

MODEL PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING SISWA KELAS VII DI SMPN 12 MALANG

Rina Fifit Saputri

M. E. Winarno

Mulyani Surendra

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang

e-mail: rinafifit@yahoo.com

Abstract: Based on preliminary observations conducted by researchers with the seventh grade students of SMPN 12 Malang on January 8, 2015, shot put learning sideways style have never used a variation of the game during the learning process. At the beginning of the study through a needs analysis questionnaire (needs assessment) to 1 Sports Health Physical Education teachers and 30 students of class VII in SMPN 12 Malang result toughest material is mastered by the student shot put sideways style. The results of the development model of learning basic techniques shot put sideways force at SMPN 12 Malang obtained the following data: (1) the results of the expert evaluation of athletics 75-93% (can be used), (2) the results of the evaluation of learning experts 75-100% (can be used) (3) The results of the expert evaluation of the game 75-78% (can be used), (4) Results of the evaluation of media experts 75-90% (can be used), (5) Results of testing a small group from 85.93 to 89.84% (can be used), (6) The test result a large group from 86.97 to 90.10% (can be used) so that product development is feasible and practical to use.

Keywords: learning model, basic technique shot put

Abstrak: Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti dengan siswa kelas VII di SMPN 12 Malang pada tanggal 08 Januari 2015, pembelajaran tolak peluru gaya menyamping belum pernah menggunakan variasi permainan pada saat proses pembelajaran. Pada penelitian awal melalui penyebaran angket analisis kebutuhan (*need assessment*) kepada 1 guru Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan 30 siswa kelas VII di SMPN 12 Malang diperoleh hasil materi yang paling sulit dikuasai oleh siswa adalah tolak peluru gaya menyamping. Hasil pengembangan model pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya menyamping di SMPN 12 Malang diperoleh data sebagai berikut: (1) Hasil evaluasi ahli atletik 75-93% (dapat digunakan), (2) Hasil evaluasi ahli pembelajaran 75-100% (dapat digunakan), (3) Hasil evaluasi ahli permainan 75-78% (dapat digunakan), (4) Hasil evaluasi ahli media 75-90% (dapat digunakan), (5) Hasil uji coba kelompok kecil 85,93-89,84% (dapat digunakan), (6) Hasil uji coba kelompok besar 86,97-90,10% (dapat digunakan) sehingga produk pengembangan ini layak dan praktis untuk digunakan.

Kata kunci: model pembelajaran, teknik dasar tolak peluru

Olahraga merupakan aktivitas gerak tubuh untuk melatih fisik atau jasmani, olahraga dilakukan dengan tujuan utama memberikan kebugaran serta kesehatan tubuh. Dalam perkembangannya olahraga kemudian dibedakan menjadi beberapa macam jenis salah satunya adalah atletik. Menurut Saputra (2001:3) "sejarah dunia olahraga mencatat bahwa atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki nilai-nilai yang unik. Di antaranya, melalui kegiatan atletik terbina

kemajuan manusia untuk bertahan hidup hingga menjadi manusia yang produktif. Atletik yang mencakup jalan, lari, lompat dan lempar boleh dikatakan sebagai cabang olahraga yang tertua, sama tuanya dengan usia manusia pertama di dunia. Hal ini mudah dipahami, karena manusia pada saat itu harus berjalan, lari, lompat dan lempar untuk mempertahankan hidupnya". Atletik merupakan salah satu unsur dari Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kese-

hatan yang mengutamakan aktivitas jasmani, karena itu atletik sangat penting untuk diajarkan kepada siswa dari taman kanak-kanak hingga perguruan tinggi melalui pelajaran pendidikan jasmani.

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. Istilah atletik berasal dari bahasa Yunani *athlon* yang berarti "berlomba" atau "bertanding". Istilah *athlon* hingga saat ini masih sering digunakan seperti yang kita dengan kata "*pentathlon*" atau "*decathlon*". *Pentathlon* memiliki makna panca lomba, meliputi lima jenis lomba. Sedangkan *decathlon* adalah dasa lomba, meliputi sepuluh jenis lomba. Di dalam pendidikan jasmani, atletik merupakan sarana penting untuk me-ningkatkan daya tahan, kekuatan, kece-patan, kelincahan, kelenturan dan lain sebagainya. Saputra (2001:2) menyatakan bahwa atletik adalah kegiatan manusia sehari-hari yang dapat dikembangkan menjadi kegiatan bermain dan berolahraga yang diperlombakan dalam bentuk jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik merupakan dasar bagi pembinaan olahraga. Karena itu atletik sangat penting untuk diajarkan kepada siswa dari Taman Kanak-Kanak (TK) hingga Perguruan Tinggi (PT). Pembelajaran atletik di sekolah, secara khusus dibina kepada siswa Sekolah Lanjut Tingkat Pertama (SLTP) melalui mata pelajaran pendidikan jasmani.

Tolak peluru termasuk salah satu cabang atletik pada nomor lempar. Tolak peluru merupakan suatu aktivitas yang dilakukan untuk mencapai lemparan atau tolakan sejauh-jauhnya secara sah dan benar menurut aturan yang ada. Dalam tolak peluru dibagi menjadi dua macam gaya yaitu gaya menyamping (*ortodoks*) dan gaya membelakangi (*o'brien*). Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang sudah diberikan mulai dari jenjang pendidikan sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah atas maupun sekolah

menengah kejuruan. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peran penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai peng-alaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis.

Pembelajaran penjasorkes diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik. Pendidikan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sadar atau disengaja guna untuk menambah pengetahuan, wawasan serta pengalaman untuk menentukan tujuan hidup sehingga bisa memiliki pandangan yang luas untuk ke arah depan lebih baik dan dengan pendidikan itu sendiri dapat menciptakan orang-orang yang berkualitas. Pendidikan juga merupakan suatu usaha untuk mengembangkan intelektualitas dan supaya cepat dan tepat dalam mencerna semua gejala yang ada.

Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional bab 1 pasal 1 menyatakan bahwa pendidik-an adalah. 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. Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pendidikan merupakan salah satu syarat untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran atau pelatihan agar peserta didik secara aktif dapat mengem-bangkan potensi dirinya supaya memiliki kekuatan spiritual keagamaan, emosional, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat, maka usaha pendidikan dimulai dari tingkat SD sampai pendidikan di tingkat Universitas.

Pendidikan jasmani dan olahraga memiliki kesamaan yaitu keduanya berupa aktivitas fisik dan permainan. Namun demikian tujuannya tidak sama, sekalipun menunjukkan kaitan satu sama

lain. Pendidikan jasmani bertujuan membentuk pribadi seutuhnya yang mencakup kemampuan dan daya tahan fisik, keterampilan motorik, pertumbuhan kecerdasan, dan pembentukan watak. Sementara itu olahraga memiliki tujuan yang berbeda-beda yaitu untuk memperoleh kesenangan, kesehatan, status sosial, dan juga untuk berprestasi sebagai olahragawan profesional. Pada pendidikan jasmani banyak materi yang melalui aktivitas gerak salah satunya materi atletik yang tercantum dalam kurikulum pendidikan jasmani. Pada kurikulum 2013, untuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan ada tambahan alokasi 1 jam pelajaran. Hal ini dikarenakan pada kurikulum 2013 menerapkan pendekatan pendekatan *scientific* (ilmiah). Untuk mencapai tujuan pendidikan berdasarkan kurikulum 2013, guru menggunakan 1 jam pelajaran tambahan tersebut untuk teori di dalam kelas dan memberikan gambaran umum tentang apa yang dilakukan pada saat di lapangan.

Pembelajaran pendidikan jasmani yang terdapat unsur berjalan, berlari, melompat dan melempar terdapat pada atletik yang tercantum pada kompetensi inti dan kompetensi dasar. Menurut Simanjuntak (2008:43) "atletik diartikan sebagai aktivitas jasmani yang kompetisi atau dapat diadu, meliputi beberapa nomor-nomor yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar". Pembelajaran lempar ini dibagi menjadi 3 yaitu lempar lembing, lempar cakram dan tolak peluru. Jadi materi atletik yang terdapat unsur melempar merupakan kompetensi dasar yang harus dikuasai oleh siswa SMP. Kompetensi dasar atletik tersebut terdapat dalam pelajaran tolak peluru. "Tolak peluru adalah olahraga dengan menolakkan peluru alat yang bundar seperti bola yang terbuat dari besi, atau kuning" (PASI, 2003:60). Pembelajaran tolak peluru di sekolah bertujuan agar siswa dapat mempraktekkan keterampilan dasar tolak peluru dan mengembangkan keterampilan gerak menolak suatu benda sejauh mungkin. Tujuan pembelajaran tolak peluru ini juga disesuaikan dengan

tujuan pendidikan jasmani yaitu meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan gerak.

Pembelajaran tolak peluru pada siswa SMPN 12 Malang yang diberikan oleh pendidik dengan penjelasan materi dan praktek masih banyak peserta didik yang masih mengalami hambatan dalam melakukan tolak peluru gaya menyamping (*ortodoks*). Pendidikan jasmani melalui pendekatan bermain memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung, karena kegiatan bermain sangat disukai oleh para siswa. Bermain yang dilakukan secara tertata, mempunyai manfaat yang besar bagi perkembangan siswa. Oleh karena itu guru harus mengajarkan para siswanya dalam melakukan kegiatan jasmani semaksimal mungkin untuk menyalurkan perasaan yang tertekan, bebas bergerak dan menyenangkan (Saputra, 2001:6). Jadi permainan ini dimaksudkan untuk melakukan gerak dan keaktifan siswa dengan memasukkan konsep dasar tolak peluru di dalamnya, misalnya cara memegang, cara meletakkan peluru, sikap awalan gaya *ortodoks*, sikap akan menolak, sikap saat menolak dan keseimbangan. Dengan adanya modifikasi pembelajaran tolak peluru diharapkan peserta didik akan lebih aktif dalam pembelajaran tolak peluru gaya menyamping (*ortodoks*). Sehingga peserta didik akan tertarik pada pembelajaran tolak peluru, serta bisa membantu peserta didik dalam melakukan gerakan dasar tolak peluru. Modifikasi pembelajaran tolak peluru ini menggunakan pendekatan model-model permainan.

Modifikasi pembelajaran tolak peluru menggunakan pendekatan model permainan ini terdapat unsur kegembiraan dan tantangan gerak-gerak dasar yang berhubungan dengan tolak peluru, serta model permainan ini terdapat peraturan permainan yang sudah jelas. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada tanggal 08 Januari 2015 terhadap guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SMPN 12 Malang adalah bahwa belum pernah dikembangkan variasi permainan pembelajaran teknik dasar tolak peluru

gaya ortodoks. Untuk menguatkan data observasi peneliti menyebarkan angket analisis ke-butuhan (*need assessment*) dan mendapatkan hasil yaitu: (1) 27 atau 90% jawaban materi yang paling sulit yang disajikan guru PJOK selama semester genap adalah atletik khususnya pembelajaran tolak peluru gaya menyamping (2) 28 atau 93,3% jawaban rata-rata dalam pembelajaran tolak peluru materi yang sulit siswa lakukan adalah teknik dasar gerakan menolak (3) 25 atau 83,3% jawaban siswa masih banyak menggunakan gerakan melempar saat menolak peluru (4) 27 atau 90% jawaban belum pernah memberikan materi tolak peluru gaya menyamping dengan menggunakan variasi permainan (5) 27 atau 90% jawaban pengembangan variasi permainan ini sangat memudahkan siswa dalam menerima materi khususnya tolak peluru gaya menyamping (6) 25 atau 83,3% jawaban produk pengembangan variasi permainan pembelajaran tolak peluru gaya menyamping di SMPN 12 Malang sebaiknya dikembangkan dalam bentuk buku.

Pembelajaran tolak peluru sering menjadi kegiatan yang menjenuhkan selama proses pembelajaran. Untuk mengatasi itu diperlukan pembelajaran yang menarik dan menyenangkan. Salah satu caranya adalah dengan cara mengembangkan variasi permainan dalam proses pembelajarannya dengan tujuan untuk merangsang gerak dan keaktifan siswa dengan memasukkan konsep teknik dasar tolak peluru gaya menyamping yaitu cara memegang peluru, cara meletakkan peluru, sikap awalan gaya menyamping, sikap tolakan, tolakan dan gerakan lanjutan atau pengambilan keseimbangan. Model pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan permainan ini sebelum peneliti melakukan penelitian sudah ada yang melakukan penelitian yaitu dengan judul Pengembangan Model Permainan Untuk Pemanasan Dalam Pembelajaran Tolak Peluru Kelas VIII SMPN 2 Sutojayan Kabupaten Blitar. Penelitian model permainan tersebut ditulis oleh Aris Setiawan (2015:13) dengan model pemanasan sebanyak 7 model permainan. Dengan

hasil analisis uji ahli dari model permainan saudara Rizki dinyatakan bahwa produk sudah sesuai, dan uji coba kelompok kecil diperoleh persentase sebesar 85,98% dengan klasifikasi persentase baik sekali, sedangkan dari hasil analisis uji coba kelompok besar diperoleh persentase 87,70% dengan klasifikasi persentase baik sekali. Dari hasil penelitian yang sudah ada tersebut, peneliti ingin mengembangkan model permainan tolak peluru yang sebelumnya 7 model menjadi 8 model permainan yang lebih bervariasi dan lebih mudah untuk diterapkan.

Menurut Setyosari (2001:4) "pembelajaran adalah penyajian informasi dan aktivitas-aktivitas yang dirancang untuk membantu memudahkan siswa atau si belajar dalam rangka mencapai tujuan khusus belajar yang diharapkan". Suatu pembelajaran bisa dikatakan berhasil secara baik jika guru mampu mengubah diri peserta didik serta mampu menumbuhkan kesadaran peserta didik untuk belajar sehingga pengalaman yang diperoleh peserta didik selama proses pembelajaran itu dapat dirasakan manfaatnya. Menurut (UU No.20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas) "pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar". Standar Nasional Pendidikan 2005 Bab IV pasal 19 menyatakan bahwa "pembelajaran pada satuan pendidikan diselenggarakan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik".

Mu'arifin (2009:22) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan "bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan dan memperhatikan perkembangan individu, dengan aktivitas berpusat pada siswa". Model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus terpusat pada guru tetapi pada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan anak, materi, cara penyampaian materi yang

menarik dan me-nyenangkan. Sasaran pembelajaran ditu-jukan bukan hanya mengembangkan ke-terampilan olahraga, tetapi pada pengem-bangan pribadi anak yang seutuhnya. Konsep dasar pendidikan jasmani dan model pengajaran pendidikan jasmani yang efektif perlu dipahami oleh mereka yang mengajar pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mempunyai peran terhadap keberhasilan pendidikan. Disamping itu pendidikan jasmani dapat pula mengem-bangkan aspek individu yang meliputi fisik, mental, kognitif, sosial, moral, spiritual, serta memberi kesempatan untuk terlibat langsung dalam pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis terarah dan terencana. BSNP (2006:702) me-nyatakan bahwa pendidikan jasmani olah-raga dan kesehatan sebagai berikut. Pen-didikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk me-ngembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas, emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani olahraga kesehatan terpilih yang di-rencanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Winarno (2007:82) menyatakan bahwa tujuan pendidikan jasmani sebagai berikut. Pendidikan jasmani, olahraga dan ke-sehatan bertujuan untuk membantu perkembangan siswa, baik secara fisik, mental, maupun sosialnya. Hal ini yang membedakan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dengan mata pelajaran yang lain. Dengan demikian pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memiliki peranan yang sangat besar dalam menunjang tercapainya tujuan pendidikan nasional. Menurut BNSP (2006:513) tujuan pen-didikan jasmani adalah sebagai berikut: (1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pe-meliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat

melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga terpilih, (2) Me-ningkatkan pertumbuhan fisik dan pengem-bangan psikis yang lebih baik, (3) Me-ningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, (4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, (5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis, (6) Mengembangkan keterampilan untuk men-jaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan, (7) Memahami konsep aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Menurut Bahagia (2011:2) “atletik merupakan ibu atau induk dari sebagian besar cabang olahraga, di mana gerakan-gerakan yang ada dalam atletik misalnya jalan, lari, lompat dan lempar dimiliki oleh sebagian besar cabang olahraga”. Munasifah (2008:9) menyatakan bahwa atletik adalah. Gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani “athlon” yang berarti “kontes”. Atletik merupakan cabang olahraga yang di-perlombakan pada olimpiade pertama tahun 776 SM. Induk olahraga cabang atletik tingkat internasional adalah *Internasional Amateur Athletic Federation* (IAAF). Sedangkan induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

Menurut Kurniadi dan Prapanca (2010:13) “tolakan adalah gerakan me-nyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan kecepatan pada benda tersebut dan memiliki daya dorong ke muka yang kuat”. Dalam melaksanakan tolakan, dapat menggunakan gaya menyamping atau membelakangi sektor lemparan. Salah satu gerak dalam lempar adalah tolak peluru. Menurut Muhajir (2007:178) “tolak peluru merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam nomor lempar pada cabang atletik. Tolak peluru

adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu peluru yang terbuat dari logam yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya". Menurut IAAF (2013:61-62) peluru yang digunakan adalah peluru yang digunakan harus terbuat dari besi tuah keras (solid iron), kuningan atau logam lain yang tidak lebih lunak dari pada kuningan atau kulit suatu bahan metal yang keras dan diisi dengan timah atau bahan lain. Peluru ini harus berbentuk bulat bola dengan permukaan yang halus licin. Untuk bisa halus licin tinggi rata-rata permukaan harus tidak kurang dari 1.6um atau mikrometer, yaitu suatu tingkat kekasaran N7 atau kurang. Berat peluru yang digunakan untuk putri 3 kg, 4 kg dan putra 5 kg, 6 kg, 7 kg. Menurut Wiarto (2013:57) "Tujuan tolak peluru adalah untuk mencapai tolakan yang sejauh-jauhnya. Sesuai dengan namanya tolak bukan dilempar, tetapi ditolak atau didorong dengan tangan satu bermula diletakkan di pangkal bahu".

Menurut Simanjuntak (2008:63) "permainan adalah sesuatu yang dimainkan untuk bermain yang bertujuan untuk memperoleh kesenangan. Permainan dibagi menjadi dua, yaitu permainan untuk bermain atau (*play*) dan permainan untuk bertanding (*game*)". Sedangkan menurut Furqon (2006:3) "permainan adalah aktivitas yang dibatasi oleh peraturan-peraturan yang lengkap dan terdapat sesuatu kontes di antara para pemain supaya menghasilkan yang dapat diprediksi". Dalam permainan anak memiliki keterbatasan pada dunia permainan maka penggunaan aturan yang berlaku harus disesuaikan dengan kondisi yang ada. Menurut Mu'arifin (2009:24) "permainan (*games*) merupakan bagian dari bermain, tetapi bermain yang sudah dibatasi oleh peraturan yang sengaja dikembangkan untuk ditaati agar permainan itu dapat berlangsung secara lancar, aman dan adil".

Menurut Furqon (2006:2) "bermain adalah aktivitas yang menyenangkan, serius, dan sukarela di mana anak dalam usia dini yang nyata atau sesungguhnya". Mu'arifin (2009:24) menyatakan bahwa bermain adalah kegiatan yang dilakukan

seseorang untuk memperoleh kesenangan, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Konsep *play* mempunyai karakteristik bahwa kegiatan jasmaniah dilakukan secara (a) bebas, sukarela, dan tanpa paksaan dalam partisipasi, (b) aktivitas bermain yang tergantung dari pembatas ruang dan waktu, (c) hasil dari aktivitas bermain merupakan suatu yang di-rencanakan sebelumnya, (d) aktivitas murni bermain tidak tergantung pada kondisi, dan ditentukan kesepakatan situasional, dan (e) kualitas bermain merupakan bagian dari kehidupan nyata. Saputra (2001:6) menyatakan bahwa "bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Kegiatan bermain sangat disukai oleh para siswa. Bermain yang dilakukan secara tertata, mempunyai manfaat yang besar bagi perkembangan siswa. Bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk siswa".

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan melalui observasi, maka peneliti tertarik menemukan jalan keluar melalui penelitian dan pengembangan tentang pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya menyamping. Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian dan pengembangan dengan judul "Pengembangan Model Pembelajaran Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya Menyamping bagi Siswa Kelas VII di SMP Negeri 12 Malang".

Tujuan penelitian ini adalah pengembangan ini dapat meningkatkan keaktifan siswa, siswa diharapkan lebih antusias dan lebih mudah dalam melakukan teknik dasar tolak peluru dan mempersiapkan siswa untuk kegiatan pembelajaran tolak peluru yang menarik dan efektif tanpa menge-sampingkan standar kompetensi yang ada.

METODE

Penelitian dan pengembangan ini berupa model permainan tolak peluru pada pembelajaran atletik tolak peluru gaya menyamping untuk peserta didik kelas VII SMPN 12 Malang ini, sehinggamodel penelitian dan pengembangan yang di-gunakan berupa modelkonseptual yaitu model yang bersifat analitis yang memberikan

komponen-komponen produk yang akan dikembangkan serta keterkaitan antar komponen (misalnya model pengembangan rancangan pengajaran Dick dan Carey, 1985).

Sesuai dengan model penelitian dan pengembangan yang digunakan tersebut, maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan langkah-langkah merujuk pendapat Borg and Gall (1983:775) yang terdiri dari sepuluh langkah, yaitu: (1) Melakukan penelitian dan pengumpulan informasi (kajian pustaka, pengamatan kelas, persiapan laporan pokok persoalan), (2) Melakukan perencanaan (pendefinisian keterampilan, perumusan tujuan, penentuan urutan pengajaran, dan uji coba skala kecil), (3) Mengembangkan bentuk produk awal (penyiapan materi pengajaran, penyusunan buku pegangan, dan perlengkapan eva-luasi), (4) Melakukan uji coba lapangan permulaan (dilakukan pada 2-3 sekolah, penggunaan 6-12 subjek), (5) Melakukan revisi terhadap produk utama (sesuai dengan saran-saran dari hasil uji lapangan permulaan), (6) Melakukan uji lapangan utama (dengan 5-10 sekolah dengan 30-100 subjek), (7) Melakukan revisi produk (berdasar-kan dari saran-saran dan hasil uji coba lapangan utama), (8) Uji lapangan meliputi 10-30 sekolah dengan 40-400 subjek, (9) Revisi produk akhir, (10) Diseminasi dan implementasi (*dissemination and implementation*). Dari sepuluh langkah penelitian dan pengembangan yang dijelaskan oleh Borg and Gall (1983:775) di atas, tidak secara kese-luruhan digunakan oleh peneliti namun hanya tujuh langkah yang digunakan. Peneliti hanya melakukan penelitian sampai penyempurnaan produk uji coba lapangan (akhir), di samping itu pula peneliti tidak sampai melakukan uji efektivitas (uji kelompok yang lebih besar) dan tidak melakukan desiminasi (seminar) hasil penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini menggunakan variasi permainan dalam pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya menyamping di SMP Negeri 12 Malang adalah menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif yang berupa kuesioner. Kuesioner kuantitatif diberikan

kepada siswa kelas VII SMP Negeri 12 Malang dalam bentuk penelitian awal (analisis kebutuhan) dan penilaian atau tanggapan siswa kelas VII SMP Negeri 12 Malang tentang pengembangan variasi permainan dalam pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya menyamping yang dibuat. Sedangkan pendekatan kualitatif digunakan untuk mengumpulkan data dari evaluasi ahli yang berupa saran dan masukan tentang rancangan produk.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini merupakan data kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif diperoleh dari penelitian awal berupa angket analisis kebutuhan yang diberikan kepada satu orang guru pendidikan jasmani dan siswa kelas VII SMP Negeri 12 Malang. Data kuantitatif diperoleh dari analisis kebutuhan untuk mengetahui persentase produk yang akan dikembangkan, serta data hasil dari uji coba kelompok kecil, dan data hasil uji coba kelompok besar. Data kualitatif merupakan data dari berbagai tinjauan para ahli yaitu ahli atletik, ahli permainan dan ahli pembelajaran pendidikan jasmani.

Subjek evaluasi terdiri dari 1 orang ahli atletik, 1 orang ahli pembelajaran, 1 orang ahli permainan, dan 1 orang ahli media. Subjek uji coba uji coba kelompok kecil adalah perwakilan dari siswa kelas VII SMPN 12 Malang dengan total 12 siswa. Subjek uji coba kelompok besar adalah perwakilan dari siswa kelas VII SMPN 12 Malang dengan total 30 siswa.

Teknik analisis data yang digunakan dalam pengembangan variasi permainan pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya menyamping di SMP Negeri 12 Malang menggunakan teknik analisis kualitatif dan deskriptif berupa persentase. Analisis kualitatif digunakan untuk menganalisis hasil pengumpulan data yang diperoleh dari wawancara analisis kebutuhan dan tinjauan para ahli berupa data kualitatif. Analisis deskriptif yang berupa persentase digunakan untuk menganalisis hasil uji ahli, uji coba kelompok kecil, dan uji coba kelompok besar.

Sedangkan untuk teknik pemak-naan data peneliti menggunakan analisis persentase yang terdapat pada tabel berikut:

Persentase	Keterangan
81-100%	Baik Sekali
61-80%	Baik
41-60%	Cukup
21-40%	Kurang
<21%	Kurang Sekali

(sumber: Arikunto dan Jabar, 2010:35)

HASIL

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang diperoleh dari hasil analisis kebutuhan awal, evaluasi ahli dan uji coba akan disajikan pada bagian ini. Evaluasi produk dilakukan oleh 4 orang ahli yaitu: 1 ahli atletik, 1 ahli pembelajaran, 1 ahli permainan dan 1 ahli media. Data uji coba terdiri dari uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar yang diperoleh dari siswa kelas VII di SMPN 12 Malang dengan cara mengisi kuisioner yang telah diberikan.

Analisis Kebutuhan

Data analisis kebutuhan ini diperoleh dari penyebaran angket yang diberikan kepada 1 guru pendidikan jasmani dan 30 siswa kelas VII di SMPN 12 Malang pada tanggal 08 Januari 2015. Data yang diperoleh dari analisis kebutuhan siswa dan pelatih, diperoleh hasil analisis data sebagai berikut ini: (1) 27 atau 90% jawaban materi yang paling sulit yang disajikan guru PJOK selama semester genap adalah atletik khususnya pembelajaran tolak peluru gaya menyamping, (2) 28 atau 93,3% jawaban rata-rata dalam pembelajaran tolak peluru materi yang sulit siswa lakukan adalah teknik dasar gerakan menolak, (3) 25 atau 83,3% jawaban siswa masih banyak menggunakan gerakan melempar saat menolakkan peluru, (4) 27 atau 90% jawaban belum pernah memberikan materi tolak peluru gaya menyamping dengan menggunakan variasi permainan, (5) 27 atau 90% jawaban pengembangan variasi permainan ini sangat memudahkan siswa dalam menerima materi khususnya tolak peluru gaya menyamping, (6) 25 atau 83,3% jawaban produk pengembangan variasi permainan

pembelajaran tolak peluru gayamenyampingdi SMPN 12 Malang sebaiknya dikembangkan dalam bentuk buku.

Pengembangan Produk

Produk pertama kali dibuat berjumlah 8 model pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya menyamping, adapun produk yang dibuat berupa variasi permainan yaitu (1) Permainan Tolakan Bola Sasaran, (2) Permainan Tolakan Menyilang, (3) Permainan Tolakan Zig Zag, (4) Permainan Tolakan Bola Estafet, (5) Permainan Tolakan Lingkaran, (6) Permainan Tolakan Berburu Tikus Kucing, (7) Permainan Tolak-an Merah Putih, (8) Permainan Tolakan Bomboman. Pengembangan produk yang dikembangkan yaitu model pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya menyamping ini dievaluasi oleh 4 ahli yaitu (1) ahli atletik, (2) ahli pembelajaran, (3) ahli permainan, (4) ahli media. Berdasarkan hasil data evaluasi ahli atletik dapat diperoleh persentase 75-93%, hasil data evaluasi ahli pembelajaran diperoleh persentase 75-100%, hasil data evaluasi ahli permainan diperoleh persentase 75-78%, hasil data evaluasi ahli media diperoleh persentase 75-90%. Dari hasil evaluasi para ahli dapat disimpulkan bahwa pengembangan model pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya menyamping dapat digunakan siswa kelas VII di SMPN 12 Malang.

Uji Lapangan

Uji coba lapangan dilakukan empat kali uji coba kelompok kecil dan empat kali uji coba kelompok besar. Uji coba kelompok kecil dilakukan terhadap siswa kelas VII SMPN 12 Malang berjumlah 12 orang. Berdasarkan hasil data dapat dijelaskan bahwa hasil yang diperoleh pada uji coba kelompok kecil yaitu 85,93-89,84%. Uji coba kelompok besar dilakukan terhadap siswa kelas VII SMPN 12 Malang berjumlah 30 orang. Berdasarkan hasil data dari uji coba kelompok besar yang dilakukan di SMPN 12 Malang diperoleh persentase 86,97-90,10%.

Hasil Revisi Produk

Berdasarkan data yang diperoleh dari ahli atletik, ahli pembelajaran, ahli permainan, ahli media dan uji coba kelompok kecil maupun uji coba kelompok besar, maka beberapa bagian produk ada yang perlu direvisi. Hal ini untuk menyempurnakan model pembelajaran tolak peluru. Adapun hasil revisian berdasarkan para ahli yaitu sebagai berikut:

Revisi Tahap Awal

1. Revisi Tahap Awal

Berdasarkan revisi awal pembuatan produk adalah sebagai berikut: (1) Gambar atau ilustrasi permainan terlalu kecil, (2) Perlu diperjelaskan siapa sasaran pembaca pada produk buku panduan ini.

2. Revisi Berdasarkan Saran Para Ahli

Berikut adalah ringkasan revisi berdasarkan saran para ahli adalah sebagai berikut: (1) Cover bagian depan seharusnya gambar siswa yang diteliti, (2) Untuk permainannya sebaiknya dimulai dari tingkatan yang mudah hingga sulit, (3) Sebaiknya durasi waktu yang digunakan pada permainan ini diganti dengan berapa kali siswa melakukan tolakan, (4) Tujuan dalam permainan lebih diperjelas dan mengacu pada teknik dasar tolak peluru, (5) Model permainan perlu memperhatikan prinsip belajar, (6) Permainan tolakan lingkaran belum ada aturan cara menentukan pemenangnya.

3. Revisi Berdasarkan Hasil Uji Coba

Berdasarkan uji coba kelompok kecil masukan yang didapat untuk menyempurnakan produk adalah (1) Terdapat cara penerapan yang kurang jelas, (2) Perlu diajarkan model pembelajaran teknik dasar tolak peluru secara terus-menerus. Pada uji coba kelompok besar tidak ada tambahan ataupun saran, sehingga produk akhir tidak perlu direvisi lagi.

PEMBAHASAN

Produk pengembangan model pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya menyamping di SMPN 12 Malang adalah sebuah produk yang dilandasi oleh peneliti berdasarkan analisis kebutuhan kemudian disusun produk pengembangan

ini untuk menjawab kebutuhan tersebut. Spesifikasi dari produk pengembangan model pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya menyamping ini terdapat 8 model pembelajaran. Produk yang dihasilkan dalam pengembangan ini yaitu buku panduan tentang model pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya menyamping. Penyusunan produk pengembangan ini, terdiri dari 46 halaman dengan ukuran kertas A5 (14,8 cm x 21 cm) yang terdiri dari: (1) Cover, (2) Kata Pengantar, (3) Daftar Isi, (4) Bagian Inti, (5) Daftar Rujukan, (6) Glosarium, (7) Tentang Penulis. Produk pengembangan yang berupa buku panduan model pembelajaran tolak peluru ini memiliki 8 variasi permainan yang di dalamnya terdiri dari ukuran lapangan, peralatan, jumlah siswa, tujuan permainan, prosedur pelaksanaan dan gambar-gambar yang menarik. Dalam menyusun buku panduan terdapat prosedur yang harus diperhatikan. Prosedur tersebut dijelaskan menurut Dwiyo (2008:25) adalah (1) Mengembangkan buku ajar dengan mengikuti langkah-langkah prosedur sebagai berikut: a) analisis tujuan dan karakteristik bidang studi, b) analisis sumber belajar, c) analisis karakteristik pembelajar, d) menetapkan tujuan dan isi pembelajaran, e) menetapkan strategi pengorganisasian dan isi pembelajaran, f) menetapkan strategi penyampaian isi pembelajaran, g) menetapkan strategi pengelolaan pembelajaran, h) pengembangan prosedur pengukuran hasil belajar. (2) menyusun dan menulis buku ajar yang unsur-unsurnya meliputi: a) judul bab, b) tujuan pembelajaran, c) sub bab, d) gambar atau ilustrasi, f) daftar tabel, g) contoh dan non contoh, h) rangkuman, i) soal latihan. (3) uji coba buku ajar untuk memperoleh sejumlah informasi yang penting bagi keperluan revisi. Tahap ini melibatkan subjek yakni: a) ahli rancangan, b) ahli media, c) ahli bidang studi, d) guru kelas, e) uji coba perorangan, uji coba kelompok kecil, f) uji lapangan.

Produk ini sebelum diuji cobakan terlebih dahulu dievaluasi oleh 4 ahli yang terdiri dari ahli atletik, pembelajaran, permainan dan media. Hasil dari evaluasi ahli tersebut menjadi

acuan peneliti untuk perbaikan terhadap produknya agar menjadi lebih berguna dan bermanfaat.

Berdasarkan data evaluasi dari 4 ahli yaitu 1 ahli atletik, ahli pembelajaran, ahli permainan dan ahli media terdapat beberapa revisi terhadap produk yang dikembangkan, antara lain: (1) Cover bagian depan seharusnya gambar siswa yang diteliti, (2) Untuk permainannya sebaiknya dimulai dari tingkatan yang mudah hingga sulit, (3) Sebaiknya durasi waktu yang digunakan pada permainan ini diganti dengan berapa kali siswa melakukan tolakan, (4) Tujuan dalam permainan lebih diperjelas dan mengacu pada teknik dasar tolak peluru, (5) Model permainan perlu memperhatikan prinsip belajar, (6) Permainan tolakan lingkaran belum ada aturan cara menentukan pemenangnya, (7) Gambar atau ilustrasi permainan terlalu kecil, (8) Perlu diperjelas siapa sasaran pembaca pada produk buku panduan ini, (9) Secara keseluruhan materi dalam buku panduan ini sudah bagus.

Berdasarkan data yang diperoleh dari perolehan dari uji coba kelompok kecil terdapat beberapa revisi terhadap rancangan produk yang dikembangkan antara lain: terdapat penjelasan yang sulit dimengerti pada saat praktek. Dalam uji coba kelompok besar tidak ditemukan adanya bagian yang perlu direvisi kembali karena persentase validitas sudah memenuhi standar. Setelah melakukan revisi produk sesuai dengan saran para ahli, uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar, peneliti menyadari masih banyak terdapat beberapa kekurangan pada produk yang telah direvisi. Kekurangan tersebut antara lain: (1) Masih memerlukan evaluasi dan uji coba pada subjek yang lebih besar atau lebih luas apabila akan diterbitkan untuk kalangan umum, (2) Dalam penelitian ini hanya mengembangkan model pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya menyamping. Selain terdapat kekurangan-kekurangan, produk ini juga mempunyai beberapa kelebihan antara lain: (1) Produk yang dikembangkan terdapat gambar-gambar yang menarik sehingga dapat menarik minat siswa untuk mempelajari, (2) Dalam produk

model pembelajaran tolak peluru, tidak hanya ada pelaksanaan variasi permainan saja tetapi terdapat keterangan gambar, tujuan permainan, dan prosedur pelaksanaan sehingga menambah kelengkapan produk.

Uji coba kelompok kecil dilakukan 4 kali pertemuan (12 Oktober 2015, 19 Oktober 2015, 26 Oktober 2015, 2 November 2015). Dari hasil evaluasi uji coba kelompok kecil, $n=12$ diperoleh persentase 85,93-89,84% (dapat digunakan) sehingga model pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya menyamping di SMPN 12 Malang dapat digunakan dengan revisi kecil. Produk model pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya menyamping di SMPN 12 Malang dilakukan dengan menarik, aman, mudah, bermanfaat dan menimbulkan semangat belajar siswa. Dibandingkan dengan hasil analisis data yang dilakukan oleh (Aris, 2015) kegiatan uji coba kelompok kecil dilakukan 1 kali pertemuan pada tanggal 2 Februari 2015 di lapangan SMPN 2 Sutojayan Blitar. Dari hasil evaluasi uji coba kelompok kecil, $n=10$ diperoleh persentase 85,98% sehingga model pembelajaran tolak peluru di SMPN 2 Sutojayan Blitar dapat digunakan tanpa revisi. Dapat disimpulkan bahwa penelitian ini cukup relevan dengan penelitian terdahulu dikarenakan penelitian ini dapat digunakan dengan rentangan antara 86-100% dengan keterangan sangat valid dan memiliki makna digunakan tanpa revisi.

Uji coba kelompok besar dilakukan 4 kali pertemuan (9 November 2015, 16 November 2015, 23 November 2015 dan 30 November 2015). Dari hasil evaluasi uji coba kelompok besar, $n=30$ diperoleh persentase 86,97-90,10% (sangat baik atau dapat digunakan) sehingga model pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya menyamping di SMPN 12 Malang dapat digunakan dengan revisi kecil. Produk model pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya menyamping di SMPN 12 Malang dilakukan dengan menarik, aman, mudah, bermanfaat bagi siswa dan menimbulkan semangat belajar. Dibandingkan dengan hasil analisis data yang dilakukan oleh (Aris, 2015) kegiatan uji coba kelompok

besar dilakukan 1 kali pertemuan (4 Maret 2015) di lapangan SMPN 2 Sutojayan Blitar. Dari hasil evaluasi uji coba kelompok besar, $n=30$ diperoleh persentase 87,70% sehingga model permainan pembelajaran tolak peluru di SMPN 2 Sutojayan Blitar dapat digunakan tanpa revisi. Dapat disimpulkan bahwa penelitian ini cukup relevan dengan penelitian terdahulu karena penelitian ini dapat digunakan dengan rentangan antara 86-100% dengan ke-terangan sangat valid dan memiliki makna digunakan tanpa revisi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa produk pengembangan model pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya menyamping di SMPN 12 Malang, valid dan praktis untuk digunakan oleh siswa kelas VII SMPN 12 Malang. Terbukti dari hasil uji coba kelompok kecil diperoleh persentase 85,93-89,84% (sangat baik) dan uji coba kelompok besar 86,97-90,10% (sangat baik). Produk model pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya menyamping di SMPN 12 Malang dilakukan dengan dengan menarik, aman, mudah, bermanfaat bagi siswa dan menimbulkan semangat belajar.

Hasil uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar di SMPN 12 Malang siswa merasa senang karena model pembelajaran teknik dasar tolak peluru belum pernah dilakukan pada kegiatan proses pembelajaran teknik dasar tolak peluru. Produk berupa buku panduan ini terdapat gambar model pembelajaran tolak peluru beserta prosedur pelaksanaan dan tujuan dari pembelajaran yang dilakukan. Selain kelebihan yang telah dijelaskan di atas produk ini juga memiliki kekurangan karena keterbatasan penelitian ini hanya model pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya menyamping yang dilakukan di SMPN 12 Malang. Besar harapan peneliti ada pengembangan lebih lanjut dengan teknik dasar yang lain.

PENUTUP

Kesimpulan

Dapat disimpulkan bahwa produk model pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya menyamping di SMPN 12

Malang dapat digunakan siswa sebagai mestinya (valid, sesuai dan tepat, layak digunakan, prkatis). Produk model pembelajaran teknik dasar tolak peluru ini dikemas dalam bentuk buku panduan serta terdapat gambar model pembelajaran tolak peluru, prosedur pelaksanaan dan tujuan dari pembelajaran yang dilakukan agar siswa merasa senang pada saat proses pembelajaran berlangsung.

Saran

Pemanfaatan produk model pembelajaran teknik dasar tolak peluru ini perlu mempertimbangkan situasi dan kondisi. Sebelum mempelajari model pembelajaran sebaiknya siswa melihat dan mempelajari bentuk variasi permainan melalui media buku panduan, sehingga siswa dapat mengetahui dan paham tentang bentuk-bentuk model pembelajaran yang akan dipelajari dengan baik sebelum memprak-tekkan di lapangan dan guru juga akan dimudahkan dalam proses mengajar.

Dalam penyebarluasan produk pengembangan ke sasaran yang lebih luas, peneliti memberikan saran yakni agar model pembelajaran teknik dasar tolak peluru ini dapat digunakan oleh siswa lain, maka sebaiknya media buku panduan diproduksi lebih banyak lagi atau disesuaikan ke-butuhan, sehingga nantinya para siswa dapat mengetahui dan paham tentang model pembelajaran tolak peluru yang akan dipelajari. Saran-saran peneliti dalam pengembangan penelitian ini menuju ke arah lebih lanjut, sebagai berikut: (1) Untuk subjek penelitian diharapkan lebih luas, tidak hanya pada pembelajaran di SMPN 12 Malang saja, tetapi juga pada sekolah-sekolah lain, (2) Perlu adanya lebih banyak model pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya menyamping, (3) Hasil pengembangan ini hanya sampai tersusun sebuah produk, belum sampai pada tingkat efektivitas produk yang dikembangkan jadi sebaiknya dilanjutkan pada penelitian mengenai efektivitas produk yang dikembangkan. Demikian saran-saran terhadap pemanfaatan, diseminasi, maupun pengembangan produk lebih lanjut terhadap pe-

ngembangan model pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya menyamping bagi siswa kelas VII di SMPN 12 Malang.

DAFTAR RUJUKAN

- Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. *Lampiran Standar Isi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Badan Standart Nasional Pendidikan.
- Bahagia. 2011. *Pembelajaran Atletik untuk Sekolah Luar Biasa*. Jakarta: Depar-temen Pendidikan Nasional, Direktorat PLB.
- Borg, W. R & Gall, M.D. 1983. *Educational Research An Introduction*. New York & London: Longman.
- Furqon, H. M. 2006. *Mendidik Anak dengan Bermain*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- IAAF. 2013. *Competition Rules 2012-2013*. Monaco: IAAF.
- Kurniadi dan Prapanca. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Mu'arifin. 2009. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Yudhistira.
- Munasifah. 2008. *Atletik Cabang Lempar*. Semarang: Aneka Ilmu.
- PASI. 2003. *Peraturan/Ketentuan Perlombaan Atletik*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Saputra, M.Y. 2001. *Dasar-dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta: Depdiknas.
- Setiawan, A. 2015. *Pengembangan Model Permainan untuk Pemanasan Pembelajaran Tolak Peluru*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Setyosari. 2001. *Rancangan Pembelajaran Teori dan Praktek*. Malang: Elang Emas.
- Simanjuntak. 2008. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- Tim Universitas Negeri Malang. 2010. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah. Skripsi-Tesis-Disertasi-Artikel-Makalah-Laporan-Penelitian, Edisi Kelima*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Wiaro. 2013. *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Winarno, M.E. 2007. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Rasindo Malang.