

## Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Ortodok (Menyamping) Melalui Pendekatan Bermain di Kelas V MI Ma'arif Tempursari Tambakboyo Mantingan Ngawi

Misbathul Taufik Hidayah<sup>1</sup> Aba Sandi Prayoga<sup>2</sup>, Kuncoro Darumoyo<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Modern Ngawi

\* Correspondence e-mail; [misbahalishaq@gmail.com](mailto:misbahalishaq@gmail.com)

### Article history

Submitted: 2025/01/18; Revised: 2025/02/29; Accepted: 2025/03/14

### Abstract

The problem in this study is whether the play approach can improve the learning outcomes of orthodox style shot put (sideways) in grade V students of MI Ma'arif Tempursari. The purpose of this study is to improve the learning outcomes of orthodox style shot put (sideways) in grade V students of MI Ma'arif Tempursari. This study is a Classroom Action Research (CAR) consisting of 3 cycles, namely pre-cycle, cycle I, and cycle II. Each cycle consists of 3 stages, namely planning, action, closing. The data collection method used in this study is from the results of test observations on grade V students. The results of the pre-cycle research have not yet obtained results above the KKM, so in Cycle I the results were 72% or 28 students achieved the KKM score and 28% or 11 students did not meet the KKM score. While in cycle II the results improved, namely 85% or 34 students achieved the KKM score and 15% or 5 students did not achieve the KKM score. Based on research results, it was found that the use of play in orthodox (sideways) shot put learning can improve student learning outcomes, student enthusiasm, and a pleasant classroom atmosphere, as well as improving grades.

### Keywords

Orthodox (sideways) shot put, Cycle, and improvement.



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY SA) license, <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu sarana dalam upaya peningkatan sumber daya manusia yang berpotensi sesuai daya kebutuhan yang diinginkan oleh semua orang di dalam menjelaskan kehidupan era globalisasi. Pendidikan adalah suatu usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang

diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (UU No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional).

Materi pendidikan jasmani berbeda dengan materi pembelajaran yang lain, karena selain pelajaran teori, siswa-siswi juga diajarkan praktek yang berupa aktifitas jasmani atau olahraga yang disesuaikan dengan kemampuan dan karakteristik anak. Pendidikan jasmani di sekolah terbagi dalam beberapa cabang olahraga yaitu: cabang olahraga bola besar, cabang olahraga bola kecil, cabang olahraga senam dan juga cabang olahraga atletik. Pembelajaran yang ada unsur permainannya seperti pada cabang olahraga bola besar di sekolah, siswa sangat antusias dalam mengikutinya. Hal ini merupakan modal utama atau syarat utama yang paling penting dalam pembelajaran, dengan antusias atau rasa senang tujuan pembelajaran akan mudah tercapai. Keadaan yang sebaliknya, siswa kurang suka dalam mengikuti pembelajaran maka tujuan pembelajaran sulit tercapai, ketidaksukaan ini menyebabkan siswa menjadi malas dalam beraktifitas.

Cabang olahraga atletik terbagi dalam beberapa nomor yaitu: nomor lari, lompat dan lempar. Sedangkan nomor lempar sendiri terbagi dalam beberapa cabang yaitu : lempar lembing, tolak peluru, lempar cakram dan lontar martil. Nomor tolak ditiap kejuaraan baik yang bertaraf lokal maupun nasional sudah dipertandingkan, adanya kejuaraan yang bertaraf Nasional atau Kejurnasdi berbagai Kota dapat menjadi pemicu cabang olahraga atletik khususnya nomor tolak supaya tidak dipandang sebelah mata.

Tolak peluru merupakan salah satu cabang atletik pada nomor lempar. Tujuan dari tolak peluru adalah melakukan tolakan sejauh-jaunya secara sah dan benar menurut aturan yang ada. Gaya tolak peluru ada 2 macam, yaitu gaya ortodox (gaya menyamping) dan gaya obrien (gaya membelakangi). Disebut gaya obrien karena gaya tersebut pertama kali dilakukan oleh Verry O'Brien.

Tolak peluru merupakan cabang pembelajaran atletik yang pada umumnya pembelajaran olahraga cabang atletik kurang diminati oleh siswa. Hal ini terlihat dari kurangnya antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran atletik. Kurangnya antusias siswa dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya dari penyajian materi yang kurang variatif sehingga menyebabkan siswa malas dalam mengikutinya. Pembelajaran atletik hanya dikenalkan sebagian atau sekilas, pembelajaran hanya berorientasi pada pembelajaran teknik, setelah itu pembelajaran dilanjutkan kegiatan yang lain, misalnya bermain sepak bola. Keadaan semacam ini sering terjadi bilamana pembelajaran teknik sudah selesai, sehingga orientasi siswa tidak kepada materi pembelajaran (atletik) tetapi pada bermain sepak bola dan akibatnya kurang baik bagi cabang atletik.

Peneliti mengamati pada saat pembelajaran atletik khususnya nomor tolak peluru, siswa kurang antusias dalam mengikutinya, baik siswa putra maupun siswa putri. Keadaan semacam ini menjadikan masalah agar bagaimana caranya pembelajaran tolak peluru dapat

meningkat. Karena dengan keadaan yang demikian, tujuan pembelajaran pun pasti belum tercapai. Setelah melakukan pengamatan, hal ini disebabkan karena pembelajaran yang monoton atau pembelajaran yang berorientasi pada pembelajaran teknik, tidak adanya unsur bermain dalam penyajian materi pembelajaran.

Sejalan dengan hal tersebut, peneliti mencoba pembelajaran dengan pendekatan bermain. Pendekatan bermain dapat berbentuk macam-macam permainan menolak, ini dikarenakan teknik yang utama pada teknik tolak peluru adalah teknik menolak. Pendekatan bermain diharapkan menjadi daya tarik tersendiri terhadap materi pembelajaran tolak peluru sehingga siswa lebih siap dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran, dan dengan kata lain tujuan pembelajaran akan mudah tercapai.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti bermaksud mengambil judul yang kaitannya tentang pendekatan permainan tolak peluru dan pembelajaran tolak peluru. Maka judul dalam penelitian ini adalah "Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Ortodok (Menyamping) Dengan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V MI Ma'arif Tempursari Mantingan Ngawi". Penelitian ini dilaksanakan di MI MA'ARIF Tempursari dikarenakan pada saat menjadi guru PJOK, peneliti mendapati permasalahan semacam ini, pembelajaran atletik tolak peluru siswa kurang antusias dalam mengikuti.

Pembelajaran langsung berorientasi pada pembelajaran teknik, sehingga menyebabkan siswa menjadi jenuh atau malas dalam mengikuti. Keadaan semacam ini kemungkinan terjadi tidak hanya di sekolah yang bersangkutan, tetapi di sekolah-sekolah yang lain terjadi kondisi semacam ini.

### **METODE**

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan di MI Ma'arif Tempursari, Jawa Timur, dengan subjek penelitian pada siswa kelas V. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya menyamping, yang saat ini masih rendah. Metode yang digunakan adalah PTK John Elliot dengan empat tahap utama, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Sumber data utama berasal dari siswa kelas V, dengan teknik pengumpulan data melalui tes hasil belajar, pengamatan sikap, dan pemahaman materi. Proses tindakan dilakukan dalam dua siklus, dan keberhasilan dinilai berdasarkan kriteria ketuntasan minimaks (KKM) mata pelajaran penjasorkes di MI Ma'arif Tempursari.

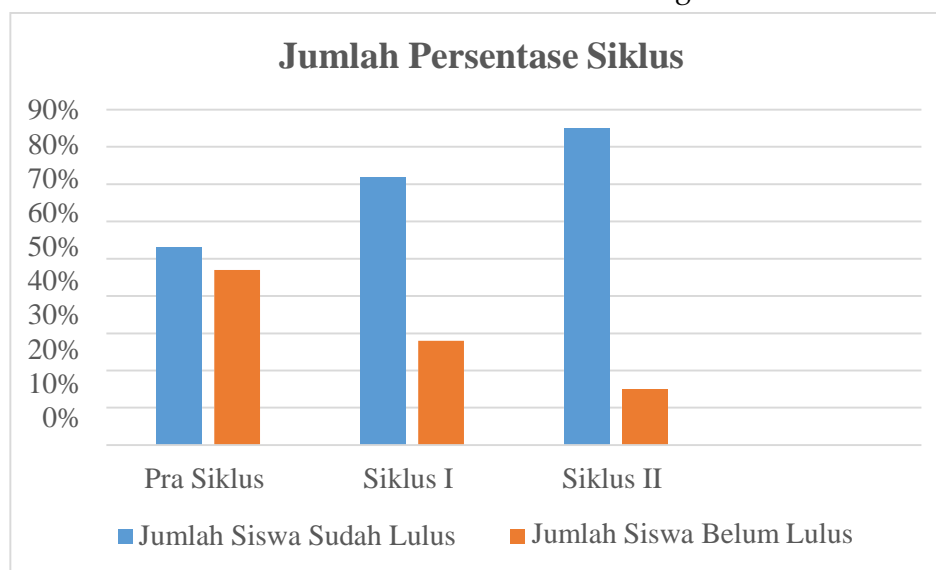
Teknik keabsahan data melibatkan triangulasi, member check, audit trail, dan expert opinion. Triangulasi digunakan untuk memeriksa keabsahan data dari berbagai sumber. Member check melibatkan diskusi balikan dengan guru dan siswa sebagai sumber data untuk memverifikasi kebenaran data. Audit trail digunakan untuk memastikan kebenaran prosedur dan metode pengumpulan data. Terakhir, expert opinion dilakukan dengan berkonsultasi kepada para pembimbing penelitian untuk memastikan kebenaran hasil temuan penelitian. Hasil analisis data mencakup lembar observasi, angket siswa, dan

tes hasil belajar, dengan kriteria keberhasilan berdasarkan peningkatan proses pembelajaran tolak peluru dan pencapaian KKM yang telah ditetapkan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Perbandingan Siklus

Gambar 1.8 Tabel Perbandingan Siklus



Pada Pra Siklus, Siklus I, dan Siklus II dapat dibandingkan hasil penilaian yang sudah dilakukan. Pra siklus didapatkan hasil 53% dengan keterangan 20 siswa sudah lulus dan 47% dengan keterangan 19 siswa belum lulus. Siklus I didapatkan hasil 72% dengan keterangan 28 siswa sudah lulus dan 28% dengan keterangan 11 siswa belum lulus, karena banyak siswa yang masih salah dan kurang paham pada sikap badan saat akan menolak. Terakhir pada Siklus II didapatkan hasil 85% dengan keterangan 34 siswa sudah lulus dan 15% dengan keterangan 5 siswa belum lulus, karena pada Siklus II ini siswa sudah mampu melakukan seluruh gerakan dari cara memegang peluru, sikap badan saat akan menolak, dan cara menolak yang benar.

### Pembahasan

Pembahasan penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi tolak peluru gaya Ortodoks (menyamping) dengan pendekatan permainan dapat meningkatkan semangat siswa, keaktifan siswa, kegembiraan siswa dan suasana kelas pun menjadi lebih baik, sehingga tujuan dari pembelajaran pun akan mudah tercapai dengan optimal. Dalam hal ini penguasaan siswa terhadap materi pembelajaran (tolak peluru dengan pendekatan permainan).

Pemberian permainan dalam pembelajaran tolak peluru ini sebagai variasi sebagai

pembelajaran tolak peluru, namun tidak mengurangi nilai-nilai yang terkandung didalam pembelajaran, seperti rasa percaya diri, tanggung jawab keseriusan dan lainnya. Permainan dalam hal ini sebagai pendekatan kearah teknik atau mendukung teknik yang akan dilaksanakan (tolak peluru) sehingga tolak peluru dapat menjadi alat gerak atau memacu siswa untuk bergerak dapat optimal, bukan sebaliknya siswa menjadi malas begitu melihat atau melaksanakan pembelajaran dengan materi tolak peluru.

Tabel I.7 menunjukkan nilai kemampuan siswa dalam melaksanakan pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan permainan dalam Siklus I. Dari tabel tersebut diketahui bahwa nilai rata-rata untuk siswa putra 72 (dibawah KKM), sedangkan batas nilai ketuntasan minimal dalam pembelajaran adalah 75. Sedangkan nila rata-rata untuk siswa putri adalah 71, dengan nilai tersebut nilai rata-rata untuk siswa putri juga masih dibawah KKM.

Tabel I.9 menunjukkan nilai kemampuan siswa dalam melaksanakan pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan permainan dalam Siklus II. Dari tabel tersebut diketahui bahwa nilai rata-rata untuk siswa putra 77 (sudah memenuhi KKM), sedangkan batas nilai ketuntasan minimal dalam pembelajaran adalah 75. Sedangkan nila rata-rata untuk siswa putri adalah 76, dengan nilai tersebut nilai rata-rata untuk siswa putri juga sudah diatas KKM.

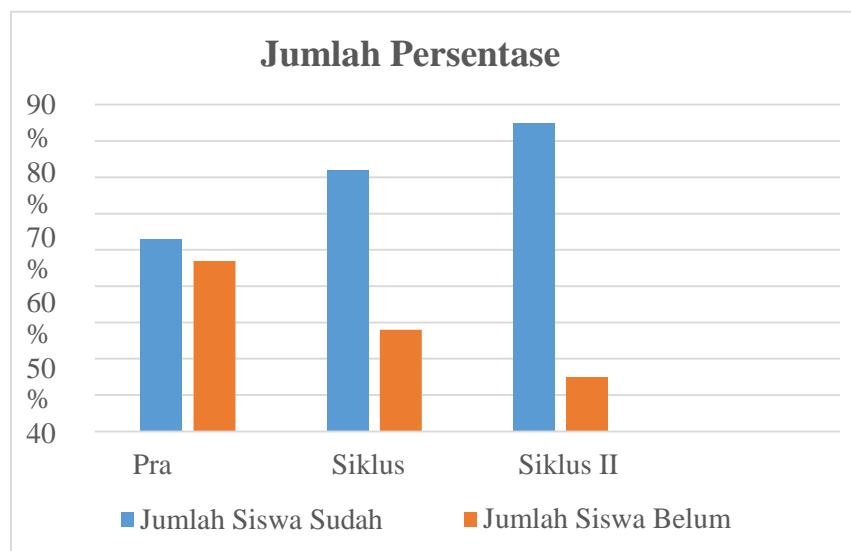
Tabel 1.18 Perbandingan Nilai Siawa Kelas V Bulan April dan Mei Tahun Ajaran 2022-2023

Nilai	Pra Siklus April 2022-2023		Siklus I April 2022-2023		Siklus II Mei 2022-2023	
	Putra	Putri	Putra	Putri	Putra	Putri
Tertinggi	83	66	83	83	91	83
Terendah	33	41	58	58	66	66
Rata-rata	54	52	72	71	77	76

Berdasarkan tabel di atas, nilai tolak peluru pada bulan Mei tahun ajaran 2022-2023 dan pada bulan April tahun ajaran 2022-2023 dengan teknik pendekatan permainan, dapat dilihat perbandingannya antara pembelajaran dengan pendekatan permainan gaya ortodoks (Menyamping) dan tidak menggunakan pendekatan permainan. Didapatlan hasil pada siklus I bulan April nilai tertinggi untuk siswa putra dan putri adalah 83, sedangkan pada Siklus bulan Mei nilai tertinggi untuk siswa putra 91 dan siswa putri 83, sedangkan untuk nilai terendah pada bulan April untuk siswa putra dan putri adalah 58, sedangkan pada siklus II bulan Mei nilai terendah untuk siswa putra dan putri adalah 66. Nilai rata-rata siswa pada bulan April untuk siswa putra 72 dan untuk siswa putri 71, sedangkan pada

bulan Mei nilai rata-rata untuk siswa putra 77 dan untuk siswa putri 76. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan siswa dalam penguasaan materi dalam tolak peluru mengalami peningkatan setelah mendapatkan pendekatan bermain gaya ortodok (menyamping).

Gambar 1.9 Tabel Perbandingan Siklus



Pada Pra Siklus, Siklus I, dan Siklus II dapat dibandingkan hasil penilaian yang sudah dilakukan. Pada Pra Siklus, Siklus I, dan Siklus II dapat dibandingkan hasil penilaian yang sudah dilakukan. Pra siklus didapatkan hasil 53% dengan keterangan 20 siswa sudah lulus dan 47% dengan keterangan 19 siswa belum lulus. Siklus I didapatkan hasil 72% dengan keterangan 28 siswa sudah lulus dan 28% dengan keterangan 11 siswa belum lulus, karena banyak siswa yang masih salah dan kurang paham pada sikap badan saat akan menolak. Terakhir pada Siklus II didapatkan hasil 85% dengan keterangan 34 siswa sudah lulus dan 15% dengan keterangan 5 siswa belum lulus.

Pembelajaran pendidikan jasmani secara umum tidak hanya mengacu pada nilai semata, tetapi yang paling penting proses pembelajarannya. Dalam proses pembelajaran ini guru harus membuat siswa antusias, senang dan aktif dalam mengikuti pembelajaran, sehingga kebugaran dan kesehatan siswa dapat meningkat. Berdasarkan proses pembelajaran dan nilai yang diperoleh siswa, dapat dikatakan bahwa pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan permainan berhasil.

Pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan permainan mendapat tanggapan yang baik dari siswa, siswa mampu menjawab soal yang diberikan guru dengan skor nilai diatas rata-rata. Jadi, bisa disimpulkan bahwa siswa mampu menerima materi yang disampaikan dan mampu melakukannya.

Pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi tolak peluru gaya ortodoks

(menyamping) melalui pendekatan bermain dibandingkan pembelajaran nomor atletik lainnya, siswa menyatakan senang dengan alasan terbanyak yaitu pembelajaran lebih menarik karena adanya unsur permainan di dalamnya. Alasan lainnya siswa tidak merasa kesulitan dalam belajar teknik dan tidak merasa bosan.

Pendapat dan harapan siswa tentang pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi tolak peluru dengan pendekatan permainan, siswa lebih senang dengan pembelajaran yang ada unsur bermainnya, pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan permainan lebih mudah dipahami, penjelasan guru cukup jelas dan siswa merasa dapat melaksanakan tes dengan baik.

### **Keterbatasan Penelitian**

Meskipun penelitian ini telah dilakukan dengan sebaik-baiknya, peneliti menyadari beberapa keterbatasan dan kelemahan. Pertama, penelitian ini hanya melibatkan dua kali pertemuan, dengan pertemuan kedua fokus pada pengambilan nilai atau tes. Sebuah waktu yang lebih panjang mungkin diperlukan untuk mengukur tingkat keberhasilan yang lebih baik. Kedua, permainan yang digunakan dapat dikembangkan lebih lanjut atau diperluas untuk memberikan variasi yang lebih baik dalam pembelajaran. Terakhir, pelaksanaan tindakan penelitian dilakukan langsung oleh peneliti, sementara seharusnya, partisipasi guru sebagai pengamat atau pelaksana tindakan dapat memberikan pandangan yang lebih mendalam, terutama jika guru tersebut memiliki pengalaman mengajar yang luas. Dengan mengidentifikasi keterbatasan ini, peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan penelitian selanjutnya dengan memperbaiki aspek-aspek yang telah diakui.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa pemberian bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi tolak peluru gaya ortodoks (menyamping) dapat meningkatkan hasil belajar siswa, semangat siswa, antusias siswa, suasana kelas menyenangkan dan peningkatan hasil nilai lebih baik dan meningkat.

Pada tes ketrampilan pra siklus pembelajaran tolak peluru diperoleh hasil sebesar 53% dari yang sudah mencapai nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) atau sebanyak 20 siswa sudah mencapai nilai di atas KKM yang ditetapkan dan sebanyak 19 siswa atau 47% belum mencapai nilai standar KKM yang ditetapkan.

Pada siklus I pembelajaran tolak peluru ditekankan pada teknik dasar tolak peluru gaya menyamping dan seluruh teknik disertai dengan permainan yang relevan dan menyenangkan. Pada akhir pertemuan siklus I diadakan uji ketrampilan oleh siswa dalam melakukan tolak peluru gaya ortodoks (menyamping). Hasil yang diperoleh pada siklus I adalah sebesar 72% dari yang sudah mencapai nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) atau sebanyak 28 siswa sudah mencapai nilai di atas KKM yang ditetapkan dan sebanyak 11 siswa atau 28% belum mencapai nilai standar KKM yang ditetapkan.

Pada siklus II pembelajaran tolak peluru gaya menyamping merupakan refleksi siklus I dengan melakukan seluruh teknik satu hingga enam dengan permainan yang relevan dan menyenangkan. Berdasarkan ketrampilan yang dilakukan pada siklus II diketahui bahwa tingkat keberhasilan pada siklus II telah meningkat menjadi 85% atau 34 siswa telah mencapai nilai di atas KKM dan masih terdapat 15% dari siswa kelas VI yang belum mencapai nilai KKM atau sebanyak 5 siswa belum mencapai nilai KKM yang telah ditetapkan.

## REFERENSI

- Aqib, Zainal. 2006. Penelitian Tindakan Kelas. Bandung: CV. Yrama Widya. Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek (Edisi Revisi VI). Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. 2007. Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Belajar. Bahagia, Yoyo, dkk. 2000. Atletik. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan. Candra, Arya dan Wawan Setiawan (2020). "Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Menggunakan Alat Bantu Modifikasi Bola Kasti". Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi. Universitas PGRI Banyuwangi, Vol. 6, No. 1, Januari 2020.
- Carr A. Gerry. 2000. Atletik Untuk Sekolah. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. Depdiknas. 2008. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka. Konsep Paikem.
- Dimiyanti, Mudjiono. 2013. Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Rineka Cipta. Eddy Purnomo, Dapan. 2011. Dasar - Dasar Gerak Atletik. Yogyakarta: Alfabedia.
- Edward, dkk. 2003. Belajar dan Perkembangan. Medan: Fakultas Ilmu Pendidikan Endang, Widyastuti dan Agus Suci. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 6. Surakarta : CV. Putra Nugraha.
- Fathurrohman, Muhammad. 2016. Model-model Pembelajaran Inovatif Alternatif Desain pembelajaran Yang Menyenangkan. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Febriyanto, Andita (2021). "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Melalui Model Bermain Pada Siswa Kelas X SMK Putra Bangsa, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang Tahun 2017/2018". Universitas Primagraha". Jurnal JP3M (PGSD, PJKR, PPKN Dan Matematika), Vol. 02. No. 02, September 2021.
- Hamalik, Oemar. 2008. Kurikulum dan Pembelajaran. Jakarta: PT. Bumi Aksara. Hidayat, Rahmat dan Abdillah. Ilmu Pendidikan Konsep, Teori dan Aplikasinya. Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI).
- Husdarta dan Yudha M. Saputra. 2000. Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Erlangga
- Gino, HJ, dkk. 2000. Belajar dan Pembelajaran. Surakarta: UNS Press
- Jalaludin. 2021. Penelitian Tindakan Kelas (Prinsip dan Praktik Instrumen Pengumpulan Data). Surabaya: CV Pustaka MediaGuru

- Kristiyanto, Agus. 2010. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga. Sebelas Maret University Press.
- Kristiyanto. 2010. Penelitian Tindakan Kelas. Solo : UNS Press.
- Mahmud dan Tedi Priatna. 2008. Penelitian Tindakan Kelas Teori dan Praktik. Bandung: Tsabita
- Maksum, Ali. 2007. Statistik dalam Olahraga. Surabaya.
- Maksum, Ali. 2008. Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya. Mu'alimin dan Rahmat Arofah Hari Cahyadi. 2014. Penelitian Tindakan Kelas Teori dan Praktik. Pasuruan: Ganding Pustaka
- Ponijan, 2012. Upaya Meningkatkan Pembelajaran Tolak Peluru Gaya O'Brien Melalui Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VI SD Negeri 164 Palembang. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Purnomo, Eddy dan Dapan. 2017. Dasar-dasar Gerak Atletik. Yogyakarta: Alfabedia
- Putratana, Belanta Dherikamaretyan dan Eko Hariyanto (2022). "Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya Menyamping Dengan Menggunakan Gaya Mengajar Guided Discovery di SMP Negeri 2 Gandusari Kabupaten Trenggalek." Sport Science and Health. Vol. 4, No. 4, 2022.
- Roestiyah, N.K. 2008. Strategi Belajar Mengajar. Jakarta: Rineka Cipta
- Sari, Ika Kusuma. 2012. Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Medan: Penerbit.
- Sholihamia, Anisa dan Surya Rezeki Sitompul (2020). "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Berbasis PGT." Jurnal Pesjaskresek. Vol. 7, No. 1, 2020.
- Simaremare. 2007. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Suherman, Adang. 2000. Dasar Penjaskes. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti. Sugito. 1998. Teori dan Praktek Atletik I. Universitas Sebelas Maret Surakarta. Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung:Alfabeta.
- Syahroni, U. dan Mu'arifin, M (2022). "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Ortodoks melalui Metode Discovery Learning Pada Siswa SMP Kelas VIII". Sport Science and Health. Vol. 2, No. 7, 2022.
- Tanzeh, Ahmad. 2009. Pengantar Metode Penelitian. Yogyakarta: Teras. Tanzeh, Ahmad. 2011. Metodologi Penelitian Praktis. Yogyakarta: Teras.
- Undang-undang Republik Indonesia. 2003. Tentang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003. Bandung: Citra Umbara
- Wahyuni, Sri. 2010. Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Widya, Muchamad Djumidar. 2004. Gerak-gerak dasar atletik dalam bermain. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Winendra, dkk. 2008. Seri Olahraga Atletik. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani Yusuf, A. Muri. 2019. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan. Jakarta:

Prenadamedia Group