

**PENGARUH LATIHAN *RUNNING ABC* TERHADAP HASIL LOMPAT
JAUH GAYA JONGKOK SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 BUAY
SANDANG AJI OKU SELATAN**

Skripsi Oleh :

AIDIL APRISA

Nomor Induk Mahasiswa : 06091406037

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2014

S

796.432 of

Aid

P
2014

**PENGARUH LATIHAN *RUNNING ABC* TERHADAP HASIL LOMPAT
JAUH GAYA JONGKOK SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 BUAY
SANDANG AJI OKU SELATAN**

Skripsi Oleh :

AIDIL APRISA

Nomor Induk Mahasiswa : 06091406037

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2014

**PENGARUH LATIHAN *RUNNING ABC* TERHADAP HASIL LOMPAT
JAUH GAYA JONGKOK SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 BUAY
SANDANG AJI OKU SELATAN**

Skripsi Oleh:

AIDIL APRISA

Nomor Induk Mahasiswa : 06091406037

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

Disetujui

Sebagai Skripsi Program Strata 1

Pembimbing 1



Dra. Marsiyem, M.Kes
NIP. 195806121986031002

Pembimbing 2



Drs. Maskur Ahmad, M.Kes
NIP. 19531212198032001

Disahkan,

Ketua Pelaksana Kampus Palembang



Dr. Sukirno

NIP 195508101983031005

**PENGARUH LATIHAN *RUNNING ABC* TERHADAP HASIL LOMPAT
JAUH GAYA JONGKOK SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 BUAY
SANDANG AJI OKU SELATAN**

Skripsi Oleh:

AIDIL APRISA

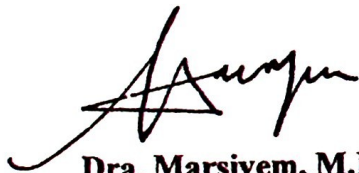
Nomor Induk Mahasiswa : 06091406037

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

Disetujui

Sebagai Skripsi Program Strata 1

Pembimbing 1



**Dra. Marsiyem, M.Kes
NIP. 195806121986031002**

Pembimbing 2



**Drs. Maskur Ahmad, M.Kes
NIP. 19531212198032001**

Disahkan,

Ketua Program Studi Pendidikan

Jasmani dan Kesehatan



**Drs. Waluyo, M.Pd
NIP195601241984031001**

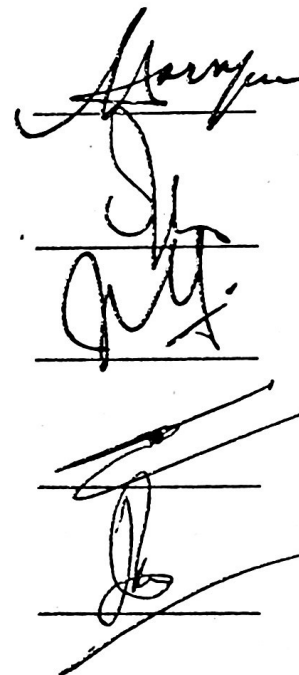
Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Senin

Tanggal : 2 Juni 2014

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Masiyem, M.Kes
2. Sekretaris : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes
3. Anggota : Dr.Hartati, M.Kes
4. Anggota : Drs. Djumadin Syafri, M.Pd
5. Anggota : Dr.Iyakrus, M.Kes



Palembang, 2 Juni 2014

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd

NIP: 195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Nama : AIDIL APRISA

Nim : 06091406037

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Running ABC* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya

Jongkok Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Buay Sandang Aji OKU

Selatan

Menyatakan dengan sungguh 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 seraf pemikiran saya dengan pengarahannya 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 lainnya.

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

Palembang, April 2014

Penulis,



AIDIL APRISA

06091406037

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

- ❖ *Kupersembahkan untuk kedua orang tuaku, ayah (Marjohan) dan umak (Intan Putri) yang selalu mendukung semua kegiatan yang aku geluti, dan selalu membimbingku, menasehati, memarahiku, dan senantiasa slalu mendo'akan aku demi keberhasilanku.*
- ❖ *Kupersembahkan untuk adik-adik sepupuku (Rjo, Dian, dan Desi) Pak Ngah dan Wakcak (Sarmidi M.Pd dan Suryana) serta keluarga besarku terima kasih atas semangat, dukungan dan do'a kalian untukku.*
- ❖ *Buat teman-teman seperjuangan FKIP PENJASKES '09 Palembang (Intan, Heri, Aji, Rilman, Donny, Nanda, Rani, Robet, Purwadi, Wenti, Fadli, Alrachman, Anisa, Rian, Yogi, Urip, Rpy, Multi, Robi, Wenty, Agil, Beda, Rama, Izal, Febri, Epa, Aldo, Ilham, Juanda, Dhani, Yunus, Amik, Ady, Okta, Susilo, Madon) sukses untuk kita semua.*
- ❖ *Buat sahabat-sahabatku (Aldo, Robi, Heri, Dhani, Fadli, Rama, Yogi, Okta, Rian Jek, Multi, Rilman) kenanglah sahabat, kita tuk selamanya.*
- ❖ *Kupersembahkan tuk bangsa dan agamaku.*
- ❖ *Kupersembahkan tuk almamaterku.*

Motto :

- ❖ *Masalah itu bukan tuk dihindari tapi untuk dihadapi dan dipecahkan.*
- ❖ *Jangan memandang rendah orang lain.*
- ❖ *Jadilah pembina olahraga yang berguna untuk daerah.*
- ❖ *Satu untuk semua dan semua untuk satu "One For ALL and ALL For One".*

KATA PENGANTAR

Segla puji bagi Allah, atas berkat Rahmat dan Hidayahnya penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. sholawat serta salam tak lupa penulis haturkan kepada Suri tauladan 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 memenuhislah 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 aambil yaitu, Pengaruh Latihan *Running ABC* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Buay Sandang Aji OKU Selatan.

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 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Penulis menyadari apabila masih ada kekurangan yang terdapat dalam skripsi ini penulis mohon maaf dan kepada ALLah mohon ampun.

Palembang, April 2014

Penulis

AIDIL APRISA

DAFTAR ISI

	Halaman
SURAT PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
ABSTRAK	x
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Pembatasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah	3
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Hakikat Latihan	5
2.1.1 Pengertian Latihan	6
2.1.2 Prinsip-prinsip Latihan	6
2.1.3 Aspek-aspek Latihan	6
2.1.4 Tujuan Latihan	8
2.1.5 Faktor yang mempengaruhi Latihan	9
2.2 Hakikat Latihan <i>Running ABC</i>	10
2.2.1 Pengertian Latihan <i>Running ABC</i>	10

2.2.2 Bentuk Latihan <i>Running ABC</i>	12
2.3 Hakikat Cabang Olahraga Atletik	15
2.3.1 Hakikat Lompat Jauh	16
2.3.2 Lapangan Lompat Jauh	17
2.3.3 Teknik Lompat Jauh	19
2.4 Otot-otot Yang Terlibat Dalam Lompat Jauh	23
2.5 Kerangka Fikir	30
2.6 Hipotesis	31

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian	32
3.2 Variabel Penelitian	32
3.3 Defenisi Operasional Variabel	33
3.4 Rancangan Penelitian	34
3.5 Tempat dan Waktu Penelitian	35
3.6 Prosedur Pelaksanaan Penelitian	35
3.7 Jadwal Penelitian	35
3.8 Populasi dan Sampel	36
3.9 Instrumen Penelitian	38
3.10 Teknik Pengumpulan Data	38
3.11 Teknik Analisis Data	39
3.11.1 Uji Normalitas	39
3.11.2 Uji Homogenitas	41
3.11.3 Uji Hipotesis	43

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	44
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	44
4.1.2 Karakteristik Sampel	44
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Pre test dan Post test Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Eksperimen	45
4.1.4 Deskripsi Data Hasil Pre test dan post test Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Kontrol	46
4.1.5 Deskripsi Data Hasil Peningkatan Latihan <i>Running ABC</i> Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok	46
4.1.6 Uji Normalitas	47
4.1.7 Uji Normalitas data pretest kelompok eksperimen	47

4.1.8 Uji Normalitas Data Pretest Kelompok Kontrol	50
4.1.9 Uji Normalitas Data Posttest Kelompok Eksperimen	53
4.1.10 Uji Normalitas Data Posttes Kelompok Kontrol	56
4.1.11 Uji Homogenitas	59
4.1.12 Uji Hipotesis	62
4.2 Pembahasan	64
4.2.1 Pembahasan Hasil Pretest dan Posttes Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Eksperimen	64
4.2.2 Pembahasan Hasil Pretest dan Posttest Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok kontrol	65
4.2.3 Pembahasan Data Pengaruh Latihan Running ABC Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII SMP N 1 Buay Sandang Aji OKU Selatan	65

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	67
5.2 Saran	67

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pengolompokan Sampel Berdasarkan Tes Awal	37
Tabel 2. Tes Barlett	42
Tabel 3. Daftar Distribusi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen	47
Tabel 4. Daftar Distribusi Hasil Pretest Kelompok Kontrol	51
Tabel 5. Daftar Distribusi Hasil Posttest Kelompok Eksperimen	54
Tabel 6. Daftar Distribusi Hasil Posttest Kelompok Kontrol	57
Tabel 7. Harga Yang Diperlukan Untuk Uji Homogenitas Sampel	59
Tabel 8. Daftar Perbedaan Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lari Sepak Pantat	12
Gambar 2. Lari Angkat Lutut	13
Gambar 3. Lari Jingkat	14
Gambar 4. Lari Kijang	14
Gambar 5. Lapangan Lompat Jauh	18
Gambar 6. Tahap Awalan	20
Gambar 7. Tahap Tumpuan	21
Gamabr 8. Teknik Melayang Diudara	22
Gambar 9. Teknik Pendaratan	23
Gambar 10. Otot Lengan	24
Gambar 11. Otot Lengan	24
Gambar 12. Otot Lengan	25
Gambar 13. Otot Gelang Bahu	25
Gambat 14. Otot Punggung	26
Gambar 15. Otot Tungkai Atas	27
Gambar 16. Otot Tungkai Bawah	28
Gambar 17. Otot Tungkai Bawah	28
Gambar 18. Otot Tungkai Bawah	29
Gambar 19. Otot Tarsal	29
Gambar 20. Otot tarsal	30
Gambar 23. Histogram Pretest Kelompok Eksperimen	48

Gambar 24. Histogram Pretest Kelompok Kontrol	51
Gambar 25. Histogram Posttest Kelompok Eksperimen	54
Gambar 26. Histogram Posttest Kelompok Kontrol	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup	68
Lampiran 2. Analisis Data Sampel	69
Lampiran 3. Daftar Nilai Beda Pretest dan Post test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	71
Lampiran 4. Program Latihan	73
Lampiran 5. Lembar Usul Judul Penelitian	79
Lampiran 6. Lembar Persetujuan Ujian Proposal	80
Lampiran 7. Lembar Telah Diseminarkan	81
Lampiran 8. SK. Pembimbing	82
Lampiran 9. SK. Penelitian dari Unsri	83
Lampiran 10. SK. Penelitian dari DIKNAS Kabupaten OKU Selatan	84
Lampiran 11. SK. Telah Melakukan Penelitian dari Sekolah	85
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	86
Lampiran 13. Lembar Persetujuan Ujian Skripsi	90
Lampiran 14. Kartu Bimbingan	91

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “ Pengaruh Latihan *Running ABC* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Buay Sandang Aji OKU Selatan”. Adapun permasalahan dalam penelitian ini yaitu; apakah Latihan *Running ABC* berpengaruh terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Buay Sandang Aji OKU Selatan?. Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan *Running ABC* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII cabang olahraga atletik SMP Negeri 1 Buay Sandang Aji OKU Selatan sesuai dengan jadwal dan metode latihan yang telah diberikan. Jenis penelitian ini true eksperimen dengan design penelitian ini *pre-test* dan *post-test kontrol*. Dengan populasi seluruh siswa putra SMP Negeri 1 Buay Sandang Aji OKU Selatan yang berjumlah 60 orang atau 100% populasi, yang dibagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan random sampling. Seluruh sample melakukan pre-test kemudian hasilnya di ranking dari yang terjauh sampai yang terdekat (dari nomor satu sampai terakhir). Setelah itu sampel dibagi menjadi dua kelompok dengan cara ordinal pairing yaitu 30 siswa ranking sebagai kelompok eksperimen yang diberi latihan dan 30 siswa ranking sebagai kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Setelah di beri perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu dan intensitas 60%-90% dari refetisi maksimal ternyata terdapat kenaikan sebesar 0,681 sehingga rata-rata lompat jauh gaya jongkok kelompok eksperimen menjadi 3,494 dari 2,813. Berdasarkan analisis data dengan cara statistik uji t dengan taraf signifikan α 0,05 di dapat $t_{hitung} = 7,565$ dan t_{tabel} 1,771 dengan demikian hipotesis yang diajukan dapat di terima kebenarannya, bahwa ada Pengaruh Latihan *Running ABC* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Buay Sandang Aji OKU Selatan.

Kata-kata kunci : Lompat Jauh Gaya Jongkok, Latihan Running ABC

BAB I

PENDAHULUAN



I. Latar Belakang

Cabang olahraga Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga dan termasuk olahraga yang tertua didunia. Olahraga atletik adalah olahraga yang meliputi, jalan, lari, lompat dan lempar. Khomsin (2011: 3) mengatakan bahwa atletik yang meliputi gerakan jalan, lari, lempar dan lompat adalah olahraga yang paling tua didunia. Dikarenakan umur olahraga ini sama tuanya dengan mulai adanya manusia-manusia yang pertama didunia. Aktivitas jalan, lari, lempar dan lompat merupakan bentuk-bentuk keterampilan gerak dasar paling penting dan tidak ternilai artinya bagi manusia, serta bagi kehidupan manusia. Manusia pertama didunia sudah harus berjalan, berlari, melempar, dan melompat.

Sukirno (2012:17) mengatakan, “Atletik berasal dari kata dalam bahasa Yunani yaitu *“athlon”* yang berarti berlomba atau bertanding”. Sehubungan makna kata *“athlon”* yang dikemukakan oleh Sukirno tersebut, Soegito (1993:11) mengatakan bahwa cabang olahraga atletik terdiri dari empat nomor perlombaan yang masing-masing adalah nomor lari, lempar, lompat dan jalan. Demikian pula (Khomsin 2011: 3) mengatakan, “Atletik disebut juga dengan istilah *track and field*. *Track* artinya lintasan, nomor-nomor lintasan seperti lari dan jalan cepat, *field* artinya lapangan, nomor-nomor lapangan seperti lempar dan lompat.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang wajib diberikan pada jenjang pendidikan tersebut antara lain adalah cabang olahraga atletik. Khomsin (2011: 3) mengatakan, “Pada dasarnya cabang olahraga atletik dibagi menjadi 4 (empat) bagian yaitu: Nomor jalan, nomor lari, nomor lompat, dan nomor lempar. Sedangkan untuk nomor lompat dibagi menjadi 4 nomor lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat galah.”

Salah satu nomor lompat yang biasanya diberikan pada jenjang pendidikan terutama di SMP adalah nomor lompat jauh. Hal itu terbukti bahwa lompat jauh merupakan salah satu nomor pada cabang olahraga atletik yang masuk kurikulum sekolah. Nomor lompat jauh tersebut dimasukan di dalam kurikulum sekolah dimaksudkan supaya siswa bisa mengenal cabang olahraga ini sejak usia dini atau awal usia sekolah. Hal yang demikian itu karena sekolah atau lembaga pendidikan merupakan salah satu tempat yang efektif untuk menyalurkanh minat serta bakat siswa. Dengan demikian, siswa diharapkan mampu mencapai hasil yang maksimal baik pada tingkat regional, nasional maupun internasional.

Dalam melakukan lompat jauh sangat dibutuhkan yaitu, kecepatan lari, kekuatan otot tungkai, dan kordinasi gerakan untuk mencapai hasil yang maksimal. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal maka di perlukan suatu metode latihan yang berhubungan dengan kecepatan lari, kekuatan otot tungkai, dan koordinasi gerakan.

Latihan *Running ABC* adalah metode latihan yang dinilai tepat untuk meningkatkan hasil lompat jauh. Karena di dalam latihan *Running ABC* dapat melatih kekuatan otot dan dan sekaligus melatih koordinasi gerakan. Ada pun bentuk latihannya yaitu, sepak pantat, angkat lutut, jingkat, dan lari kijang.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Buay Sandang Aji Ogan Kemering Ulu Selatan. Dalam pengamatan ini diketahui bahwa masih banyak siswa yang belum terampil dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok sehingga siswa tersebut belum mampu menghasilkan lompatan yang maksimal pada lompat jauh gaya jongkok. Dari hasil pengamatan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sementara bahwa dari 60 siswa yang telah diamati hanya 5 orang siswa yang sudah mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan teknik yang benar, 30 siswa diantaranya pada saat melakukan lompat jauh gaya jongkok saat diudara dan mendarat tidak dalam posisi jongkok dan 20 siswa lainnya belum mampu mencapai hasil lompatan yang diharapkan, dan 5 siswa lainnya belum pampu melakukan teknik lompat jauh yang benar dan sering terjadi

diskualifikasi. Hal ini dikarenakan metode latihan yang digunakan kurang tepat sehingga belum mencapai hasil yang maksimal. Dengan alasan bahwa Latihan *Running ABC* adalah metode yang dapat meningkatkan hasil lompatan dalam lompat jauh gaya jongkok, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “*Pengaruh Latihan Running ABC Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Buay Sandang Aji OKU Selatan.*”

1.1 Identifikasi masalah

Berdasarkan uraian diatas , maka dapat diidentifikasi sebagai berikut;

1. Masih banyak siswa yang belum mampu mencapai lompatan yang maksimal, dan mewakili sekolah untuk ikut perlombaan atletik nomor lompat jauh, baik di tingkat regional, nasional dan internasional.
2. Kurangnya kecepatan pada saat melakukan awalan lompat jauh gaya jongkok.

1.2 Pembatasan masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut penelitian ini difokuskan pada pengaruh latihan *running ABC* terhadap hasil lompatan pada cabang olahraga Atletik nomor Lompat Jauh gaya jongkok siswa SMPN I Buay Sandang Aji OKU Selatan.

1.3 Rumusan masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini apakah ada Pengaruh Latihan *Running ABC* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa kelas VIII SMPN 1 Buay Sandang Aji OKU Selatan?

1.4 Tujuan penelitian

Peneliti ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Running ABC* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa SMPN I Buay Sandang Aji OKU Selatan.

1.5 Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap guru mata pelajaran Penjaskes atau pelatih atletik pada nomor lompat jauh gaya jongkok SMPN I Buay Sandang Aji UKO Selatan, siswa SMPN I Buay Sandang Aji UKO Selatan, dan Lembaga Pendidikan SMPN I Buay Sandang Aji UKO Selatan.

1. Bagi guru atau pelatih atletik SMPN I Buay Sandang Aji OKU Selatan, penelitian ini merupakan salah satu strategi pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan dalam pembelajaran atletik khususnya atletik nomor lompat jauh.
2. Bagi siswa SMPN I Buay Sandang Aji OKU Selatan, penelitian ini diharapkan dapat memotivasi siswa untuk meningkatkan kemampuan melakukan lompat jauh gaya jongkok secara maksimal.
3. Bagi sekolah sebagai lembaga pendidikan SMPN I Buay Sandang Aji OKU Selatan, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan mutu pengajaran atau mutu pelatihan dalam rangka meningkatkan prestasi dan prestis (nama baik) sekolah, khususnya pada nomor lompat jauh gaya jongkok.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor. O. 1983. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuqe, Kandall/Hunt Publishing.
- Carr, Gerry A. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Gerhardt. 1983. *Treck And Field*. Berlin: sportverlag Berlin
- Halry, Junusul. 1989. *Fisiologi Olahraga Jilid 1*. Jakarta: debdikbud Dirjen Dikti PPLTK.
- Harsono. 1988. *Coacing Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coacing*. Jakarta : Depdikbud.
- Jarver, Jess. 1986. *Atletik*. Bandung : Pionir Jaya.
- Khomsin. 2011. *Atletik 1: buku petunjuk umum guru penjas, pelatih, siswa, mahasiswa dan atlit*. Semarang : UPT UNNES.
- Khosasih. 1984. *Olahraga Teknik Dan Program Latihan*. Jakarta : Akademika Kressindo.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga.
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Ditjen Pendidikan Dasar dan menengah.
- PB. PASI. 1984. *Olahraga teknik dan Program Latihan*. Jakarta : PB. PASI
- Shadily, Hasan. 1986. *Kamus inggris Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Sudjana. 2002. *Metode Statistik*. Bandung : Tarsito.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rincka Cipta.
- 2004. *Peraturan Perlombaan Atletik*. Jakarta : PB. PASI.
- Suherlistiah, Endah. 2011. *Pengaruh Latihan ABC Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Kelas V Putra SD Negeri Lembak Muara Enim*. Palembang: universitas Sriwijaya.

Sukirno. 2010. *Atletik 1 (Nomor Lari dan Nomor Lompat)*. Palembang: Universitas Sriwijaya.

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