

**PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP HASIL LOMPAT
JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA EKSTRAKULIKULER KELAS VIII
SMP NEGERI 18 PALEMBANG**

OLEH

SALAHUDDIN AL AYUBBI

NIM 06091006047

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2016

**PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP HASIL LOMPAT
JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA EKSTRAKULIKULER KELAS VIII
SMP NEGERI 18 PALEMBANG**

OLEH :

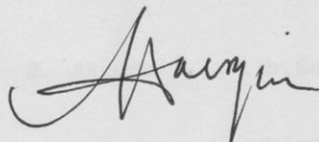
SALAHUDDIN AL AYUBBI

Nomor Induk Mahasiswa 06091006047

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

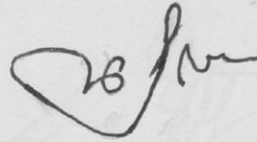
Disetujui Sebagai Skripsi Program Strata 1

Dosen Pembimbing 1



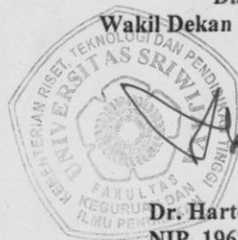
Dra. Marsiyem, M.Kes
NIP. 195312121982032001

Dosen Pembimbing 2



Drs. Giartama, M.Pd
NIP. 195707021985031001

Disahkan
Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Hartono, M.A.
NIP. 196710171993011001

**PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP HASIL LOMPAT
JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA EKSTRAKULIKULER KELAS VIII
SMP NEGERI 18 PALEMBANG**

SKRIPSI

Telas diujikan dan lulus pada:

Hari : Sabtu

Tanggal : 25 Juni 2016

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dra. Marsiyem, M.Kes
2. Sekretaris : Drs. Giartama, M.Pd
3. Anggota : Dr. Sukirno
4. Anggota : Dr. Hartati, M.Kes
5. Anggota : Drs. Sy. Muherman, M.Pd

Indralaya, 2016
Diketahui oleh
Ketua Program Studi Penjaskes,

Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Salahuddin al ayubbi

NIM : 06091006047

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa kelas VIII SMP Negeri 18 Palembang” 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 dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Palembang, Mei 2016

Yang membuat pernyataan,



Salahuddin al ayubbi

NIM. 06091006047

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Mereka yang paling berbahagia tidaklah harus memiliki yang terbaik dari segala sesuatu. Mereka hanya mengoptimalkan segala sesuatu yang datang dalam perjalanan hidup mereka. Masa depan yang paling gemilang akan selalu dapat diraih dengan melupakan masa lalu yang kelabu.

Dengan tulus dan ihklas kupersembahkan untuk :

- ❖ Kedua orang tua ku yang sangat aku sayangi, terima kasih untuk semua kasih sayang yang telah engkau berikan kepadaku.**
- ❖ Saudara-saudara ku, Kakak Fikri, Kakak Rapim, Adik akmal, yang imut Kamiliyatul Fadhilah, Ayuk Lorra Anggisti, Dwi Lingga dan Hanif. Terima kasih atas semua dukungan kalian.**
- ❖ Bapak Drs. Giartama, M.Pd. dan Ibu Dra. Marsiyem, M.Kes yang telah membimbingku.**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA EKSTRAKULIKULER KELAS VIII SMP NEGERI 18 PALEMBANG”.

Terwujudnya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan yang baik dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Sofendi, M.A.,Ph.D, selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
2. BapakDra. Marsiyem, M.Kes. selaku Pembimbing I yang telah membantu dan membimbing penulis sampai dengan selesainya pembuatan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Giartama, M.Pd.selaku Pembimbing II yang telah membantu dan membimbing penulis sampai dengan selesainya pembuatan skripsi ini
4. Ibu Dra, Hartati, M.Kes. selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya yang telah memberikan kemudahan dan bantuan kepada penulis pada waktu perkuliahan sampai dengan selesainya studi ini.
5. Bapak / Ibu dosen beserta staf pegawai FKIP Universitas Sriwijaya yang telah memberikan kemudahan dan bantuan kepada penulis pada waktu perkuliahan sampai dengan selesainya studi ini.
6. Ibu Faizah Rozie, S.Pd., M.Si. selaku Kepala SMP Negeri 18 Palembang serta Bapak dan Ibu wakil Kepala Sekolah, guru-guru, staf Tata Usaha SMP Negeri 18 Palembang yang telah memberikan kemudahan kepada penulis pada waktu penelitian sampai dengan selesainya studi ini.

7. Bapak Ristanto, S.Pd. selaku guru olahraga yang telah memberikan kemudahan kepada penulis pada waktu penelitian sampai dengan selesainya studi ini di SMP Negeri 18 Palembang.
8. Kedua orang tua tersayang, yang senantiasa memberikan dukungan, baik moral, material maupun spritual serta semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh temanku yang tak dapat disebutkan satu persatu yang memberikan dukungan secara langsung maupun tidak langsung, material maupun lainnya, hingga penyusunan laporan ini selesai.

Semoga semua bantuan, dukungan dan masukan yang tak ternilai harganya ini mendapat imbalan dari Allah SWT, Amin.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karenaitu kami sangat mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun demi perbaikan ke depan. Amin.

Palembang, Juni 2016
Penulis,

Salahuddin al ayubbi

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Surat Pernyataan.....	iv
Halaman Motto dan Persembahan	v
Kata Pengantar	vi
Daftar Isi.....	viii
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Tabel	xiii
Daftar Lampiran	xiv
Abstrak	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	2
1.3. Batasan Masalah	2
1.4. Rumusan Masalah.....	2
1.5. Tujuan Penelitian	3
1.6. Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Hakikat Atletik.....	4
2.2. Hakikat Lompat Jauh	5

2.2.1. Pengertian Lompat Jauh.....	5
2.2.2. Lapangan Lompat Jauh.....	6
2.2.3. Teknik Dasar Lompat Jauh	7
2.2.4. Lompat Jauh Gaya Jongkok atau <i>Tuck Style</i>	11
2.2.5. Otot-otot yang Terlibat dalam Lompat Jauh.....	12
2.3. Hakikat <i>Knee Tuck Jump</i>	14
2.4. Hakikat Latihan.....	16
2.4.1. Definisi Latihan	16
2.4.2. Prinsip-prinsip Latihan.....	17
2.4.3. Tujuan Latihan	20
2.4.4. Aspek-aspek Latihan.....	20
2.4.5. Komponen-komponen Latihan	21
2.4.6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Latihan dan Cara Mengatasinya ..	22
2.5. Kerangka Berfikir	24
2.6. Hipotesis	25
 BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Jenis Penelitian.....	26
3.2. Rancangan Penelitian.....	26
3.3. Variabel Penelitian.....	27
3.4. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	27
3.5. Populasi dan Sampel Penelitian	28
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.7. Teknik Analisis Data.....	32

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian	37
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	37
4.1.2. Karakteristik Sampel.....	37
4.1.3. Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Eksperimen	38
4.1.4. Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Kontrol.....	38
4.1.5. Deskripsi Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	38
4.1.6 Uji Normalitas Data	39
4.1.6.1 Uji Normalitas Data Hasil <i>Prerest</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Eksperimen	39
4.1.6.2 Uji Normalitas Data Hasil <i>Prerest</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Kontrol	41
4.1.6.3 Uji Normalitas Data Hasil <i>Posttest</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Eksperimen	44
4.1.6.4 Uji Normalitas Data Hasil <i>Posttest</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Kontrol	47
4.1.7. Uji Homogenitas Data.....	50
4.1.8. Peningkatan Rata-rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	51
4.1.9. Uji Hipotesis	52
4.2 Pembahasan.....	55

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan	57
5.2. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	60

Daftar Gambar

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Lompat Jauh	6
Gambar 2.2 Rangkaian Teknik Dasar Lompat Jauh	8
Gambar 2.3 Awalan Lari.....	9
Gambar 2.4 Tahap Tumpuan atau <i>Take Off</i>	9
Gambar 2.5 Tahap Melayang di Udara	10
Gambar 2.6 Tahap Mendarat atau Landing.....	11
Gambar 2.7 Rangkaian Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	11
Gambar 2.8 Otot Tungkai Bawah	12
Gambar 2.9 <i>Musculus Biceps Femoris dan Musculus Tibialis Anterior</i>	13
Gambar 2.10 <i>Musculus Gastrocnemius dan M. Soleus</i>	13
Gambar 2.11 <i>Knee Tuck Jump</i>	15
Gambar 2.12Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	16
Gambar 4.1 Histogram <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	39
Gambar 4.2 Histogram <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	42
Gambar 4.3 Histogram <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	45
Gambar 4.4 Histogram <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	48
Gambar 4.5 Histogram <i>Pretest & Posttest</i> KE & KK.....	52

Daftar Tabel

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Sampel.....	29
Tabel 3.2 Sampel Penelitian.....	30
Tabel 3.3 Instrumen Penelitian	32
Tabel 3.4 Jadwal Kegiatan	36
Tabel 3.5 Waktu Kegiatan.....	36
Tabel 4.1 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	39
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	42
Tabel 4.3 Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	45
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	48
Tabel 4.5 Harga-Harga yang Diperlukan Untuk Uji Homogenitas kelompok Sampel	50
Tabel 4.6 Peningkatan Hasil Rata-rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	51

Daftar Lampiran

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup.....	60
Lampiran 2. Usul Judul Penelitian.....	64
Lampiran 3. Telah Diseminarkan.....	65
Lampiran 4. Surat Permohonan SK Pembimbing	66
Lampiran 5. Surat Permohonan Izin Penelitian	67
Lampiran 6. Surat Permohonan Izin Penelitian Dari Dinas	68
Lampiran 7. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	69
Lampiran 8. Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen Berdasarkan Peringkat	70
Lampiran 9. Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol Berdasarkan Peringkat	71
Lampiran 10. Daftar Nilai Beda <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	72
Lampiran 11. Foto-Foto Penelitian	73
Lampiran 12. Program Latihan	78
Lampiran 13. Tabel Uji T.....	84
Lampiran 14. Kartu Bimbingan Dosen Pembimbing 1.....	85
Lampiran 15. Kartu Bimbingan Dosen Pembimbing 2.....	86

ABSTRAK

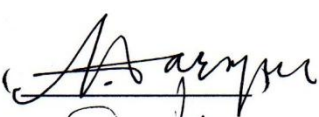
Penelitian ini mengambil judul “Pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 18 Palembang”. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 18 Palembang ? penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besarkah pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 18 Palembang. Penelitian ini telah dilakukan pada 60 siswa SMP Negeri 18 Palembang, dan dibagi menjadi 2 kelompok penelitian dengan menggunakan sistem *ordinal paering* dengan 30 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 30 siswa sebagai kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan atau latihan *Knee Tuck Jump* selama 6 minggu dengan sebanyak 18 kali pertemuan. Statistik yang digunakan untuk menganalisa data adalah dengan uji t. Maka didapat hasil yang menunjukkan $t_{hitung} (38,207) > t_{tabel} (1,67)$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian maka hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima. Pernyataan H_a yaitu ada pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 18 Palembang”.

Kata kunci : *knee tuck jump*, lompat jauh gaya jongkok

Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP

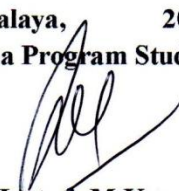
Nama : Salahuddin Al- Ayubbi

NIM : 06091006047

Dosen Pembimbing : 1. Dra. Marsiyem, M.Kes ()

2. Drs. Giartama, M.Pd. ()

Indralaya, 2016
Ketua Program Studi,


Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Atletik meliputi gerakan jalan, lari lempar dan lompat adalah cabang olahraga yang paling tua di dunia. Hal ini karena umur olahraga atletik ini sama tuanya dengan mulai adanya manusia-manusia yang pertama di dunia. Aktivitas jalan, lari, lempar dan lompat merupakan bentuk-bentuk keterampilan gerak dasar dasar paling asli dan paling wajar dari manusia, serta merupakan gerakan-gerakan yang amat penting dan tidak ternilai artinya bagi kehidupan manusia. Manusia pertama di dunia sudah harus jalan, lari, melempar, dan melompat untuk mempertahankan dan menjaga kelangsungan hidupnya. (Khomsin, 2011:1).

Nomor-nomor dalam atletik yang sering di perlombakan diantaranya jalan cepat, nomor lari, nomor lompat, dan nomor lempar. Nomor lari terdiri dari lari 100 meter, lari 200 meter, lari 400 meter, lari 800 meter, lari 1500 meter, lari 5000 meter, lari 10000 meter, lari maraton 42,195 kilometer, lari gawang dan lari estafet. Nomor lompat terdiri dari lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, dan lompat galah. Sedangkan nomor cabang lempar terdiri dari lempar cakram, lempar lembing, lontar martil, dan tolak peluru.

Lompat jauh adalah salah satu nomor pada cabang atletik yang menuntut kemampuan khusus, karena dalam lompat jauh diperlukan awalan, kekuatan kaki tumpuan, gerakan koordinasi ketika di udara, dan mendarat di bak lompat jauh. Menurut Key dalam Sukirno (2012:128), lompat jauh merupakan gabungan antara kemampuan untuk berlari cepat dan kemampuan untuk mendapatkan ketinggian dari tolakan.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di SMP Negeri 18 Palembang, diketahui bahwa dari 60 siswa yang melakukan lompat jauh gaya jongkok, hanya 17% siswa yang mampu melakukan lompatan lebih dari 4 meter dan sisanya kurang

dari 4 meter. Penulis berpendapat siswa di SMP Negeri 18 Palembang tersebut dapat ditingkatkan jarak lompatan menjadi lebih jauh lagi.

Maka dengan adanya kenyataan di lapangan dan masalah seperti itu penulis tertarik melakukan penelitian di sekolah tersebut, serta mengambil sebuah judul untuk penelitian yaitu tentang "Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa kelas Ekstrakurikuler VIII SMP Negeri 18 Palembang".

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

- 1) *Power, flexibility, acuration* siswa dalam melakukan lompat jauh masih sangat kurang
- 2) Pengaruh *knee tuck jump* terhadap lompat jauh gaya jongkok
- 3) Saat melakukan lompat jauh gaya jongkok, banyak hasil dari tolakan siswa yang tidak tinggi.
- 4) Kurang baiknya awalan dan tolakan siswa karena otot kaki mereka belum kuat

1.3. Batasan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini, agar tidak menyimpang dari sasaran sebenarnya dan karena keterbatasan waktu, dana dan tenaga, maka peneliti membatasi masalahnya pada pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler kelas VIII SMP Negeri 18 Palembang.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut; apakah terdapat pengaruh latihan *knee tuck*

jump terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler kelas VIII SMP Negeri 18 Palembang ?

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besarkah pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler kelas VIII SMP Negeri 18 Palembang.

1.6. Manfaat Penelitian

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat, yakni :

- 1) Dapat menambah pengetahuan serta pengalaman penulis baik secara teori maupun praktek dalam pelatihan sprint atau lari cepat
- 2) Bagi para pembinaan olahraga, dapat memberi masukan bagi guru olahraga maupun pelatih dalam menyusun bentuk latihan untuk meningkatkan prestasi olahraga dalam cabang olahraga atletik dalam nomor sprint
- 3) Penelitian ini diharapkan dapat dipakai sebagai bahan bacaan dan referensi bagi peneliti di masa yang akan datang
- 4) Bagi siswa dapat meningkatkan prestasi di bidang atletik, khususnya nomor sprint atau lari cepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta : Depdikbud.
- Ahmad, Maskur. 2006. *Kinesiologi Olahraga*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Arikunto, Suharsimi, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor. O. 1994. *Power Training For Sport Plyometric For Maximal Power Development*.
- Carr, Gerry A. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Chu Donald A. 1992. *Jumping Into Plyometrics*. California: Leisure Press. Champaign, Illinois.
- Dwijonoto, Kasiyo. 1993. *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Giriwijoyo, H.Y.S. Santosa dan Dikdik Zafar Sidik. *ILMU FAAL OLAHRAGA*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hairy, Junusul. 1989. *Fisiologi Olahraga*. Jakarta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.
- Khamdani, Ajun. 2010. *Olahraga Permainan Tradisional Indonesia*. Aceh: PT Maraga Borneo Tarigas.
- Khomsin. 2011. *Atletik I*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga Teknik & Program Latihan*. Jakarta: CV. Akademik Pressindo.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- PASI. 2010. *Peraturan Perlombaan 2010-2011*. Jakarta.
- Radcliffe, J. C., Farentinos, R. C. 1985. *Plyometrics: Explosive Power Training*. Illionis: Human Kinetics Publisher. Inc.
- Riyadi, Tamsir. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.

- Saputra, Yudha. 2001. *Dasar-dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Soekarman. 1989. *Dasar Olahraga Untuk Pembina Pelatih dan Atlet*. Jakarta: CV Haji Masagung.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukirno. 2012. *Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik (Nomor Lari, Lompat, Lempar dan Tolak)*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Suparman, Muhammad Leonardo. 2013. Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Jum Shoot dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP 2 Kabupaten Ogan Komering Ilir. Indralaya: FKIP UNSRI.
- Zafar Sidik, Dikdik. 2011. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.