

**HUBUNGAN *PUSH-UP* DAN *SIT AND REACH* TERHADAP HASIL
TOLAK PELURU GAYA O'BRIEN DI SMA NEGERI3 TANJUNG RAJA
OGAN ILIR**

Skripsi Oleh :

ROBERTA AKBAR TANJUNG

Nomor Induk Mahasiswa : 06091406009

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2014

R.25088/25699

8 -
796.435 07
Rob
4.
2014
U.140265-

**HUBUNGAN PUSH-UP DAN SIT AND REACH TERHADAP HASIL
TOLAK PELURU GAYA O'BRIEN DI SMA NEGERI3 TANJUNG RAJA
OGAN ILIR**

Skripsi Oleh :

ROBERTA AKBAR TANJUNG

Nomor Induk Mahasiswa : 06091406009

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2014

**HUBUNGAN *PUSH-UP* DAN *SIT AND REACH* TERHADAP HASIL TOLAK
PELURU GAYA *O'BRIEN* DI SMA NEGERI 3 TANJUNG RAJA OGAN ILIR
2013/2014**

OLEH :

ROBERTA AKBAR TANJUNG

Nomor Induk Mahasiswa 06091406009

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

**Disetujui
Sebagai Skripsi Program Strata 1**

Dosen Pembimbing I

**Dr. Iyakrus, M.Kes
NIP. 196208121987021002**

Dosen Pembimbing II

**Drs. Djumadin Syafril, M.Pd
NIP. 195104211977101001**

Disahkan,

Ketua Pelaksana Kampus Palembang



Dr. Sukirno

NIP 19550810198303100

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 17 Januari 2014

Tim Penguji

Ketua : Dr. Iyakrus, M.Kes

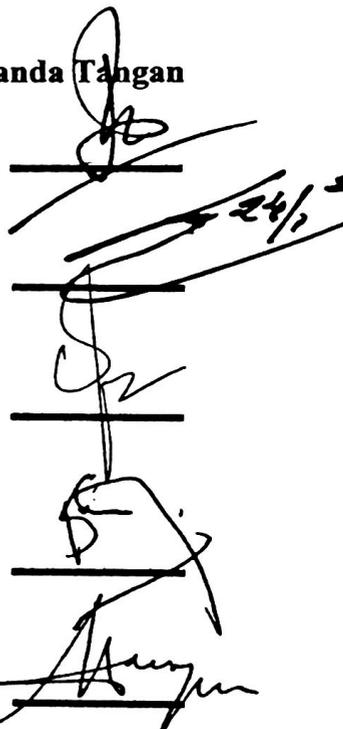
Sekretaris : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd

Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes

Anggota : Drs. Syafarudin, M.Kes

Anggota : Dra, Marsiyem, M.Kes

Tanda Tangan



24/1

Palembang 24 Januari 2014
Disetujui Oleh,
Ketua Program studi
Pendidikan jasmani dan kesehatan



Dr. Waluyo M.Pd
NIP 195601241984031001

Dengan segala kerendahan hati kupersembahkan skripsi ini kepada :

- *Allah SWT dan Muhammad SAW, hambamu bersujud karena ridho dan karuniamu aku bisa berhasil.*
- *Kedua orang tuaku yang tercinta, ayahanda (Asyikurahmi) dan ibundaku (Endang Fitri) yang senantiasa mendoakanku. keberhasilanku.*
- *Saudaraku yang senantiasa menyemangatiku.*
- *Semua guru dan dosenku yang telah berjasa dalam mendidik dan memberi ilmu pengetahuan kepadaku.*
- *Sahabat - sahabatku penjaskes 2009, dan adik - adik tingkatku, tetap jaga kekompakan kita sampai kapanpun.*
- *Almamaterku.*

Motto :

- *Serendah-rendahnya meja jangan sekali-sekali anda duduki, tapi setinggi tingginya kursi silakan kau duduki.*
- *Belajarlah sebelum waktu memberikan pelajaran kepadamu karena hidup bukanlah masalah yang harus dipecahkan, namun merupakan hadiah yang harus dihargai.*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Roberta Akbar Tanjung

NIM : 06091406009

Program studi : Pendidikan jasmani dan kesehatan

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan push-up dan sit and reach terhadap hasil tolak peluru gaya o’brien di SMA Negeri 3 Tanjung Raja Ogan Ilir” ini seluruh isinya adalah karya saya sendiri, dan 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.

Palembang, 2013

Yang membuat pernyataan




Roberta Akbar Tanjung

NIM. 06091406009

KATA PENGANTAR

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.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Sriwijaya, Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsri, Bapak Sofendi, M.A, Ph.D
3. Ketua Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Bapak Drs. Waluyo, M.Pd
4. Dosen Pembimbing 1 Bapak Dr.Iyakrus, M.Kes. dan Pembimbing 2 Bapak Drs. Djumadin Syafril M.pd.
5. Dosen-dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Unsri dan staf administrasi FKIP Unsri Palembang.
6. Kepala sekolah SMA Negeri 3 Tanjung Raja Ogan Ilir, Ibu Hj. Nadra, S.pd, M.Si. serta guru-guru SMA Negeri 3 Tanjung Raja Ogan Ilir.

Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi dunia pendidikan yang ada di SMA Negeri 3 Tanjung Raja Ogan Ilir, khususnya dan umumnya sekolah-sekolah di Kabupaten Ogan Ilir.

Palembang, Desember 2013

Penulis



Roberta Akbar Tanjung

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat Allah SWT. Tuhan pencipta alam semesta. Shalawat teriring salam tercurahkan kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW, serta pengikut-Nya hingga akhir zaman.

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.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Iyarus, M.Kes dan Bapak Drs. Djumadin Syafril, M.Pd. sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A., Rektor Unsri, Bapak Sofendi, M.A.Ph.D., Dekan FKIP Unsri, dan Drs. Waluyo, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga di alamatkan kepada kepala sekolah SMA Negeri 3 Tanjung Raja Ogan Ilir Ibu Hj. Nadra, S.Pd, M.Si. serta guru olahraga SMA Negeri 3 Tanjung Raja Ogan Ilir, Bapak Sulaimin, S.Pd, M.Kes yang telah memberi bimbingan selama penelitian, serta guru dan staf-staf SMA Negeri 3 Tanjung Raja Ogan Ilir.

Selanjutnya Penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua, keluarga besar dan teman-teman yang tak pernah henti-hentinya memberikan semangat dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang 2013
Penulis,



Roberta Akbar Tanjung



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
ABSTRAK	x

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	6

BAB II KAJIAN TEORI

2.1. Definisi tolak peluru	7
2.1.1. Teknik Memegang dan meletakkan peluru	8
2.1.2. teknik menolak peluru gaya o'brien.....	10
2.1.3. Kealahan kesalahan dalam melakukan tolak peluru.....	13
2.2. Hakikat kekuatan	14
2.3. Push-up	15
2.4. <i>Sit and Reach</i>	16
2.5. Kerangka berfikir	18
2.6. Hipotesis penelitian.....	19

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Rancangan Penelitian	21
3.2 Populasi danb sampel penelitian	22
3.2.1. Populasi penelitian	22
3.2.2. Sampel penelitian	23
3.3 Variabel Penelitian	23
3.4. Definisi Operasional	23
3.5. Teknik pengumpulan data	24
3.6. Teknik Analisis Data	25

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

4.1. Hasil penelitian	27
4.1.1. Deskripsi data	27
4.1.2. Analisis data	32
4.2. Pembahasan	39

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	41
5.2 Saran	42

DAFTAR PUSTAKA	43
-----------------------------	----

LAMPIRAN	44
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

1. Populasi penelitian	22
2. Test push-up.....	27
3. Test sit and reach	29
4. Test tolak peluru gaya O'brien	31
5. Analisis data perhitungan korelasi parsial	32

DAFTAR GAMBAR

1.Lapangan tolak peluru	8
2.Cara memegang peluru	9
3.Cara memegang peluru.	9
4.Cara memegang peluru.	10
5.Cara menolak tolak peluru gaya O'brien	13
6. Push-up	16
7. Sit and Reach	17
8. Rancangan penelitian korelasi ganda	21

DAFTAR LAMPIRAN

1. Daftar Riwayat Hidup	45
2. Daftar Pembagian Dosen Pembimbing 1 dan 2	46
3. Surat Usul Judul Skripsi.....	47
4. Surat Persetujuan untuk Diseminarkan	48
5. Surat Pengesahan Proposal Telah Diseminarkan	49
6. Surat Keterangan Pembimbing dari Dekan FKIP	50
7. Surat SK Penelitian Dari FKIP	51
8. Surat Izin Penelitian dari Diknas	52
9. Foto Penelitian	53
10. SK Penelitian Dari Sekolah	58
11. Analisis Data	59
12. Tabel Distribusi Tabel t	69

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan push-up dan sit and reach terhadap hasil tolak peluru gaya o'brien. Oleh karena itu, penelitian ini dapat memecahkan masalah yang di alami dan mendeskripsikan seberapa besar Hubungan push-up dan sit and reach terhadap hasil tolak peluru gaya o'brien. Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi parsial. Popiulasi yang di gunakan adalah siswa putra kelas XI SMA Negeri 3 Tanjung Raja yang berjumlah 39 siswa. Teknik yang di gunakan untuk mengumpulkan data adalah teknik tes, sedangkan teknik analisis data menggunakan uji korelasi. Hasil pengolahan dan analisis data adanya hubungan tolak peluru dengan push-up didapat korelasi yang kuat dengan koefisien determinasi 92,926 % dan hasil pengujian hipotesis berdasarkan kriteria pengujian terima Ho Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan tolak Ho untuk harga lainnya, ini berarti $t_{hitung} = 22,052 > t_{tabel} = 2,02$ jadi hipotesis Ha yang menyatakan ada hubungan antara push-up dengan hasil tolak peluru di terima kebenarannya. Hasil pengolahan dan analisis data menunjukkan adanya hubungan tolak peluru dengan sit and reach di dapat korelasi yang kuat, ini ditunjukkan oleh koefisien determinasi 94,8676 % dan hasil pengujian hipotesis berdasarkan kriteria pengujian terima Ho jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan tolak Ho untuk harga lainnya, ini berarti $t_{hitung} = 26,152 > t_{tabel} = 2,02$ jadi hipotesis Ha yang menyatakan ada hubungan antara sit and reach dengan hasil tolak peluru diterima kebenarannya. Hubungan pengolahan dan analisis data adanya hubungan push-up dengan sit and reach didapat adanya hubungan yang kuat antara, ini ditunjukkan oleh koefisien korelasi determinasi 91,58% % dan hasil pengujian hipotesis berdasarkan kriteria pengujian terima Ho jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan tolak Ho untuk harga lainnya ini berarti $t_{hitung} = 14,49766 > t_{tabel} = 2,02$, jadi hipotesis Ha yang menyatakan ada hubungan antara push-up dengan sit and reach diterima kebenarannya. Dan korelasi parsial antara push-up dan sit and reach terhadap hasil tolak peluru yang dicapai siswa, ini ditunjukkan koefisien determinasi 96,04 %. Dan hasil pengujian hipotesis berdasarkan kriteria pengujian terima Ho jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan tolak Ho untuk harga lainnya, ini berarti $t_{hitung} = 29,9565 > t_{tabel} = 2,02$, jadi Ha yang menyatakan ada hubungan push-up dan sit and reach terhadap hasil tolak peluru diterima kebenarannya.

Kata kunci :Push-up, Sit and Reach dan Tolak peluru.

BAB I

PENDAHULUAN



1.1 Latar Belakang

Keberhasilan suatu masalah pada suatu cabang olahraga belum tentu dapat menjamin tercapainya prestasi olahraga setinggi-tingginya karena masih banyak variabel lain untuk mencapai prestasi dalam kegiatan olahraga. Adapun variabel yang turut menentukan pencapaian prestasi tinggi di antaranya, (a) harus ditemukannya calon atlet berbakat, (b) atlet tersebut harus dilakukan pelatihan yang intensif dan benar, (c) harus dilakukan melalui pendekatan ilmiah Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (Iptek), yaitu melalui multi disipliner.

Olahraga merupakan sarana untuk mengembangkan sumber daya manusia yang diharapkan mampu menciptakan manusia yang produktif, jujur, sportif, dan memiliki semangat, daya juang dan daya saing yang tinggi. Selain itu juga olahraga sangatlah bermanfaat dalam menjalani kegiatan sehari-hari karena dengan tubuh yang sehat kita dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik. Adapun berbagai cabang olahraga, baik olahraga beregu maupun perorangan yang diberikan melalui pendidikan jasmani di sekolah, yaitu atletik, senam, olahraga permainan, beladiri, olahraga *aquatic*, olahraga pilihan, pendidikan kesehatan dan pengembangan diri.

Berdasarkan pengamatan di lapangan penyebab yang utama adalah masih banyak para pembina maupun pelatih, khususnya pada cabang olahraga atletik di Indonesia belum menerapkan Iptek olahraga, dengan mengaitkan berbagai disiplin ilmu untuk menunjang kemampuan pada olahraga atletik, iptek olahraga merupakan

salah satu komponen utama dalam melaksanakan kegiatan latihan olahraga, khususnya olahraga prestasi.

Dewasa ini masih banyak para pembina atau pelatih yang tradisional dan mengenyampingkan Iptek olahraga. Para pembina atau pelatih atletik dalam melaksanakan latihan di lapangan hanya berorientasi pada *game* atau main tanpa memperhatikan komponen fisik, terutama yang berkaitan dengan kekuatan, kecepatan, kelentukan dan daya tahan sebagai salah satu komponen yang dapat menunjang keberhasilan seorang olahragawan.

Khusus untuk olahraga atletik pada cabang tolak peluru amatlah minim prestasi dan jarang menurunkan atletnya pada kejuaraan-kejuaraan pada tingkat Daerah, hal ini dikarenakan pengajaran olahraga atletik masih cenderung pada teori dan pembelajaran biasa kurangnya minat siswa untuk mendalami dan memahaminya. Dari hasil pengamatan peneliti pada olahraga atletik di SMA Negeri 3 Tanjung Raja Ogan Ilir di saat melakukan latihan dan dari hasil wawancara dengan guru Penjas sekolah tersebut, menunjukkan bahwa kemampuan tolak peluru siswa kurang memuaskan. Melihat keadaan tersebut, peneliti ingin melakukan untuk meningkatkan kemampuan tolakan dengan cara menghubungkan antara gerakan menguatkan lengan dengan gerakan sit and reach siswa yang nantinya diharapkan akan dapat meningkatkan kemampuan tolak peluru gaya *O'brien* di SMA Negeri 3 Tanjung Raja Ogan Ilir.

SMA Negeri 3 Tanjung Raja Ogan Ilir merupakan salah satu sekolah terletak di jalan Lintas Timur Indralaya Kayu Agung, sarana dan prasarana amatlah memadai seperti ruangan belajar yang nyaman, laboratorium, perpustakaan, Unit Kesehatan

Sekolah (UKS), Koperasi Sekolah, ruangan keterampilan, musholla, lapangan olahraga dan lain-lain. Ditinjau dari sarana dan prasarana olahraga, sekolah ini memiliki lapangan yang kurang luas sehingga hanya olahraga bola voli bulutangkis dan bola basket. Serta lapangan atletik khususnya lapangan lompat jauh, lapangan tolak peluru dan lompat tinggi. Selain itu keberadaan ruangan khusus alat-alat olahraga amatlah mendukung dikarenakan semua perlengkapan dapat disimpan seperti bola, matras, lembing, net dan lain-lain.

Peneliti mencoba mencari komponen latihan fisik yang dapat meningkatkan kemampuan fisik, sebagai komponen yang dapat meningkatkan kemampuan atletik. Terutama yang berkaitan dengan kekuatan lengan dengan gerakan sit and reach untuk mengoptimalkan kemampuan dalam teknik dasar tolak peluru. Adapun yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah variabel bebas x^1 adalah push-up dan x^2 sit and reach punggung terhadap hasil tolakan pada tolak peluru gaya *O'brien* di SMA Negeri 3 Tanjung Raja Ogan Ilir.

Berdasarkan observasi dan pengamatan di SMA Negeri 3 Tanjung Raja Ogan Ilir peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul: **Hubungan *Push-Up* Dan *Sit and Reach* Terhadap Hasil Tolak Peluru Gaya *O'brien* di SMA Negeri 3 Tanjung Raja Ogan Ilir Tahun Pelajaran 2013/2014.**

1.2 Identifikasi Masalah

Dari pernyataan di atas saya sangat tertarik untuk mengamati lebih jauh tentang olahraga Atletik khususnya nomor tolak peluru. Dalam penelitian saya ini, saya melihat olahraga atletik pada nomor tolak peluru siswa putra SMA Negeri 3 Tanjung

Raja belum optimal, hal ini terlihat dari nilai yang didapat siswa pada saat melakukan pembelajaran olahraga atletik pada pokok bahasan tolak peluru nilainya belum melebihi Kreteria Ketuntasan Minimum (KKM) yang ditentukan oleh sekolah. Mungkin hal ini disebabkan karena:

- 1.2.1 Siswa belum memiliki kekuatan otot lengan yang baik sehingga akan berpengaruh dalam mendapatkan hasil tolakan yang maksimal
- 1.2.2 Siswa belum memiliki fleksibilitas pada saat melakukan tolak peluru gaya *o'brien* sehingga hasil tolakannya belum maksimal
- 1.2.3 Siswa SMA Negeri 3 Tanjung Raja rata-rata belum memiliki *power* dan *flexibiliti* yang baik sehingga hasil tolakan belum maksimal

1.3 Pembatasan Masalah

Agar pembahasan penelitian ini tidak terlalu luas maka penelitian memberikan batasan yaitu, Hubungan *Push-Up* dan *sit and reach* terhadap hasil tolak peluru gaya *O,brien* pada siswa putra SMA Negeri 3 Tanjung Raja Ogan Ilir tahun pelajaran 2013/2014.

1.4 Rumusan Masalah

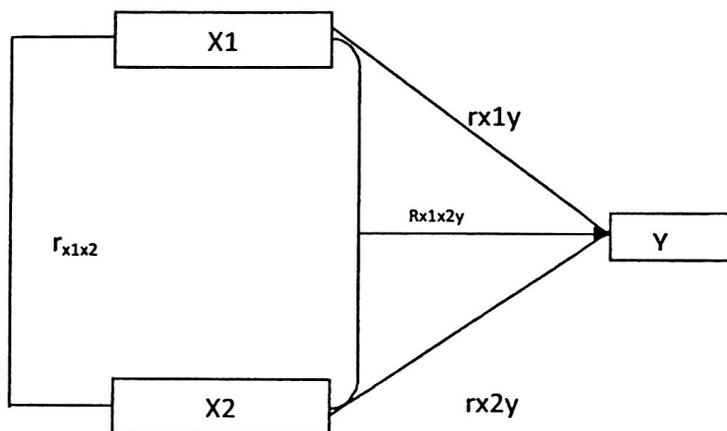
Berdasarkan batasan masalah di atas maka masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1.4.1 Adakah hubungan yang positif dan signifikan antara *Push-Up* terhadap hasil tolak peluru gaya *O'brien* pada siswa putra SMA Negeri 3 Tanjung Raja Ogan Ilir tahun pelajaran 2013/2014 ? (X_1 - Y)

1.4.2 Adakah hubungan yang positif dan signifikan antara *Sit and Reach* terhadap hasil tolak peluru gaya *O'brien* pada siswa putra SMA Negeri 3 Tanjung Raja Ogan Ilir tahun pelajaran 2013/2014 ? ($X_2 - Y$)

1.4.3 Adakah hubungan *Push-Up* dan *Sit and Reach* secara bersama-sama terhadap hasil tolak peluru gaya *O'brien* pada siswa putra SMA Negeri 3 Tanjung Raja Ogan Ilir tahun pelajaran 2013/2014 ? $(X_1 - X_2) - Y$.

1.4.4 Konsolasi Masalah



1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan *Push-Up* dan *Sit and Reach* terhadap hasil tolak peluru gaya *O,brien* pada siswa putra SMA Negeri 3 Tanjung Raja Ogan Ilir tahun pelajaran 2013/2014.

1.6 Manfaat Penelitian

- 1.6.1 Bagi peneliti ini diharapkan dapat menerapkan penelitian ini di sekolah tempat mengabdikan sebagai tenaga pengajar sehingga dapat meningkatkan prestasi olahraga atletik khususnya cabang tolak peluru
- 1.6.2 Bila hasil yang didapat terdapat signifikansi, maka hendaknya penelitian ini dijadikan referensi dan informasi bagi para pembina, pelatih dan guru olahraga dalam melakukan latihan teknik dasar tolak peluru.
- 1.6.3 Bagi sekolah sebagai bahan masukan dalam meningkatkan prestasi dalam olahraga atletik pada siswa putra SMA Negeri 3 Tanjung Raja Ogan Ilir
- 1.6.4 Bagi Almamater penelitian ini sebagai acuan dalam melakukan penelitian dan dapat dijadikan referensi bagi penelitian yang sejenis

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Winendra, dkk. 2008. *Atletik, Lari, Lompat, Lempar*. Yogyakarta. Pustaka Insan Madani.
- Achmadi, Nurbako. 2008. *Metodologi Penelitian*. Jakarta, Bumi Aksara
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Carr, Garry A. 1997. *Atletik untuk Sekolah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Djumidar. 2007. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Depdiknas.
- Dinata, Marta *Pedoman pelaksanaan Pelatihan Fitness Centere*, Cerdas Jaya: Jakarta
- Guru, Abdi. 2002. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SD Kelas XI*. Erlangga. Semarang
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud
- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Margono, S. 2007. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas XI*. Erlangga. Bandung
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, Adang. dkk. 2001. *Pembelajaran Atletik (Pendekatan Permainan dan Kompetisi untuk siswa SMU/SMK)*. Jakarta: Depdiknas.
- Tim Penyusun, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. 2013. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Palembang: FKIP Universitas Sriwijaya Palembang.