DJS (Dharmas Journal of Sport)
Volume: 04 No.02. 09. 2024; pp. 66-74
E-ISSN: 2798-8325
DOI: 10.56667
Submitted: 02-11-2024; Rivised: 03-12-2024; Accepted: 13-12-2024

PENGGUNAAN METODE BAGIAN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU

Marsuna
e-mail: marsuna@uho.ac.id

[1]Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
FKIP, Universitas Halu Oleo, Sulawesi Tenggara, Indonesia

Abstrak

Penelitian dalam PTK bertujuan untuk meningkatkan hasil dalam pembelajaran tolak peluru melalui metode bagian. Penelitian ini dilaksanakan melalui perencanaan, pelaksanaan tindakan, pelaksanaan observasi, dan pelaksanaan refleksi. Penelitian ini diikuti 31 subjek yang terdiri dari 18 siswa perempuan, dan 13 siswa laki-laki. Pelaksannan hasil belajar ditemukan pada siklus pertama yaitu mencapai 54,80% aktivitas belajar siswa, kemudian meningkat sebesar 93,53% pada pembelajaran siklus kedua. Hal ini dapat disimpulkan bahwa aktivitas belajar siswa mengalami peningkatan yang maksimal, sehingga berdasarkan observasi mencapai 70% siklus pertama dan meningkat pada 90% siklus kedua. Hal tersebut di tingkatkan lagi pada hasil aktivitas guru dalam proses belajar mengajar yaitu mencapai 63,64%, sehingga meningkat jadi 100% pada siklus kedua. Berdasarkan pada penelitian tindakan kelas bahwa pada proses pembelajaran menggunakan metode bagian dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru siswa.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Tolak Peluru, Metode Bagian

Abstract

The research in PTK aims to improve the results in learning shot put through the section method. This research was carried out through planning, implementing actions, implementing observations, and implementing reflections. This study was attended by 31 subjects consisting of 18 female students and 13 male students. The implementation of learning outcomes was found in the first cycle, reaching 54.80% of student learning activities, then increasing by 93.53% in the second cycle of learning. It can be concluded that student learning activities have increased maximally, so that based on observations it reached 70% in the first cycle and increased to 90% in the second cycle. This was increased again in the results of teacher activities in the teaching and learning process, reaching 63.64%, increasing to 100% in the second cycle. Based on classroom action research, the learning process using the section method can improve students' shot put learning outcomes.

Keywords: Learning Outcomes, Shot Put, Section Method

Pendahuluan

Meningkatkan keterampilan fisik, mental, dan sosial siswa, pendidikan jasmani merupakan komponen penting dari sistem pendidikan (Gunadi, 2018). Strategi pembelajaran yang efisien diperlukan dalam pendidikan olahraga, khususnya dalam atletik seperti tolak peluru, agar siswa dapat memahami keterampilan dasar dan meningkatkan hasil belajar mereka (Jud et al., 2023; Rusli et al., 2023). Atlet yang bertanding dalam tolak peluru harus memiliki perpaduan teknik, kekuatan, dan koordinasi. Namun, banyak siswa yang sering kesulitan memahami gerakan dasar teknik tolak peluru, termasuk dorongan, postur akhir, dan posisi awal. Strategi pengajaran yang kurang menarik atau kurang berpusat pada siswa mungkin menjadi sumber tantangan ini (Naviri et al., 2022; Hernado et al., 2017).

Metode bagian atau part method merupakan salah satu pendekatan dalam pembelajaran keterampilan motorik yang bertujuan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran, terutama dalam olahraga. Dalam cabang atletik seperti tolak peluru, metode ini memecah keterampilan kompleks menjadi bagian-bagian lebih kecil yang dapat dipelajari secara terpisah sebelum digabungkan menjadi satu gerakan utuh (Hashimoto et al., 2023). Metode bagian mengacu pada teori pembelajaran motorik yang menyatakan bahwa keterampilan yang kompleks lebih mudah dipelajari jika dipecah menjadi segmen-segmen kecil (fractionalization). Pendekatan ini relevan dalam olahraga seperti tolak peluru karena melibatkan komponen biomekanika dan teknik spesifik, yaitu sikap awal (posisi awal tubuh dan kaki), gerakan dorong atau meluncur (teknik glide atau spin), posisi lengan dan tangan saat melempar peluru (Schofield et al., 2022).

Mengajarkan keterampilan yang rumit seperti tolak peluru, teknik segmentasi berfungsi dengan baik (Sinaga & Tantri, 2021). Pendekatan ini memecah gerakan tolak peluru menjadi bagian-bagian yang lebih mudah dipahami dan dipraktikkan oleh siswa. Sebelum diintegrasikan ke dalam satu unit gerakan, setiap komponen diperiksa secara terpisah (Kuncoro, 2018). Metode ini meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam melakukan gerakan tolak peluru secara keseluruhan sekaligus membantu mereka memahami keterampilan dasar secara bertahap. Penelitian menunjukkan bahwa metode bagian efektif untuk meningkatkan pemahaman teknik dan hasil belajar dalam olahraga teknis, termasuk tolak peluru. Kesenjangan yang terjadi yaitu minimnya perbandingan langsung dengan metode keseluruhan, Keterbatasan evaluasi jangka panjang karena sebagian besar penelitian hanya mengevaluasi hasil belajar dalam jangka pendek, sehingga efektivitas metode ini terhadap retensi keterampilan belum banyak diukur.

Kemampuan motorik, kekuatan fisik, dan pemahaman siswa terhadap metode olahraga semuanya ditingkatkan melalui pembelajaran tolak peluru sebagai bagian dari pendidikan jasmani (Latue et al., 2020; Effendy et al., 2020). Namun kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa banyak siswa kesulitan mempelajari dasar-dasar tolak peluru, termasuk posisi tubuh, teknik mendorong, posisi awal, dan keseimbangan. Akibatnya, hasil belajar siswa untuk konten ini buruk. Strategi pembelajaran yang kurang beragam dan kurang berpusat pada kemampuan unik setiap siswa merupakan salah satu dari sekian banyak penyebab tantangan ini. Metode pembelajaran tradisional yang sering digunakan terkadang gagal memberi siswa kesempatan untuk memahami sepenuhnya setiap langkah tari, yang membuat proses pembelajaran menjadi kurang menarik dan efektif.

Metode bagian menawarkan solusi dengan memecah gerakan kompleks menjadi tahapan-tahapan kecil yang lebih mudah dipelajari. Pendekatan ini memungkinkan siswa untuk memahami setiap bagian gerakan tolak peluru secara bertahap, sehingga dapat meminimalkan kesalahan teknik dan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Selain itu, metode ini juga membantu guru dalam memberikan penilaian yang lebih terarah terhadap kemajuan siswa pada setiap tahap pembelajaran. Penerapan metode bagian dalam pembelajaran tolak peluru terletak

pada kebutuhan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran, membantu siswa menguasai keterampilan secara efektif, dan menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan. Dengan mengimplementasikan metode ini, diharapkan tidak hanya hasil belajar siswa yang meningkat, tetapi juga minat mereka terhadap olahraga, khususnya atletik, dapat berkembang lebih baik. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani untuk menciptakan generasi yang sehat, aktif, dan berprestasi dalam bidang olahraga.

Pembelajaran olahraga, khususnya tolak peluru, pendekatan yang digunakan sering kali berfokus pada metode pembelajaran langsung *(direct teaching)* yang menekankan praktik keseluruhan gerakan secara serentak. Meskipun pendekatan ini dapat diterapkan, namun sering kali tidak memberikan perhatian yang cukup pada penguasaan detail teknik yang diperlukan, sehingga siswa kesulitan untuk mempraktikkan gerakan dengan benar dan efektif (Kuncoro et al., 2023). Kebaruan dari penelitian ini terletak pada penerapan metode bagian *(part method)* sebagai strategi pembelajaran yang inovatif untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru. Metode ini memungkinkan siswa untuk mempelajari gerakan kompleks dengan cara membagi proses pembelajaran menjadi tahapan-tahapan kecil, seperti, fokus pada posisi tubuh dan pegangan peluru. Penekanan pada gerakan kaki dan posisi tubuh yang dinamis. Latihan intensif pada teknik melepaskan peluru dengan tenaga optimal. Memastikan keseimbangan dan sikap tubuh setelah peluru dilempar.

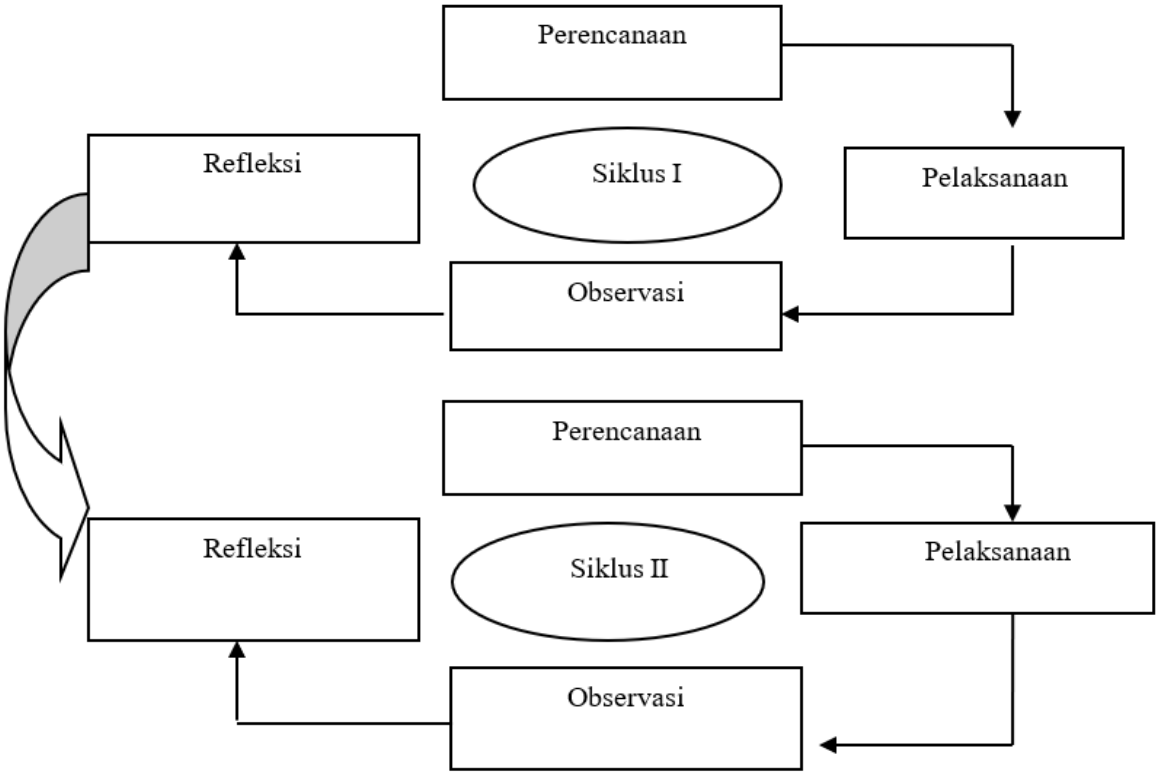
Tolak peluru merupakan keterampilan motorik kompleks yang melibatkan kombinasi kekuatan, teknik, koordinasi, dan keseimbangan. Bagi siswa atau peserta didik, memahami dan menguasai gerakan secara utuh seringkali sulit. Metode bagian memecah gerakan menjadi tahapan kecil yang lebih mudah dipelajari, seperti posisi awal, gerakan meluncur, dan teknik dorong peluru. Hal ini memungkinkan siswa untuk fokus pada satu aspek teknik pada satu waktu. Dengan mempelajari gerakan secara bertahap, siswa dapat memahami mekanisme setiap tahap sebelum menggabungkannya menjadi gerakan utuh. Guru dapat memprioritaskan bagian-bagian yang menjadi kelemahan siswa, sehingga pembelajaran menjadi lebih terfokus dan efektif.

Pendekatan ini memberikan keunikan karena siswa dapat mempelajari setiap tahapan dengan lebih mendalam sebelum menyatukannya menjadi gerakan keseluruhan. Penelitian ini juga menggabungkan evaluasi kinerja pada setiap tahap untuk mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki secara spesifik, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih terarah dan efektif. Selain itu, kebaruan lainnya adalah implementasi metode bagian dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah yang sering kali belum memanfaatkan strategi ini secara maksimal. Dengan memadukan metode ini dengan pendekatan pembelajaran berbasis pengalaman *(experiential learning),* siswa tidak hanya memahami teori gerakan tetapi juga merasakan proses belajar yang menyenangkan dan memotivasi. Sehingga tujuan dari penelitian ini yaitu untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru siswa dengan menggunakan metode bagian. Diharapkan melalui pendekatan ini, siswa dapat lebih mudah menguasai teknik dasar tolak peluru, meningkatkan keterampilan motorik, dan memiliki pengalaman belajar yang menyenangkan. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan kontribusi terhadap pengembangan metode pembelajaran olahraga yang lebih efektif dan inovatif.

Metode

Penelitian tindakan kelas merupakan salah satu bentuk penelitian yang akan dilakukan. Pengamatan terhadap kegiatan pembelajaran berupa suatu tindakan yang sengaja dimunculkan dan berlangsung di dalam kelas dikenal dengan penelitian tindakan kelas (Arikunto, 2010). Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Kendari dan berlangsung selama minggu pertama bulan Oktober 2024 dan minggu kedua bulan November 2024. Subjek penelitian ini adalah tiga belas siswa laki-laki dan delapan belas siswa perempuan, yang berjumlah tiga puluh satu siswa

kelas X. Penelitian tindakan kelas ini dirancang untuk dibagi menjadi dua siklus, yang masing-masing siklus akan mencakup setidaknya dua kali pertemuan dan empat tahap: Perencanaan tindakan pada tahap ini melibatkan identifikasi masalah, analisis situasi, dan perencanaan langkah-langkah perbaikan. Guru menganalisis masalah yang dihadapi, misalnya rendahnya hasil belajar siswa pada keterampilan tertentu. Guru merencanakan untuk mengajarkan teknik tolak peluru menggunakan metode bagian dan menyiapkan rubrik penilaian untuk mengevaluasi hasil belajar siswa. Pelaksanaan tindakan, pada tahap ini merupakan implementasi dari rencana yang telah disusun. Guru melaksanakan strategi yang telah direncanakan di kelas. Guru memastikan siswa memahami langkah-langkah kegiatan pembelajaran. Guru mengelola interaksi dan memastikan tindakan berjalan sesuai rencana. Pengamatan tindakan yaitu guru mencatat bagaimana siswa merespons pembelajaran, apakah mereka antusias, mengalami kesulitan, atau menunjukkan peningkatan. Pengamat atau guru mencatat aspek yang berhasil maupun hambatan selama pelaksanaan. Misalnya, lembar observasi, wawancara, atau penilaian hasil belajar siswa. Refleksi atas tindakan yaitu guru mengevaluasi data untuk menilai sejauh mana tujuan pembelajaran tercapai. Menentukan apakah tindakan tersebut efektif dalam meningkatkan hasil belajar. Jika hasil belum memuaskan, guru menyusun rencana untuk memperbaiki strategi pembelajaran di siklus berikutnya. Hal ini didasarkan pada analisis terhadap isu-isu terkini. Bagan berikut memberikan ringkasan tentang bagaimana penelitian tindakan kelas ini berjalan.



Gambar 1 Skema Rancangan Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas

Data kuantitatif dan kualitatif dikumpulkan melalui pengamatan guru dan siswa selama kegiatan belajar mengajar, data kuantitatif diperoleh dari hasil penilaian kinerja kognitif, emosional, dan tolak peluru (tes psikomotorik). Bergantung pada jenis data yang dikumpulkan, analisis data dilakukan dengan dua cara: kualitatif dan kuantitatif, menggunakan persentase.

Hasil Penelitian

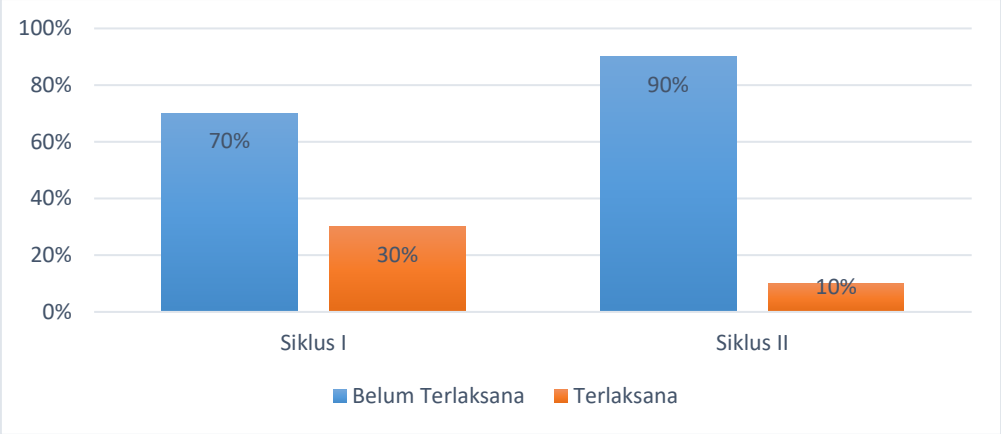
Deskripsi Hasil Observasi Siswa

Data siswa dalam proses pembelajaran berlangsung pada kegiatan belajar mengajar tolak peluru melalui metode bagian melalui siklus 1 dan 2 dapat dipresentasekan pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1 Hasil Observasi Aktivitas Siswa

Proses Pelaksanaan	Hasil Persentase Berdasarkan Observasi	
	Siklus Pertama	Siklus Kedua
Terlaksana dengan baik (Ya)	7	9
Tidak Terlaksana atau Mengalami hambatan	3	1
Terlaksana dengan persentase (%)	70%	90%
Persentase Mengalami Hambatan (%)	30%	10%
Keterangan	Belum Terlaksana	Terlaksana

Dari tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa pada siklus I, tujuh indikator (70%) dari jumlah indikator yang tersedia terlaksana (Ya), sedangkan tiga indikator (30%) tidak terlaksana (Tidak). Pada siklus II, sembilan indikator (90%) dari jumlah indikator yang tersedia terlaksana (Ya), dan satu indikator (10%) tidak terlaksana (Tidak). Akibatnya, aktivitas siswa selama proses belajar mengajar tidak tuntas pada siklus I, tetapi tuntas pada siklus II. Hasil Persentase siswa dalam proses pembelajaran tolak peluru dapat di lihat pada gambar 2.



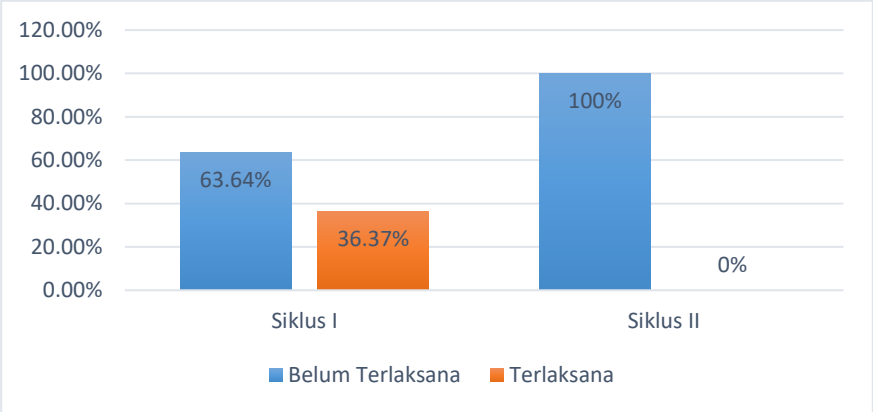
Gambar 1 Presentase Hasil Obsevasi Aktivitas Siswa

Pelaksanaan aktivitas guru dalam proses belajar mengajar dapat di lihat pada siklus I dan II dalam pembelajaran tolak peluru melalui metode bagian yaitu sebagai berikut.

Tabel 2 Hasil Observasi Aktivitas Kegiatan Belajar Mengajar Guru

Proses Pelaksanaan	Hasil Persentase Berdasarkan Observasi	
	Siklus Pertama	Siklus Kedua
Terlaksana dengan baik (Ya)	7	11
Tidak Terlaksana atau Mengalami hambatan	4	0
Terlaksana dengan persentase (%)	63,64%	100%
Persentase Mengalami Hambatan (%)	36,37%	0%
Keterangan	Belum Terlaksana	Terlaksana

Berdasarkan tabel 2 di atas, dari jumlah indikator yang tersedia, tujuh indikator (63,64%) terlaksana (Ya) aktivitas guru selama proses pembelajaran dan pengajaran menembak pada siklus I, dan empat indikator (36,37%) tidak terlaksana (Tidak). Sebaliknya, sebelas indikator (100%) terlaksana (Ya) dan nol indikator (0%) tidak terlaksana (Tidak) pada siklus II. Akibatnya, aktivitas guru pada siklus I tidak mencapai tingkat ketuntasan yang disyaratkan, sedangkan pada siklus II, aktivitas guru telah memenuhi standar yang ditetapkan. Hasil Persentase guru dalam proses belajar mengajar tolak peluru dapat di lihat pada gambar 2.



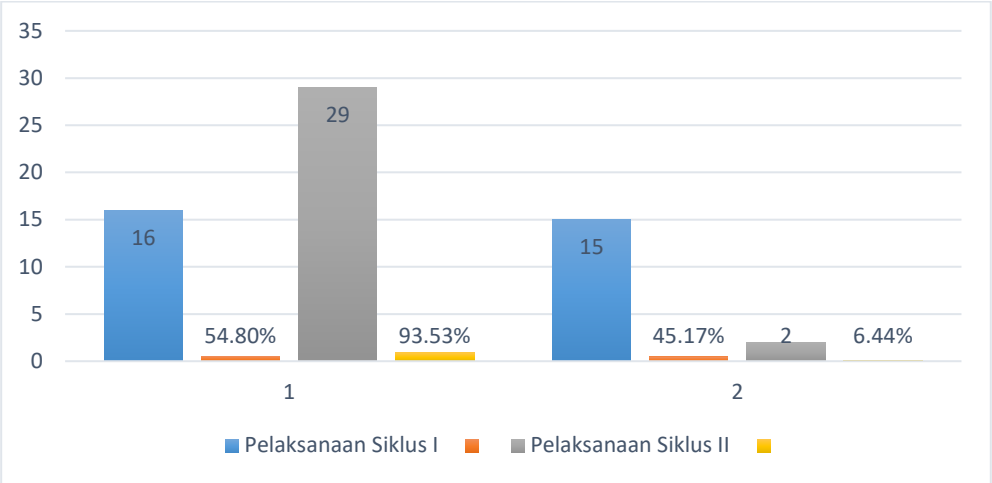
Gambar 2 Presentase Hasil Obsevasi Guru

Hasil Belajar dalam pelaksanaan pembelajaran tolak peluru melalui metode bagian dilaksanakan melalui siklus dimana siklus tesebut terdiri dari dua yaitu sebagai berikut:

Tabel 3 Hasil Belajar Siswa Melalui Persentase

Keterangan dalam Hasil Belajar	Pelaksanaan Siklus Pertama		Pelaksanaan Siklus Kedua	
Tuntas	16	54,80%	29	93,53%
Belum Tuntas	15	45,17%	2	6,44%
Keterangan	54,80%		93,53%	

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa 16 siswa atau 54,80% dari total siswa telah menyelesaikan siklus pertama, sedangkan 15 siswa atau 45,17% belum menyelesaikan siklus pertama. Pada siklus II, jumlah siswa yang telah menyelesaikan siklus meningkat menjadi 29 siswa atau 93,53%, sedangkan jumlah siswa yang belum menyelesaikan siklus kedua adalah 2 siswa atau 6,44%. Secara umum, tingkat penyelesaian siswa hanya 54,80% pada siklus I dan 93,53% pada siklus II. Dengan demikian, 75% dari indikator standar yang ditetapkan oleh sekolah telah terpenuhi untuk kelulusan capaian pembelajaran pada siklus II. Gambar 3 menampilkan temuan untuk persentase capaian pembelajaran siswa.



Gambar 3 Presentase Hasil Belajar Siswa pada Siklus I dan II

Pembahasan

Metode bagian adalah pendekatan yang memecah keterampilan kompleks menjadi komponen-komponen kecil untuk dipelajari secara terpisah sebelum digabungkan. Dalam konteks tolak peluru, metode ini memungkinkan peserta didik mempelajari gerakan spesifik, yaitu dengan cara pegangan bola peluru, posisi awal, gerakan meluncur atau dorongan, teknik tolakan dan pendaratan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode ini efektif dalam mempermudah peserta didik memahami gerakan yang rumit, meningkatkan kepercayaan diri melalui penguasaan setiap komponen secara bertahap, mengurangi risiko kesalahan teknik, yang dapat menyebabkan cedera atau hasil lemparan yang kurang optimal.

Penelitian menemukan adanya peningkatan hasil belajar, yang terlihat dari aspek kognitif dengan pemahaman siswa tentang teknik dan prinsip dasar tolak peluru menjadi lebih baik, aspek psikomotorik dengan gerakan siswa menjadi lebih terstruktur dan sesuai teknik yang benar, aspek afektif dengan antusiasme dan motivasi belajar siswa meningkat karena pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan mudah diikuti. Kelebihan metode bagian yaitu cocok untuk keterampilan dengan tingkat kesulitan tinggi, memungkinkan koreksi langsung pada setiap bagian gerakan, memudahkan guru dalam memberikan evaluasi bertahap. Untuk kekurangan yaitu membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan pembelajaran keseluruhan teknik, ada kemungkinan peserta didik mengalami kesulitan saat mengintegrasikan semua bagian menjadi satu gerakan utuh.

Beberapa penelitian terdahulu yang relevan tentang penggunaan metode bagian dalam pembelajaran tolak peluru yaitu menurut Ni'am et al., (2023), bahwa metode bagian efektif meningkatkan pemahaman teknik dasar tolak peluru. Siswa yang diajar menggunakan metode ini menunjukkan peningkatan dalam keakuratan teknik tolakan, kemampuan mengintegrasikan gerakan dengan lebih baik, lebih sedikit kesalahan teknis dibanding siswa yang diajarkan dengan metode tradisional. Menurut Kuncoro, (2018), metode bagian meningkatkan hasil belajar dari aspek psikomotorik hingga 85%, penguasaan teknik dasar seperti pegangan, tolakan, dan keseimbangan diperoleh lebih cepat, motivasi siswa meningkat karena pembelajaran menjadi lebih mudah dipahami.

Metode ini memudahkan siswa untuk memahami setiap tahap gerakan, seperti posisi awal, gerakan meluncur, dan teknik mendorong peluru. Dengan membagi gerakan menjadi bagian-bagian kecil, siswa tidak merasa kewalahan oleh kesulitan teknik secara keseluruhan.

Guru dapat lebih mudah mengidentifikasi dan memperbaiki kesalahan pada setiap tahap pembelajaran. Siswa merasa lebih percaya diri setelah menguasai bagian tertentu sebelum mengintegrasikannya ke dalam gerakan penuh. Metode ini dapat disesuaikan untuk siswa dengan kemampuan yang berbeda-beda. Sedangkan kelemahannya yaitu setelah belajar bagian-bagian, siswa sering kali mengalami kesulitan dalam menggabungkan seluruh gerakan menjadi satu kesatuan. Proses belajar setiap bagian secara terpisah dan kemudian menggabungkannya memerlukan waktu yang lebih lama dibandingkan metode keseluruhan.

Guru olahraga disarankan menggunakan metode bagian, khususnya pada materi keterampilan kompleks seperti tolak peluru, untuk memperbaiki hasil belajar siswa. Metode bagian sangat cocok diterapkan pada siswa dengan kemampuan dasar rendah, karena memungkinkan pembelajaran terfokus pada komponen-komponen keterampilan secara bertahap. Guru olahraga disarankan menggunakan metode bagian, khususnya pada materi keterampilan kompleks seperti tolak peluru, untuk memperbaiki hasil belajar siswa. Penggunaan metode bagian memberikan dampak positif pada penguasaan keterampilan dasar dengan meminimalkan kebingungan yang sering terjadi dalam metode keseluruhan.

Simpulan

Penerapan metode bagian dalam pembelajaran tolak peluru terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Melalui pendekatan ini, siswa dapat memahami teknik dasar tolak peluru secara bertahap, mulai dari sikap awal, gerakan persiapan, dorongan, hingga sikap akhir. Pemecahan gerakan yang kompleks menjadi bagian-bagian kecil membantu siswa mempelajari setiap tahapan dengan lebih fokus dan mendalam. Metode bagian tidak hanya meningkatkan pemahaman teknis siswa tetapi juga membangun kepercayaan diri mereka dalam melakukan gerakan tolak peluru secara keseluruhan. Selain itu, pendekatan ini menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan terarah, sehingga meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Daftar Pustaka

Effendy, D., Sari, M., & Fernando, R. (2020). Implementasi metode bagian dalam meningkatkan keterampilan servis forehand tenis meja. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, *1*(2), 79–87. https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5145

Gunadi, D. (2018). Peran Olahraga Dan Pendidikan JasmaniDalam Pembentukan Karakter. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, *18*(3).

Hashimoto, S., Fujimori, T., Ohyama-Byun, K., Okamoto, Y., Nakajima, T., & Sado, N. (2023). Distal muscle cross-sectional area is correlated with shot put performance. *Journal of Biomechanics*, *160*, 111819. https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2023.111819

Hernado, F., Soekardi, S., & Lestari, W. (2017). Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Lengan terhadap Hasil Tolak Peluru. *Journal of Physical Education and Sports*, *6*(1), 22–28. https://doi.org/10.15294/JPES.V6I1.17317

Jud, J., Rusli, M., Sariul, S., Marsuna, M., & Siahaan, J. M. (2023). Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru melalui Metode Bermain. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, *6*(1), 73–80. https://doi.org/10.31602/rjpo.v6i1.10128

Kuncoro, B. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Menggunakan Metode Bagian pada Mahasiswa Semester Satu PKO FKIP UTP Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018. *Jurnal Ilmiah Spirit*, *18*(2). https://doi.org/10.36728/jis.v18i2.732

Kuncoro, B., Budiyono, K., Yulianto, P. F., Haprabu, E. S., Wibowo, R. A. T., & Amijaya, H. S. (2023). Pengaruh Pembelajaran Metode Latihan Terhadap Hasil Tolak Peluru gaya ortodok Sekolah Khusus Olahraga Disabilitas (SKODI). *SENRIABDI*, 12–19.

Latue, T., Syaranamual, J., & Tahapary, J. M. (2020). Perbedaan pengaruh antara metode drill dan

metode komando terhadap hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas VI SD Negeri Hatusua. *MANGGUREBE: Journal Physical Education, Health and Recreation*, *1*(1), 11–18. https://doi.org/10.30598/manggurebevol1no1page11-18

Naviri, S., Ulfah, W. A., & Bastari, A. (2022). Studi Literature Latihan Ball Medicine Terhadap Keterampilan Tolak Peluru Gaya Menyamping. *Jurnal Pelita Ilmu Keolahragaan*, *2*(2), 33–48. https://doi.org/10.59605/jpik.v2i2.332

Ni'am, A. L. A. I., Saifuddin, H., Hermawan, H., Prasetiyo, A., & Mubarok, K. (2023). Pengaruh Permainan Bola Kertas Terhadap Kemampuan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Ortodoks. *Citius: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, *3*(1), 122–128. https://doi.org/10.32665/citius.v3i1.1698

Rusli, M., Marsuna, M., Jud, J., Elumalai, & Nurhadi. (2023). The effect of strength training using the standing bench press method on shot put ability. *Jurnal Keolahragaan*, *11*(1), 113–121. https://doi.org/10.21831/jk.v11i1.58655

Schofield, M., Cronin, J. B., Macadam, P., & Hébert-Losier, K. (2022). Rotational shot put: a phase analysis of current kinematic knowledge. *Sports Biomechanics*, *21*(3), 278–296. https://doi.org/10.1080/14763141.2019.1636130

Sinaga, S. V., & Tantri, A. (2021). Pengaruh Modifikasi Alat Pembelajaran Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(2), 72–80. https://doi.org/10.55081/jbpkm.v1i2.266