

**PENGARUH LATHAN LOMPAT KELINCI TERHADAP PENINGKATAN
HASIL LOMPAT JANGKIT PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1
PAMPANGAN**

SKRIPSI OLEH :

DAVID SEGAR

06071006042

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2012

S
796.432.07.
Dav
P
2012



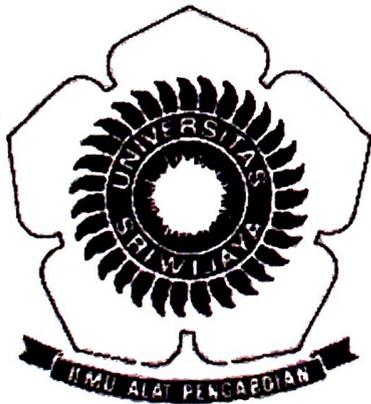
**PENGARUH LATIHAN LOMPAT KELINCI TERHADAP PENINGKATAN
HASIL LOMPAT JANGKIT PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1
PAMPANGAN**

SKRIPSI OLEH :

DAVID SEGAR

06071006042

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2012

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT KELINCI TERHADAP PENINGKATAN
HASIL LOMPAT JANGKIT PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1
PAMPANGAN**

Skripsi Oleh

DAVID SEGAR

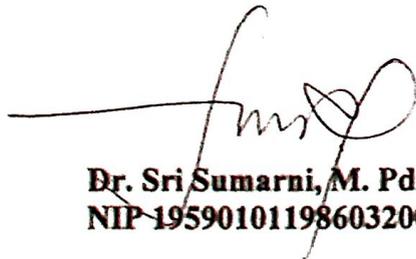
Nomor Induk Mahasiswa 06071006042

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui Untuk Skripsi Setelah Ujian Akhir Program

Menyetujui,

Pembimbing I



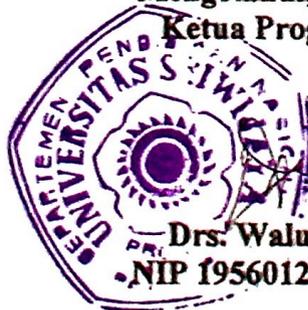
**Dr. Sri Sumarni, M. Pd.
NIP 195901011986032001**

pembimbing II



**Drs. Giartama, M. Pd.
NIP 195707021985031001**

**Mengetahui, 3 Mei 2012
Ketua Program Studi**



**Drs. Waluyo, M. Pd.
NIP 195601241984031001**

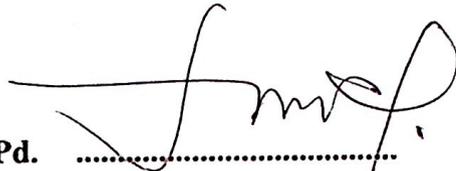
Telah Diujikan dan Lulus pada:

Hari : Rabu

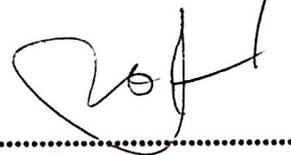
Tanggal : 11 Januari 2012

Tim Penguji :

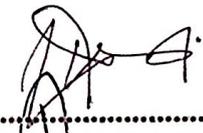
1. Ketua : Dr. Sri Sumarni, M. Pd.



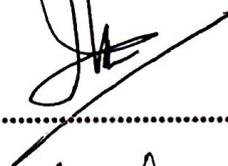
2. Sekretaris : Drs. Giartama, M. Pd.



3. Anggota : Drs. Waluyo, M. Pd.



4. Anggota : Drs. Iyakrus, M. Kes.



5. Anggota : Drs. Afrizal, M. Kes.

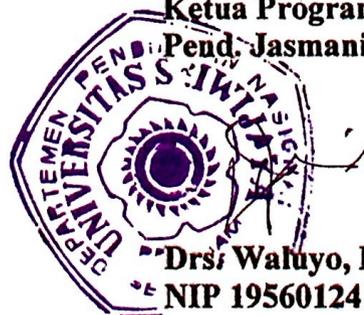


Indralaya, 3 Mei 2012

Diketahui Oleh

Ketua Program Studi

Peud. Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd

NIP 195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Nama : David Segar
Nim : 06071006042
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Lompat Kelinci Terhadap peningkatan Hasil Lompat Jangkit Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pampangan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi, interpretasi 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 dan belum pernah diajukan 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.

Indralaya, Januari 2012



David Segar

Motto dan Persembahan

Kupersembahkan skripsi ini kepada:

- **Allah SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang, terima kasih atas pertolongan dan lindunganmu serta junjungan kita nabi besar Muhammad SAW, yang telah memberikan suri tauladan yang baik kepada kami semua sebagai umat yang selalu rindu akan sesekmu.**
- **Kedua Orang Tuaku Ayahanda tercinta Anori dan Ibunda Tercinta Asiro yang senantiasa mendoakanku, terima kasih tak terhingga atas segala pengorbanan yang telah diberikan untuk keberhasilanku, semoga aku bisa menjadi anak yang bisa kalian banggakan selamanya.**
- **Saudara-saudaraku tercinta, adik ku tersayang (Desti Arisandi & Delvi Septo) yang selalu mengerti aku, menyemagatiku dan selalu mendukung demi tercapai cita-cita mulia ku.**
- **Dosen pembimbing Ibu Dr. Sri Sumarni. M. Pd. Dan Bapak Drs. Giartama M. Pd. Yang selalu sabar membimbingku.**
- **Seluruh dosen penjaske yang telah mengajari ku selama ini sehingga bisa menjalani kuliah dengan baik.**
- **Seorang yang selalu membantuku memberikan doa dan semangat untuk keberhasilanku, terima kasih karena dia yg terbaik di hati ku dan mengerti aku (Resi Sagita Sari).**
- **Teman-teman Penjaske angkatan 2007 (asro, hepy, pitri, rini, dwi, hikma, eta, kika, bayu, maizan, theo, mirza, juli, jefri, fatan, wak ferri, deni, ari.s, rian, arif sapu, arif tuo, bejong, aswar, doni, lizon, saad, theo, anz, indro, soga, alvin, gula, ride, lepay, bamz , mau, andre kabuto, andre gelumbang, enggak , rendi, faizal, amrius, gunadi, solehan, wawan, hendik) yg illu ada membantu.**
- **Untuk teman-teman di Biologi 08 dan futza (Sejarah) serta teman sekoan ku yg memberikan dukungan dan doa untuk kesuksesan ku.**
- **Almamaterku**

Motto :

" Kita harus yakin usaha yang kita lakukan dengan serius akan indah pada waktunya "

" Satu untuk semua, Semua untuk satu "

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan pada Allah SWT, berkat rahmat, karunia dan hidayah-Nya serta anugerah kesehatan dan kesempatan yang telah diberikannya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana (SI) pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A selaku Rektor Universitas Sriwijaya dan Bapak Prof. Dr. Tatang Suheri, M.A.Ph.D selaku Dekan FKIP UNSRI, Bapak Prof. Dr. Mulyadi Eko Purnomo, M.Pd selaku pembantu Dekan Bidang Akademik serta Bapak Drs. Waluyo, M.Pd selaku ketua Program Studi Penjaskes, yang telah memberikan persetujuan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Sri Sumarni, M.Pd. selaku pembimbing I dan Bapak Drs. Giartama, M.Pd selaku pembimbing II yang telah bersusah payah membimbing dan dengan sabar memberikan bantuan, bimbingan serta pengarahannya selama penulisan skripsi ini. Tanpa bimbingan dari kedua dosen pembimbing, penulis tidak akan pernah bisa menyelesaikan tugas akhir ini.

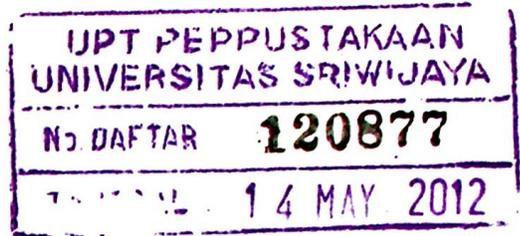
Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh dosen program Studi SI Penjaskes, yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis. Terima kasihku juga kepada Ibu Dra. Ria Haryati, M.Si. selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Pampangan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian. Kepada guru olahraga, guru-guru dan staf TU SMA Negeri 1 Pampangan, yang telah memberi dukungan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Hanya Tuhanlah yang dapat membalas semua budi baik yang telah Bapak Ibu berikan kepada penulis.

Tak lupa penulis ucapkan terima kasih pada kedua orang tua saya yang tidak pernah lelah memberi semangat dan do'a agar terselesainya skripsi ini.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan, khususnya dalam proses belajar dan pembelajaran.

Palembang, Januari 2012

David Segar



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Batasan Masalah.....	3
1.3. Rumusan Masalah.....	3
1.4. Tujuan Penelitian	3
1.5. Manfaat Penelitian	4
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Lompat Jangkit.....	5
2.1.1 Teknik Lompat jangkit	6
2.1.2 Cara Melakukan Lompat Jangkit.....	8
2.2 Lompat Kelinci	9
2.3 Pengertian Latihan	10
2.4 Program Latihan.....	11

2.5 Jenis Kelamin	12
2.6 Otot Yang Berkontraksi dalam Lompat Jangkit	13
2.7 Kerangka Berpikir	14
2.8 Hipotesis	15

BAB III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian	16
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	17
3.3 Variabel Penelitian	17
3.1.1 Defenisi Operasional Variabel.....	17
3.4 Populasi dan Sampel	
2.4.1 Populasi	18
2.4.2 Sampel.....	18
3.5 Instrumen dan teknik Pengumpulan Data	19
3.5.1 Teknik Pengolahan Data	21
3.6 Program Latihan dan Jadwal Latihan	25
3.7 Standar Prestasi yang Diharapkan dalam Lompat Jangkit	27

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil penelitian	28
4.1.1 Karakteristik Sampel	28
4.1.2 Data Hasil <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	28
4.1.3 Data Hasil <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	31
4.2 Analisis Data Penelitian	33
4.2.1 Uji Normalitas	33
4.2.2 Uji Homogenitas	33
4.3 Uji Hipotesis	34
4.3.1 Uji Analisis Varians	35

4.3.2 Uji t Beda Kelompok Eksperimen dan Kelompok	
Kontrol	39
4.4 Pembahasan	41
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	45
5.2 Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

1. Waktu Pelaksanaan Penelitian	17
2. Sistem Ordinal Pairing	19
3. Program Latihan Penelitian Lompat Kelinci per Minggu	26
4. Standar Prestasi Putra	27
5. Standar Prestasi Putri	27
6. Sampel Penelitian	28
7. Daftar Distribusi Hasil <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen	29
8. Daftar Distribusi Hasil <i>Pre-Test</i> Kelompok Kontrol I.....	29
9. Daftar Distribusi Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen	31
10. Daftar Distribusi Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol	32
11. Data Hasil <i>Postest</i> Siswa Putra Kelas Kontrol dan Eksperimen	35
12. Data Hasil <i>Postest</i> Siswa Putri Kelas Kontrol dan Eksperimen	37
13. Distribusi Nilai Beda <i>Pre Test-Post Test</i> Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol.....	39

DAFTAR GAMBAR

1. Gerakan Lompat “HOP”	6
2. Gerakan Lompat “ STEP”	7
3. Gerakan Lompat “JUMP”	8
4. Lompat Kelinci	9
5. Diagram Batang Frekuensi <i>Pre-Test</i> Kelas Eksperimen	30
6. Diagram Batang Frekuensi <i>Pre-Test</i> Kelas Kontrol	31
7. Diagram Batang Frekuensi <i>Post Test</i> Kelas Eksperimen	32
8. Diagram Batang Frekuensi <i>Post Test</i> Kelas Kontrol	33

DAFTAR LAMPIRAN

1. Daftar Riwayat Hidup.....	48
2. Rencana Usul Judul Skripsi.....	49
3. Persetujuan Untuk Seminar.....	50
4. Persetujuan Telah Diseminarkan.....	51
5. Hasil Seminar Proposal.....	52
6. Penunjukan Pembimbingan Skripsi Mahasiswa.....	53
7. Surat Izin Penelitian.....	54
8. Surat Izin Penelitain Kepala Diknas.....	55
9. Surat Keterangan Penelitian.....	56
10. Data Hasil Pretest dan Post Test Kelas Eksperimen.....	57
11. Data Hasil Pretest dan Post Test Kelas Kontrol.....	58
12. Analisa Data.....	59
13. Analisa Data Uji t.....	67
14. Kalender Penelitian.....	69
15. Program Latihan.....	70
16. Foto Penelitian.....	79
17. Kartu Bimbingan Skripsi.....	82

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Lompat Kelinci terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jangkit pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pampangan”. Permasalahan penelitian ini adalah “Apakah latihan lompat kelinci berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil lompat jangkit pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pampangan?” Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan lompat kelinci terhadap peningkatan hasil lompat jangkit pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pampangan. Populasi pada penelitian ini siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pampangan. Sampel penelitian ini adalah 60 siswa terdiri dari 30 siswa menjadi kelas eksperimen diberi perlakuan latihan lompat kelinci, sedangkan 30 siswa kelas control tidak diberi perlakuan dengan menggunakan teknik *Ordinal Pairing*. berdasarkan “Uji F dan Uji t” menunjukkan bahwa t-hitung 7,66 lebih besar daripada t-tabel 1,67, dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “Terdapat pengaruh latihan lompat kelinci terhadap hasil lompat jangkit siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pampangan” dapat diterima. Latihan ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kemampuan lompat jangkit siswa kelas XI dan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai latihan agar mempermudah siswa melakukan lompat jangkit.

Kata kunci : Latihan Lompat Kelinci, Kemampuan Lompat Jangkit.

BAB I PENDAHULUAN



1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan yang pada umumnya, mengarah pada pembangunan manusia seutuhnya, yaitu adanya keserasian, keselarasan, dan keseimbangan lahir dan batin. Melalui pendidikan jasmani diharapkan terjadi proses perpaduan yang harmonis dan manusiawi. Seperti fisik, intelektual, emosi, dan etika. Program pendidikan jasmani pilihan atau ekstrakurikuler yang diberikan di luar jam belajar mempunyai tujuan untuk memberikan kesempatan pada siswa putra dan putri untuk mengembangkan bakat yang mereka punya pada suatu cabang olahraga.

Salah satu ekstrakurikuler adalah atletik, atletik merupakan salah satu cabang olahraga terpopuler. Ruang lingkup atletik meliputi lari, lempar, dan lompat. Kompetisi atletik dimulai lebih dari 2000 tahun yang lalu di Yunani, orang Yunani memulai olimpiade pada tahun 776 SM pandangan ini didasarkan pada lukisan dan tulisan ahli filsafat bernama Xenophenes. Pertandingan yang menggabungkan patriotisme, Agama, dan atletik diadakan setiap empat tahun sekali. Lomba atletik yang pertama konon hanya lomba lari 200 meter dekat kota kecil Olympiade, tetapi pertandingan ini menjadi luas ruang lingkungannya dan menjadi pertunjukan kebanggaan nasional (Mayasari, 2009:1).

Di sekolah, pelajaran atletik termasuk bidang pendidikan olahraga. Jadi atletik merupakan bagian dari olahraga pendidikan. Peranan guru sangat penting dalam penyusunan program kegiatan ini. Karena guru penjaskes adalah orang yang lebih tahu dengan kemampuan dasar fisik siswanya. Jadi diharapkan guru penjaskes harus memiliki pengetahuan dalam berbagai cabang olahraga yang memadai, menguasai dan dapat memilih cara-cara mengajar yang sesuai. Harus memahami karakteristik anak-anak didik pada berbagai tingkat umur. Seorang guru pendidikan jasmani juga dituntut untuk memiliki kegemaran dalam cabang olahraga atletik. Siswa dapat memilih salah satu nomor atletik yang sesuai dengan bakatnya, dan selanjutnya

membina diri untuk meningkatkan prestasinya pada prestasi maksimal yang harus dicapai.

Prestasi olahraga di SMA Negeri 1 Pampangan kurang baik, hal ini terlihat dari sedikitnya prestasi yang diperoleh siswanya, baik tingkat regional maupun nasional terutama untuk cabang olahraga atletik. Padahal di SMA Negeri 1 Pampangan sarana dan prasarana untuk melakukan proses pembelajaran pendidikan olahraga cukup memadai, dan untuk nomor lompat sendiri SMA ini memiliki bak lompat yang cukup baik untuk digunakan.

Dari hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 4 Mei 2011 terhadap siswa putra dan putri kelas XI SMA Negeri 1 Pampangan dan guru mata pelajaran penjaskes hasil lompat jangkit siswa putra maksimal 832 cm dan siswa putri 503 cm minimal putra 525 dan putri 310. Minimnya prestasi ini dikarenakan latihan untuk lompat hanya dilakukan 2 kali setahun, gerakan kakinya masih kaku dan lemah, hasil lompat jangkit siswa putra dan putri cukup jauh berbeda. Kurangnya intensitas latihan dan lemahnya kekuatan otot tungkai kaki inilah yang menghambat peningkatan hasil lompatan siswa putra dan putri (Wawancara Guru). Dalam upaya mengatasi masalah tersebut, peneliti tertarik pada nomor lompat jangkit.

Lompat jangkit hampir sama dengan lompat jauh. Jika pada lompat jauh, atlet setelah menumpu pada balok tolakan langsung melompat masuk bak pasir, tidak demikian dengan halnya dengan lompat jangkit. Pada lompat jangkit pelompat harus melakukan serangkaian gerak yaitu: awalan, tumpuan, jangkit, langkah, lompat, mendarat. Jadi urutan pelaksanaannya adalah: mengambil awalan, menumpu untuk berjangkit, melangkah, melompat, dan mendarat (Soegito *et. al.*, 1993:150-151).

Dari hasil pengamatan peneliti, lompat jangkit melibatkan tiga lompatan berurutan, yang semuanya saling berkaitan dan tututan yang besar pada kemampuan memantul (Carr, 1997: 161). Latihan yang cocok untuk lompat jangkit adalah latihan lompat kelinci. Lompat kelinci adalah lompatan dengan dua kaki, tungkai dalam keadaan ditekuk. Setelah melakukan tiga kali lompatan pelajar melompat sejauh mungkin ke depan (Suherman *et.al.*, 2001: 88). Latihan ini dipilih karena dapat meningkatkan kekuatan kaki, daya tahan otot, dan koordinasi. Karena Aktivitas

memantul dan melompat yang berulang-ulang pada lompat kelinci dapat meningkatkan hasil lompat jangkit. Menurut Carr (1997: 161-162) beberapa contoh latihan memantul untuk penguatan lompat jangkit membutuhkan kekuatan kaki yang eksplosif salah satunya lompat kelinci.

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka peneliti ingin mengetahui seberapa besar hasil peningkatan lompat jangkit siswa putra dan putri SMA Negeri 1 Pampangan setelah melakukan latihan lompat kelinci.

1.2 Batasan Masalah

Peneliti ini memiliki batasan masalah agar substansi peneliti tidak melebar. Adapun batasan masalah sebagai berikut:

“Peneliti hanya menitikberatkan pada latihan lompat kelinci untuk meningkatkan hasil lompat jangkit siswa putra dan putri”.

1.3 Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengaruh latihan lompat kelinci terhadap peningkatan hasil lompat jangkit pada siswa putra dan putri kelas XI SMA Negeri Pampangan.
2. Apakah ada pengaruh latihan lompat kelinci terhadap peningkatan hasil lompat jangkit pada siswa putra dan putri kelas XI SMA Negeri Pampangan.
3. Berapakah perbedaan peningkatan hasil lompat jangkit siswa putra dan putri setelah melakukan latihan lompat kelinci.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan lompat kelinci terhadap peningkatan hasil lompat jangkit pada siswa putra dan putri kelas XI SMA Negeri 1 Pampangan.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui sejauh mana pengaruh latihan lompat kelinci terhadap hasil lompat jangkit.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi guru pendidikan jasmani yang mengajar di sekolah.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi para pelatih/pembina dalam menyusun program latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, M. 2011. "Pengaruh Latihan Lompat Box Terhadap Hasil Lompat Jangkit Siswa Kelas XI SMA N 1 Pampangan Kabupaten Ogan Komering Ilir". *Skripsi*. Palembang: Universitas PGRI.
- Anwar, M. Hamid dan Saryono. 2009. "Kontroversi Citra Perempuan dalam Olahraga". *Jurnal Pendidikan*.
- Bahagia, Yoyo. 2005. *Pembelajaran Atletik Implementasi Pembelajaran Nomor Lompat*. Jakarta: Depdiknas.
- Bompa T.O. 1986. *Teory and Metodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Debuque, Kendal/ Hunt publishing.
- Carr A. G. 1997. *Atletik untuk Sekolah*. PT. Raja Grafindo. Jakarta.
- Ekawati, Aminah dan Shinta Wulandari. 2011. "Perbedaan Jenis Kelamin terhadap Kemampuan Siswa dalam Pelajaran Matematika". *Jurnal Socioscientia, Volume 3 Nomor (1)*.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Jumati. 2007. "Pengembangan Kemampuan Lompat Jauh Melalui Bermain Lompat Kelinci pada Siswa Putera Kelas 5 SD Negeri Klender 24 Pagi Kecamatan Duren sawit Jakarta Timur". *Skripsi*. Jakarta : Universitas Negeri Jakarta.
- Kosasih, E. 1985. *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*. Akademika Presindo. Jakarta.
- Maskur, A. 2007. *Pengetahuan Dasar Ilmu Kesehatan Olahraga*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Maskur, A. 2007. *Kinesiologi Olahraga*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Mayasari, Nilam. 2009. "Pengaruh Latihan Speed Play 1000 Meter untuk Meningkatkan Hasil Lari 400 Meter Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 9 Palembang". *Skripsi*. Indralaya: Universitas Sriwijaya.
- Purwanto, Heri. 2006. "Norma Penilaian Kebugaran Jasmani Siswa SD". *Jurnal Majalah Olahraga. Vol. 8. Hal: 94-107*.
- Puspitasari, Rika. 2010. "Pengaruh Latihan Menolak Bola dari Atas Kepala ke Berbagai Arah yang Ditentukan dengan Menggunakan Bola Basket Terhadap

Peningkatan Passing Atas Bola Voli Siswa Putra Kelas IX SMP Negeri 1 Indralaya". *Skripsi*. Indralaya: Universitas Sriwijaya.

Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.

Soegito. Bambang. Ismaryati. 1993. *Materi Pokok Pendidikan Atletik*. Jakarta: Depdikbud.

Suharsimi, A. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.

Suharsimi, A. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.

Suherman. Saputra. Hendrayana. 2001. *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan dan Kompetisi*. Jakarta : Depdikbud.