PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP HASIL KELINCAHAN DRIBBLE BOLA BAKSET SISWA PUTRA KELAS XI SMA NEGERI 11 PALEMBANG

Skripsi Oleh

RILMAN RULISTRA

Nomor Induk Mahasiswa 06091406004

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2013

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP HASIL KELINCAHAN DRIBBLE BOLA BAKSET SISWA PUTRA KELAS XI SMA NEGERI 11 PALEMBANG

Skripsi Oleh :

RILMAN RULISTRA

Nomor Induk Mahasiswa 06091406004

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Strata 1

Menyetujui,

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Drs. Maskur Ahmad, M.Kes.	**Dra. Marsiyem, M.Kes.**
NIP. 195806121986031002	**NIP. 195312121982032001**

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 10 Desember 2013

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes _____

2. Sekretaris : Dra. Marsiyem, M.Kes _____

3. Anggota : Prof.Dr.dr.Fauziah N Kurdi, SpRM.MPH _____

4. Anggota :Drs. Sy. Muherman, M.Pd _____

5. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes _____

Palembang, Desember 2013

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Drs. Waluyo, M.Pd

NIP. 195601241984031001

PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP HASIL KELINCAHAN DRIBBLE BOLA BAKSET SISWA PUTRA KELAS XI SMA NEGERI 11 PALEMBANG

Skripsi Oleh :

RILMAN RULISTRA

Nomor Induk Mahasiswa 06091406004

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Sebagai Skripsi Program Strata 1

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Drs. Maskur Ahmad, M.Kes.	**Dra. Marsiyem, M, Kes.**
NIP. 195806121986031002	**NIP. 195312121982032001**

Disahkan

Ketua Pelaksana Kampus Palembang

Dr. Sukirno

NIP 195508101983031005

SURAT PERNYATAAN

Nama	: Rilman Rulistra
Nim	: 06091406004
Program Studi	: Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi	: Pengaruh latihan *shuttle run* terhadap hasil kelincahan dribble bola bakset siswa putra kelas XI SMA Negeri 11 Palembang.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

Seluruh data dan informasi, interprentasi, serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data, serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli belum pernah disajikan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan Tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Palembang, November, 2013

RILMAN RULISTRA

Nim 06091406004

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan Skripsi ini Kepada :

- *Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW.*
- *Ayahanda (Asrul Sani) dan Ibunda (Ismawati) yang sangat kusayangi, terima kasih untuk semua cinta, kasih, doa dan pengorbanan yang telah tercurahkan untuk ku, serta dukungan untukku.*
- *Kakak-kakak & adik-adik ku tercinta Eka Fitri, Eka Rahman, Septi, Iin, Ade, Irfan, Halim, Wahyu, Redho, dian, & Puput, yang selalu berharap untuk keberhasilanku.*
- *Bapak Drs. Maskur Ahmad, M.Kes & Dra. Marsiyem, M.Kes. selaku pembimbing akademik yang telah membimbing dengan sabar.*
- *Bapak Drs. Waluyo sebagi ketua prodi penjaskes dan Seluruh dosen Penjaskes Unsri yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama kuliah di Universitas Sriwijaya.*
- *Sahabatku se-perjuangan (Roby, Dany, Aldo, Rahman, Hery, Rama, Ilham) Yang selalu saling mendukung bersama dari awal hingga saat ini, demi untuk tercapainya cita-cita yang kita impikan yaitu menyelesaikan pendidikan S1 Bersama.*
- *Teman-temanku, Yogi, Fadli, Silo, Nanda, Agil, Aidil, Rani, Purwadi, Aji, Urip, Doni, Budi, Yunus, Okta, Rian, Intan, Eva, Beda, Medi, Robert, Wenti, Wewen, Anisa, Roy, Multy, Adi, Ijal, Asih, Juanda, Ami, Madon, Rizka , dan seluruh teman-teman FKIP Unsri bukit terima kasih telah membantuku dan memberikan aku semangat.*
- *Guru Penjaskes dan Siswa SMA Negeri 11 palembang*
- *Almamaterku*

Motto :

- **Hidup tidak menghadiahkan barang sesuatupun kepada manusia tanpa bekerja keras.**
- **Jadikanlah sabar dan shalat Sebagai penolongmu.**
- **Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua.**

SATU UNTUK SEMUA, SEMUA UNTUK SATU

UCAPAN TERIMA KASIH

Syukur Alhamdulillah penulis haturkan kepada Allah S.W.T. berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan , Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Maskur Ahmad, M.Kes, Dra. Marsiyem, M.Kes. sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada ibu Prof. Dr. Badia perizade, M.B.A selaku Rektor Universitas Sriwijaya dan Bapak Sofendi, M.A, Ph.D, Dekan FKIP UNSRI, serta Bapak Drs. Waluyo, M.Pd , Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditunjukan kepada seluruh dosen program Study (S1) Penjaskes, yang memberikan banyak ilmu pengetahuan pada penulis. Terima kasih juga kepada bapak sabirin selaku guru olahraga dan ibu ernist thahir selaku kepala di SMA Negeri 11 Palembang yg telah mengizinkan penulis melakukan penelitan.

Tak lupa penulis ucapkan terima kasih pada kedua orang tua saya dan semua keluarga yang tidak pernah lelah memberikan do’a semangat dan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah – mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan, khususnya dalam proses belajar dan pembelajaran.

Palembang, November, 2013

Penulis,

R R

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah, atas berkat Rahmat dan Hidayahnya penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Sholawat teriring salam tak lupa penulis hanturkan kepada Suri teladan kita Nabi besar Muhammad SAW yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Adapun judul Skripsi yang penulis ambil yaitu Pengaruh latihan *shuttle run* terhadap hasil kelincahan dribble bola bakset siswa putra kelas XI SMA Negeri 11 Palembang.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan di lingkungan Universitas Sriwijaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Penjaskes.

Palembang, November 2013

Penulis

R R

DAFTAR ISI

		Halaman
SURAT PERNYATAAN	**.....**	**iii**
PERSEMBAHAN	**.....**	**iv**
MOTTO	**.....**	**v**
KATA PENGANTAR	**.....**	**vi**
UCAPAN TERIMAKASIH	**.....**	**vii**
DAFTAR ISI	**.....**	**viii**
DAFTAR TABEL	**.....**	**xi**
DAFTAR GAMBAR	**.....**	**xii**
DAFTAR LAMPIRAN	**.....**	**xiii**
ABSTRAK	**.....**	**xiv**
BAB I PENDAHULUAN	**.....**	**1**
1.1 Latar Belakang	.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	.....	2
1.3 Batasan Masalah	.....	2
1.4 Rumusan Masalah	.....	3
1.5 Tujuan Penelitian	.....	3
1.6 Manfaat Penelitian	.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	**.....**	**4**
2.1 Hakikat Permainan Bola Basket	.....	4
2.2 Hakikat Menggiring Bola	.....	4
2.3 Tekhnik Menggiring Bola	.....	5
2.4 Hakikat Shuttle Run	.....	8
2.5 Kelincahan	.....	9
2.6 Definisi Latihan	.....	10
2.7 Prinsip Latihan	.....	10

2.8 Kerangka Berpikir 12
2.9 Hipotesis 12

BAB III METODE PENELITIAN 13
3.1 Jenis Penelitian 13
3.2 Rancangan Penelitian 13
3.3 Variabel Penelitian 14
3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian..... 14
3.5 Populasi dan Sampel 14
3.5.1 Populasi Penelitian 14
3.5.2 Sampel Penelitian 15
3.5.3 Teknik Sampling 15
3.6 Teknik Pengumpulan Data 16
3.7 Instrument Penelitian 17
3.7.1 Test Kelincahan Lari bolak balik 17
3.7.2 Tes Menggiring Bola Basket 18
3.8 Teknik Analisis Data 19
3.9 Uji Normalitas Data 19
3.9 Uji Homogenitas Data 21
3.11 Uji Hipotesis 21

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... 23
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian..... 23
4.2 Karakteristik Penelitian 23
4.3 Deskripsi Pelaksanaan Penelitian..... 24
4.4 Analisis Data 26
4.4.1 Uji Normalitas Data 26
4.4.1.1 Uji Normalitas Sampel Pretest Kelompok Eksperimen 26
4.4.1.2 Uji Normalitas Sampel Pretest Kelompok Kontrol..... 31

4.4.1.3 Uji Normalitas Sampel Postest Kelompok Eksperimen 37
4.4.1.4 Uji Normalitas Sampel Postest Kelompok Kontrol..... 42
4.4.2 Uji Homogenitas Data 48
4.4.3 Uji Hipotesis Data 49
4.5 Pembahasan 53
4.5.1 Pembahasan Hasil Pretest dan Postest Lompat Jauh Kelompok Eksperimen 53
4.5.2 Pembahasan Hasil Pretest dan Postest Lompat Jauh Kelompok Kontrol 53
4.5.3 Pembahasan Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol 54
4.5.4 Pembahasan Uji Homogenitas Data..... 54
4.5.5 Pembahasan Uji Hipotesis..... 54

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... 57
5.1 Kesimpulan 57
5.2 Saran 57

DAFTAR PUSTAKA 58
LAMPIRAN 60

DAFTAR TABEL

Halaman

1. Pembagian Sampel Penelitian..... 15
2. Tahap Pelaksanaan Penelitian 24
3. Data Pretest Kelompok Eksperimen..... 27
4. Daftar Distribusi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen..... 29
5. Data Pretest Kelompok Kontrol..... 32
6. Daftar Distribusi Hasil Pretest Kelompok Kontrol..... 34
7. Data Postest Kelompok Eksperimen..... 37
8. Daftar Distribusi Hasil Postest Kelompok Eksperimen..... 39
9. Data Postest Kelompok Kontrol..... 42
10. Daftar Distribusi Hasil Postest Kelompok Kontrol..... 44
11. Selisih Antara Pretest Postest kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol……..... 47
12. Harga-harga yang Diperlukan untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel..... 48
13. Daftar Nilai Beda Data Pretest dan Postest Kelompok Eksperimen dan Kontrol 50
14. Daftar Hasil Pretest..... 79
15. Program Latihan..... 81
16. Daftar Hasil Latihan Shuttle Run Minggu Ke-1..... 86
17. Daftar Hasil Latihan Shuttle Run Minggu Ke-2..... 87
18. Daftar Hasil Latihan Shuttle Run Minggu Ke-3-4..... 88
19. Daftar Hasil Latihan Shuttle Run Minggu Ke-5..... 90
20. Daftar Hasil Latihan Shuttle Run Minggu Ke-6..... 91
21. Daftar Hasil Postest..... 93
22. Data Pretest Dan Postest Kelompok Eksperimen..... 95
23. Data Pretest Dan Postest Kelompok Kontrol…..... 96

DAFTAR GAMBAR

Halaman

1. Gambar 1. Lari Bolak-balik (shuttle run)..... 9
2. Gambar 2. Histogram Pretest Kelompok Eksperimen..... 29
3. Gambar 3. Histogram Pretest Kelompok Kontrol..... 34
4. Gambar 4. Histogram Postest Kelompok Eksperimen..... 40
5. Gambar 5. Histogram Postest Kelompok Kontrol..... 45

DAFTAR LAMPIRAN

		Halaman
1.	Daftar Riwayat Hidup	60
2.	SK Pembimbing	61
3.	Usul Judul Penelitian	65
4.	Surat Persetujuan Proposal untuk Diujikan.....	66
5.	Surat Telah Diseminarkan	67
6.	Surat Keputusan Pembimbing Skripsi.....	68
7.	Surat Izin Penelitian	69
8.	Surat Izin Penelitian dari Diknas Pendidikan Palembang.....	70
9.	Foto Penelitian	71
10.	Foto Peneliti di Gerbang Sekolah.....	71
11.	Foto Peneliti bersama Sampel.....	72
12.	Foto Sampel Pemanasan	73
13.	Foto Mendribble Bola	74
14.	Foto latihan Shuttle run	76
15.	Foto Alat-alat	77
16.	Data hasil Pretest	79
17.	Program latihan	81
18.	Data hasil Postest	93
19.	Data distribusi t	97
20.	Harga chi Kuadrat	98
21.	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	99
22.	Kartu Bimbingan	100
23.	Revisi Skripsi	102
24.	Izin Jilid	103

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengaruh latihan shuttle run terhadap hasil kelincahan dribble bola basket pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 11 Palembang. Permasalahan dalam penelitian ini adalah " adakah pengaruh latihan shuttle run terhadap hasil kelincahan dribble bola basket pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 11 Palembang?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan shuttle run terhadap hasil kelincahan dribble bola basket siswa putra kelas XI SMA Negeri 11 Palembang.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra. Jumlah sampel penelitian ini berjumlah 60 orang siswa putra kelas XI SMA Negeri 11 Palembang dengan menggunakan *ordinal pairing*. Dibagi menjadi dua kelompok, 30 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 30 siswa sebagai kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberi perlakuan dan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan .

Teknik pengumpulan data menggunakan test awal dan test akhir. Statistic yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian ini menggunakan uji"t".
Dalam penelitian ini didapat hasil yang menunjukan bahwa T_{hitung} lebih besar dari pada T_{tabel} dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa ada pengaruh latihan shuttle run terhadap hasil kelincahan dribble bola basket siswa putra kelas XI SMA Negeri 11 Palembang.

Kata Kunci : Latihan Shuttle Run, Kelincahan, Dribble Bola Basket.

BAB 1
PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan dalam jenjang pendidikan mulai dari jenjang pendidikan dasar, menengah, atas, hingga perguruan tinggi. Menurut Muhajir (2007:iii) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dan pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral dan aspek pola hidup sehat agar kebugaran jasmani siswa dapat meningkat. Salah satunya dengan cara melakukan kegiatan olahraga permainan yaitu bola basket.

Permainan bola basket merupakan salah satu mata pelajaran Penjas Orkes dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Oleh karena itu diharapkan pembelajaran dalam permainan bola basket harus dengan karakteristik peserta didik agar dapat diterima dan terlaksana sebagaimana mestinya melalui aktivitas fisik khususnya permainan bola basket. Menurut Muhajir (2007:23) Permainan bola basket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang saling memasukakan bola ke keranjang lawan dengan tangan. Permainan bola basket dimainkan oleh dua regu putra maupun putri. Masing – masing regu terdiri dari lima orang pemain inti dan lima pemain cadangan. Regu yang memasukan bola ke ring terbanyak dinyatakan sebagai pemenang.

Dalam permainan bola basket teknik menggiring bola sangat berpengaruh penting guna melewati lawan, maka teknik menggiring harus dilakukan dengan baik dan memiliki kelincahan yang baik juga. Gerakan menggiring bola harus dilakukan dengan kecepatan dan kelincahan yang baik oleh setiap pemain agar pemain dapat lebih awal saat menyerang, karena apabila pemain tidak memiliki kelincahan yang

baik maka dribble bola yang mereka lakukan akan mudah direbut oleh tim lawan. Oleh karena itu pada saat siswa SMA Negeri 11 Palembang melakukan kegiatan bola basket penulis melakukan pengamatan. Dari hasil pengamatan yang dilakukan pada saat proses pembelajaran di SMA Negeri 11 Palembang tersebut, masih banyak hal yang sangat kurang dalam permainan bola basket, salah satunya kelincahan dalam menggiring bola basket. Sehingga dalam setiap menggiring bola untuk melewati lawan selalu dapat dengan mudah dihentikan oleh lawan .

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk meneliti tentang latihan shuttle run. Apakah memiliki pengaruh terhadap hasil kelincahan dribble pada bola basket. Adapun judul penelitian ini adalah Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Hasil Kelincahan Dribble Bola Basket Siswa Putra kelas XI Sma Negeri 11 Palembang.

1.2. Identifikasi Maslah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas dapat di identifikasi bahwa saat siswa putra melakukan dribble bola pada permaian bola basket, kurangnya kelincahan yang siswa miliki.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, peneliti membatasi masalah agar tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda-beda dan gambaran penelitian ini lebih jelas, maka batasan masalah yaitu pengaruh latihan shuttle run terhadap hasil kelincahan dribble bola basket siswa putra kelas XI SMA Negeri 11 Palembang.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : “Adakah pengaruh latihan shuttle run terhadap hasil kelincahan dribble bola basket siswa putra kelas XI SMA Negeri 11 Palembang.

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan shuttle run terhadap hasil kelincahan dribble bola basket siswa putra kelas XI SMA Negeri 11 Palembang.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat :

1.6.1. Bagi siswa : Untuk dijadikan salah satu pembelajaran bola basket khususnya meningkatkan kemapuan dribble untuk setiap pemain.

1.6.2. Bagi Ilmu Pengetahuan : Untuk menjadi bahan acuan pada saat melakukan latihan / pebelajaran bola basket.

1.6.3. Bagi Peneliti : Sebagai bahan acuan untuk menambah wawasan peneliti pada saat melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Akos Abidin. 1999. *Bola Basket Kembar,* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Renika Cipta.

Fred Mc Mane. 2008. *Dasar – Dasar Atletik*, Bandung: Angkasa

Hal Wissel. 2000. *Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Taktik,* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Hartati. 2010. *Atletik 1.* Palembang: Universitas Sriwijaya

Harsono. 1988. Coaching dan aspek aspek psikologis dalam coaching Jakarta: CV tembok kususma

Http://pojokpenjas.blogspot.com//2008/08//

I Gusti Ngurah Nala. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga,* Bali: Udayana University Press.

Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga,* Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP)

Iyakrus,2010 . *Permainan Sepak Takraw*, Palembang : Unsri.

Junusul Hairy. 1989. *Fisiologi Olahraga Jilid 1.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Timbangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

Moh. Gilang. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan Untuk SMA Kelas X* : Ganeca

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan Untuk SMA Kelas X* : Yudistira.

Nurhasan. 2001. *Test dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip – Prinsip dan Penerapannya,* Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.

PERBASI. 2006. *Bola Basket Untuk Semua: Buku Pegangan Bagi Pencinta Bola Baket*

Prof. DR. R.Soekarman. 1989. *Dasar Olahraga: Untuk Pembina Pelatih dan Atlit, Cv.Haji Masagus-Jakarta Mcmlxxxix*

Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.

Sukirno. 2011. *Ilmu Anatomi Manusia Osteologie, Arthologie, & Myologie Ilmu tulang, Persendian, dan Otot pada Manusia Berkaitan dengan Gerak Olahraga*. Palembang: CV. Dramata Kreasi Media.

Sukirno. 2012. *Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik (Nomor Lari, Lompat, Lempar dan Tolak*). Palembang: Universitas Sriwijaya.

Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga,* Jakarta Timur : PT Bumi Timur Jaya