

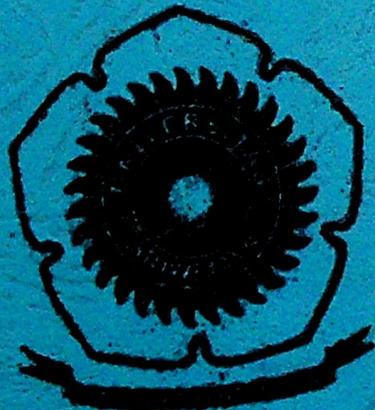
**PENGARUH LATIHAN LARI KIJANG TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK SISWA PUTRA SD NEGERI I DAN II KENCANA
MULYA KECAMATAN RAMBANG KABUPATEN MUARA ENIM**

SKRIPSI OLEH :

WARDANI

NIM : 56071006106

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU KEPENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALIEMBANG**

2006

S
796.432 of
WNS
P-100220
Zolo

**PENGARUH LATIHAN LARI KIJANG TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK SISWA PUTRA SD NEGERI I DAN II KENCANA
MULYA KECAMATAN RAMBANG KABUPATEN MUARA ENIM**

SKRIPSI OLEH :

WARDANI

NIM : 56071006106

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU KEPENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2010**

**PENGARUH LATIHAN LARI KIJANG TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA SDN I DAN II KENCANA MULIA
KECAMATAN RAMBANG KABUPATEN MUARA ENIM**

Skripsi oleh:

WARDANI

Nomor Induk Mahasiswa: 56071006106

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui,

Pembimbing 1



Dra Marsiyem M Kes

Nip.195312121982032001

Pembimbing 2



Drs Iyakrus M Kes

Nip.196208121987021002

Disahkan

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs Merizal Usra M Kes

Nip. 196105281987021001

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 14 Januari 2010

TIM PENGUJI:

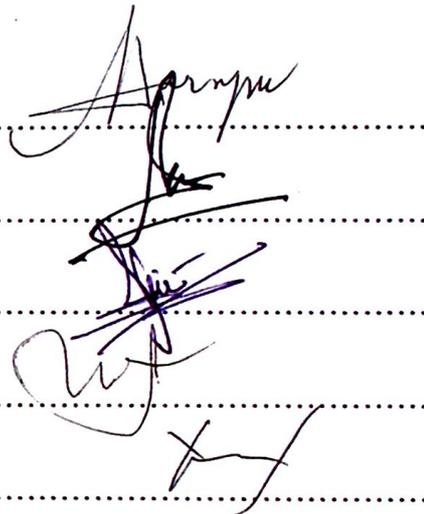
Ketua : Dra Marsiyem M Kes

Sekretaris : Drs Iyakrus M Kes

Anggota : Drs Muhaimin M Kes

Anggota : Drs Giartama M Pd

Anggota : Dr.Hj. Fauziah N.K Sp. RM. MPH

Handwritten signatures of the examiners, corresponding to the names listed on the left. The signatures are written in black ink on a white background with horizontal dotted lines.

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

dan Kesehatan



Drs Meirizal Usra M Kes

Nip.196105281987021001

Kupersembahkan kepada:

- *Orangtuaku tercinta bapak Warnosudarmo (alm), Dan Ibuku Siti Rohmah yang telah membimbingku dan telah membesarkanku dengan penuh kasih sayang yang tulus.*
- *Istriku tercinta Sholihat yang selalu setia bersama dalam suka maupun duka, juga selalu mendukung niat baikku, selalu memotivasi dalam meraih citi- cita yang mulia demi keluarga, Nusa, Bangsa, dan Agama.*
- *Anak- anaku tersayang Dian Sefiani, Sri Mentari Sholihandani, Juliana Nur'almah yang selalu mengisi hidupku dalam suka dan duka.*
- *Kakak -kakaku tersayang yang tiada bosan selalu menasehati, mengarahkan, dan tempat curahan hati yang secara tulus ikhlas demi kebaikan bersama.*
- *Adikku tersayang yang selalu mengerti aku, penyemangat hidupku dan selalu mendoakanku demi tercapainya cita- cita yang mulia.*
- *Dosen-dosenku yang sangat ku hormati dan yang telah memberikan ilmunya yang sangat berharga dan selalu kutunggu bimbingan nya demi kemajuan dunia pendidikan ditempat tugas pada khususnya, dan di Indonesia pada umumnya (Pak Meirizal, Pak waluyo, Pak Syamsu Ramel, Pak Giartama, Pak Muherman, Pak Iyakerus, Pak Syaparudin, Pak Afrizal, Pak Jumadin,*

Pak Loman Bolam, Pak Arwinsyah, Pak Kasmansyah, Ibu marsiyem, Ibu fauziah, Ibu hartati).

- *Sahabatku senasib seperjuangan yang menuntut di bangku kuliah yang selalu saling membantu demi kelancaran studi dengan tanpa pamrih.*
- *Teman -teman kuliah jurusan Penjaskes 2007: Bambang, Sumardiyanta, Sri Rahayu, Tumidi, Teguh, Nurfatah, Imam zailani, Sudirman, Dafid, Mujiyanto, Mursidi, Muslim, Maryanti, salmah, Lindawati, Piliana.*
- *Adik- adik tingkatku Prodi Penjaskes, jaga selalu kekompakan dan persahabatan kita.*
- *Almameterku.*

Motto:

- *Kesuksesan dan keberhasilan yang paling berkesan apabila dicapai dengan penuh perjuangan, kerjakeras, semangat tinggi, tulus ikhlas, tanpa pamrih yang disertai do'a.*
- *Keberhasilan dan kesuksesan tidak akan bermakna bila kesuksesan dan keberhasilan tersebut dicapai dengan jalan yang sangat mudah dan singkat.*
- *Kita tidak akan tahu sebatas mana kemampuan kita apabila kita tidak mencobanya.*
- *Persahabatan yang baik yaitu apabila persahabatan di jalin dengan saling mengerti, saling mengisi, saling menasehati, saling memotifasi dan senasip sepenanggungan secara tulus ikhlas dalam hal kebaikan... "Satu Untuk Semua Semua Untuk Satu".*

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur selalu penulis panjatkan kehadirat Allah SAW berkat rahmtnya, taufik, hidayah, inayah dan ridhonya sehingga penulis dapat menempuh perkuliahan, menyusun dan menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.

Skripsi ini penulis susun guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Program kualifikasi Guru, pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya Skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dra Marsiyem M Kes selaku dosen pembimbing I dan Bapak Drs Iyakrus M Kes selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan skripsi sehingga dapat tersusun tepat waktu.

Ucapan terima kasih juga kami tujukan kepada para dosen penguji yang telah memberikan sejumlah saran dan perbaikan skripsi.

Penulis juga mengucapkan terima kasih Kepada Bapak Ahmadi Spd selaku Kepala Sekolah SDN I Kencana Mulia dan Bapak Amirta Selaku Kepala Sekolah SDN II Kencana Mulia juga segenap Dewan Guru SDN I & II Kencana Mulia yang telah mengizinkan dan memberikan segenap bantuan dalam penelitian sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik.

Tak lupa penulis menghaturkan maaf yang sebesar- besarnya, seandainya dalam pembuatan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan. Baik dari segi penyusunan maupun dari penulisannya. Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari sempurna maka dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak demi kesempurnaan sekripsi ini.

Dan akhirnya mudah- mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk peningkatan mutu pengajaran bidang Pendidikan jasmani dan Kesehatan khususnya di tingkat sekolah Dasar.

Palembang, Januari 2010

Penulis / Wardani

PENGARUH LATIHAN LARI KIJANG TERHADAP HASIL
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA
SD NEGERI I DAN II KENCANA MULIA KECAMATAN RAMBANG
KABUPATEN MUARA ENIM



ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “Pengaruh Lari Kijang terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra SD Negeri I dan II Kencana Mulia Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim “. Adapun rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Adakah pengaruh lari kijang terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SD Negeri I dan II Kencana Mulia Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh lari kijang terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SD Negeri I dan II Kencana Mulia Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen lapangan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra SDN I dan II Kencana Mulia Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim yang berjumlah 60 siswa. Oleh karena populasi kurang dari 100 maka sampel penelitian ini diambil dari keseluruhan jumlah populasi, yang kemudian dibagi menjadi 2 kelompok dengan cara *ordinal pairing*, yaitu 30 siswa dijadikan sebagai kelompok eksperimen yang diberi latihan lari kijang, dan 30 siswa lainnya sebagai kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kemampuan dan analisa data menggunakan uji normalitas data dan uji t.

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah bahwa latihan lari kijang dapat mempengaruhi hasil lompat jauh gaya jongkok dengan peningkatan pada kelompok eksperimen sebesar dan hasil uji hipotesis dengan menggunakan statistik uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ diperoleh t_{hitung} sebesar

4.76545 dan t_{tabel} sebesar 1.67 berarti $4.76545 > 1.67$ sehingga H_0 yang menyatakan tidak ada pengaruh lari kijang terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SD I dan II Kencana Mulia Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim ditolak dan H_a yang menyatakan ada pengaruh lari kijang terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SD I dan II Kencana Mulia Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim diterima sebab syarat H_0 di tolak dan H_a diterima adalah apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$.

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi penggemar olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh gunakanlah model latihan lari kijang sebagai alternatif bentuk latihan, Dan untuk guru olahraga di sekolah, latihan lompat dengan menggunakan lari kijang dapat diterapkan untuk meningkatkan hasil lompat jauh tetapi harus tetap memperhatikan prinsip – prinsip latihan.

UPT PERPUSTAKAAN
 UNIVERSITAS SRINJAYA
 N. UPT. 100220
 TANGGAL : 15 FEB 2010

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Halaman Persembahan	iii
Halaman Motto	v
Ucapan Terima Kasih	vi
Abstrak	vii
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar	xii
Daftar Lampiran	xiii
 BAB I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	2
1.3 Batasan Masalah	2
1.4 Tujuan Masalah	2
1.5 Manfaat Penelitian	3
 BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pengertian Latihan	4
2.1.1 Prinsip – prinsip Dasar Latihan	4
2.1.2 Prosedur – prosedur Latihan	6
2.2 Definisi Lari	6
2.1.1 Definisi Lari Kijang	7
2.3 Pengertian Lompat	7
2.4 Pengertian Lompat Jauh	8

2.3 Pengertian Lompat	7
2.4 Pengertian Lompat Jauh	8
2.4.1 Teknik Dasar Lompat Jauh	8
2.4.1.1 Awalan (Ancang – anchang)	9
2.4.1.2 Tolakan	10
2.1.4.3 Teknik Melayang	12
2.1.4.4 Teknik Pendaratan	13
2.5 Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan Otot Tungkai.....	15
2.6 Otot yang Melakukan Gerakan Lompat.....	15
2.7 Sendi yang Melakukan Gerakan Lompat.....	17
BAB III METODOLOGI	
3.1 Metode Penelitian	19
3.1.1 Variabel Penelitian	19
3.1.2 Definisi Operasional	19
3.2 Penetapan Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel Penelitian	20
3.2.1 Populasi Penelitian	20
3.2.2 Pengambilan Sampel	20
3.2.3 Cara Kerja	21
3.2.4 Pra Perlakuan	21
3.2.5 Perlakuan.....	21
3.3 Jenis Penelitian	22
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
3.4.1 Tempat Penelitian.....	22
3.4.3 Waktu Penelitian.....	21
3.5 Alat dan Bahan	22
3.6 Analisis Data	23
3.6.1 Uji Normalitas Data	23
3.6.2 Uji Hipotesis	25

BAB IV HASIL PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	26
4.1.1 Karakteristik Sampel	26
4.2 Deskripsi Data	26
4.3 Analisis Data	27
4.3.1 Uji Normalitas Sampel	26
4.3.1.1 Uji Normaliitas Sampel Pre Tes Kelompok Eksperimen.....	28
4.3.1.2 Uji Normalitas Sampel Pre Tes Kelompok Kontrol	30
4.3.1.3 Uji Normaliitas Sampel Post Test Kelompok Eksperimen.....	33
4.3.1.4 Uji Normaliitas Sampel Post Test Kelompok Kontrol	36
4.3.2 Uji Hipotesis	39
4.4 Hasil Pembahasan	43

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	46
5.2 Saran	46
Daftar Pustaka	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Hasil Pre Test dan Post test lompat jauh	27
Tabel 2 Daftar Distribusi Hasil Pre Test Kelompok Eksperimen	28
Tabel 3 Diagram Batang Frekuensi Pre Test Kelompok Eksperimen	30
Tabel 4 Daftar Distribusi Hasil Pre Test Kelompok Kontrol	31
Tabel 5 Diagram Batang Frekuensi Pre Test Kelompok Kontrol	33
Tabel 6 Daftar Distribusi Hasil Post Test Kelompok Eksperimen	34
Tabel 7 Diagram Batang Frekuensi Post Test Kelompok Eksperimen...	36
Tabel 8 Daftar Distribusi Hasil Post Test Kelompok Kontrol	37
Tabel 9 Diagram Batang Frekuensi Post Test Kelompok Kontrol	39
Tabel 10 Diagram Batang Beda Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen	40
Tabel 11 Diagram Batang Beda Pre Test dan Post Test Kelompok Kontrol	41
Tabel 12 Beda Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	41
Tabel 13 Beda Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Gerakan Loncat	8
Gambar 2 Gerakan Lompat	8
Gambar 3 Lompat Jauh Gaya Jongkok	9
Gambar 4 Teknik Awalan	10
Gambar 5 Teknik Tolakan	11
Gambar 6 Teknik Persiapan Tolakan	12
Gambar 7 Teknik Melayang	13
Gambar 8 Teknik Pendaratan	14
Gambar 9 Otot Tungkai Bawah Tampak Posterior	17
Gambar 10 Tendon yang Mengikat dan Menghubungkan Otot pada Tulang Paha dan Tungkai	18

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Daftar nama Kelompok Sampel.....	50
Lampiran 2 Data Hasil Pre Test Kelompok Sampel Sebelum Diranking.....	52
Lampiran 3 Tabel Ranking Pre Test Kelompok Sampel.....	54
Lampiran 4 Tabel Ranking Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol.....	56
Lampiran 5 Data Hasil Pre Test dan Post Test Kelompok Kontrol.....	58
Lampiran 6 Data Hasil Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen.....	60
Lampiran 7 Program Latihan Lari kijang.....	62
Lampiran 8 Photo- Photo Hasil Penelitian.....	65
Lampiran 9 Jadwal Kerja Penelitian.....	69
Lampiran 10 Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	70
Lampiran 11 Usul Judul Skripsi.....	71
Lampiran 12 Surat Keputusan Pembimbing Skripsi.....	72
Lampiran 13 Surat Izin Penelitian Untuk Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Muara Enim.....	73
Lampiran 14 Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan Muara Enim.....	74
Lampiran 15 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Kepala Sekolah SDN I Kencana Mulia Kecamatan Rambang Muara Enim.....	75
Lampiran 16 Kartu Bimbingan Skripsi.....	76



BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pembangunan nasional merupakan salah satu upaya pembangunan yang berkesinambungan meliputi seluruh aspek kehidupan masyarakat, bangsa, dan negara dalam rangka mencapai tujuan pembangunan nasional seperti yang tercantum dalam UUD 1945.

Peningkatan kualitas sumber daya manusia (SDM) sangat penting dalam usaha melaksanakan pembangunan nasional. Upaya peningkatan kualitas SDM dapat ditempuh dengan usaha pembangunan di segala aspek, dalam hal ini terutama bidang pendidikan dan kesehatan, termasuk juga di antaranya adalah pembangunan di bidang olahraga.

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan suatu upaya dalam rangka peningkatan kualitas SDM diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani serta usaha untuk membentuk watak dan kepribadian, disiplin, dan *sportifitas* yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional.

Dengan olahraga diharapkan dapat meningkatkan kondisi fisik dan mental bangsa Indonesia dan mampu memajukan olahraga dengan cara meningkatkan mutu prestasi keolahragaan (Menpora, 1975:6).

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang atletik. Di dalam lompat jauh terbagi menjadi 3 gaya, yaitu: gaya jongkok, gaya lenting, dan gaya berjalan di udara (*walking in the air*). Ketiga gaya tersebut dibedakan pada saat di mana tubuh saat melayang setelah melakukan tolakan.

Dalam lompat jauh yang menjadi tujuan utama adalah mencapai lompatan sejauh –jauhnya. Dalam Buku Pelajaran pendidikan Jasmani dan Kesehatan mengatakan bahwa” lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat dan

mengangkat kaki ke atas dan ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dengan jalan melakukan tolakan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh – jauhnya (Gilang,2007:57).

Seharusnya pembinaan atlet khususnya atlet lompat jauh pelajar haruslah intensif dan berkesinambungan dengan program latihan yang terencana. Metode – metode yang digunakan haruslah tepat dan dapat meningkatkan prestasi atlet di mana metode itu harus tepat dan mengacu kepada iptek dalam olahraga.

Di dalam pelajaran Penjasorkes tingkat SD, olahraga ini lompat jauh gaya jongkok sudah mulai diajarkan pada anak kelas IV, bahkan siswa sudah mulai diperkenalkan untuk mendalami pada kegiatan ekstra kurikuler. Akan tetapi dalam Pekan Olah Raga usia dini tingkat Kabupaten Muara Enim yang telah diselenggarakan secara rutin tiap tahunnya, perwakilan SD dari Kecamatan Rambang selalu kesulitan untuk bersaing dengan daerah lainnya, terutama pada cabang atletik nomor lompat jauh.

Sehingga berdasarkan hal tersebut di atas maka penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan Lari Kijang terhadap hasil Lompat Jauh gaya Jongkok Siswa Putra SD Kencana Mulia I dan II Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim”.

1.2. Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah latihan lari kijang berpengaruh terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SDN I dan II Kencana Mulya Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim.

1.3. Batasan Masalah

Untuk merumuskan masalah dengan baik dan menjaga agar jangan sampai salah penafsiran karena luasnya ruang lingkup penelitian, maka pada penelitian ini

dibatasi pada masalah yaitu ada pengaruh latihan lari kijang terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SDN I dan II Kencana Mulia Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan lari kijang terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SDN I dan II Kencana Mulia Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim
2. Untuk mengetahui kemampuan lompat jauh siswa putra SDN I dan II Kencana Mulia Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim.

1.5. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

- 1) Dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman langsung bagi penulis dan mendapatkan bentuk latihan yang lebih efektif yang dapat menunjang perbaikan dalam latihan lompat jauh guna mendapatkan hasil yang optimal.
- 2) Dapat menjadi masukan bagi guru olahraga dalam menerapkan metode latihan lompat jauh selain metode yang biasa digunakan.
- 3) Dapat menjadi bahan masukan bagi sekolah dalam proses pembinaan prestasi cabang lompat jauh.
- 4) Sebagai bahan perbandingan bagi peneliti lain dalam penelitian yang lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan praktek*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Benhard, Gunter. 1986. *Atletik Prinsip dasar loncat Tinggi, jauh, Jangkit, dan Galah*. Semarang: Dahara Prize.
- Basuki Sunarjo. 1979. *Latihan dan penyelenggaraan Perlombaan Atletik II*. Jakarta: Pertja Offset.
- Basuki, Sunarjo: 1979: *Atletik II/ atihan dan Penyelenggaraan Perlombaan*. Jakarta: Pertja Offset.
- Baechle, Thomas R. 2000. *Latihan Beban*. Jakarta: PT Raja Grafindo
- Carr, Gerry A. 2002. *Atletik untuk Sekolah*. Jakarta. PT Rajawali Sport.
- DEPDIKNAS. 2001. *Pembelajaran Atletik pendekatan Permainan dan Kompetisi untuk Siswa SMU/SMK*. Depdiknas.
- Depdikbud. 1982. *Cara mengajar Lari, Lompat, Lempar dan Latihan Mobilitas*. Jakarta Depdikbud.
- Depdikbud. 1975. *Tuntunan Mengajar Atletik*. Jakarta : Depdikbud.
- Forum Olahraga. 2001. *Majalah Prestasi dan IPTEK Olahraga*. Jakarta. Edisis Juli 2001. Dirjen Olahraga Depdiknas.
- GBHN. 1999. *Ketetapan MPR RI Nomor IV/ MPR/ 1999*. Jakarta, Penabur Ilmu
- Ganong, W.F. 1999. *Fisiologi Kedokteran*. Edisi 17. Andrianto P. Jakarta. ECG Buku Kedokteran.

Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Harsono. 1986. *Ilmu Coaching*. Jakarta. PIO KONI Pusat
ICSPE. 1964. *Declaration on Sport*. Masoon L' UNESCO

KDI. 2000. *Ilmu Keolahragaan dan Rencana Pengembangannya*. Jakarta. Depdikbud

-----, 1973. *Deklarasi Olahraga*. Jakarta Depdikbud

Jonath,U/ Haag,E/ Krempel, R. 1987: *Atletik*. Jkarta: Rosda Jaya Putra.

Kartamihardja, Supandi. 2002. *Perkembangan Pendidikan Jasmani*. Semarang. Semiloka Revitalisasi Pendidikan Jasmani. UNNES.

Menpora.1999. *Pedoman Pembibitan Prestasi Olahraga*. Jakarta. Kantor Menpora.

-----, 1998. *Proyek Garuda Emas*. Jakarta. KONI Pusat.

-----, 1999. *Pedoman Pembibitan Prestasi Olahraga*. Jakarta. Kantor Menpora.

Munandar, 2002. *Ikhtisar Anatomi Alat Gerak dan Ilmu Gerak*. Jakarta.Buku Kedokteran EGC.

Muthohir, Toho Cholik. 2002. *Revitalisasi Pendidikan Jasmani dalam Prespektif Pengembangan UU Olahraga*. Semarang. Semiloka Revitalisasi Pendidikan Jasmani. UNNES.

PASI. 2007. *Peraturan Lomba Atletik-IAAF*. Jakarta: PB.PASI.

- Pearce, Evelyn C. 2002. *Anatomi dan Fisiologis untuk Paramedis*. Jakarta. PT Gramedia.
- Saputra, Yudha M. 2001 *Dasar – Dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta Depdiknas
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Soekarman. R. 1986. *Dasar Olahraga Untuk Pembinaan Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti Idayu Press.
- Sugiana, 2006. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeth.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Suharno. 1993. *Penyusunan Program Latihan*. Jakarta. KONI Pusat.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang. Dahara Prize.