

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR ATLETIK TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING PADA

Ni Ketut Suastri

SMK Negeri 4 Bangli
Email : suastrinikt11@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar cabang atletik tolak peluru pada siswa kelas XI AP 1 SMK Negeri 4 Bangli Semester I Tahun Pelajaran 2018/2019. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (*action research*) sebanyak dua putaran. Setiap putaran terdiri dari empat tahap yaitu: perencanaan, pelaksanaan kegiatan, pengamatan, dan refleksi. Sasaran penelitian ini adalah siswa Kelas XI AP1 SMK Negeri 4 Bangli Semester I Tahun Pelajaran 2018/2019. Data yang diperoleh berupa hasil tes formatif, lembar observasi kegiatan pembelajaran di kelas dan di lapangan. Dari hasil analisis didapatkan bahwa prestasi belajar siswa mengalami peningkatan dari prasiklus, siklus I sampai siklus II yaitu, rata-rata yang diperoleh pada prasiklus 73,40 dengan persentase ketuntasan 56,00% dan adanya peningkatan pada pelaksanaan siklus I rata-rata 76,80 dengan persentase ketuntasan 76,00%. Kemudian adanya peningkatan pada siklus II rata-rata 79,80 dengan persentase ketuntasan mencapai 96,00%. Dengan demikian pada siklus II ketuntasan belajar siswa secara klasikal telah tercapai. Simpulan dari penelitian ini adalah pembelajaran Tolak peluru penggunaan matras dapat berpengaruh positif terhadap motivasi belajar Siswa Kelas XI AP1 SMK Negeri 4 Bangli Semester II Tahun Pelajaran 2018/2019 serta pembelajaran ini dapat dikembangkan lebih lanjut sebagai pembelajaran Penjasorkes.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Atletik, Tolak Peluru Gaya Menyamping

ABSTRACT

This study aims to improve the learning outcomes of bulletproof athletics in the XI AP 1 grade students of Bangli Vocational School 4 Semester I Academic Year 2018/2019. This research uses two rounds of action research. Each round consists of four stages, namely: planning, carrying out activities, observing, and reflecting. The target of this research is students of Class XI AP1 of SMK Negeri 4 Bangli Semester I of Academic Year 2018/2019. Data obtained in the form of formative test results, observation sheets of learning activities in the classroom and in the field. From the results of the analysis, it was found that students' learning achievement had increased from pre-cycle, cycle I to cycle II, namely, the average obtained in pre-cycle 73.40 with a percentage of completeness of 56.00% and an increase in the implementation of the first cycle of 76.80 with a percentage of completeness of 76.00%. Then the increase in the second cycle averaged 79.80 with the percentage of completeness reaching 96.00%. Thus in the second cycle the completeness of student learning has been achieved classically. The conclusion of this study is that Reject Bullet learning using mat can have a positive effect on the learning motivation of Class XI AP1 Students at Bangli Vocational School 4 Semester II 2018/2019 Academic Year and this learning can be developed further as Penjasorkes learning.

Keywords: Learning Outcomes, Athletics, Refuse Sideways Style Bullets

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan. Pendidikan jasmani merupakan alat untuk mencapai pendidikan jasmani dan olah raga di sekolah sebelum mendapatkan format yang tepat, karena selalu menyesuaikan perubahan kurikulum. Menurut Pradityana (2017) Pendidikan Jasmani merupakan suatu pembelajaran melalui aktivitas jasmani dan permainan yang disusun secara terencana sebagai usaha untuk mencapai tujuan pendidikan. Pada kurikulum KBK (Kurikulum Bebas Kompetensi) diharapkan dapat menggali potensi yang ada untuk dikembangkan, belum bisa dilihat hasilnya dari kurikulum KBK. Ada bentuk kurikulum baru yang disebut KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) yang sekarang sedang dilaksanakan. Menurut Wati (2013) KTSP merupakan strategi pembangunan kurikulum untuk mewujudkan sekolah yang efektif, produktif, dan berprestasi. KTSP terobosan baru pengembangan kurikulum, yang memberikan otonomi luas pada setiap satuan pendidikan. Dengan peningkatan mutu pendidikan yang menjadi program pemerintah saat ini maka diharapkan sarana dan prasarana olahraga bisa mencapai tujuan tersebut, serta lebih tanggap kebutuhan setempat.

Menurut Sari (2018) Kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, di sekolah sangat dipengaruhi berbagai unsur, antara lain guru sebagai unsur utama siswa, kurikulum, tujuan, metode, sarana dan prasarana, penilaian, dan suasana kelas. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dapat berlangsung efektif jika sarana dan prasarana yang sesuai dengan materi terpenuhi dan dapat dimanfaatkan secara maksimal untuk pencapaian tujuan pembelajaran. Proses pembelajaran pendidikan jasmani, olah raga, dan kesehatan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) mengutamakan kesehatan mental dan kesegaran jasmani, untuk mencari calon atlet harus benar-benar sesuai dengan cabangnya.

Menurut Kardiyono (2017) Atletik yang meliputi lari, lempar, lompat dan jalan boleh dikatakan cabang olahraga yang paling tua, karena umur atletik sama tuanya dengan mulainya manusia-manusia pertama di dunia ini. Lari, lempar, lompat dan jalan adalah bentuk-bentuk gerakan yang paling asli dan wajar dari manusia artinya manusia pertama di dunia sudah harus berjalan, lari, lempar dan lompat untuk mempertahankan hidupnya. Menurut Saputri (2016) Atletik merupakan cabang olahraga yang mendasari semua cabang olahraga lain. Atletik mempunyai karakteristik gerak-an yang paling dasar yang menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari misalnya berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Gerakan-gerakan tersebut ada-lah gerakan alami. Cabang olahraga atletik adalah ibu dari sebagian besar cabang olahraga (mother of sport), di mana gerakan-gerakan yang ada dalam atletik seperti: jalan, lari, lompat dan lempar dimiliki oleh sebagian besar cabang olahraga, sehingga tak heran jika pemerintah mengkategorikan cabang olahraga atletik sebagai salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa.

Keadaan Kelas XI AP 1 SMK Negeri 4 Bangli Semester II Tahun Pelajaran 2015/2016 pada dasarnya senang terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dan olah raga, terutama pada cabang olah raga atletik. Pada cabang atletik, anak kurang bersemangat dengan alasan tidak menyenangkan dan melelahkan. Karena pembelajaran senam di SMK Negeri 4 Bangli kurang mendapat tanggapan yang positif dari para siswa, maka prestasi pada cabang atletik khusus pada tolak peluru belum bisa optimal. Hal ini bisa terjadi karena beberapa faktor penyebab yaitu: (1) Terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani, (2) Terbatasnya alat bantu yang digunakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. (3) Ketakutan siswa melakukan gerakan-gerakan yang dianggap membahayakan fisik.

Terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani di SMK akan berakibat pada proses pembelajaran yang kurang

berhasil. Karena guru kurang mampu dalam melaksanakan profesinya secara profesional, dan kurang berhasil dalam mengajar dan mendidik siswa secara sistematis. Karena dalam pembelajaran pendidikan jasmani diberikan gerakan yang sistematis untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilan siswa secara menyeluruh baik fisik, mental, maupun intelektual.

Gaya yang digunakan guru dalam mengajar praktek pendidikan jasmani juga monoton, yaitu hanya menggunakan satu gaya mengajar. Sehingga situasi pembelajaran yang dirasakan oleh siswa terasa membosankan. Dan juga metode praktik ditekankan pada latihan-latihan berdasarkan perintah yang ditentukan oleh guru. Latihan-latihan tersebut tidak dilakukan sesuai inisiatif dari siswa itu sendiri. Dalam hal ini guru cenderung menggunakan pendekatan pembelajaran yang mengarah pada prestasi. Sehingga dalam prosesnya berbeda dari pembelajaran penjas itu sendiri, yaitu tujuan utama bukan proses dalam peraturan, ukuran lapangan, maupun alat. Proses pembelajaran seperti ini akan membuat siswa kurang senang untuk melaksanakannya, bahkan merasa bosan dan yang lebih fatal siswa merasa frustrasi untuk melaksanakan tugas dari guru.

Pembelajaran di SMK Negeri 4 Bangli siswa kelas XI AP 1 tersebut mengalami kesulitan dalam melakukan teknik gerakan cabang olah raga atletik Tolak Peluru. Sebagian besar siswa baru menguasai cara melakukan gerakan hanya sekedar menjatuhkan tolakan peluru ke depan tanpa memperhatikan teknik gerakan. Mereka belum mampu melakukan gerakan secara keseluruhan terbukti dari hasil evaluasi, dari siswa kelas XI yang berjumlah 25 orang anak yang terdiri dari 15 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan, baru 14 siswa (56%) yang dapat melakukan teknik gerakan yang sesuai dan sisanya masih 11 orang siswa (44%) yang masih belum menguasai teknik gerakan dasar atletik tolak peluru.

Dengan keadaan seperti ini tentu dibutuhkan penggunaan teknik dan gaya pembelajaran sebagai suatu pendekatan alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Guru harus mempunyai kemampuan

untuk memodifikasi keterampilan yang hendak diajarkan dengan harapan sesuai dengan tingkat kemampuan dan perkembangan siswa. Dalam hal ini guru harus kreatif, inovatif dalam menciptakan proses pembelajaran bagi siswa. Sehingga akan tercipta pembelajaran yang aktif bagi siswa dan menyenangkan tanpa meninggalkan tujuan pembelajaran itu sendiri.

Salah satu pendekatan dalam pembelajaran yang dapat digunakan dalam hal ini adalah pendekatan pembelajaran dengan menggunakan gaya menyamping system Komando yaitu suatu pendekatan pembelajaran untuk membantu siswa untuk mempelajari keterampilan dasar dalam mempelajari teknik dasar gerakan atletik tolak peluru tanpa ragu-ragu.

Model pembelajaran dengan pendekatan teknik dan gaya dirancang dengan teliti agar bisa mengembangkan belajar siswa dan dilakukan dengan baik dan dapat dipelajari langkah demi langkah. Gaya menyamping dengan system komando dalam pelaksanaan pembelajaran diharapkan membuat siswa lebih mudah menerima materi ajar, dan dapat mengubah suasana menjadi lebih rileks dan menyenangkan bahkan siswa saling berlomba berlatih melakukan gerakan-gerakan tersebut. Hal ini akan membantu meningkatkan motivasi siswa terhadap materi atletik tolak peluru.

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka permasalahan yang menjadi pokok penelitian adalah “Apakah penggunaan gaya menyamping system komando pada cabang atletik tolak peluru dapat meningkatkan prestasi belajar Kelas XI AP1 SMK Negeri 4 Bangli Semester I Tahun Pelajaran 2018/2019?”

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar cabang olah raga atletik tolak peluru melalui penggunaan gaya menyamping system komando pada Kelas XI AP1 SMK Negeri 4 Bangli Semester I Tahun Pelajaran 2018/2019.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 4 Bangli, Kecamatan Tembuku, Kabupaten Bangli. Sarana dan prasarananya sangat mendukung untuk dilakukan penelitian tindakan kelas. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas XI AP1 berjumlah 25 orang yang terdiri dari 14 laki-laki dan 11 orang siswa perempuan. Jenis data penelitian ini berupa motivasi belajar siswa dan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan-gerakan yang seimbang. Sumber data yang digunakan dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah sebagai berikut: (1) Siswa, sebagai subyek untuk mendapatkan data tentang gerakan menyamping menolak peluru dengan benar. (2) Guru, sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan penerapan pembelajaran tolak peluru dengan penggunaan gaya menyamping system komando (3) Hasil tes formatif berupa data kuantitatif. (4) Hasil pengamatan keaktifan siswa berupa data kualitatif.

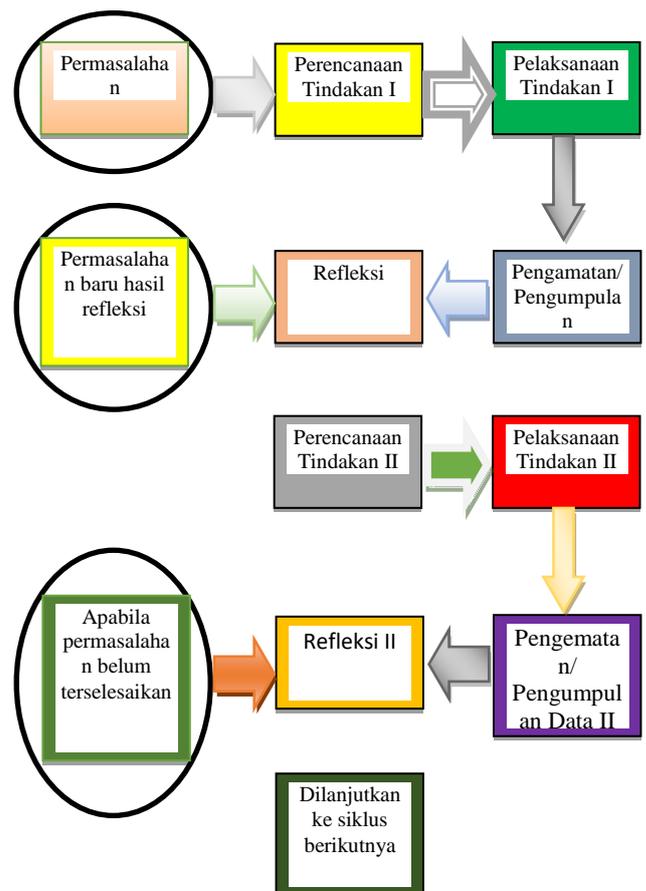
Data yang diperlukan dalam penelitian tindakan kelas ini berupa hasil wawancara dengan subyek penelitian yaitu siswa kelas XI AP1 dan sumber data yaitu guru, dan pengumpulan catatan hasil pengamatan. Hasil pembelajaran tersebut dikumpulkan melalui pengamatan, hasil tes siswa dan angket. Pemberian dan pengisian angket oleh siswa dilaksanakan pada pertemuan ke dua (siklus terakhir), setelah tindakan selesai.

Data yang sudah terkumpul merupakan modal awal yang sangat berharga dalam penelitian ini, dari data yang terkumpul akan dilakukan analisis yang selanjutnya digunakan sebagai bahan masukan untuk penarikan kesimpulan. Data yang dianalisis meliputi data kuantitatif (dengan menampilkan angka-angka sebagai ukuran prestasi), dan data kualitatif (dengan menampilkan ilustrasi keberhasilan sebagai perbandingan). Analisis data dilakukan secara deskriptif komparatif yang bertujuan untuk membandingkan kondisi sebelum dan sesudah diadakan tindakan perbaikan pembelajaran. Tahapan dalam tindakan menganalisis data meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data kualitatif

dianalisis dengan teknik analisis kritis, yaitu mengidentifikasi kelemahan dan kelebihan kinerja siswa dan guru selama proses penerapan tindakan. Hasil analisis tersebut menjadi bahan untuk menyusun rencana memperbaiki pelaksanaan tindakan pada siklus berikutnya.

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas yang terdiri dari 2 siklus, langkah-langkah dalam siklus penelitian tindakan kelas ini terdiri dari empat komponen, yaitu: 1) perencanaan, 2) tindakan, 3) observasi, 4) refleksi. Untuk lebih jelasnya dapat disajikan gambar di bawah ini.

Dalam penelitian ini penulis memilih rancangan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) menurut para ahli yang bernama (Arikunto, Suharsimi, 2006) seperti terlihat pada gambar berikut.



Gambar 1. Alur Penelitian Tindakan Kelas (dalam Suharsimi Arikunto, Suhardjono, Supardi, 2006: 74)

Selaku peneliti sangat menyadari bahwa peneliti bukanlah orang ahli, sehingga dalam melaksanakan suatu penelitian peneliti mengikuti prosedur yang dibuat atau dirancang oleh para ahli yang telah melalui penciptaan sebuah rancangan/alur yang ditunjukkan pada gambar di atas merupakan langkah-langkah yang dilakukan peneliti dimulai dari permasalahan selanjutnya menyusun perencanaan tindakan I, dilanjutkan dengan melaksanakan tindakan I, kemudian mengadakan pengamatan/ pengumpulan data, dari hasil pengumpulan data ini peneliti melakukan refleksi, dari hasil refleksi ini kemungkinan muncul permasalahan baru dari hasil refleksi. Langkah selanjutnya peneliti kembali menyusun perencanaan tindakan II, kemudian mengadakan pelaksanaan tindakan II, yang dilanjutkan dengan melakukan pengamatan/pengumpulan data II, kemudian melakukan refleksi II, apabila permasalahan

dalam refleksi II ini belum terselesaikan, maka dipandang perlu untuk dilanjutkan ke siklus berikutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data penelitian yang diperoleh berupa prestasi hasil belajar siswa melalui kegiatan praktek di lapangan melakukan praktek tolak peluru, data observasi berupa pengamatan pengelolaan metode pembelajaran dan pengamatan aktivitas siswa pada akhir pembelajaran, serta data tes formatif siswa pada setiap siklus.

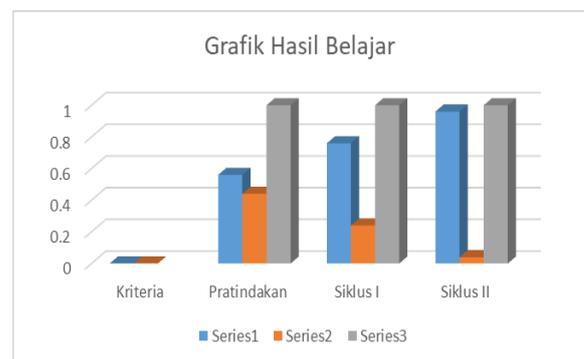
Data lembar observasi diambil dari pengamatan pengelolaan metode pembelajaran. Untuk mengetahui ketercapaian tersebut, dapat disajikan data hasil penelitian pada pratindakan, siklus I dan siklus II adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Data Perbandingan Hasil Belajar Pratindakan, Siklus I dan Siklus II

No.	Kriteria	Pratindakan	Siklus I	Siklus II
1	Tuntas	56,00%	76,00%	96,00%
2	Belum Tuntas	44,00%	24,00%	4,00%
Jumlah		100%	100%	100%

Dari Tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan pembelajaran tolak peluru diperoleh nilai rata-rata prestasi belajar siswa dari pratindakan sampai siklus II adalah 73,40 dan ketuntasan belajar mencapai 56,00% atau ada 14 siswa dari 25 siswa sudah tuntas belajar pada pratindakan. Adanya peningkatan rata-rata pada siklus I yaitu 76,80, dengan ketuntasan mencapai 76,00%, berarti ada 19 orang yang tuntas dari 25 orang siswa. Kemudian setelah dilanjutkan pada tindakan siklus II adanya peningkatan menjadi rata-rata 79,80 mencapai di atas KKM 75, dengan ketuntasan mencapai 96,00%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus pertama secara klasikal siswa belum tuntas belajar, karena siswa yang memperoleh nilai ≥ 75 hanya sebesar 76,00% lebih kecil dari persentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 85%. Dan hasil rata-rata ≤ 75 . Dengan demikian upaya yang dilakukan

sehingga pada siklus II rata-rata dan ketuntasan hasil belajar telah tercapai. Hal itu dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Grafik 1. Perbandingan Hasil Belajar Pratindakan, Siklus I dan Siklus II

Perbandingan hasil belajar tolak peluru siswa antar siklus yaitu dari pratindakan diperoleh 14 siswa (56,00%) baru

mencapai ketuntasan, dan 11 siswa (44,00%) belum mencapai ketuntasan. Setelah dilakukan tindakan siklus I, 19 siswa (76,00%) telah mencapai ketuntasan belajar dan 6 siswa (24,00%) belum tuntas belajar. Pada siklus II, 24 siswa (96,00%) telah

mencapai ketuntasan belajar dan 1 siswa (4,00%) belum mencapai ketuntasan belajar.

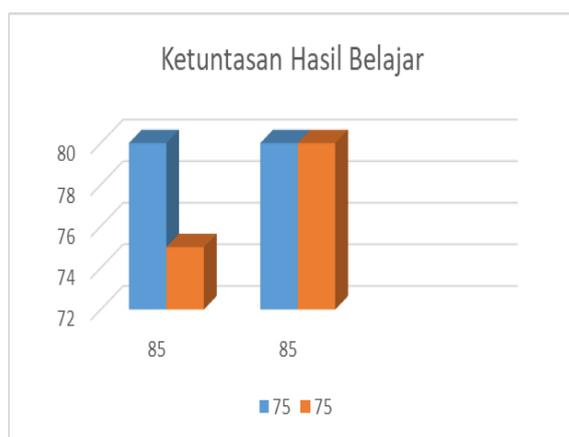
Peningkatan jumlah ketuntasan hasil belajar dari pratindakan sampai siklus II dapat dilihat pada Tabel berikut ini:

Tabel 2. Perbandingan Ketuntasan Belajar Pratindakan, Siklus I, dan Siklus II

No.	Uraian	Persentase		
		Pratindakan	Siklus I	Siklus II
1.	Tuntas	14	19	24
2.	Persentase Ketuntasan	56,00%	76,00%	96,00%
3.	Tidak Tuntas	11	6	1
4.	Persentase Ketidak Tuntasan	44,00%	24,00%	4,00%
JUMLAH		100%	100%	100%

Pada pratindakan diperoleh hasil ketuntasan yang kurang, yaitu hanya 14 siswa yang mencapai nilai KKM, sedangkan 11 siswa belum. Pada siklus I meningkat menjadi 19 orang siswa telah mencapai ketuntasan minimal, sedangkan 6 orang siswa belum mencapai ketuntasan minimal. Pada akhir tindakan siklus II tingkat ketuntasan belajar meningkat menjadi 24 orang siswa telah tuntas belajar dan 1 orang siswa belum tuntas belajar.

Peningkatan juga terlihat pada nilai rata-rata hasil belajar siswa yang dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Grafik 2. Perbandingan Nilai Rata-Rata Pratindakan, Siklus I, dan Siklus II

Pembahasan

Melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran

gaya menyamping cabang atletik tolak peluru memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini dapat dilihat dari semakin meningkatnya pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan guru sehingga diperoleh rata-rata yang diperoleh pada siklus I yaitu 73,40 dengan persentase ketuntasan 56,00% dan adanya peningkatan pada pelaksanaan siklus I rata-rata 76,80 dengan persentase ketuntasan 76,00%. Kemudian adanya peningkatan pada siklus II rata-rata 79,80 dengan persentase ketuntasan mencapai 96,00%. Dengan demikian pada siklus II ketuntasan belajar siswa secara klasikal telah tercapai.

Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses pembelajaran dalam setiap siklus mengalami peningkatan. Hal ini berdampak positif terhadap prestasi belajar siswa yaitu dapat ditunjukkan dengan meningkatnya nilai rata-rata siswa pada setiap siklus yang terus mengalami peningkatan.

Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses pembelajaran Penjasorkes pada kompetensi dasar “Memperaktekkan teknik dasar perorangan atletik, serta nilai disiplin, semangat sportifitas, percaya diri dan kejujuran.” Dalam cabang atletik tolak peluru. Dengan metode menyamping system komando berdasarkan penyiapan sarana yang sesuai maka siswa sangat atusias mengikuti pembelajaran. Jadi dapat dikatakan bahwa aktivitas isiswa dapat dikategorikan aktif.

PENUTUP

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan selama dua siklus, dan berdasarkan seluruh pembahasan serta analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Pembelajaran dengan gaya menyamping memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklus, yaitu siklus I (76,00%), siklus II (96,00%). (2) Penggunaan metode pembelajaran gaya menyamping system komando cabang atletik tolak peluru mempunyai pengaruh positif, yaitu dapat meningkatkan motivasi belajar siswa yang ditunjukkan dengan rata-rata gerakan yang dilakukan siswa yang menyatakan bahwa siswa tertarik dan berminat dengan metode pembelajaran tersebut sehingga mereka menjadi termotivasi untuk belajar melakukan gerakan-gerakan yang diajarkan guru dengan demikian rata-rata hasil belajar mencapai pada siklus I, 76,80 adanya peningkatan pada siklus II mencapai rata-rata 79,80 sudah tercapai di atas KKM 75.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif Syarifudin, 1990. Pendidikan dan Kesehatan, CV. Baru Jakarta.
- Arikunto, Suharsini, 1993. Proposal Penelitian, Suatu Pendekatan Praktis. Bineka Cipta Jakarta.
- Hasnan Said, 1980. Daya Tahan Sebagai Unsur Utama Pembinaan Kesegaran Jasmani. Balai Pustaka, Jakarta.
- Januarno, 1993. Pedoman Dasar Melatih Atletik, Program Pendidikan dan Sistem Sertifikat Pelatihan Athletic PASI, Stadion Media.
- Jess Jarver, 1982. Belajar dan Berlatih Atletik, Pionir, Bandung.
- Kardiyono. 2017. Pengaruh Latihan Uphill Terhadap Hasil Akselerasi 30 Meter Club Atletik Gelagah Wangi Demak. Sosio Dialektika- Jurnal Ilmu Sosial-Humaniora Vol.2, No.1, Hal. 57-64. Tersedia Pada : <https://publikasiilmiah.unwahas.ac.id/index.php/SD/article/view/1813>.
- Karna I Ketut, 1977. Otot dan Gerakan Dalam Olah Raga, Yayasan Ilmu Faal Widya Laksana. Denpasar.
- Nala, 1984. Kesegaran Jasmani, Yayasan Ilmu Faal Widya Laksana, Denpasar.
- Nasution.S, 1982. Metode Reserch, Jemaar, Bandung.
- Pradityana, Karisdha. 2017. Pembelajaran Bermakna dalam Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar Melalui Pendekatan Kontekstual. Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan, Vol 8, No.1 Hal. 1-5. Tersedia Pada : https://www.researchgate.net/publication/319299745_pembelajaran_bermakna_dalam_pendidikan_jasmani_di_sekolah_dasar_melalui_pendekatan_kontekstual
- Sadoso Sumosarjono, 1986. Pengetahuan Praktis dalam Olahraga. PT.Gramedia, Jakarta.
- Saputri, Rina Fifit, M. E. Winarno Mulyani Surendra. 2016. Model Pembelajaran Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya Menyamping Siswa Kelas VII di SMPN 12 Malang. Jurnal Pendidikan Jasmani, Vol. 26 No. 1 Hal. 176-187. Tersedia Pada : <http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/view/7741>.
- Sari, Nur Inda. 2018. Profil Keterlaksanaan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Sekolah Menengah Pertama Negeri dan Swasta Se-Kecamatan Grabagan Kabupaten Tuban Tahun 2017. Simki-Techsain Vol. 02 No. 02 Hal. 1-8. Tersedia Pada : http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/09aa2e90fc9324c751588eb20cc2e0bb.pdf.

Sugiono, 1997. Olahraga dan Penemuan Bakat, Balai Pustaka, Jakarta.

Wati, Rosiana. 2013. Survei Keadaan Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Menengah Atas Negeri Se-Kabupaten Jombang. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Vol. 01 No. 01 Hal. 144–149. Tersedia Pada : <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/2817>.

W.J.S Poerwodarminta., 1984. Kamus Umum Bahasa Indonesia, PN. Balai Pustaka Jakarta.