

**PENGARUH METODE *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP
PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 UNGGULAN MUARA ENIM**

SKRIPSI

Oleh

ELVIANSYAH TRI SAPUTRA

NIM: 06121006032

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2016

**PENGARUH METODE *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN
KEBUGARAN JASMANI PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMA
NEGERI 1 UNGGULAN MUARA ENIM**


Skripsi Oleh

ELVIANSYAH TRI SAPUTRA

Nomor Induk Mahasiswa 06121006032

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing I



**Dr. Sukirno
NIP.195508101983031005**

Pembimbing II



**Drs. Syamsuramel, M.Kes
NIP.196303081987021002**

Disahkan

a.n Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik



**Dr. Hartono, M.A.
NIP.196710171993011001**

**PENGARUH METODE *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP
PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 UNGGULAN MUARA ENIM**

Elviansyah Tri Saputra
NIM: 06121006032

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Sabtu
Tanggal : 25 Juni 2016

TIM PENGUJI

- | | | |
|---------------|---|-------------------------|
| 1. Ketua | : | Dr. Sukirno |
| 2. Sekretaris | : | Drs. Syamsuramel, M.Kes |
| 3. Anggota | : | Drs. Waluyo, M.Pd |
| 4. Anggota | : | Drs. Sy. Muherman, M.Pd |
| 5. Anggota | : | Dr. Iyakrus, M.Kes |



Inderalaya, Juni 2016

Mengetahui,
Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang menciptakan serta memelihara alam semesta, Tuhan yang menjadikan seluruh ilmu pengetahuan di dunia ini sangat berarti disetiap makna dibalik katanya. Atas berkat dan rahmat-Nya lah saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Tak lupa shalawat dan salam saya curahkan kepada nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman. Skripsi ini saya persembahkan kepada :

- Kedua orang tua yang sangat saya cintai, ayah Alm. Kms. M. Soleh Yusuf dan ibu Susilowati. Terimakasih atas semua kasih sayang yang tuncurahkan, cinta, semangat, motivasi, segala jerih payah kalian untuk terus membahagiakanku, doa yang tak terhitung dalam mengiringi setiap perjalanan hidupku. Semua yang saya lakukan adalah usaha untuk membahagiakan dan membuat kalian bangga.
- Kakak dan ayuk tersayang Benny Feriansyah S.H beserta istri Aprida Zerry Triana S.Psi dan Venny Yulia Sari beserta suami Bambang Setiawan S.T yang selalu memberikan keceriaan dikeluarga kami, menjagaku dari jauh dengan semua perhatian dan kasih sayangnya, selalu berbagi baik suka maupun duka, menjadi penghibur dari setiap kesedihan dan kelelahanku. Di masa depan, kita akan menjadi partner yang berusaha membahagiakan kedua orang tua kita.
- Keponakanku Ajeng Naura Ramadhani, Dimas Bayu Sejati, Thiago Milan Dani, Alfattan Ozil Ramadhan yang selalu memberi keceriaan dan menjadi pelipur lara dan kelak akan menjadi kebanggan di keluarga kami.
- Seluruh keluarga besarku (kakek Alm. H. Ismail Ali dan nenek Hj. Cikminah, semua paman dan bibi, om dan tante, sepupu. Terimakasih telah memberikan semangat, doa dan bantuan serta menjadi keluarga yang paling hangat dalam hidupku.
- Kekasihku Febry Fitria Marly. Sebagai tanda cinta kasihku, elvin persembahkan karya kecil ini buatmu. Terima kasih atas kasih sayang, perhatian, canda tawamu, omelanmu, dan kesabaranmu yang telah memberikan semangat dan inspirasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini, semoga engkau pilihan terbaik buatku dan masa depanku.

- Dosen pembimbing skripsiku, Bapak Dr. Sukirno dan Drs. Syamsuramel, M.Kes Terimakasih atas waktu, ilmu, segala bimbingan dan kesabaran dalam membimbingku hingga skripsi ini dapat terselaikan dengan baik.
- Seluruh dosen-dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, terima kasih atas segala ilmu, motivasi, bimbingan, pengalaman, kesabaran dan kasih sayang yang telah diberikan kepada kami dari awal perkuliahan sampai sekarang.
- Sahabat terbaikku, Rendi Septian, Ari Andika, Andika Prabowo, Doni Sanjaya, Paulus Widiyanto Sandi Satria, Dio Karnanda, Rendi Wira, Rio Merdyno, Winda Sari Khoirunnisa, Hesti Apriani, Kartika Rianti Putri, Lucky Surastina, Khairunisa Selfa, Endah Irmayanti, Devi Yuliantika, Junita Mahtuah, Ildha Meinanda, Isti Dwi Anggraini, Chika Aulia Apriska, Cahyaning Kartika, Enky Ratna Sari, Try Dera Wulandari. Terimakasih atas kasih sayang, perhatian, suka duka, candatawa, motivasi, dukungan dan telah menjadi pendengar yang baik dari setiap keluh kesahku. Semoga perjuangan kita senantiasa membawa kita dalam kesuksesan dan masa depan yang cerah.
- Sahabat Penjas 2012 lainnya. Novri, Doni F, Iqbal, Rivai, Malik, Aziz, Toni, Aan, Efri, Annisa, Arif, Muarif, Surya, Defli, Andi, Tomi, Budi, Gusfari, Alan, Rega, Bobi, Eldi, Andika A, Nanda, Yuli, Idrus, Rival, Richo, Ilham, Kahfi . Terimakasih untuk waktu-waktu terbaik yang kalian berikan untukku di bangku kuliah ini, kasih sayang, simpati dan empati, suka duka, bantuan dan kebaikan kalian. Semoga kesuksesan dan kemudahan selalu bersama kita.
- Kak Zulfikar yang membantu memudahkan proses administrasi dalam penyusunan skripsi ini.
- Kampus biru FKIP dan Universitas Sriwijaya yang memberikan kenangan-kenangan manis selama menuntut ilmu.
- Almamater kuning yang menjadi kebanggaanku.

MOTTO

“Untuk ribuan tujuan yang harus dicapai, untuk jutaan impian yang akan dikejar, untuk sebuah pengharapan, agar hidup jauh lebih bermakna, hidup tanpa mimpi ibarat arus sungai. Mengalir tanpa tujuan. Teruslah belajar, berusaha, dan berdoa untuk menggapainya. Jatuh berdiri lagi. Kalah mencoba lagi. Gagal Bangkit lagi. Never give up!”

“Sesuatu akan menjadi kebanggaan jika sesuatu itu dikerjakan, dan bukan hanya dipikirkan. Sebuah cita-cita akan menjadi kesuksesan, jika kita awali dengan bekerja untuk mencapainya. Bukan hanya menjadi impian”.

“Untuk mendapatkan kesuksesan, keberanianmu harus lebih besar daripada ketakutanmu”

Syaikh Bin Baz berkata:

“Bukanlah tujuan berilmu itu agar engkau jadi seorang alim, atau agar engkau diberi ijazah yang diakui dalam suatu bidang ilmu.” Namun tujuan dibelakang itu semua adalah agar engkau beramal dengan ilmu yang engkau miliki, agar engkau mengarahkan manusia kepada kebaikan.

(Al-ilmu wa Akhlaqu Ahlihi)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Elviansyah Tri Saputra
Nomor Induk Mahasiswa : 06121006032
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul "Pengaruh metode *circuit training* terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 unggulan Muara Enim" ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Indralaya, Juni 2016

Yang Membuat Pernyataan,


Elviansyah Tri Saputra

NIM. 06121006032

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana (SI) pada Program Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Jurusan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak Dr. Sukirno dan Bapak Drs. Syamsuramel M.Kes sebagai pembimbing dalam pembuatan skripsi ini.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Sofendi, M.A.,Ph.D, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Ibu Dr. Sri Sumarni, M.Pd, Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Dr. Hartati M.Kes, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama mengikuti perkuliahan.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Kepala Sekolah dan Guru Penjaskes di SMA Negeri 1 unggulan Muara Enim yang telah memberikan bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Penulis mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dalam pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.

Indralaya,



Elviansyah Tri Saputra

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	vii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah.....	3
1.5 Tujuan Penelitian	3
1.6 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Hakekat Kebugaran Jasmani.....	5
2.1.1 Komponen Kebugaran Jasmani	6
2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	7
2.2 Hakekat <i>Circuit Training</i>	8
2.2.1 Cara Melakukan <i>Circuit Training</i>	10
2.2.2 Manfaat <i>Circuit Training</i>	11
2.3 Teori <i>Circuit Training</i> Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani.....	11

2.4Aspek-Aspek Kebugaran Jasmani	12
2.5Hakekat VO ₂ max.....	13
2.6 Kerangka Berfikir	14
2.7 Hipotesis	14

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Variabel Penelitian.....	15
3.1.1 Variabel Bebas (X)	15
3.1.2 Variabel Terikat (Y)	15
3.2 Definisi Operasional Variabel.....	15
3.3 Jenis Penelitian.....	16
3.4 Rancangan Penelitian.....	16
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian	17
3.5.1 Populasi	17
3.5.2 Sampel	17
3.6 Instrumen Penelitian	17
3.6.1 Prosedur Pelaksanaan Tes Lari 2,4 km (Metode Cooper)	19
3.7 Prosedur Pelaksanaan Penelitian.....	22
3.8 Prosedur Pengumpulan Data.....	26
3.9 Metode Analisis Data.....	27
3.9.1 Uji Normalitas Data	27
3.9.2 Uji Hipotesis	29

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	31
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	31
4.1.2Karakteristik Sampel.....	31
4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pre-Test</i> Lari 2,4 Km (Tes Cooper)	32
4.1.4 Deskripsi Data Hasil <i>Post-Test</i> Lari 2,4 Km (Tes Cooper)	32
4.1.5Deskripsi Data Peningkatan Circuit Training	33
4.2 Analisis Data	34

4.2.1 Uji Normalitas Data	34
4.2.2 Hasil <i>Pre-Test</i>	34
4.2.3 Hasil <i>Post-Test</i>	37
4.2.4 Uji Hipotesis	41
4.3 Pembahasan.....	42
4.3.1 Pembahasan Hasil Pre-Test dan Post-Test Lari 2,4 Km (Tes Cooper	42
4.3.2 Pembahasan Uji Normalitas <i>Data Post-Test and Pre-Test Design</i>	44
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	45
5.2 Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Penilaian Tes Lari 2,4 Km (Menurut Cooper).....	21
Tabel 3.2 Penilaian VO2max Untuk Laki-laki	22
Tabel 4.1 Distribusi Data Instrumen Lari 2,4 km Sebelum Diberi Perlakuan	32
Tabel 4.2 Distribusi Data Instrumen Lari 2,4 km Setelah Diberi Perlakuan	33
Tabel 4.3 Daftar Perbandingan Hasil <i>Pre-Test dan Post-Test</i>	33
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Hasil <i>Pre-Test</i>	35
Tabel 4.5 Daftar Distribusi Frekuensi <i>Post-Test</i>	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Komponen Kesegaran/Kebugaran Jasmani	7
Gambar 2.2 Pos-Pos <i>Circuit Training</i>	10
Gambar 3.1 Metode <i>Circuit Training</i> Yang Akan Digunakan Peneliti	23
Gambar 3.2 Cara Melakukan <i>Sprint</i> 30 Meter	23
Gambar 3.3 Cara Melakukan <i>Push Up</i>	24
Gambar 3.4 Cara Melakukan Lari Zig-Zag	24
Gambar 3.5 Cara Melakukan <i>Sit Up</i>	25
Gambar 3.6 Cara Melakukan Lompat Tali	25
Gambar 3.7 Cara Melakukan <i>Shuttle Run</i>	26
Diagram 4.1 Histogram <i>Pre-Test</i>	36
Diagram 4.2 Histogram Post-Test.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	Daftar Riwayat Hidup47
Lampiran 2	Hasil Tes Awal (<i>Pre-Test</i>)48
Lampiran 3	Program Latihan Circuit 50
Lampiran 4	Hasil Tes Akhir (<i>Post-Test</i>)..... 62
Lampiran 5	Tabel Konversi Hasil Lari 2,4 km Menjadi Nilai VO ₂ max 64
Lampiran 6	Tabel Peningkatan VO ₂ max Siswa..... 66
Lampiran 7	Tabel Distribusi t..... 67
Lampiran 8	Foto-Foto Penelitian..... 68
Lampiran 9	Usul Judul Skripsi..... 78
Lampiran 10	Persetujuan Seminar Proposal..... 79
Lampiran 11	Pengesahan Seminar Proposal..... 80
Lampiran 12	Permohonan Surat Keputusan Pembimbing Skripsi..... 81
Lampiran 13	Surat Keputusan Pembimbing Skripsi..... 82
Lampiran 14	Permohonan Surat Penelitian..... 83
Lampiran 15	Surat Penelitian Dari Fakultas..... 84
Lampiran 16	Surat Penelitian Dari Dinas Pendidikan Kabupaten Muara Enim..... 85

Lampiran 17	Surat Keterangan Setelah Penelitian Dari SMA Negeri	
	1 Unggulan Muara Enim	86
Lampiran 18	Persetujuan Seminar Hasil	87
Lampiran 19	Persetujuan Ujian Akhir	89
Lampiran 20	Kartu Pembimbing Skripsi	90
Lampiran 21	Lembar Revisi Skripsi	92
Lampiran 22	Lembar Izin Jili Skripsi	93

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut Sadoso (1992: 19) kebugaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau tugas tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya.

Menurut Muhajir (2007: 61) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sesuai dengan kompetensi dasar kebugaran jasmani dalam kurikulum pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SMA/MA/SMK, siswa diharapkan dapat melakukan pengukuran derajat kualitas komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan menggunakan instrumen terstandar.

Menurut Harsono (1988:227) Latihan sirkuit atau *circuit training* merupakan suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan tubuh, yaitu komponen-komponen *power*, daya tahan, kecepatan, kelenturan, dan komponen-komponen fisik lainnya.

Menurut Soekarman (1989:70) latihan sirkuit adalah suatu program latihan yang dikombinasikan dari beberapa item-item latihan yang tujuannya dalam melakukan suatu latihan tidak membosankan dan lebih efisien. Latihan sirkuit mencakup latihan untuk: 1) kekuatan otot, 2) ketahanan otot, 3) kelenturan, 4) kelincahan, 5) keseimbangan, dan 6) ketahanan jantung paru.

Hasil survey tentang kebugaran jasmani untuk pelajar secara nasional yang dilakukan oleh tim dari tim pengembang *Sport Development Index* (SDI; 2005) meneliti kebugaran jasmani pelajar SD, SMP dan SMA di seluruh Indonesia. Hasilnya untuk kategori baik sekali 0%, kategori baik 5,66%, kategori sedang 37,66%, kategori kurang 45,97% dan kategori kurang sekali 10,71% (Toho

Cholik, Ali Maksun, 2007:52); (dalam jurnal.upi.edu/file/6-Ma'ruful_Kahri.pdf : diakses 15 Maret 2015).

Kita melihat kondisi pelajar seperti ini tentunya sangat memprihatinkan, artinya masih banyak siswa yang tidak bugar. Bila kondisi semacam ini, apa yang harus kita harapkan untuk dapat bersaing dengan bangsa lain. Melihat kondisi jaman yang mengikuti arus globalisasi ini, bisa mengakibatkan generasi muda terutama para pelajar menjadi malas dan enggan untuk melakukan aktivitas fisik atau olahraga, apabila hal ini terus terjadi dalam waktu yang lama bukan hal yang aneh apabila sumber daya manusia kita akan semakin rendah.

Melihat hasil obsevasi yang sudah dilakukan sebelumnya, penulis tertarik untuk meneliti tentang kebugaran jasmani yang ada pada siswa di SMA Negeri 1 unggulan Muara Enim. Penulis juga ingin meneliti metode latihan yang akan diberikan pada siswa untuk meningkatkan taraf kebugaran jasmaninya.

Berdasarkan permasalahan dan observasi diatas peneliti merasa tergerak untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan kebugaran jasmani, ini sebagai langkah awal untuk mendorong siswa agar mau meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga diharapkan siswa mampu menjaga kondisi kebugaran jasmani dengan baik dan optimal. Oleh karena itu dalam penelitian ini penulis mengambil judul “Pengaruh metode *circuit training* terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 unggulan Muara Enim”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pernyataan diatas peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang kebugaran jasmani. Identifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa pada kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 unggulan Muara Enim
2. Diperlukan cara atau usaha untuk peningkatkan kebugaran jasmani siswa pada kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 unggulan Muara Enim

3. Metode *circuit training* adalah salah satu usaha untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa pada kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Unggulan Muara Enim

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas agar permasalahan yang dibahas tidak meluas dan tidak menyimpang dari sasaran sebenarnya, maka perlu adanya pembatasan masalah dengan tujuan agar hasil penelitian ini lebih terarah dan penulis hanya membahas pengaruh metode *circuit training* terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 unggulan Muara Enim.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah Apakah metode *circuit training* berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 unggulan Muara Enim?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah di uraikan tersebut, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah metode *circuit training* berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 unggulan Muara Enim .

1.6 Manfaat Penelitian

Setiap hasil penelitian diharapkan mempunyai manfaat dan kegunaan yang erat kaitannya dengan masalah ini. Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi guru, siswa serta bagi mahasiswa Universitas Sriwijaya Indralaya khususnya jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

1. Bagi sekolah, dapat memberikan informasi bagi siswa SMA Negeri 1 unggulan Muara Enim mengenai cara meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Bagi siswa, hasil penelitian ini diharapkan siswa bisa menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani .
3. Bagi guru, sebagai tambahan pengetahuan mengenai bentuk pembelajaran kebugaran jasmani melalui metode *circuit training* yang bisa dibuat dengan berbagai macam aktivitas di setiap posnya.

- Ahmad, Maskur. 2008. *Pengetahuan Dasar Teori Belajar Mengajar Gerak*. Palembang: Noer Fikri
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta
- Bompa, T. O. 1990. *Theory and Methodology of Training*. Debuque: Kendal/Hunt Publishing
- Darmadi, Hamid. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- Iyakrus. 2010. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Unsri Press
- Juliansyah Noor. (2011). *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Kencana
- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga, Tehnik Program Latihan*. Jakarta: CV Akademika Presindo.
- Kurdi, Fauziah N. dan Sukirno. 2011. *Dasar-dasar Fisiologi Olahraga*. Palembang: Unsri Press
- Maulana, Arif. 2013. *Cara Instan Menyusun Skripsi*. Jakarta: New Agogos
- Muhajir.(2004). "*Pendidikan Jasmani dan Praktik*". Jakarta: Erlangga
- Nala, Ngurah Gusti. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Udayana University Press.
- Rasyono. 2010. *Skripsi (Pengaruh Latihan modifikasi sirkuit terhadap Peningkatan kebugaran jasmani pada Siswa Putra Kelas XI di SMA Negeri 1 Indralaya*. Indralaya: Universitas Sriwijaya
- Sajoto, Muhamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2006. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : CV Alfabeta.
- Sukirno. 2012. *Kesehatan Olahraga, Doping dan Kesegaran Jasmani*. Palembang: Unsri Press
- Sukirno dan Waluyo. 2011. *Peraturan dan Permainan Bola Voli*. Palembang: Unsri Press

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup