

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN DENGAN MENARIK KARET
TERHADAP PENINGKATAN HASIL LEMPAR LEMBING GAYA
AMERIKA PADA SISWA PUTRA KELAS XI MAN 3 PALEMBANG**

SKRIPSI OLEH

APRIYADI

NOMOR INDUK MAHASISWA: 06053124024

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



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

2010

796.435 07
Apr
P
e-100229
2010

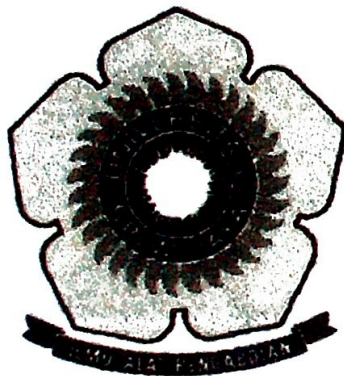
**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN DENGAN MENARIK KARET
TERHADAP PENINGKATAN HASIL LEMPAR LEMBING GAYA
AMERIKA PADA SISWA PUTRA KELAS XI MAN 3 PALEMBANG**

SKRIPSI OLEH

APRIYADI

NOMOR INDUK MAHASISWA: 06053124024

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2010

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN DENGAN MENARIK KARET
TERHADAP PENINGKATAN HASIL LEMPAR LEMBING GAYA
AMERIKA PADA SISWA PUTRA KELAS XI MAN 3 PALEMBANG**

Skripsi oleh:

APRI YADI

Nomor Induk Mahasiswa: 06053124024

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

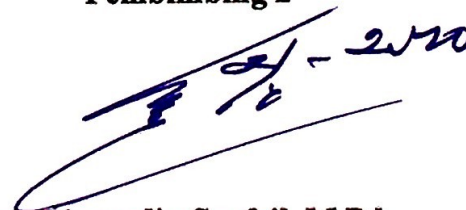
Disetujui,

Pembimbing 1



**Drs. Muhaimin
NIP. 194712251975031001**

Pembimbing 2



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

Disahkan,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 196105281987021001**

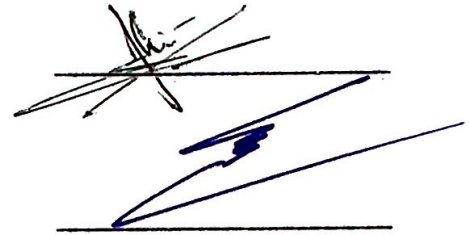
Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Selasa

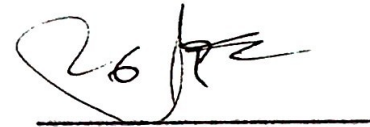
Tanggal : 12 Januari 2010

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Muhaimin



2. Sekretaris : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd



3. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd



4. Anggota : Dr. Fauziah Nur'aini, Sp.RM.MPH



5. Anggota : Drs. Syafaruddin, M.Kes

Indralaya, Januari 2010

Disetujui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 196105281987021001

PERSEMBAHAN DAN MOTTO

Kupersembahkan kepada :

- ***Ibu dan ayahku yang aku cintai. Terima kasih untuk semua bentuk kasih sayang dan do'a serta pengorbanan yang telah dicurahkan kepadaku.***
- ***Kakak-kakakku (so, cik, k' etet, k' upek), adikku (dedek) serta keponakanku (nabila) terima kasih atas semua cinta, rasa sayang, do'a, bantuan, nasehat dan semangat yang diberikan kepadaku.***
- ***Seluruh keluarga besarku yang selalu ada bersamaku,***
- ***Seluruh dosen penjaskes yang telah membimbing, mengajar dan membagikan ilmunya kepadaku.***
- ***Bapak, ibu guru dan karyawan MAN 3 Palembang serta teman seperjuangan Teguh, K' JO, Sukman. Terima kasih atas ilmu, bantuan dan masukan-masukan yang diberikan kepadaku***
- ***Seluruh teman-temanku penjaskes2005 , nilam, ndut, kiki co, lilid, agri, ferdi, wanti, dwi, dewi, febay, yogi, embong, mases, eja, umar, mirham, dayat, beni, herman, anja, iqbal, rio, kafi, bojes, faisal, aan, iknax, mamas, fariz, leo, eko, ganda, andre, edwin, novi, robby, zoelian, yudhi.***
- ***Seluruh Mahasiswa penjaskes yang dilayo en palembang, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009. Junjung tinggi nama Penjaskes..!***

Motto :

- ***Ilmu adalah Senjataku, Sabar adalah Pakaianku, Yakin adalah Kekuatanku, Kejujuran adalah Penolongku, Taat adalah Kecintaanku, Kebahagiaan adalah Sholatku. (Suri Tauladan Rasulallah SAW)***
- ***Jangan takut mencoba untuk suatu hal yang baik...***
- ***Satu untuk semua, semua untuk satu!!!***

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, Tuhan pencipta alam. Sholawat seiring salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan nabi besar Muhammad SAW. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat 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 Drs. Muhaimin dan Drs. Djumadin Syafril, M.Pd, sebagai pembimbing skripsi yang selalu memberikan bimbingan dan masukan serta sabar dan ikhlas untuk meluangkan waktu, tenaga dan pikiran hingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof.Drs.Tatang Suhery, MA.Ph.d, Dekan FKIP Unsri, Drs. Meirizal Usra, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada Drs. Giartama, M.Pd, Dr. Fauziah Nuraini, Sp.RM. MPH, dan Drs. Syafaruddin, M.Kes anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. H. Ahmad Zainuri, M.Pd.I kepala MAN 3 Palembang, dan siswa MAN 3, yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

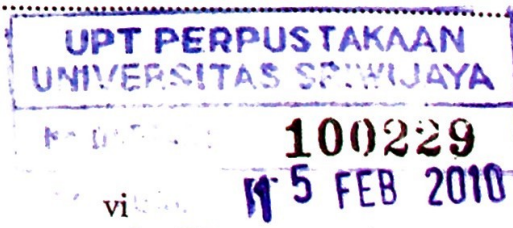
Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Indralaya, Januari 2010
Penulis,

AD_

DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK.....	xi
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Hakikat Atletik.....	5
2.2 Sejarah Lempar Lembing.....	6
2.3 Nomor Lempar.....	6
2.4 Hakikat Lempar Lembing.....	6
2.4.1 Lembing.....	7
2.4.2 Syarat Pelempar.....	7
2.4.3 Cara Memegang Lembing.....	8
2.4.4 Cara membawa Lembing.....	9
2.4.5 Lempar Lembing Gaya Amerika/Langkah Jingkat.....	10
2.5 Hakikat Latihan.....	12
2.5.1 Pengertian Latihan.....	12
2.5.2 Tujuan Latihan.....	13
2.5.3 Prinsip-Prinsip Latihan.....	13
2.5.4 Komponen Latihan.....	15
2.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Lempar Lembing.....	16
2.6.1 Kekuatan.....	16
2.6.2 Power.....	16
2.6.3 Otot.....	17
2.7 Jenis Otot Penunjang Lempar Lembing.....	18
2.8 Latihan Kekuatan Menarik Karet.....	20
2.9 Kerangka Berfikir.....	21
2.10 Hipotesis.....	22



BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian.....	23
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
3.3 Variabel Penelitian.....	24
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	25
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian.....	25
3.5.1 Populasi Penelitian.....	25
3.5.2 Sampel Penelitian.....	26
3.6 Teknik Sampling.....	27
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.8 Teknik Pengolahan Data.....	28
3.8.1 Rumus Untuk Mencari Uji Normalitas.....	29
3.8.2 Rumus Untuk Mencari Uji Homogenitas.....	31
3.8.3 Rumus Untuk Mencari Uji Perbedaan (t).....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	34
4.1.1 Profile Sekolah Madrasah Aliyah Negeri 3 Palembang.....	34
A. Riwayat Singkat Berdirinya MAN 3 Palembang.....	34
B. Profile Kepala Sekolah.....	34
C. Sarana dan Prasarana.....	35
D. Peta Lokasi.....	36
4.1.2 Karakteristik Sampel.....	37
4.2 Deskripsi Data.....	37
4.2.1 Hasil Tes Awal Kelompok Eksperimen.....	38
4.2.2 Hasil Tes Akhir Kelompok Eksperimen.....	39
4.2.3 Hasil Tes Awal Kelompok Kontrol.....	40
4.2.4 Hasil Tes Akhir Kelompok kontrol.....	42
4.3 Uji Homogenitas.....	43
4.4 Uji Hipotesis.....	44
4.4.1 Uji t Beda Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	44
4.4.2 Uji t Untuk Mengetahui Peningkatan Kelompok Eksperimen.....	46
4.5 Analisis Varian.....	48
4.5.1 Analisis Varian Beda Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	48
4.6 Pembahasan.....	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	51
5.2 Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Waktu dan Tanggal Penelitian	24
2. Populasi Penelitian Siswa Putra Kelas XI MAN 3 Palembang.....	26
3. Ordinal Pairing Berdasarkan Peringkat Hasil Pretest	27
4. Harga-harga yang Diperlukan Untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel Dengan Menggunakan Uji Barlett.....	32
5. Sarana dan Prasarana MAN 3 Palembang	35
6. Hasil Pretest dan Postest Lempar Lembing	37
7. Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen.....	38
8. Distribusi Frekuensi Hasil Postest Kelompok Eksperimen	39
9. Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Kelompok Kontrol.....	41
10. Distribusi Frekuensi Hasil Postest Kelompok Kontrol	42
11. Harga-harga Yang Diperlukan Untuk Menguji Homogenitas Kelompok Sampel Dengan Menggunakan Uji Barlett	44
12. Distribusi Nilai Beda Pretest dan Postest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	45
13. Distribusi Nilai Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen.....	46
14. Ringkasan Anava	48
15. Kesimpulan Anava	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Diagram Sebuah Lembing Beserta Ukurannya.....	7
2. Cara Memegang Lembing.....	8
3. Cara Membawa Lembing.....	9
4. Cara Melakukan Lempar Lembing Gaya Amerika.....	10
5. Sektor/Lapangan Lempar Lembing.....	12
6. Otot Lengan Bagian Belakang.....	18
7. Otot Lengan Bagian Depan.....	19
8. Latihan Untuk Pelempar Lembing.....	21
9. Peta Lokasi MAN 3 Palembang.....	36
10. Diagram Batang Frekuensi Pretest Kelompok Eksperimen.....	39
11. Diagram Batang Frekuensi Posttest Kelompok Eksperimen.....	40
12. Diagram Batang Frekuensi Pretest Kelompok Kontrol.....	42
13. Diagram Batang Frekuensi Posttest Kelompok Kontrol.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Hasil Pretest dan Posttest Lempar Lembing Kelompok Eksperimen	54
2. Hasil Pretest dan Posttest Lempar Lembing Kelompok Kontrol	55
3. Analisa Data Penelitian	56
4. Program Latihan.....	75
5. Tabel Distribusi t	79
6. Harga Kritik Chi Kuadrat.....	80
7. Tabel Distribusi F	81
8. Pengajuan Judul Skripsi	82
9. Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi.....	83
10. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	84
11. Surat Izin Penelitian dari Kanwil Depag.....	85
12. Surat Keterangan telah melakukan Penelitian dari MAN 3 Palembang.....	86
13. Kartu Pembimbingan Skripsi	87
14. Photo Penelitian	89



ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Kekuatan Dengan Menarik Karet terhadap Peningkatan Hasil Lempar Lembing Gaya Amerika pada Siswa Putra kelas XI MAN 3 Palembang“. Permasalahan yang diangkat Apakah ada pengaruh latihan kekuatan menarik karet terhadap peningkatan hasil lempar lembing gaya Amerika siswa putra kelas XI MAN 3 Palembang?. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui dan membuktikan bahwa apakah benar ada pengaruh latihan kekuatan menarik karet terhadap peningkatan hasil lempar lembing gaya Amerika siswa putra kelas XI MAN 3 Palembang. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra kelas XI MAN 3 Palembang jumlah sampel penelitian ini 40 siswa putra dengan menggunakan teknik randomsampling dengan teknik ordinal pairing. Dibagi menjadi 2 kelompok, 20 siswa sebagai kelas eksperimen dan 20 siswa sebagai kelas kontrol. Sebagai kelas eksperimen yang diberi perlakuan latihan kekuatan menarik karet dan kelas kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes awal dan tes akhir. Statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian hipotesis dengan statistik uji t , maka didapat hasil yang menunjukkan $t_{hitung} = 13,04 > t_{tabel} = 1,692$. Dengan demikian tolak hipotesis yang menyatakan tidak ada pengaruh latihan kekuatan menarik karet terhadap peningkatan hasil lempar lembing gaya Amerika siswa putra kelas XI MAN 3 Palembang. Dan Terima H_a yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan antara latihan kekuatan menarik karet terhadap peningkatan hasil lempar lembing gaya Amerika siswa putra kelas XI MAN 3 Palembang.

Kata-kata kunci: Latihan kekuatan menarik karet, Lempar Lembing, Peningkatan hasil

BAB I

PENDAHULUAN



1.1 Latar Belakang

Kompetisi atletik dimulai lebih dari 2000 tahun yang lalu di Yunani. Orang Yunani kuno adalah atlit-atlit dunia yang pertama. Mereka berlari cepat dan kuat dalam ketahanan serta mahir dalam nomor lempar (Fred Mc Mane, 2000: 7)¹. Lempar lembing diikutsertakan dalam Olimpiade sejak tahun 1908 sebagai nomor perorangan untuk putra dan putri (Gerry A. Carr, 2004 : 13)². Dapat disimpulkan bahwa atletik merupakan salah satu cabang olahraga tertua di dunia, dan sebagai perintisnya yaitu orang-orang Yunani kuno. Dan dalam Olimpiade inilah merupakan ajang penyelenggaraan kompetisi atletik yang sampai sekarang menjadi agenda rutin dalam penyelenggaraannya.

Lempar lembing merupakan salah satu nomor lempar dalam atletik. Sampai saat ini lempar lembing masih tetap menjadi kegiatan yang sering diajarkan kepada siswa. Untuk tingkat SLTA lempar lembing termasuk kedalam mata pelajaran pesjaskes, hal ini dapat dilihat dalam buku yang sudah menggunakan KTSP. Dalam event-event atletik, lempar lembing juga dilombakan untuk putra dan putri. Pada kejurnas Atletik 2009 di Stadion Madya Senayan, Jakarta: pada nomor lempar lembing remaja putra 57,20 meter rekornas baru dibuat oleh Aldian Tri Jatmiko dari Riau yang melampaui rekor lama 56,56 meter oleh Yulfi Saputra (Sumsel) pada 2007.

Alokasi waktu yang terbatas untuk program atletik disekolah tidak memungkinkan dapat meningkatkan hasil optimal jika tidak ditambah dengan latihan diluar jam belajar. Khusus untuk nomor lempar lembing, dari alokasi waktu yang tersedia disekolah belum cukup optimal hanya 4 x 40 menit (dua kali tatap muka). Dari dua kali tatap muka tersebut hanya untuk pembelajaran teknik dan perbaikan-

¹ Fred, McMane. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Angkasa, h.7

² Carr, A Gerry. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004), h.13

perbaikan gerakan dasar dalam lempar lembing. Jika ingin mendapatkan lemparan yang lebih baik diperlukan perlakuan khusus dengan cara menambah jumlah waktu pertemuan dan dengan latihan-latihan yang sudah mengarah kepada cabang olahraga.

Dalam buku *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan* kelas XI penerbit Erlangga: dijabarkan ada 19 bab materi penjaskes dalam dua semester, terdiri dari 10 materi pokok salah satunya atletik. Dalam buku tersebut disebutkan 'Bagi kelas X, dapat mempelajari dasar-dasar permainan dalam suatu cabang olahraga; **kelas XI dapat diarahkan pada pemahaman cara melakukan latihan-latihan suatu cabang olahraga**; kelas XII dapat diarahkan pada pemahaman terhadap pola dan strategi permainan (taktik dan strategi permainan suatu cabang olahraga)³. Dengan demikian menurut buku kelas XI dapat tersebut diarahkan pada latihan-latihan khusus cabang olahraga, sehingga peneliti menerapkan latihan kekuatan dengan menarik karet sebagai latihan untuk meningkatkan kemampuan lempar lembing bagi siswa khususnya kelas XI

Dari hasil pengamatan di MAN 3 Palembang khususnya untuk nomor lempar lembing masih belum optimal, terbukti sampai sekarang belum ada prestasi dalam cabang ini. Hal ini mungkin disebabkan terbatasnya alokasi waktu dan tidak pernah melakukan latihan serta belum terpenuhinya unsur-unsur yang dapat mempengaruhi tercapainya prestasi. Dengan keadaan inilah muncul keinginan peneliti untuk memberikan latihan khusus pada siswa, dengan harapan kedepannya MAN 3 dapat lebih maju lagi pada cabang lempar lembing ini serta dapat mengikuti lomba dan mencapai hasil yang optimal.

Banyak atlet atletik kini berlatih dengan latihan beban, suatu cara menyempurnakan kekuatan dan daya tahan. Latihan beban adalah sebuah metode latihan yang diakui untuk mengembangkan otot dan kekuatan, tetapi ini harus dilakukan dengan pengawasan dan perencanaan khusus. Program latihan harus disusun secara ilmiah agar menghasilkan manfaat yang terbaik bagi setiap pribadi

³ Muhañir *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* Bandung: Erlangga 2007) h.v

(Fred Mc Mane, 2000 : 13)⁴. Dari pendapat ini peneliti hanya menjadikan acuan untuk menerapkan latihan beban, yang pelaksanaannya disesuaikan dengan kemampuan siswa namun tetap dibuat suatu program latihan.

Dari uraian di atas peneliti mengambil kesimpulan salah satu unsur yang dapat mempengaruhi tercapainya prestasi adalah latihan, dan latihan tersebut mengarah kepada cabang olahraga tertentu. Di sekolah khususnya MAN 3 Palembang, peneliti belum melihat adanya penerapan latihan percabang olahraga khususnya lempar lembing sehingga peneliti tertarik memberikan latihan: yaitu latihan beban dengan menggunakan karet yang ditarik dari belakang ke depan melalui atas pundak.

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka penulis akan meneliti **“Pengaruh Latihan Kekuatan Dengan Menarik Karet Terhadap Peningkatan Hasil Lempar Lembing Gaya Amerika Pada Siswa Putra Kelas XI MAN 3 Palembang”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah yaitu: ‘adakah pengaruh latihan beban menggunakan karet terhadap peningkatan hasil lempar lembing siswa putra kelas XI MAN 3 Palembang.’

1.3 Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah dikemukakan agar peneliti tidak terlalu luas maka penelitian dibatasi pada: Pengaruh latihan kekuatan dengan menarik karet terhadap peningkatan hasil lempar lembing.

⁴ Ibid. Fred McMane. h. 13

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka masalah yang akan diteliti adalah “*Apakah ada pengaruh latihan kekuatan dengan menarik karet terhadap peningkatan hasil lempar lembing pada siswa putra kelas XI MAN 3 Palembang?*”.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan membuktikan kebenaran bahwa apakah benar ada pengaruh latihan kekuatan dengan menarik karet terhadap peningkatan hasil lempar lembing siswa putra kelas XI MAN 3 Palembang.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Dapat memberikan sumbangan yang positif terhadap lembaga akademis khususnya MAN 3 Palembang.
2. Merupakan pengalaman berharga bagi peneliti dalam rangka tugas akhir perkuliahan
3. Bagi siswa MAN 3 Palembang dapat mengetahui sebatas mana kemampuan dalam melakukan tes lempar lembing, dan pengaruhnya setelah diberikan latihan.
4. Merupakan bahan acuan bagi peneliti berikutnya apabila melakukan penelitian yang sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2006. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Palembang: diktat.
- Ballesteros, J.M. 1979. *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. Jakarta: PT. Enka Parahiyangan.
- Baley, A James. 1986. *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Dahara Prize.
- Bompa, T.O. 1994. *Theory and Methodologi of Training*. New york: Kendall hunt Pub.Company.
- Carry, A Gerry. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah dan Olahraga, Depatemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1975. *Tuntunan Mengajar Atletik*. Jakarta: Proyek Pembinaan Pemassalan dan Pembibitan Olahraga.
- Harsono. 1988. *Pelatihan dan Aspek Psykologis*. Jakarta. Depdikud Dirjen Dikti P2LPTK.
- <http://sports.id.finroll.com/track-a-field/11551-atletik-%28profil%29---bob-hasan-bina-generasi-muda-hindari-narkoba-oleh-nanang-mairiadi.html>
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: CV. Akademika Pressindo
- Margono, S. 2000. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rieneka cipta.
- McMane, Fred. 2000. *Dasar-Dasar Atletik*. Bandung: Angkasa.
- Muhajir. 2005. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik SMA Untuk Kelas XI*. Bandung: Erlangga.
- _____. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas XI*. Bandung: Erlangga.
- Sari, Ade yolanda. 2009. "Pengaruh latihan lompat gawang terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP N 1 Indralaya OI" *Skripsi*. Palembang: Universitas Sriwijaya.

Sudjana. 1996 . *Metoda Statistika*. Bandung:Tarsito

Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Suherman, Adang, dkk. 2001. *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan dan Kompetisi*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga. Depdiknas.

Tangkudung, James. 2006. *Kepelatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya.

Zainiddin, Muhamad. 1988. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Universitas Airlangga.