



Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya Menyamping dengan Menggunakan Gaya Mengajar Guided Discovery di SMP Negeri 2 Gandusari Kabupaten Trenggalek

Belanta Dherikamaretyan Putratana, Eko Hariyanto

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: eko.hariyanto.fik@um.ac.id

Paper received: 4-4-2022; revised: 18-4-2022; accepted: 25-4-2022

Abstract

The purpose of the study was to improve the basic technique skills of sideways style shot put in class VII of SMP Negeri 2 Gandusari by applying the guided discovery teaching method (guided meeting). This research uses Classroom Action Research (CAR). The research was carried out in two cycles, each cycle consisted of 4 stages, namely planning, implementation, observation, and reflection with the subjects of class VII-A students of SMP Negeri 2 Gandusari. The results showed that there was an increase in sideways style shot put skills in class VII-A students using guided discovery teaching style. From 19 students in the first cycle with test results up to the second cycle there was an increase, bullet holding technique 68.4 percent to 94.7 percent of 18 students, 52.5 percent of prefixes to 89.4 percent of 17 students, 57.8 percent repulsion to 100 percent of 19 students, and attitude final from 68.4 percent to 95 percent of 18 students, and in the good category. The conclusion of the research is the application of the guided discovery teaching style method can improve the basic technique skills of sideways shot put style. Researchers can be applied to classes that experience similar problems.

Keywords: skills; shot put sideways style; guided discovery teaching style

Abstrak

Tujuan penelitian untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar tolak peluru gaya menyamping pada kelas VII SMP Negeri 2 Gandusari dengan penerapan metode mengajar *guided discovery* (pertemuan terpandu). Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dua siklus, setiap siklus terdapat 4 tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi dengan subjek siswa kelas VII-A SMP Negeri 2 Gandusari. Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan keterampilan tolak peluru gaya menyamping pada siswa kelas VII-A dengan menggunakan gaya mengajar *guided discovery*. Dari 19 siswa pada siklus I dengan hasil tes hingga siklus II mengalami peningkatan, teknik memegang peluru 68.4 persen menjadi 94.7 persen dari 18 siswa, awalan 52.5 persen menjadi 89.4 persen dari 17 siswa, tolakan 57.8 persen menjadi 100 persen dari 19 siswa, dan sikap akhir dari 68.4 persen menjadi 95 persen dari 18 siswa, dan masuk kategori baik. Kesimpulan dari penelitian adalah penerapan metode gaya mengajar *guided discovery* dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar tolak peluru gaya menyamping. Peneliti dapat diterapkan pada kelas yang mengalami kemiripan permasalahan.

Kata kunci: keterampilan; tolak peluru gaya menyamping; gaya mengajar *guided discovery*

1. Pendahuluan

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sering dikatakan mata pelajaran sebagai aktivitas fisik atau permainan yang dilakukan dengan cara mengarahkan dan terencana (Adi and Fathoni 2022). Menurut perubahan perilaku melalui dalam proses interaksi menuju yang lebih baik antara peserta didik dengan lingkungannya yang disebut pembelajaran (Mulyasa 2013). Olahraga merupakan upaya beraktivitas fisik dilakukan dari anak sampai usia lanjut

dan diharapkan mendapatkan peningkatan kemampuan gerak, meningkatkan kualitas hidup, keseimbangan menjaga kondisi tubuh. Mata pelajaran ini menekankan gerak badan sering dikatakan pendidikan jasmani, pendidikan jasmani merupakan penekanan untuk mendorong aspek kognitif, afektif dan psikomotor serta merangsang proses kualitas fisik yang seimbang (Sumaryoto & Soni, 2016). Sedangkan pendidikan jasmani yaitu suatu proses aktivitas jasmani dan permainan bertujuan mencapai yang diinginkan yaitu pendidikan (Husdarta 2011). Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, di dalamnya terdapat banyak materi belajar seperti atletik. Atletik merupakan kumpulan dari bermacam-macam cabang olahraga yang bisa dikelompokkan seperti di nomor lari, lempar, dan lompat (Roesdiyanto & Sudjana 2009). Tolak peluru adalah benda terbuat dari bahan keras atau logam bentuk bulat dengan berat yang ditentukan dan proses melakukan dengan membuat gerakan menolak atau mendorong dari bahu dengan satu tangan lalu membuat gerakan mendorong peluru sampai sejauhunya (Muhajir, 2016. Pendidikan Jasmani 2016).

Pendidikan jasmani memperoleh tujuan yaitu Mengembangkan kemampuan, keterampilan, Meningkatkan fisik dan perkembangan psikis waktu proses pembelajaran, Menanamkan atau memberikan landasan karakter di lingkungan untuk mendapatkan badan sehat, serta tidak luput mendapatkan sikap positif (Rosdiani 2013).

Belajar adalah aktivitas belajar atau bisa juga dikatan suatu proses mengarahkan siswa menjadi lebih baik diranah pengetahuan, keterampilan, dan kepribadian (Suyono & Hariyanto 2016). Materi belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan salah satu media untuk memberikan sarana bagi siswa dalam melakukan gerakan dengan penyajian yang dikemas sesuai rencana membuat berbagai macam strategi seperti pola permainan, latihan dasar bermain, latihan gerak dasar supaya mempermudah proses pembelajaran, dan pemahaman siswa. Pembelajaran secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan kesempatan bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik dalam membantu pada satuan pendidikan (Pemerintah et al. 2013). Pendapat lain belajar merupakan peristiwa individu yakni peristiwa terjadinya perubahan tingkah laku sebagai dampak dari pengalaman sendiri (Nurdyansyah and Fahyuni 2016). Pada saat mengajar kurang koordinasi dan bahan ajar kurang inovatif bisa berdampak pada kemampuan siswa dalam melakukan kegiatan belajar, karena tidak ada umpan balik dan siswa pada saat mengajar materi yang disampaikan sehingga berdampak pada hasil belajar siswa kurang maksimal. Proses pembelajaran masih dominan guru dari pada siswa karena tidak memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan pola pikir sendiri yang lebih luas secara mandiri melalui penemuan (Trianto 2014). Sedangkan belajar adalah wadah dari hasil mendapatkan proses interaksi sendiri, pada saat berkontribusi di lingkungan (Dina 2018). Menurut pendapat belajar merupakan proese manusia untuk beraktivitas secara terus-menerus akan dilakukan selama manusia tersebut masih hidup (Thobroni 2013).

Dari beberapa pendapat di atas belajar adalah proses yang ditempuh siswa dalam pelaksanaan pembelajaran di sekolah, di luar, di lingkungan agar memperoleh pengalaman dan pengetahuan bahkan mendapatkan pelatihan mental secara tidak langsung.

Berdasarkan pemaparan tersebut siswa dituntut untuk berperan aktif dan mendengarkan guru yang sedang memberikan materi dalam setiap pembelajaran pendidikan jasmani, dan kesehatan supaya meningkatkan kemampuan gerak karena siswa dapat

kesempatan lebih banyak melakukan gerakan sendiri, memahami materi lebih besar karena siswa dituntut untuk mengerti cara melakukan gerak awalan sampai akhiran teknik dasar tolak peluru. Sesuai dengan standar kompetensi inti dan dasar, salah satu ruang lingkup pembelajaran pendidikan jasmani di SMP/MTS bertujuan belajar mendapatkan hasil optimal, membantu dalam proses kegiatan pembelajaran di sekolah. Penggunaan ukuran sebuah peluru untuk remaja yaitu untuk putri 3kg dan untuk putra 5kg (IAAF Athletics 2013). dalam pembelajaran teknik dasar dari tolak peluru menurut ada empat cara yaitu: (1) pegangan/*grip*, (2) sikap awalan: fase persiapan/*preparation*, (3) saat melakukan: fase luncuran/*glide*, dan (4) sikap akhiran: fase pemulihan/*recovery* (Jarver 2014). Wiarto (2013) olahraga atletik jika cara mengajarkan dengan metode yang konvensional pasti membuat siswa merasa jenuh. Untuk membuat pembelajaran gerak yang baik pada nomor lempar yaitu tolak peluru supaya menarik dan tidak membosankan dengan menggunakan metode alternatif seperti membuat permainan.

2. Metode

Penelitian menggunakan jenis pendekatan penelitian tindakan kelas (PTK) bertujuan untuk mendapatkan perbandingan perubahan peningkatan pembelajaran tolak peluru gaya menyamping. Pendapat dari Suhardjono (2015) tujuan PTK adalah menganalisis keseluruhan tindakan dan memperbaiki perubahan kualitas pembelajaran yang kurang baik dan bertindak sesuai apa yang tepat untuk masalah yang ada, dengan kata lain memberikan pengajaran siswa harus kreatif dan inovatif. Menurut Suharsimi Arikunto, Suhardjono (2015) untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di kelas dan memaparkan proses, jenis dan hasil belajar adalah (PTK). Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hasil akhir dan memperbaiki kinerja guru pada waktu proses belajar, supaya peningkatan kualitas belajar terutama mengajar pendidikan jasmani (Kristianto 2013).

Perlu untuk meningkatkan kemampuan dengan bantuan pembelajaran inovatif melalui penerapan metode *guided discovery* (penemuan terpandu) menurut Pickard and Maude (2014) dari penemuan terdahulu Mosston & Aswort (2008) gaya ini berhubungan timbal balik guru dan siswa pada pelaksanaan belajar berupa susunan rangkaian pertanyaan dari guru yang menyesuaikan respon siswa. Gaya mengajar merupakan salah satu upaya untuk guru berinteraksi kepada siswa agar mendapatkan hasil dan tujuan yang dicapai (Husdarta dan saputra 2014). Setiap pertanyaan mendapatkan jawaban siswa dan berdampak mendapat pengetahuan dan menemukan konsep, prinsip, dan ide yang didapat. kelas VII SMP Negeri 2 Gandusari Kabupaten Trenggalek, jumlah siswa adalah 19 laki 11 dan 8 perempuan. Teknik pengumpulan data observasi awal, instrumen lembaran dan observasi, dan dokumentasi (Arikunto 2013) dengan metode dokumentasi dan diamati berupa objek benda mati. Analisis data yang dilakukan ketika data keterampilan teknik dasar tolak peluru terkumpul setelah siklus tindakan untuk memperoleh frekuensi relatif. Mengutip dari metode (Sudijono 2014).

Keberhasilan taraf mengacu pada keberhasilan siswa itu sendiri oleh karena itu supaya mendapatkan nilai yang diinginkan. (Arikunto & Jabar 2014) untuk keseluruhan yang mencapai klasifikasi KKM sehingga pelaksanaan tindakan sudah dapat di hentikan.

Tabel 1. Kompetensi Inti dan Dasar kelas VII-A

Inti	Dasar
Mencoba, mengolah, dan menyajikan dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.	4.3 Mempraktikkan modifikasi teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Mendapat hasil pengamatan Tabel diketahui siswa yang benar melakukan cara memegang peluru tingkat keberhasilan yaitu 68,4% dan tingkat kegagalan adalah 31,6%, awalan tingkat keberhasilan adalah 52,6% dan tingkat kegagalan adalah 47,3%, tolakan tingkat keberhasilan adalah 57,8% dan tingkat kegagalan adalah 42,2%, sikap akhir tingkat keberhasilan adalah 68,4% dan tingkat kegagalan adalah 31,6%, sehingga masuk kategori baik.

Tabel 2. Hasil Keterampilan Teknik Dasar Tolak Peluru Pertemuan 3 Siklus 1 (n=19)

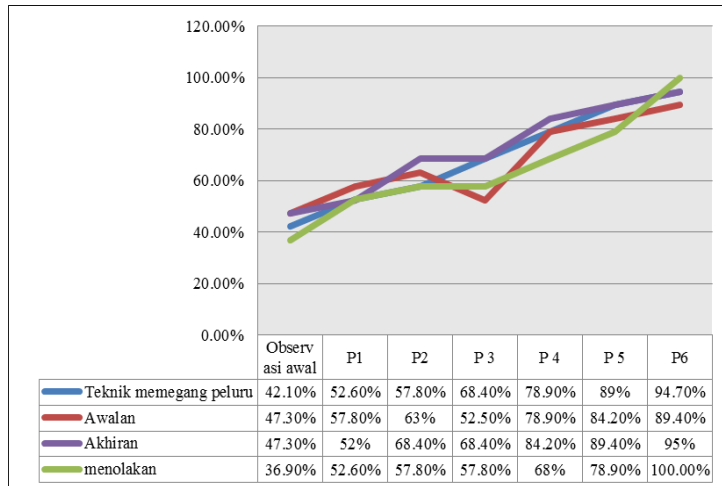
Teknik	Benar		Salah		Kategori
	F	%	F	%	
Memegang Peluru	13	68,4%	6	31,6%	Baik
Saat Awalan	10	52,6%	9	47,3%	Kurang Baik
Sikap Tolakan	11	57,8%	8	42,2%	Baik
Sikap Akhir	13	68,4%	6	31,6%	Baik

Tabel 3. Hasil Keterampilan Teknik Dasar Tolak Peluru Pada Pertemuan 6 Siklus 2 (n=19)

Teknik	Benar		Salah		Kategori
	F	%	F	%	
Sikap Awal	18	94,7%	5,3%		Sangat Baik
Saat Melakukan	17	89,4%	10,6%		Sangat Baik
Sikap Akhir	19	100%	0%		Sangat Baik
Sikap Akhir	18	94,7%	5,3 %		Sangat Baik

Pengamatan akhir Tabel di atas ternyata yang benar melakukan cara memegang peluru tingkat keberhasilan yaitu 94,7% dan tingkat kegagalan adalah 5,3%, awalan tingkat keberhasilan adalah 89,4% dan tingkat kegagalan adalah 10,6%, tolakan tingkat keberhasilan adalah 100% dan tingkat kegagalan adalah 0%, sikap akhir tingkat keberhasilan adalah 94,7% dan tingkat kegagalan adalah 5,3%, sehingga masuk kategori sangat baik.

Siklus 1 dan 2 dilakukan di tanggal 20 September hingga 25 Oktober 2019. mendapatkan hasil pertemuan 1, 2 dan 3 di siklus 1 setelah itu lanjut kesiklus 2 pertemuan 4, 5 dan 6 dijelaskan pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Hasil 1, 2, 3 Pada Siklus 1 dan Siklus 2 Pertemuan 4, 5 dan 6

Dari Tabel di atas jumlah persentase gerak yang dinyatakan benar pada siklus pertama sampai siklus kedua mulai ada perubahan peningkatan, mendapat tingkat keberhasilan dari aspek teknik memegang peluru 68,4% menjadi 94,7%, awalan 52,5% menjadi 89,4%, tolakan 57,8% menjadi 100%, dan sikap akhir dari 68,4% menjadi 95%.

3.2. Pembahasan

Berdasarkan pemaparan data tentang upaya meningkatkan keterampilan teknik dasar tolak peluru, mengkaji RPP awal peneliti mendapatkan temuan. Temuan adalah metode yang diterapkan tidak sesuai dengan situasi pembelajaran, belum ada penerapan program pengembangan permainan pembelajaran.

Selain itu hasil wawancara dengan guru pendidikan jasmani diketahui bahwa guru hanya menggunakan metode komando dalam mengajar tolak peluru gaya menyamping. Dari penerapan metode tersebut didapat hasil akhir keterampilan gerak dasar tolak peluru mendapatkan angka keberhasilan tidak sesuai atau kecil. Hal tersebut terjadi karena penerapan pembelajaran yang kurang sesuai dan bahan ajar kurang tepat pada waktu berlangsung pembelajaran. Peneliti bisa mengkaji teori dan memberikan model belajar yang tepat melihat dari keadaan. Metode yang sesuai untuk pembelajaran tolak peluru di kelas VII-A adalah guided discovery. Metode guided discovery yaitu metode yang membimbing atau memandu siswa dengan perantara seorang guru dalam menemukan ide atau jawaban dari pertanyaan yang sudah disusun. Bimbingan menurut Decaprio (192AD) bimbingan pembelajaran motorik bagi siswa kemungkinan tidak mungkin terpisahkan karena kegunaannya sangat penting untuk perkembangan kemampuan dan kecerdasan mereka.

Model pembelajaran bermaksud untuk memberikan kemudahan siswa untuk bergerak melatih kemampuan. Ada 8 berupa variasi permainan, dari penelitian sebelumnya dan dikembangkan, oleh Saputri, Winarno, and Surendra (2016) menyatakan: Permainan Tolakan Bola Sasaran, Permainan Tolakan Menyilang, Permainan Tolakan Zig-Zag, Permainan Tolakan Bola estafet, Permainan Tolakan Lingkaran, Permainan Tolakan Berburu Tikus Kucing, Permainan Tolakan bendera, Permainan Tolakan Bom-boman.

Penelitian tindakan kelas selain untuk mengontrol proses pembelajaran bisa juga meningkatkan keterampilan teknik dasar tolak peluru gaya menyamping di kelas VII-A. Untuk itu peneliti menggunakan metode mengajar *guided discovery* (penemuan terpandu) dengan waktu di setiap pertemuan 40 x 2 menit. Untuk mendapatkan situasi yang menyenangkan diberikan model permainan yang dilakukan setiap 1 kali pertemuan: pertemuan pertama ada permainan sasaran tolak dan permainan tolak silang pertemuan pertama, permainan tolakan ZigZag dan permainan tolak estafet pertemuan kedua, permainan tolakan lingkaran pertemuan ketiga. Selain itu peneliti menggunakan gaya mengajar (penemuan terpandu).

Tes tingkat keberhasilan gerak antara observasi awal dengan pertemuan ke-1 bisa dikatakan mengalami kenaikan variabel teknik memegang peluru dari pencapaian 42,1% menjadi 52,6%, teknik awalan 47,3% menjadi 57,8%, teknik tolakan 36,9% menjadi 52,6%, teknik akhir 47,3% menjadi 52,6%. Pada pertemuan ke-2 teknik memegang peluru pencapaian 52,6% menjadi 57,8%, teknik awalan 57,8% menjadi 63,1%, teknik tolakan 52,6% menjadi 57,8%, teknik akhir 52,6% menjadi 68,4%. Sedangkan untuk pertemuan terakhir dari siklus I yaitu pertemuan ke-3 mengalami ketetapan dan penurunan variabel yaitu teknik memegang peluru pencapaian 57,8% menjadi 68,4%, untuk teknik awalan mengalami penurunan dari 63,1% menjadi 52,6%, sedangkan teknik tolakan mengalami ketetapan 57,8% menjadi 57,8%, dan sikap akhir juga mengalami ketetapan 68,4% tetap menjadi 68,4%. Tahap ini dilakukan berakhirnya pada siklus I pertemuan ke-3 yang pelaksanaan hari jum'at, 20 September 2019 peneliti dan guru menelaah kegiatan yang sudah dilakukan selama 3 kali pertemuan. Pada saat evaluasi respon siswa terhadap apa yang sudah diterapkan merasa senang dengan pembelajaran yang diberikan setiap pertemuan selain itu pemberian pertanyaan yang dilakukan proses berlangsung pembelajaran membuat siswa semakin aktif atau ikut serta dan karena suasana semakin bisa dikontrol. Berdasarkan hasil siklus I pada pertemuan ke-3 teknik memegang peluru 68,4% dengan klasifikasi baik, untuk sikap awalan 60,4% klasifikasi cukup, tolakan 68,4% tergolong baik, dan sikap akhir tolak peluru 68,4% klasifikasi tergolong baik. Untuk keberhasilan semua masih dikatakan belum tercapai karena itu perlu ditingkatkan kembali ke tahap selanjutnya yaitu tahap siklus II.

Untuk pelaksanaan siklus II, peneliti menyiapkan segala keperluan untuk pelaksanaan dalam pembelajaran yang akan dilakukan hingga sarana dan prasarana. Pada siklus II pembelajaran menggunakan permainan dalam setiap 1 kali pertemuan menggunakan satu permainan pada siklus II selanjutnya untuk pertemuan ke-4 yang digunakan permainan tolakan berburu tikus kucing, pada pertemuan ke-5 permainan tolakan bendera, dan permainan tolakan bom-boman untuk pertemuan ke-6 sebagai mana dari kelanjutan pelaksanaan pada siklus I untuk memfasilitasi siswa meningkatkan keterampilan tolak peluru. Data pertemuan ke 4, 5 dan 6 hasil tingkat keberhasilan pada variabel dari pertemuan tersebut mengalami kenaikan dari teknik memegang peluru mengalami perubahan dari awal siklus I dari 68,4% menjadi 78,9%, untuk teknik awalan 60,4% menjadi 78,9%, sedangkan teknik tolakan dari 57,8% menjadi 68,4%, dan sikap akhir 68,4% menjadi 84,2%. Selanjutnya pertemuan ke-5 dari teknik memegang peluru 78,9% menjadi 89,4%, teknik awalan 78,9% menjadi 84,2%, sedangkan teknik tolakan dari 68,4% menjadi 78,9%, dan sikap akhir 84,2% menjadi 89,4%. Kemudian untuk pertemuan ke-6 dari variabel teknik memegang peluru 89,4% menjadi 94,7%, teknik awalan 84,2% menjadi 89,4%, teknik tolakan 78,9% berubah 100%, dan sikap akhir 89,4% menjadi 94,7%. Tahap ini Pelaksanaan setelah selesai pada siklus terakhir atau siklus II yang sudah diberikan selama penelitian selama 3 pertemuan atau pertemuan ke-6 dihari jum'at, 25 Oktober 2019 untuk menelaah kegiatan pembelajaran yang

sudah dilakukan. Seluruh pembelajaran sudah disampaikan dengan mendapatkan respon atau antusias siswa terhadap pemberian metode yang selama ini hampir 6 minggu mereka merasa semangat untuk berperan aktif atau merespon ketika pelaksanaan kegiatan pembelajaran sehingga mendapatkan hasil maksimal.

Berdasarkan hasil data akhir pada siklus II pada pertemuan terakhir dengan mendapatkan hasil bahwa teknik memegang peluru 94,7% dengan klasifikasi sangat baik, sikap awalan 89,4% klasifikasi sangat baik, tolakan 100% klasifikasi sangat baik, dan sikap akhir 94,7% dengan klasifikasi sangat baik. Keberhasilan taraf mengacu pada Arikunto dan Jabar (2014) untuk keseluruhan yang mencapai klasifikasi KKM sehingga pelaksanaan tindakan sudah dapat di hentikan.

4. Simpulan

Hasil penelitian ditarik kesimpulan bahwa penerapan metode gaya mengajar guided discovery (penemuan terpandu) dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar tolak peluru gaya menyamping pada siswa kelas VII-A SMP Negeri 2 Gandusari Kabupaten Trenggalek, memperoleh hasil dari setiap pertemuan 1,2, dan 3 yang sudah dilakukan dengan tingkat keberhasilan siswa yaitu: Siklus I dengan menggunakan metode guided discovery dapat meningkatkan keterampilan tolak peluru pada siswa kelas VII-A. Siklus II, pemberian pertanyaan sangat berperan dalam meningkatkan pemahaman pengetahuan siswa dan keterampilan otomatisasi teknik gerak dasar tolak peluru dengan meningkatnya hasil belajar siswa.

Daftar Rujukan

- Adi, S., & Fathoni, A. F. (2022). Benefits of the SHC System on Publication Management and Promotion of Sports Actor Services. *Physical Education and Sports: Studies and Research*, 1(1), 1–20.
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rinaka Cipta.
- Arikunto & Jabar. (2014). *Evaluasi Program Pendidikan Pedoman Teoritis Praktis Bagi Mahasiswa dan Praktisi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Badan Penelitian dan Pengembangan. (2013). *Kompetensi Dasar Sekolah Dasar (SD)/Madrasah Ibtidaiyah (MI) 2013*. (Mi), 141.
- Decaprio, R. 2013. A. T. P. M. D. S. J. D. P. (192 C.E.). *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik Di Sekolah*. 2013.
- Dina, G. 2018. B. dan P. Y. D. (2018). *Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.
- Husdarta dan saputra. (2014). *BELAJARDAN PEMBELAJARAN*. Bandung: alfabeta.
- Husdarta, H. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- IAAF Athletics. (2013). *Competition Rules*. Monaco: IAAF.
- Jarver, J. (2014). *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: PIONIR JAYA.
- Kristianto, A. (2013). *Riset Futuristik Keolahragaan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Muhajir, 2016. Pendidikan Jasmani, O. dan K. buku guru. J. K. (2016). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud.
- Mulyasa, H. (2013). *Pengembangan dan Implementasi Kurikulum*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nurdyansyah, & Fahyuni, E. F. (2016). Inovasi Model. In *Nizmania Learning Center*.
- Pemerintah, P., Indonesia, R., Atas, P., Rahmat, D., Yang, T., Esa, M., & Indonesia, P. R. (2013). *PP RI 32 2013 tentang standar nasional pendidikan*.
- Pickard, A., & Maude, P. (2014). Teaching physical education creatively. *Teaching Physical Education Creatively*, 1–180. <https://doi.org/10.4324/9781315780351>
- Roesdiyanto & Sudjana. (2009). *Sejarah Olahraga dan Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negei Malang.

- Rosdiani, D. (2013). Perencanaan pembelajaran dalam pendidikan jasmani dan kesehatan. Bandung: alfabeta.
- Saputri, R. F., Winarno, M. E., & Surendra, M. (2016). Model Pembelajaran Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya Menyamping Siswa Kelas VII di SMPN 12 Malang.
- Sudijono, A. (2014). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Suhardjono, dkk. (2015). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Suharsimi Arikunto, Suhardjono, S. (2015). *penelitian tindakan kelas*. jakarta: Bumi Aksara.
- Suyono & Hariyanto. (2016). *Belajar dan Pembelajaran: Teori dan Konsep Dasar*. surabaya: PT Remaja Rosdakarya.
- Thobroni, M. (2013). *Belajar dan Pembelajaran: Teori dan Praktik*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Trianto. (2014). *Mendesain Model Pembelajaran: Inovatis, Progresif, dan Kontekstual*. Surabaya. surabaya: Prenadamedia Group.
- Wiarso, G. . (2013). *Atletik*. Yogyakarta. Yogyakarta: Graha Ilmu.