

**PENGARUH LATIHAN JUGGLING SEPAK BOLA TERHADAP HASIL
HOOP SEPAK TAKRAW MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI PADA
SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 1 TANJUNG RAJA**

Skripsi Oleh :

ANDRIADI

Nomor Induk Mahasiswa : 06053124012

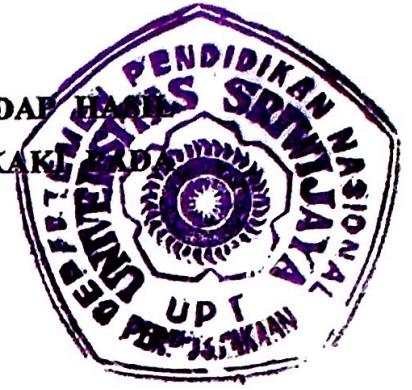
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA
2010**

996.330 7
And
9-100843
280

**PENGARUH LATIHAN JUGGLING SEPAK BOLA TERHADAP HASIL
HOOP SEPAK TAKRAW MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI PADA
SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 1 TANJUNG RAJA**



Skripsi Oleh :

ANDRIADI

Nomor Induk Mahasiswa : 06053124012

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2010

**PENGARUH LATIHAN JUGGLING SEPAK BOLA TERHADAP HASIL
HOOP SEPAK TAKRAW MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI PADA
SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 1 TANJUNG RAJA**

Skripsi Oleh :

ANDRIADI

06053124012

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui Oleh :

PEMBIMBING I


Drs. Djumadin Syafril, M.Pd

NIP 195104211977101001

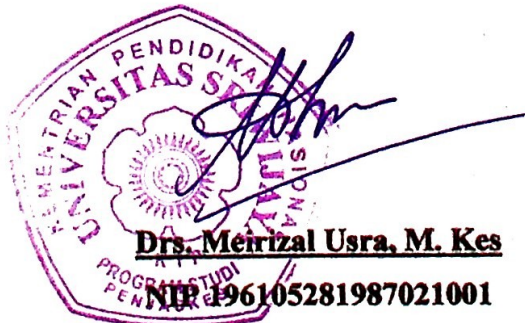
PEMBIMBING II


Dra. Marsiyem, M.Kes

NIP 195312121982032001

Disahkan,

Ketua Jurusan Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Drs. Meirizal Usra, M. Kes
NIP 196105281987021001

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Senin

Tanggal : 03 Mei 2010

TIM PENGUJI

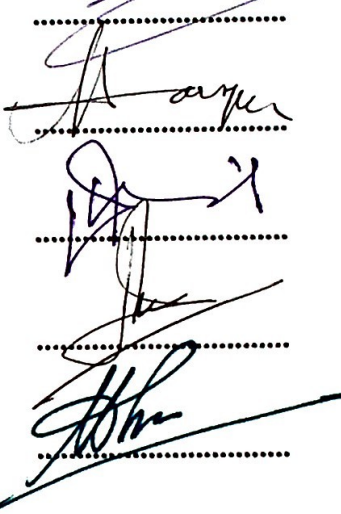
1. Ketua : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd

2. Sekretaris : Dra. Marsiyem, M.Kes

3. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd

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

5. Anggota : Drs. Meirizal Usra, M.Kes

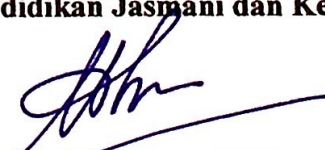
19/5-2010


Indralaya, 03 Mei 2010

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes

NIP. 196105281987021001

Kupersembahkan Skripsi ini kepada:

- 1. Bapak dan Ibu tersayang, yang selalu memberikan dorongan dan bantuan baik moril maupun materil.***
- 2. Seluruh dosen yang telah dengan sabar dan ikhlas memberikan ilmunya kepadaku.***
- 3. Keluarga Besarku tersayang terima kasih atas semua pengorbanan, cinta, doan dan semangatnya.***
- 4. Saudara dan sahabat seperjuanganku Penjaskes Unsri angkatan 2005***
- 5. Seluruh adik tingkat Penjaskes 2006 – 2009 jagalah kekompakkan dan kekeluargaan kita.***
- 6. Almamaterku FKIP Penjaskes “One for All, All for One (Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu)”.***

MOTTO

”Biji Kecil Sekalipun Akan Menghasilkan Pohon dan Buah Yang Besar karena dari hal yang kecil akan tumbuh menjadi sesuatu yang besar”

”Hidup Adalah Tujuan, Tanpa Tujuan Hidup Tidak akan Beariti Sampai Kapanpun Bahkan Sampai Kiamat Sekalipun”

” Jadikan Mimpimu Sebagai Motivasi Untuk Meraih Keberhasilan”

” One Far All All For One / Satu Untuk Semua Semua Untuk Satu”.

UCAPAN TERIMA KASIH

Assalamualaikum Wr.Wb.

Alhamdulillah, Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **"Pengaruh Latihan Juggling Sepak Bola Terhadap Hasil Hoop Sepak Takraw Menggunakan Punggung Kaki Pada Siswa Putra Kelas X SMA N 1 Tanjung Raja"**. Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan moril dan materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A.Ph.D. Selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya.
2. Bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes. Selaku Ketua Program Studi PENJASKES Universits Sriwijaya.
3. Bapak Drs. Djumadin Syafril, M.Pd. Selaku pembimbing I yang selalu meluangkan waktu dengan penuh kesabaran dan keikhlasan hati dalam memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Dra. Marsiyem, M.Kes selaku pembimbing II yang selalu meluangkan waktu dengan penuh kesabaran dan keikhlasan hati dalam memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Tohir Hamidi selaku kepala sekolah SMA N 1 Tanjung Raja yang telah mengizinkan serta memberikan bantuan selama penelitian berlangsung.
6. Bapak Harin Pranowo Selaku guru olahraga SMA N 1 Tanjung Raja yang telah memberikan bantuan selama penelitian berlangsung.
7. Seluruh staf pengajar, karyawan dan keluarga besar Program Studi PENJASKES Universitas Sriwijaya.

8. Ayah, ibu dan keluarga tercinta yang selalu memberikan kasih sayangnya dan mendoakan keberhasilan serta memberikan semangat baik moril maupun materil.
9. Teman-teman seperjuangan yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis.
10. Seluru adik tingkat PENJASKES 2006-2009 agar selalu menjaga persahabatan dan kekeluargaan kita **"One For All All For One / Satu Untuk Semua Semua Untuk Satu"**.
11. Orang-orang yang aku kenal yang tidak bisa aku sebutkan satu persatu makasih buat semuanya.

Semoga amal baik yang telah diberikan mendapat balasan berlipat ganda dari Allah SWT. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih belum sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap, semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua, Amin.

Indralaya, April 2010

Penulis,
Andriadi Achmad

DAFTAR ISI

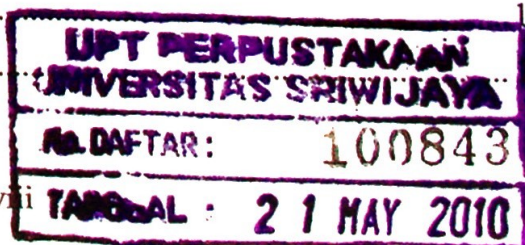
	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv

I PENDAHULUAN

	Halaman
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Pembatasan Masalah.....	3
1.4 Perumusan Masalah.....	3
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	4

II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hakekat Latihan.....	5
2.1.1 Tujuan Latihan.....	6
2.1.2. Prinsip-prinsip Latihan.....	6
2.1.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Latihan.....	7
2.2 Sistem Energi Latihan Fisik.....	7
2.3 Hakekat Juggling	8
2.4 Hakekat Hoop Sepak Takraw.....	9
2.5 Hakekat Teknik Dasar Sepak Takraw.....	11
2.6 Otot-Otot Yang Dilatih Dalam Latihan Juggling.....	14
2.6.1 Otot Tungkai Bawah.....	14
2.6.2 Otot Paha dan Sendi Lutut.....	5



2.6.3 Otot Sendi Pergelangan Kaki.....	16
2.6.4 Otot-Otot Ketul (Fleksor) Tungkai atas.....	16
2.7 Kerangka Berpikir.....	17
2.7.1 Pengaruh Latihan Juggling Terhadap Hasil Hoop Sepak Takraw.....	17
2.8 Hipotesis Penelitian.....	18

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian.....	19
3.1.1 Jenis Penelitian	19
3.1.2. Rancangan Penelitian.....	19
3.2 Variabel Penelitian.....	20
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	20
3.4 Penetapan Populasi dan Teknik Pengambilan sampel Penelitian.....	21
3.4.1 Populasi Penelitian.....	21
3.4.2 Sampel Penelitian.....	21
3.4.3 Teknik Sampling.....	21
3.5 Metode Pengumpulan Data.....	23
3.5.1 Teknik Tes.....	23
3.5.2 Instrumen Tes.....	24
3.6 Teknik Dokumentasi.....	24
3.7 Analisa Data.....	24
3.7.1 Uji Normalitas Data.....	25
3.7.2 Uji Homogenitas.....	27
3.7.3 Uji Hipotesis.....	28
3.8 Waktu Penelitian.....	31
3.9 Tempat Penelitian.....	31
3.10 Alat-alat Penelitian.....	31

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	32
4.2 Deskripsi Data Penelitian.....	32
4.2.1. Hasil Data Pretest Kelompok Eksperimen.....	32
4.2.2. Hasil Data Pretest Kelompok Kontrol.....	34
4.2.3. Hasil Data Postest Kelompok Eksperimen.....	35
4.2.4. Hasil Data Postest Kelompok kontrol.....	36
4.3. Analisa Data.....	38
4.3.1. Analisa Data Tes.....	38
4.3.2. Uji Normalitas.....	38
4.3.3. Uji Homogenitas.....	38
4.3.4. Uji Beda.....	39
4.3.5. Uji Hipotesis.....	39
4.4. Analisis Varian (Anava).....	40
4.5. Hasil Penelitian.....	40
4.5.1. Analisis Hasil Penelitian.....	40
4.6. Pembahasan.....	42

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan.....	44
5.2. Saran.....	45

DAFTAR PUSTAKA.....	46
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	48
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian.....	21
Tabel 2. Pengelompokan sampel berdasarkan hasil pretest dengan cara ordinal pearing.....	22
Tabel 3. Harga-harga yang diperlukan untuk uji homegenitas kelompok sampel dengan menggunakan tes Bartlet.....	28
Tabel 4. Analisis Varians Ganda.....	30
Tabel 5. Data Distribusi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen.....	32
Tabel 6. Data Distribusi Hasil Pretest Kelompok Kontrol.....	34
Tabel 7. Data Distribusi Hasil Posttest Kelompok Eksperimen.....	35
Tabel 8. Data Distribusi Hasil Posttest Kelompok Kontrol.....	37
Tabel 9. Hasil Analisa Data Pretest dan Posttest.....	38
Tabel 10. Hasil Analisa Data Uji Normalitas.....	38
Tabel 11. Hasil Analisa Data Uji Homogenitas.....	39
Tabel 12. Hasil Data Uji Beda.....	39
Tabel 13. Hasil Analisa Data Uji Hipotesis.....	39
Tabel 14. Ringkasan Anava	40
Tabel 15. Data Hasil Pretest dan Posttest Hoop Sepak Takraw.....	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Juggling.....	9
Gambar 2. Permainan Hoop Sepak Takraw.....	11
Gambar 3. Sepa Kura.....	13
Gambar 4. Otot Tungkai Bawah.....	15
Gambar 5. Otot Paha dan Sendi Lutut.....	15
Gambar 6. Otot Sendi Pergelangan Kaki.....	16
Gambar 7. Otot Ketul Tungkai Atas.....	17
Gambar 8. Diagram Batang Peningkatan Intensitas Latihan.....	31
Gambar 9. Diagram Batang Frekuensi Pretest Kelompok Ekperimen.....	33
Gambar 10. Diagram Batang Frekuensi Pretest Kelompok Kontrol.....	35
Gambar 11. Diagram Batang Frekuensi Posttest Kelompok Ekperimen.....	36
Gambar 12. Diagram Batang Frekuensi Posttest Kelompok Kontrol.....	37
Gambar 13. Diagram Batang Mean Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Ekperimen	48
Lampiran 2. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol.....	49
Lampiran 3. Pengolahan Data.....	50
Lampiran 4. Tabel Distribusi t.....	69
Lampiran 5. Harga Kritik Chi Kuadrat.....	70
Lampiran 6. Kalender Penelitian.....	71
Lampiran 7. Program latihan.....	72
Lampiran 8. Foto-foto Penelitian.....	82
Lampiran 9. Persetujuan judul Penelitian.....	84
Lampiran 10. SK Pembimbing Skripsi.....	85
Lampiran 11. Surat Permohonan Penelitian dari FKIP Unsri.....	86
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian dari Diknas O. I.....	87
Lampiran 13. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Sekolah	88
Lampiran 14. Peralatan Penelitian.....	89
Lampiran 15. Kartu Bimbingan Skripsi.....	90

ABSTRAK

Skripsi penelitian ini berjudul “Pengaruh Juggling Sepak Bola Terhadap Hasil Hoop Sepak Takraw Menggunakan Punggung Kaki Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Tanjung Raja”.

Dalam penelitian ini tujuan dari permasalahan yang ingin dilihat adalah apakah latihan juggling sepak bola berpengaruh terhadap hasil hoop sepak takraw menggunakan punggung kaki pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Tanjung Raja?

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen murni (*true-experimental research*). Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Tanjung Raja yang berjumlah 79 siswa dan dari populasi tersebut diambil sebagian untuk dijadikan sampel penelitian dengan cara *ordinal pairing* yaitu 31 siswa menjadi kelompok eksperimen yang di beri perlakuan juggling sepak bola dan 31 siswa menjadi kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Setelah diberikan perlakuan selama 5 minggu dengan frekuensi latihan 3-4 kali seminggu dan intensitas 70 – 100% ternyata kelompok eksperimen tidak mengalami peningkatan.

Berdasarkan analisis data dengan cara statistik *uji t* dengan taraf signifikan α (0,05) dan $t_{0,95}(60)$, maka di dapat bahwa $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($1.3246 < 1.67$). Sedangkan sesuai dengan hasil analisis varian kelompok eksperimen didapat F hitung yaitu $F_o=1,4104$. Sedangkan varians beda kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu F_o hitung = 1,6322. Adapun F tabel, dengan db_r adalah db_k , yaitu 1 lawan db_d , yaitu 60, taraf signifikan $F_{t1\%} = 7,08$ dan $F_{t5\%} = 4,00$. Ternyata harga F_o hitung = 1,4140 lebih kecil daripada F tabel baik untuk kesalahan 1% maupun 5% ($1,4104 < 4,00 < 7,08$). Karena harga F hitung lebih kecil daripada harga F tabel baik untuk kesalahan 1% maupun 5%, maka H_o diterima (berarti H_a ditolak). Dengan demikian hipotesis yang diajukan tidak dapat diterima kebenarannya bahwa juggling sepak bola berpengaruh terhadap hasil hoop sepak takraw menggunakan punggung kaki pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Tanjung Raja.

Berdasarkan paparan di atas, maka didapat simpulan yaitu *tidak ada pengaruh latihan juggling sepak bola yang signifikan terhadap hasil hoop sepak takraw menggunakan punggung kaki pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Tanjung Raja*.

Kata kunci :

Latihan, Juggling Sepak Bola, dan Hasil Hoop Sepak Takraw.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masyarakat Indonesia menyukai olah raga sepak takraw karena jenis olahraga ini penuh atraktif dengan penampilan olah raga sebagai tim maupun penampilan skill individu pemainnya. Di Indonesia sendiri permainan ini sudah dikenal sejak lama terutama di Sumatera Barat, Makasar dan Kalimantan walaupun permainan bola rotan ini tidak sama pelaksanaannya serta aturan dengan bola jaring yang ada di Malaysia dan Thailand.

Menurut Raswin (2004:13) ”permainan sepak takraw merupakan salah satu permainan yang mempergunakan bola dari rotan yang dianyam, dimainkan dengan mempergunakan kaki dan bagian badan lainnya kecuali tangan”. Bila diperhatikan permainan ini merupakan penggabungan dari tiga macam permainan yaitu: permainan bulu tangkis, bola voli dan sepak bola. Sebagai permainan bulu tangkis permainan ini mempergunakan lapangan sebesar lapangan bulu tangkis dan mempunyai ukuran yang hampir sama. Sebagai permainan bola voli seorang pemain memberikan bola untuk di smesh ke lapangan lawan sama seperti bola voli. Sedangkan seperti sepak bola permainan ini dilakukan menggunakan kaki untuk menyepak baik untuk servis, menguasai bola di udara maupun untuk smesh ke lapangan lawan dan juga dapat mempergunakan kepala, dada, paha, serta bagian badan lainnya kecuali tangan.

Sebagai salah satu cabang olahraga yang makin populer di Indonesia, maka sudah selayaknya olahraga sepak takraw dipelajari secara mendalam terutama bagi kalangan pelajar. Hal ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada pelajar tentang cara-cara bermain sepak takraw.

Dalam pertandingan sepak takraw itu sendiri salah satu nomor yang di pertandingkan di dalamnya yaitu nomor hoop. Hoop merupakan cabang olahraga sepak takraw yang terbilang unik. Permainan ini berlangsung selama 30 menit

dimana setiap tim harus mengumpulkan angka terbanyak dengan memasukkan bola rotan ke dalam tiga jaring yang terdapat di atas.

Teknik yang dimainkan dalam permainan hoop sepak takraw adalah bebas. Sepanjang tim bisa mencetak skor tanpa menggunakan tangan maka nilai bisa didapat. Dalam perolehan poin setiap atlet yang tergabung dalam tim bisa mendapatkannya dengan teknik-teknik tertentu seperti teknik menyepak menggunakan punggung kaki.

Dalam kesempatan ini penulis mengamati pada saat pengalaman praktek lapangan (PPL) kemarin, bahwa siswa SMA N 1 Tanjung Raja senang bermain sepak bola terutama melakukan gerakan juggling sepak bola. Akan tetapi, siswa tersebut sulit melakukan permainan hoop sepak takraw. Adapun salah satu kesulitannya yaitu melakukan hoop sepak takraw menggunakan punggung kaki. Hal ini dikarenakan permainan sepak takraw di sekolah tersebut masih sangat minim dan belum berkembang, terutama sarana dan prasarana untuk bermain hoop sepak takraw. Padahal jika olahraga ini dikembangkan di sekolah tersebut kemungkinan banyak siswa putra dan putri memiliki bakat untuk menjadi atlet hoop sepak takraw.

Oleh karena itu, perlu adanya teknik dan metode latihan dalam bermain hoop sepak takraw, salah satu teknik dasar yang mutlak harus dikuasai untuk bermain hoop sepak takraw yaitu menyepak. Teknik sepekan dalam penelitian ini yaitu teknik sepekan menggunakan kura-kura atau punggung kaki. Dalam permainan hoop sepak takraw, menyepak merupakan hal yang penting untuk memainkan bola. Seorang yang baik dalam sepekannya (sepek kura) akan menjadi pemain hoop sepak takraw yang baik. Dilihat dari gerakannya sepek kura bisa dilatih dengan menggunakan metode latihan berupa latihan juggling pada sepek bola. Hal ini dikarenakan ada kesamaan gerakan antara juggling sepek bola dengan hoop sepak takraw menggunakan punggung kaki. Dalam situasi di lapangan juggling dapat diterapkan untuk menguasai keadaan bola di udara, sehingga bola tidak jatuh kelapangan.

Walau secara khusus juggling harus dilakukan dengan bola asli sepek takraw, namun jenis bola asli yang terbuat dari rotan dapat diganti dengan bola sepek bola.

Alasan menggunakan bola sepak bola karena bola sepak bola lebih besar sehingga berguna untuk memudahkan siswa untuk melakukan latihan juggling.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti ” *PENGARUH LATIHAN JUGGLING SEPAK BOLA TERHADAP HASIL HOOP SEPAK TAKRAW MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI PADA SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 1 TANJUNG RAJA*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diajukan beberapa masalah yang menjadi pokok permasalahan antara lain:

1. Apakah latihan juggling sepak bola sama dengan latihan hoop menggunakan punggung kaki pada permainan sepak takraw?
2. Apakah seorang pemain yang bisa bermain sepak bola, maka pemain tersebut bisa juga bermain hoop sepak takraw?
3. Mengapa siswa sulit melakukan hoop sepak takraw menggunakan punggung kaki?

1.3 Pembatasan Masalah

Dari indentifikasi masalah yang telah dikemukakan, perlu dilakukan pembatasan agar peneliti tidak terlalu luas mengkaji lebih jauh, maka penelitian di batasi pada:

1. Latihan juggling sepak bola menggunakan punggung kaki.
2. Hoop sepak takraw menggunakan punggung kaki.
3. Di lakukan pada siswa putra SMA kelas X di SMA N 1 Tanjung Raja.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, indentifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka masalah dapat dirumuskan sebagai berikut:

”Apakah latihan juggling sepak bola dapat meningkatkan kemampuan hoop sepak takraw menggunakan punggung kaki pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Tanjung Raja”.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur seberapa besar pengaruh latihan juggling sepak bola terhadap hasil hoop sepak takraw menggunakan punggung kaki pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Tanjung Raja.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan juggling sepak bola terhadap hasil hoop sepak takraw menggunakan punggung kaki di SMA Negeri 1 Tanjung Raja.
2. Sebagai masukan kepada Guru Penjaskesor dalam mengajar olahraga, khususnya jenis olahraga hoop sepak takraw di sekolah.
3. Dapat menjadi bahan referensi bagi penelitian sejenis pada FKIP Program Studi Pendidikan Olahraga di masa yang akan datang.
4. Dapat berguna bagi pelatih, serta dapat bermanfaat bagi teman-teman penggemar sepak takraw yang terlibat baik langsung maupun tidak langsung dalam pengembangan sepak takraw di tanah air.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2006. *Pengetahuan Dasar Ilmu Kesehatan Olahraga*. Palembang: Percetakan dan Penerbitan Maskur Ahmad.
- Ahmad, Maskur 2006. *Pengetahuan Dasar Kinesiologi Ilmu Gerak*. Palembang. Percetakan Dan Penerbitan Maskur Ahmad.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T.O. 1986. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuque, Kendal/Hunt Publishing.
- Harsono. 1988. *Pelatihan dan Aspek Psikologis*. Jakarta. Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK
- Harvey, Gill. 2005. *Sekolah Lengkap Bola Sepak*. Kuala Lumpur: Sanon Printing corporation SDN BHD.
- Iyakrus. 2009. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang. FKIP PENJASKES Universitas Sriwijaya.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik & Program Latihan*. Jakarta: CV Akademika Pressindo.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Raswin. 2004. *Teori Olahraga. Bangka*: Percetakan dan penerbitan Raswin.

Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta

Sujana. 1996. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.

Sumosardjuno, Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta : PT. Pustaka Karya Grafika Utama.

Syukry, Ahmad. 2009. *Pengaruh Latihan Loncat Tali Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 52 Palembang*. Skripsi. Penjaskes Unsri.