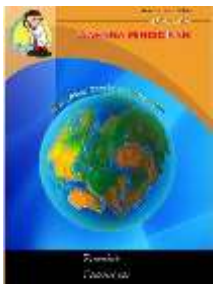
Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan
https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP
Vol. 7, No. 5, September 2021



Pengaruh Modifikasi Alat Bola Tenis Terhadap Kemampuan dasar Tolak Peluru Gaya Ortodoks Siswa Sekolah Menengah Pertama

Dicky Wahyudin[1], Andrie Chaerul[2], Ega Trisna Rahayu[3]

[1] Mahasiswa Universitas Singaperbangsa Karawang
[2,3] Dosen Universitas Singaperbangsa Karawang
*Email: dickywahyudin2805@gmail.com

Info Artikel
Sejarah Artikel:
Diterima: 18 Agustus 2021
Direvisi: 26 Agustus 2021
Dipublikasikan: September 2021
e-ISSN: 2089-5364
p-ISSN: 2622-8327
DOI: 10.5281/zenodo.5494303

Abstract:
The purpose of making this thesis aims to determine, analyze, and identify the effect of modification of the tennis ball on the basic ability of orthodox style shot put by junior high school students. The author uses a quantitative approach with experimental methods, the form of design in the research design used is a one group pretest posttest design. This research was conducted at SMP IT Nurul Huda Batujaya and the sample in this study were students of class VIII A, totaling 23 students from 47 students of class VIII. There are three stages in this study, namely pretest, treatment or treatment for eight meetings, and posttest. This study was processed using the PASW Statistic 18 application. The results of the study showed that the mean posttest was greater than the mean pretest (45.17>33.30), meaning that the results of the basic ability of orthodox style shot put in class VIII A SMP IT Nurul Huda Batujaya experienced an increase.

Keywords: *Tennis Ball Equipment Modification, Orthodox Style Bullet Repelling Basics, SMP IT Nurul Huda Batujaya*

PENDAHULUAN

Lembaga untuk belajar serta mengajar merupakan sekolah yang berkonsentrasi sesuai bidangnya masing-masing, sehingga sekolah merupakan tempat dalam bidang pendidikan untuk merencanakan kehidupan yang unggul. Sistem pendidikan nasional menyatakan bahwa sekolah adalah upaya sadar serta teratur bagi pelaksanaan pembelajaran serta hasil belajar sehingga sebagai murid berhasil dalam mengembangkan kesanggupan mereka sebab memiliki kekuatan yang mendalam, pengendalian, karakter, wawasan, kesanggupan yang diharuskan tidak dengan pertolongan orang lain, serta daerah setempat.

Pembelajaran jasmani secara totalitas bisa dimaksud sebagai pembelajaran lewat kegiatan jasmani, game, ataupun berolah-raga yang diseleksi buat meraih tujuan yang mau dicapai. Suherman (2009) dan Budi, et al (2019) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani adalah sekolah untuk menumbuhkan kemampuan latihan manusia yang ada berupa sikap, perilaku, dan pembelajaran yang diberikan, konten dan arah mencapai pemahaman individu sesuai keyakinan manusia.

Pendidikan jasmani merupakan suatu aktivitas fisik melalui proses pedidikan keseluruhan yang mempengaruhi kemampuan murid dalam aspek kognitif; afektif; dan psikimotor. Pendidikan jasmani bukan cuma menekankan aspek psikimotor dan kognitif, tapi aspek emosional serta sosial. Secara realistis nilai-nilai Pendidikan jasmani dapat di mengerti bahwa perkembangan peserta didik tidak dapat dilepas dari 3 aspek yakni kognitif, afektif, serta psikimotor. Kegiatan fisik ini mesti mempertimbangkan serta diadaptasi oleh kemampuan dasar untuk pengembangan siswa sehingga siswa tumbuh dan berkembang dengan sehat dan harmonis. Kegiatan pendidikan jasmani adalah perkembangan pendidikan melalui gerakan jasmani sebagai perlengkapan untuk meraih tujuan. Ini cenderung dianggap bahwa pendidikan jasmani harus memasukkan tujuan baik dari sudut pandang kognitif, afektif, dan psikomotorik. Hal ini menjelaskan bahwa belajar pendidikan jasmani yang sebenarnya wajib mencakup kegiatan jasmani yang dapat menghidupkan kesanggupan dasar pada pembelajaran untuk memperoleh dalam mendominasi kemampuan dasar yang sebenarnya.

Pendidikan jasmani memiliki 7 ruang lingkup diantaranya: kegiatan bermain bola besar dan bermain bola kecil; kegiatan bela diri; kegiatan atletik; kegiatan kebugaran jasmani; kegiatan senam; kegiatan aquatic; keselamatan diri; kesehatan. 7 ruang lingkup pendidikan jasmani yang didalam nya memiliki kandungan fungsi yang berbeda beda. Dalam hal yang ingin penulis kaji berkaitan dengan modifikasi alat bola tenis yang diterapkan pada pembelajaran atletik yakni pada kemampuan dasar tolak peluru yang dilaksanakan pada masa pandemi.

Menurut hasil pengamatan yang telah dilakukan, kemampuan dasar tolak peluru gaya ortodoks di SMP IT Nurul Huda Batujaya Kabupaten Karawang selama ini masih mengalami beberapa kendala, banyaknya siswa yang sulit untuk melakukan praktik khususnya kemampuan dasar tolak peluru. Hal ini akan berdampak pada ketidak konsistenan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Banyak dari mereka yang beralasan karena tidak bisa untuk melakukannya, dan ada juga yang mengeluhkan performa guru yang terkadang kurang jelas memberikan penjelasan pada saat proses pembelajaran.

Permasalahan yang didapatkan dari siswa adalah melakukan tolak peluru gaya ortodoks yang disebabkan dari beberapa faktor, diantaranya beberapa murid yang tidak mengerti kemampuan dasar tolak peluru gaya ortodoks, jadi siswa mengalami masalah dalam melakukan tolak peluru gaya ortodoks beserta cara yang baik dan benar. Kendala serta masalah yang sering didapatkan dengan siswa dalam melakukan kemampuan dasar tolak peluru gaya ortodoks mengharuskan guru untuk dapat menganalisis dan menemukan penyelesaian yang cocok sehingga tujuan pembelajaran bisa dicapai.

Beberapa permasalahan lainnya dari kemampuan dasar tolak peluru gaya ortodoks disebabkan oleh beberapa faktor, yakni siswa kurang memiliki perhatian terhadap pembelajaran yang monoton, pembelajaran selalu konvesional, kadang-kadang siswa lelah dan bosan belajar akibat kurangnya kreatifitas guru dalam pembelajaran dan guru kurang

menggunakan media pembelajaran. Akibatnya, siswa kurang antusias, motivasi belajar berkurang dan kemampuan dasar tolak peluru gaya ortodoks masih lemah. Situasi ini akan mengakibatkan kepada capaian pembelajaran yang tidak memuaskan.

Menurut Husdarta dalam Ahmad Fauzan Amin (2017:9) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya tentang pembentukan tubuh, namun dengan manusia seutuhnya. Pendidikan jasmani menurut Achmad Paturusi (2012:4) menjelaskan dengan menyeluruh merupakan tahap pengajaran lewat kegiatan serta *games* yang dipilih buat tercapainya tujuan pembelajaran.

Yudha (2004:1) Athletics berasal dari kata Yunani atlhon ataupun atlhum. Kedua kata tersebut memiliki makna bertanding, lompatan, perjuangan, serta persaingan. Menurut Teguh Susanto (2016:20) Athletics diidentikan dengan bagian olahraga yang merupakan campuran dari beberapa permainan yang dirangkai menjadi jalan, lari, lempar, serta lompat. Menurut Purnomo & Dapan (2013:1-3) nomor pada Athletics yang sering memperlombakan diantaranya: nomor lari; nomor jalan; nomor lompat; serta nomor lempar.

Tolak peluru identik dengan satu diantara nomor tolakan dalam bagian olahraga *athletics* dengan cara menolak dan mendorong peluru dari bahu dengan satu tangan untuk menjangkau sejauh mungkin. Ada beberapa cara teknik dasar tolak peluru yaitu teknik memegang peluru, teknik sikap badan pada saat akan menolak, teknik menolakkan peluru, teknik sikap badan saat akan menolak.

Menurut Muhajir (2017:178) tolak peluru merupakan suatu gerak didorong atau ditolak peluru dari bahan logam besi dengan cara melakukan dari bahu menggunakan satu tangan untuk memperoleh jarak yang maksimal. Menurut Widyastuti & Suci, (2010:21) tolak peluru merupakan permainan Athletic yang memakai peluru. Peluru didorong dengan cara ditolak ketujuan sasaran. Pada pelaksanaan menolak, bisa memakai gaya ortodoks dan obriens dari lingkungan pertandingan.

Menurut Purwodaminto (1985:179) kemampuan bermula pada kata mampu, dalam bahasa inggris *potency*. Bisa diartikan menjadi kemampuan individu untuk mencapai tujuan. Kemampuan selalu disebut kompeten. Kemampuan identik dengan kekuatan ataupun daya tahan selama memainkan sesuatu gerakan. Depdiknas (2005:238). Kemampuan dasar merupakan kemampuan serta kepandaian yang dimiliki saat lahir bisa diasah serta diciptakan sesuai pada perkembangannya. Jika kemampuannya dilatih, akan membuat orang tersebut berbakat saat menjalankannya.

Menurut Bahagia (2010:13) modifikasi diidentikan dengan usaha untuk membuat modifikasi pada perubahan pada aspek yang meliputi bahan (fungsi serta peralatan) dan untuk maksud serta sarana (metode, gerakan, cara, dan evaluasi). Lutan & Haryati (2013:13) menjelaskan modifikasi merupakan upaya mengubah pada kondisi yang berbentuk, isi, makna, strategi menggunakan serta memanfaatkan tidak dengan benar-benar menghapus yang pertama. Artinya, dalam memodifikasi alat mungkin tidak sama persis dengan yang pertama namun wajib menyesuaikan pada maksud yang ingin diperoleh. Modifikasi secara keseluruhan dapat diartikan sebagai upaya untuk mengubah atau penyesuaian dalam membuat sesuatu yang baru dan menarik. Modifikasi mendorong penciptaan, perubahan, membuat tujuan untuk dicapai.

Terkait rumusan masalah, disebutkan hipotesa bahwa: “Terdapat pengaruh modifikasi alat bola tenis terhadap kemampuan dasar tolak peluru gaya ortodoks siswa kelas VIII A SMP IT Nurul Huda Batujaya”.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah metode eksperimen. Sebab penulis ingin mengetahui pengaruh modifikasi alat bola tenis terhadap kemampuan dasar tolak peluru gaya ortodoks, maka pengumpulan data yang dilakukan adalah menggunakan teknik test pretest dan posttest kepada siswa.

Populasi pada penelitian ini yaitu murid kelas VIII A SMP IT Nurul Huda Batujaya yang berjumlah 23 siswa. Teknik yang digunakan pada penelitian ini ialah *sampling jenuh. Design* penelitian yang dipergunakan terhadap penelitian ini ialah "*One Group Pretest-Posttest Design*".

Tabel 1. One Group Pretest-Posttes Design

Pretest	Treetment	Postest
01	**X**	**02**

Sugiyono (2014:75)

Keterangan :

0_1= Pretest (Sebelum diberi perlakuan)

X= Treetment (Perlakuan)

0_2= Posttest (Sesudah diberi perlakuan)

Setelah data dikumpulkan, analisis data menggunakan teknik statistik. Atas deskripsi yang sudah dinyatakan, dan dilakukan analisis data diantaranya: uji normalitas, uji homogenitas, serta test pengaruh.

a. Uji Normalitas

Menurut Arikunto (2006:314), "ada beberapa cara yang bisa dipergunakan untuk menguji secara teratur, khususnya, uji test dengan kertas kemungkinan normal serta perumusan chi-kuadrat" maka pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji normal pada perumusan *chi-kuadrat*. Perumusan *chi-kuadrat* diantaranya:

= (-) ——

Keterangan:

= Chi-kuadrat

= Frekuensi yang diobservasi

= Frekuensi yang didapatkan

= Perselisihan data

b. Uji Homogenitas

Menurut Arikunto (2006:321) , tes homogenitas tergantung pada hipotesis, jika perbedaan contoh sampel tidak bervariasi, sampelnya cukup homogen. Varians uji homogenitas menggunakan uji frekuensi dengan perumusan diantaranya:

= ——————

Keterangan:

Dikatakan bahwa varians (kuadrat dari simpanga baku.

c. Uji Test

Pada pengujian ini formulir tes yang digunakan yaitu "One Group Pretest-Posttest". Menurut Maksum (2007:38) test merupakan strategi terukur yang digunakan pada pengujian makna dua perbedaan rata-rata pada dua distribusi. Sejak sampel digunakan memiliki jenis yang sama, test adalah tes pengambilan sampel yang mirip dengan perumusan tes yang menggunakan diantaranya adalah:

$$= \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N\sum D) (\sum D)^2}{(N-1)}}}$$

Keterangan:

D = Perbedaan skor tiap-tiap murid (pretest-postest)

N = Jumlah sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Hasil Penelitian

1. Kemampuan Dasar Tolak Peluru

Data kemampuan dasar pada penelitan ini yang didapat digunakan untuk menarik kesimpulan yang sesuai dengan masalah penelitian, hipotesa penelitian, dan tujuan penelitian. Data yang dipakai untuk menganalisis yaitu hasil dan tujuan penelitian. Data yang dipakai untuk menganalisis adalah hasil pengukuran pada awal perlakuan sampai akhir perlakuan. Perlakuan diberikan selama 8 kali pertemuan. Berikut merupakan data hasil perolehan kemampuan dasar siswa yang dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Nilai Rata-rata, Standard Deviasi dan Varians

Keterangan	Pretest	Posttest
Mean	33.30	45.17
Standard Deviation	2.268	3.960
Varians	51.478	156.821
Minimum	40	70
Maximum	67.5	97.5

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel diatas dari kemampuan dasar tolak peluru gaya ortodoks menggunakan modifikasi alat bola tenis pada siswa SMP IT Nurul Huda Batujaya dikategorikan menjadi 2 kategori dalam pengukuran yaitu pretest dan posttest. Pretest dengan nilai minimum 40, nilai maximum 67.5, nilai rata-rata 33.30, standart deviasi 2.268, dan varians 51.478. sedangkan posttest dengan nilai minimum 70, nilai maximul 97.5, nilai rata-rata 45.17, stadart deviasi 3.960, dan varians 156.821. Maka dapat disimpulkan dari data hasil perhitungan test kemampuan dasar tolak peluru gaya ortodoks pada pretest dan posttest mengalami kenaikan yang signifikan.

2. Pengujian Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Pada penelitian ini dilakukan uji normalitas yang menggunakan Uji *One Sampel Kolmogorov Smirnov Test* dengan alat bantu aplikasi *PASW Statistic 18*. Adapun hasil perhitungan data uji normalitas kemampuan dasar tolak peluru siswa kelas VIII A SMP IT Nurul Huda Batujaya ada pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Kemampuan Dasar Siswa

Test Of Normality

Test Tolak Peluru	One Sampel Kolmogorov Smirnov Test				Keterangan
	N	Mean	Std. Deviation	Sig.	
Pretest	23	333.04	226.890	.179	Normal
Posttest	23	451.74	396.007	.012	Normal

Pengambilan keputusan:

Jika nilai signifikansi > 0,05, maka data berdistribusi normal.

Jika nilai signifikansi< 0,05, maka data tidak berdistribusi normal.

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 4.6 dapat diketahui bahwa pengujian normalitas nilai test statistic pada pretest sebesar 0,179 dan posttest 0,012. Nilai signifikansi dari keseluruhan pada model pembelajaran *direct instruction* lebih besar dari 0,05 (signifikansi>0,05) yang artinya keseluruhan data berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dengan hasil data yang diperoleh dari pretest dan posttest. Pengujian ini menggunakan *One Way Anova Test* dengan alat bantu aplikasi *PASW Statistic 18*. Hasil data pengujian homogenitas yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas Kemampuan Dasar Siswa

Test of Homogeneity of Variances			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.505	1	44	.226

Pengambilan Keputusan:

Jika nilai signifikansi>0,05, maka distribusi data homogen

Jika nilai signifikansi<0,05, maka distribusi data tidak homogen

Dari hasil pengujian homogenitas pada variabel kemampuan dasar tolak peluru yang menggunakan *One Way Anova Test* menunjukan angka pretest dan posttest .226 pada sig. Jadi kesimpulannya dari tingkat signifikansi yang telah ditentukan (.226>0,05), artinya bisa disimpulkan distribusi data homogen.

c. Uji Test

Setelah pengujian pada uji normalitas dan uji homogenitas terpenuhi, maka tahap selanjutnya adalah uji hipotesis, pengujian hipotesis ini menggunakan statistik parametrik. Dengan uji-T menggunakan

aplikasi *PASW Statistic 18* untuk mengetahui pengaruh perlakuan terhadap kemampuan dasar siswa. Berikut adalah data dari hasil pengujian *paired sampel test.* Bisa dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Uji T

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
				95% Confidence Interval of the Difference				
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	-118.695652	422.538910	88.105453	-301.415179	64.023874	-1.347	22	.192

Berdasarkan pada hasil perhitungan analisis uji *paired sampel test* dengan menggunakan aplikasi *PASW Statistic 18* pada tabel 4.8, maka dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran direct instruction terhadap kemampuan dasar siswa kelas VIII A SMP IT Nurul Huda Batujaya mengalami peningkatan. Diketahui bahwa nilai hasil *paired sampel test* pada data hasil pretest dan posttest menunjukan nilai signifikan (*2-tailed*) sebesar 0,192<2,069 maka H_0 diterima.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini kelas VIII A dinyatakan berdistribusi normal serta pada populasi variansnya berdistribusi homogen. Pembelajaran dengan modifikasi alat bola tenis pada kelas eksperimen dengan data yang diperoleh, nilai rata-rata pretest 33.30, nilai rata-rata posttest 45.17 mengalami peningkatan sebesar 11,87, sehingga nilai rata-rata posttest lebih besar dari pada pretest. Perbedaan nilai yang didapat kan pada kemampuan dasar tolak peluru tersebut bisa terlihat pada nilai varian. Pretest nilai variannya sebesar 51.478, sedangkan posttest variannya sebesar 156.821, maka dari itu dapat dilihat pada kemampuan dasar peserta didik yang berbeda-beda.

Berdasarkan hasil olah data dengan analisis statistik bisa disimpulkan bahwa setelah membandingkan diantara tes awal dan tes ahir, sebagian besar hasil yang diperoleh peserta didik mengalami peningkatan. Oleh sebab itu, tentunya tidak jauh dari pengaruh modifikasi alat bola tenis dalam media pembelajaran yang cenderung menarik, mudah, serta aman untuk digunakan oleh peserta didik supaya bisa membantu dalam mengefektikan proses belajar mengajar.

Kemampuan dasar siswa yang meningkat disebabkan karna proses pembelajaran melalui modifikasi alat bola tenis terhadap kemampuan dasar tolak peluru gaya ortodoks sebagian besar dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu dengan proses belajar mengajar yang diberikan peserta didik untuk mendapatkan pengalaman serta memahami akan bagaimana gerak yang memungkinkan bagi mereka agar bisa menguasai teknik dasar yang baik dan benar, dengan adanya modifikasi alat bola tenis sebagai media pembelajaran dari guru menciptakan suasana yang berbeda dari belajar mengajar sebelumnya, serta lebih menekankan keseriusan peserta didik dalam proses belajar mengajar untuk melakukan gerakan dengan benar karna dengan adanya modifikasi ini guru dapat merangsang siswa agar bergerak dan memancing motivasi peserta didik agar bisa bersaing dengan teman-teman yang lain.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil pengolahan serta hasil analisis data diperoleh sehingga bisa dinyatakan terdapat pengaruh modifikasi alat bola tenis terhadap kemampuan dasar tolak peluru gaya ortodoks siswa kelas VIII A SMP IT Nurul Huda Batujaya selama proses pembelajaran. Berikut merupakan jawaban sekaligus kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Penerapan modifikasi alat bola tenis sebagai media pembelajaran menunjukan perbedaan pengaruh dengan pengaruh yang lebih efektif dari media pembelajaran yang biasanya dalam permainan tolak peluru

berpengaruh terhadap kemampuan dasar tolak peluru gaya ortodoks siswa sekolah menengah pertama.

Saran

Berdasarkan kesimpulan serta hasil penelitian yang sudah dibahas, penulis mengajukan rekomendasi bagi guru penjas perihal peningkatan kemampuan dasar siswa sebagai berikut:

1. Guru pendidikan jasmani hendaknya banyak menggunakan media pembelajaran dengan memodifikasi alat pembelajaran, karena dengan modifikasi alat banyak menyajikan kesempatan siswa untuk mengeksplorasi kemampuan yang dimilikinya.
2. Tidak hanya pada modifikasi alat bola tenis, pemberian media pembelajaran dengan modifikasi alat lainnya juga bisa mengantarkan siswa supaya lebih nyaman serta menarik, karena bisa mencapai tujuan perlu dilakukan secara terus menerus supaya kemampuan dasar siswa bisa terjaga.

DAFTAR PUSTAKA

Amin, H. dalam A. F. (2017). *Pengaruh Gaya Mengajar Komando Terhadap Hasil Belajar Long Pass Sepakbola Di SMP PGRI CIKEMBAR Kabupaten Sukabumi Tahun 2018*. Universitas Muhammadiyah Sukabumi.

Arikunto, S. (2006). Pengaruh Media Pembelajaran Bola Tenis Terhadap Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Ortodoks Di SMP. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, *3*(7).

Bahagia. (2010). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Forehand Tenis Meja Menggunakan Media Modifikasi. *Jurnal Master Penjas \& Olahraga*, *1*(1), 55–64.

Depdiknas. (2005). *Tingkat Kemampuan Gerak Dasar Tolakan Siswa Kelas V SD Negeri 2 Ngulakan Kecamatan Pengasih*.

Faturusi, A. (2012). Peran Pendidikan Jasmani Dalam Mengembangkan Karakter Kerjasama Siswa Kelas Atas SD Negeri 2 Kalipetir. *Prodi PGSD Universitas PGRI Yogyakarta*.

Lutan, R., & Haryati. (2013). *Pengaruh Alat Bantu Modifikasi Lampu Terhadap Peningkatan Kelincahan (Eksperimen terhadap PB Kurnia Tasikmalaya)*. Universitas Siliwangi.

Maksum, A. (2007). Pengaruh Media Pembelajaran Bola Tenis Terhadap Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Ortodoks Di SMP. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, *3*(7).

Muhajir. (2017). Penerapan Modifikasi Alat Bantu terhadap Minat Siswa dalam Pembelajaran Tolak Peluru. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, *18*(2), 103–108.

Purnomo, E., & Dapan. (2013). *Tingkat Kemampuan Gerak Dasar Tolakan Siswa Kelas V SD Negeri 2 Ngulakan Kecamatan Pengasih*.

Purwodaminto. (1985). *Tingkat Kemampuan Gerak Dasar Tolakan Siswa Kelas V SD Negeri 2 Ngulakan Kecamatan Pengasih.*

Suci, W. &. (2010). Pengaruh Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Efektivitas Pembelajaran Tolak Peluru Studi Pada Siswa Kelas V Sdn Wonoplintahan I/276 Prambon Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *2*(1).

Sugiyono. (2014). Pengaruh Latihan Menggunakan Media Target Terhadap Ketepatan Hasil Shooting Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, *8*(7), 325–334.

Suherman, & Budi, et al. (2009). Implementasi Model Pembelajaran Pada Olahraga Permainan Bolatangan. *Physical Activity Journal (PAJU)*, *1*(2), 107–114.

Susanto, T. (2016). Hubungan Daya Ledak Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 1 Eremerasa Kabupaten Bantaeng. *Journal PJKR*, *1*(1), 20.

Yudha. (2004). Meningkatkan Hasil Belajar Jongkok Melalui Media Karet Gelang Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 13 Makassar. Universitas Negeri Makassar.