kelas VIII A SMP Negeri 37 Semarang. Selanjutnya peneliti melakukan peningkatan dalam pembelajaran tolak peluru gaya menyamping menggunakan metode *drill* melalui permainan modifikasi dan alat modifikasi.

##### a. Prasiklus

Ada 78,12% siswa mencapai kriteria ketuntasan (KKTP) dengan rata-rata nilai hanya 53,35.

Sebagian siswa berada dalam kategori kurang yaitu (21,87%)

Tabel.1 Prasiklus

No.	Statistik			Nilai
1.	Jumlah Siswa			32
2.	Nilai Tertinggi			81
3.	Nilai Terendah			60
4.	Rata-rata Nilai			53,35
No.	Nilai/ KKTP	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	85-100	Sangat Baik	0	0%
2.	75-84	Baik	2	6,25%
3.	65-74	Cukup	23	71,87%
4.	> 64	Kurang	7	21,87%
Jumlah			32	100 %
Memenuhi KKTP			25	78,12%
Belum memenuhi KKTP			7	21,87%

##### b. Siklus I

Penerapan metode *drill* dan modifikasi alat meningkatkan persentase ketuntasan menjadi 87,5% dengan rata-rata nilai 76,14.

Tabel.2 Siklus I

No.	Statistik			Nilai
1.	Jumlah Siswa			32
2.	Nilai Tertinggi			97
3.	Nilai Terendah			69
4.	Rata-rata Nilai			<b>76,14</b>

No.	Nilai/ KKTP	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	85-100	Sangat Baik	13	40,62%
2.	75-84	Baik	11	34,37%
3.	65-74	Cukup	4	6,25%
4.	> 64	Kurang	4	6,25%
Jumlah			32	100 %
Memenuhi KKTP			28	87,5%
Belum memenuhi KKTP			4	12,5%

c. Siklus II

Dengan menekankan metode *drill* secara intens dan juga kreativitas memodifikasi alat, seluruh siswa mencapai (100%) KKTP dengan rata-rata nilai 82,57. Kategori sangat baik juga meningkat secara signifikan.

Tabel.3 Siklus II

No.	Statistik	Nilai
1.	Jumlah Siswa	32
2.	Nilai Tertinggi	97
3.	Nilai Terendah	75
4.	Rata-rata Nilai	<b>82,57</b>

No.	Nilai/ KKTP	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	85-100	Sangat Baik	21	65,62%
2.	75-84	Baik	11	34,37%
3.	65-74	Cukup	0	0%
4.	> 64	Kurang	0	0%
Jumlah			32	100 %
Memenuhi KKTP			32	100%
Belum memenuhi KKTP			0	0%

Pelaksanaan pada siklus pertama dilakukan di kelas VIII A dengan jumlah siswa sebanyak 32 orang. Berikut merupakan rangkaian kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan:

➤ Kegiatan Pendahuluan

- Kegiatan diawali dengan berdoa bersama, melakukan presensi siswa, serta menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.
- Guru juga menyampaikan informasi mengenai penilaian hasil pembelajaran yang akan digunakan.
- Siswa melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum masuk ke inti materi tolak peluru. Terdapat dua jenis pemanasan (*stretching*) yaitu pemanasan statis dinamis dan pemanasan inti materi tolak peluru. Pemanasan statis dinamis diberikan untuk menyiapkan fisik agar tidak terjadi cedera, pemanasan tersebut meliputi dimulai dari kepala, tangan, dan kaki. Sedangkan pemanasan inti materi tolak peluru difokuskan pada tangan yang tujuannya untuk menyiapkan kondisi lengan pada saat melakukan gerakan tolak peluru.
- Kemudian di inti pembelajaran, guru menyampaikan dan mempraktikkan materi tolak peluru dengan media modifikasi alat tolak peluru yang terbuat dari menyerupai bola mainan berisi pasir dilapisi isolasi. Berat dari bola modifikasi tolak peluru tersebut disesuaikan menyerupai alat tolak peluru sesungguhnya.
- Guru melakukan pembelajaran permainan modifikasi dan modifikasi alat tersebut dilakukan dengan membentuk 2 kelompok yang dipisahkan antara laki-laki berhadapan dengan laki-laki, perempuan berhadapan dengan perempuan. Pelaksanaan permainan tersebut adalah siswa melakukan tolakan sejauh jauhnya secara terus menerus dan bergantian. Dengan begitu mereka akan beradaptasi dan semakin lama semakin mahir.

Pelaksanaan pada siklus pertama dilakukan di kelas VIII A dengan jumlah siswa sebanyak 32 orang. Berikut merupakan rangkaian kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan:

➤ Kegiatan Pendahuluan

- Kegiatan diawali dengan berdoa bersama, melakukan presensi siswa, serta menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.
- Guru juga menyampaikan informasi mengenai penilaian hasil pembelajaran yang akan digunakan.
- Siswa melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum masuk ke inti materi tolak peluru. Terdapat dua jenis pemanasan (*stretching*) yaitu pemanasan statis dinamis dan pemanasan inti materi tolak peluru. Pemanasan statis dinamis diberikan untuk menyiapkan fisik agar tidak terjadi cedera, pemanasan tersebut meliputi dimulai dari kepala, tangan, dan kaki. Sedangkan pemanasan inti materi tolak peluru difokuskan pada tangan yang tujuannya untuk menyiapkan kondisi lengan pada saat melakukan gerakan tolak peluru.
- Kemudian di inti pembelajaran, guru menyampaikan dan mempraktikkan materi tolak peluru dengan media modifikasi alat tolak peluru yang terbuat dari menyerupai bola mainan berisi pasir dilapisi isolasi. Berat dari bola modifikasi tolak peluru tersebut disesuaikan menyerupai alat tolak peluru sesungguhnya.
- Guru melakukan pembelajaran permainan modifikasi dan modifikasi alat tersebut dilakukan dengan membentuk 2 kelompok yang dipisahkan antara laki-laki berhadapan dengan laki-laki, perempuan berhadapan dengan perempuan. Pelaksanaan permainan tersebut adalah siswa melakukan tolakan sejauh jauhnya secara terus menerus dan bergantian. Dengan begitu mereka akan beradaptasi dan semakin lama semakin mahir.

## 1.2 Hasil Penelitian

Hasil kegiatan awal yang menunjukkan bahwa permasalahan yang dihadapi dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil pembelajaran tolak peluru gaya menyamping peserta didik kelas VIII A 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 Februari 2025 untuk siklus I dan 29 April 2025 untuk siklus II. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 37 Semarang. Dari penjelasan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 37 Semarang. pada pembelajaran tolak peluru gaya menyamping menggunakan metode *drill* melalui permainan modifikasi dan alat modifikasi, maka telah dapat diketahui ada peningkatan hasil aspek psikomotor peserta didik dengan menggunakan pembelajaran tolak peluru.

Hasil penelitian tindakan kelas di SMP Negeri 37 Semarang materi tolak peluru, terdapat 25 siswa yang tuntas dengan presentase 78,12% (tetapi presentasi baik hanya 6,25%) dan 7 siswa yang tidak tuntas dengan presentase 21,87%. Setelah pengambilan data prasiklus, diberikan pembelajaran metode *drill* dan didapat kesimpulan bahwa analisis datapsikomotor pada keterampilan tolak peluru siswa, pada siklus I terdapat 28 siswa yang tuntas dengan presentase 87,5% dan 7 siswa yang tidak tuntas dengan presentase 12,5% (dengan kategori sangat baik meningkat menjadi 40,62%). Sedangkan pada siklus II terdapat 32 siswa yang tuntas dengan presentase 100% dan 0 siswa yang tidak tuntas dengan presentase 0%. Hasil analisis kualitatif menunjukkan bahwa ketika guru menerapkan metode *drill* dan modifikasi alat pada proses pembelajaran, keterampilan psikomotor pada tolak peluru meningkat. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode *drill* dan modifikasi alat dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan keterampilan psikomotor siswa

Tabel.4 Peningkatan Hasil Belajar Siklus 1 Ke Siklus 2

No	Aspek yang diukur	Prasiklus	Siklus I	Siklus 2	Peningkatan
1.	Hasil Belajar	53.35	76,14	82,57	6,43 (8,44%)

Berdasarkan hasil Tabel 4 di atas bisa diartikan bahwa ketuntasan belajar keterampilan tolak peluru gaya menyamping menggunakan metode *drill* melalui permainan modifikasi dan alat modifikasi Pada siklus 1 peserta didik yang telah memenuhi nilai KKTP sebanyak 28 dari jumlah 32 peserta didik, Sedangkan hasil belajar peserta didik pada siklus II peserta didik yang telah memenuhi nilai KKTP sebanyak 32 anak dari jumlah 32 peserta didik.

Perolehan hasil jumlah ketuntasan dari kolaborator siklus II meningkat lebih tinggi dari pada tindakan siklus I. Hal ini terjadi karena pada tindakan siklus I peserta didik di dalam mengikuti pembelajaran terdapat kekurangan dalam melakukan tolak peluru gaya menyamping menggunakan metode *drill* melalui permainan modifikasi dan alat modifikasi terjadi disebabkan karena peserta didik kurang di dalam latihan dan sikap anak yang masih ingin bermain dan ingin diperhatikan. Berdasarkan data hasil belajar keterampilan tolak peluru gaya menyamping pada setiap siklusnya untuk tindakan di kelas VIII A SMP Negeri 37 Semarang dengan penerapan metode *drill* melalui permainan modifikasi dan alat modifikasi dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik dikelas.

Hasil merupakan bagian utama artikel ilmiah, berisi : hasil proses analisis data, hasil pengujian hipotesis. Hasil dapat disajikan dengan table atau grafik, untuk memperjelas hasil secara verbal.

Pembahasan merupakan bagian terpenting dari keseluruhan isi artikel ilmiah. Tujuan pembahasan adalah: menjawab masalah penelitian, menafsirkan temuan-temuan, mengintegrasikan temuan dari penelitian ke dalam kumpulan pengetahuan yang telah ada dan menyusun teori baru atau memodifikasi teori yang sudah ada.

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa penerapan model pembelajaran menggunakan metode drill untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi olahraga tolak peluru di kelas VIIIA SMP Negeri 37 Semarang dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik. Didapatkan hasil penelitian pada Penerapan metode drill untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi olahraga tolak peluru pada siswa kelas VIIIA SMP Negeri 37 Semarang dapat terlaksana dengan baik. Dapat dilihat dari hasil observasi guru yang meningkat dan mampu melebihi indikator penelitian yaitu diatas

80. Peningkatan hasil belajar siswa pada materi tolak peluru dapat terlihat dari presentase ketuntasan hasil belajar siswa yang didapat dari siklus I dan II. Peningkatan ketuntasan pemahaman siswa dapat dilihat dari presentase dari siklus I terjadi peningkatan yang signifikan pada siklus II. Hal ini dapat melebihi dari indikator penelitian yaitu 80%. Sehingga penerapan metode drill untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi tolak peluru pada siswa kelas VIIIA SMP Negeri 37 Semarang dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas VIIIA SMP Negeri 37 Semarang.



## 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->
- 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.
- Imam Abdul Hafidz, Rolly Afrinaldi, & Muhammad Mury Syafei. (2021). *Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di SMAN 1 Rengasdengklok*. 104–109. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/JLO>
- 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.v30i1.6721>
- 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>
- Ramdani, N. G., Fauziyyah, N., Fuadah, R., Rudyono, 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>
- Zulkarnain, F., Tri Astuti, A., Alim Saputra Hidayat, T., & Ariyanto, B. (2022). Pengaruh Latihan Defense Defense Drills Terhadap Hasil Receive Smash dalam Olahraga Bola Voli pada Atlet Klub Bintang Muda Kec. Bandar Sribawono. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 2022(12), 538–546. <https://doi.org/10.5281/zenodo.70>

