

**PENGARUH LATIHAN SINGLE LEG SPEED HOP TERHADAP
PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA
PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 INDRALAYA**

Skripsi oleh

Tri Agustia

Nomor Induk Mahasiswa : 06061006003

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

**PENGARUH LATIHAN *SINGLE LEG SPEED HOP* TERHADAP
PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA
PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 INDRALAYA**

Skripsi oleh

Tri Agustia

Nomor Induk Mahasiswa : 06061006003

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

**PENGARUH LATIHAN *SINGLE LEG SPEED HOP* TERHADAP
PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA
PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 INDRALAYA**

Skripsi Oleh :

Tri Agustin

Nomor Induk Mahasiswa : 06061006003

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diujikan dalam Ujian Akhir Program Strata 1,

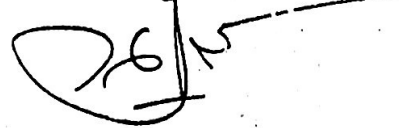
Pembimbing 1



Drs. Muhaimin

NIP. 194712251975031001

Pembimbing 2

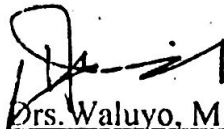


Drs. Giartama, M.Pd.

NIP. 195707021985031001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd

NIP. 195601241984031001

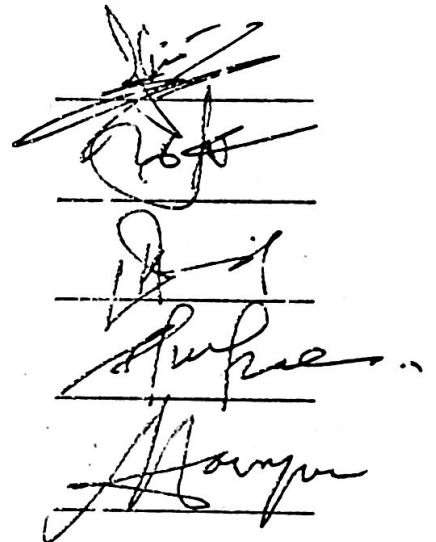
Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 14 Januari 2011

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Muhaimin
2. Sekretaris : Drs. Giartama, M.Pd
3. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd
4. Anggota : Drs. Afrizal, M.Kes
5. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



Inderalaya, Januari 2011

Disetujui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd

NIP. 195601241984031601

upersembahkan Untuk :

- Ayahanda (Effendi. S) dan Ibunda (A' Nawati) Yang Tercinta, Untuk Semua: Kasih Sayang dan Pengorbanan yang Telah Dicurahkan Kepadaku, serta Yang Tak Pernah Lelah Mendo'akunku.
- Saudara-saudaraku Tercinta Andi Fahmi, Fivin Fardilah, Ferda Lestari, Indah Permatasari, Jerry Sumantri dan Afiva Novenda, Yang Selalu Mengharapkan Keberhasilanku Untuk Meraih Cita-cita Yang Kuinginkan.
- Seseorang Yang Spesial di Hatiku, Yang Selalu Membantu dan Memberi Semangat Dalam Menyelesaikan Skripsi ini (Rahmad Hidayat).
- Seluruh Keluarga Besaraku Yang Selalu Ada Bersamaku.
- Seluruh Dosen Penjaskes Yang Telah Membimbing, Mengajar, dan Memberi Ilmunya Kepadaku.
- Sahabat-Sahabatku dari SD, SMP, SMA, Kosan "Bapak dan Ibu Kost, Wi2i, Mami, Indah, Maya, h' Irma, Joko, Angga, Firman, Yandi dan Teman Kuliah Yang Selalu Bersama Dalam Suka dan Duka.
- Seluruh Teman-temanku Penjaskes Angkatan 2006, Ates, Rika, Vimel, Lia, Sukma, Dewi Dina, K' Folex, Pandi', Yusfi, Muslimin, Basri, Hendra, Tole, Rizki, Ardi, Deny, Sepriadi, Wahyu, Efran, Agung, Harry, Chaca, Haris, Ricard,, Rasyono, Kurnia, Rudi, Muamar, Dana, Lilik, Hanst, Ander, Arodal dan Petrus.
- Seluruh Mahasiswa Penjaskes Yang di Layu, Palembang, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010... Semangat!!!!!!

lto :

- Tiada Harta Simpanan yang Lebih Bermanfaat dari pada Ilmu dan Tiada Kemuliaan yang Lebih Mulia dari pada Kemurahan Hati (Al-Hadist).
- Isilah Hari Ini dengan Ilmu yang Bermanfaat dan Amal yang Sholeh dan Jangan Tunda Besok Hingga Lepas Waktumu Seiarang dan Menjadi Hari Kemarin dan Tidak Akan Kembali Selamanya.
- Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu "One For All, All For One"

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat Allah SWT. Tuhan pencipta alam semesta. Shalawat teriring salam tercurahkan kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW, serta pengikut-Nya hingga akhir zaman. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

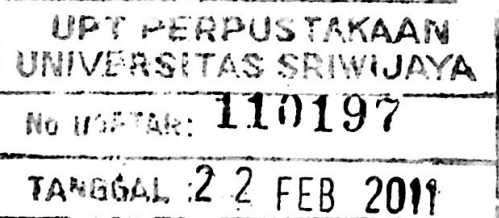
1. Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A selaku Rektor Unsri
2. Prof. Dr. Tatang Suheri, M.A. Ph.D selaku Dekan Unsri
3. Drs. Waluyo, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi skripsi ini.
4. Drs. Meirizal Usra M.Kes. selaku mantan Ketua Program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan periode 2004-2010.
5. Drs. Muhaimin dan Drs. Giartama, M.Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan masukan selama penulisan skripsi ini.
6. Ansori S.Pd, M.M selaku kepala sekolah SMP Negeri I Indralaya dan Bapak Sugiarto S.Pd sebagai pamong, dan siswa SMP Negeri I Indralaya 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 2011

Penulis

Tri Agustin



DAFTAR ISI

UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
ABSTRAK.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Batasan Masalah.....	3
1.3. Rumusan Masalah.....	4
1.4. Tujuan Penelitian.....	4
1.5. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pengertian Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	5
2.2 Pengertian Latihan.....	8
2.2.1 Faktor Kondisi Fisik Yang Mempengaruhi Kemampuan Lompat Jauh	8
2.2.2 Tujuan Latihan.....	10
2.2.3 Manfaat Latihan.....	10
2.3 Pengertian Latihan <i>Single Leg Speed Hop</i>	11
2.4 Kerangka Berpikir.....	12
2.5 Hipotesis.....	13
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian.....	15
3.2 Variabel Penelitian.....	15
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	15
3.4 Populasi dan Sampel.....	16
3.4.1 Populasi.....	16
3.4.2 Sampel.....	16
3.4.3 Teknik Sampling.....	16
3.5. Jenis Penelitian.....	17
3.6. Rancangan Penelitian.....	18
3.7. Teknik Pengumpulan Data.....	19
3.7.1 Hal-hal yang Harus Dilakukan Sebelum Melakukan Penelitian.....	19
3.7.2 Instrumen Tes.....	19
3.7.3 Prosedur Pelaksanaan Penelitian.....	20
3.7.4 Tempat dan Waktu Pelaksanaan.....	20
3.8 Teknik Pengolahan Data.....	25

3.8.1 Uji Normalitas.....	26
3.8.2 Uji Homogenitas.....	27
3.8.3 Uji Hipotesis.....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	
4.1 Karakteristik Sampel.....	31
4.2 Deskripsi Data.....	31
4.2.1 Deskripsi Data Hasil Pretest Kapasitas Lompat Jauh Kelompok Eksperimen.....	31
4.2.2 Deskripsi Data Hasil Pretest Kapasitas Lompat Jauh Kelompok Kontrol.....	33
4.2.3 Distribusi Frekuensi Kontingensi Posttest Kelompok eksperimen.....	34
4.2.4 Distribusi Frekuensi Kontingensi Posttest Kelompok Kontrol.....	35
4.3 Analisis Data.....	37
4.3.1 Uji Normalitas Data.....	37
4.3.2 Uji Homogenitas.....	37
4.3.3 Uji Hipotesis.....	38
4.3.3.1 Uji T Nilai Beda Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	39
4.4 Pembahasan.....	42
BAB V Kesimpulan dan Saran	
5.1 Simpulan.....	43
5.2 Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

1. Pengelompokan Sampel Berdasarkan Peringkat Hasil Tes.....	17
2. Rancangan Penelitian.....	18
3. Distribusi Frekuensi Kontingensi Pretest Lompat Jauh Kelompok Eksperimen.....	32
4. Distribusi Frekuensi Kontingensi Pretest Lompat Jauh Kelompok Kontrol.....	33
5. Distribusi Frekuensi Kontingensi Posttest Lompat Jauh Kelompok Eksperimen...	34
6. Distribusi Frekuensi Kontingensi Posttest Lompat Jauh Kelompok Kontrol.....	36
7. Harga-harga yang diperlukan untuk Menguji Homogenitas Kelompok Sampel Menggunakan Tes Barlett.....	38
8. Uji T Nilai Beda Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	39

DAFTAR GAMBAR

1. Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	6
2. Gerakan Latihan <i>Single Leg Speed Hop</i>	12
3. Diagram Histogram Frekuensi Hasil Pretest Lompat Jauh Kelompok Eksperimen.....	32
4. Diagram Histogram Frekuensi Hasil Pretest Lompat Jauh Kelompok Kontrol.....	33
5. Diagram Histogram Frekuensi Hasil Posttest Lompat Jauh Kelompok Eksperimen.....	35
6. Diagram Histogram Frekuensi Hasil Posttest Lompat Jauh Kelompok Kontrol.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

1. Biodata Penulis.....	47
2. Surat Permohonan Usul Judul Skripsi	48
3. Persetujuan Proposal Penelitian.....	49
4. SK Pembimbing Skripsi.....	50
5. Surat Permohonan Penelitian dari FKIP UNSRI.....	51
6. Surat Izin Penelitian dari DIKNAS OI.....	52
7. Foto Penelitian	53
8. Program Latihan.....	57
9. Data Hasil Pretest dan Postes Kelompok Eksperimen, dan data Hasil Pretest dan Postes Kelompok Kontrol.....	64
10. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Sekolah.....	66
11. Kartu Bimbingan Skripsi.....	67
12. Tabel Distribusi t.....	71
13. Harga Chi Kuadrat.....	72

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan *Single Leg Speed Hop* Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya”.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan *single leg speed hop* terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok, khususnya pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya tahun pelajaran 2010/2011. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen murni dengan sistem *random sampling*. Populasi penelitian ialah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya yang berjumlah 70 orang dan semua anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Setelah dilakukan pretest, sampel kemudian dibagi dalam dua kelompok penelitian yaitu kelompok eksperimen dengan jumlah sampel 35 orang, dan kelompok kontrol dengan jumlah sampel 35 orang dengan menggunakan sistem *ordinal pairing*.

Kelompok eksperimen diberi perlakuan (latihan *single leg speed hop*) selama delapan minggu dengan frekuensi latihan 3 x seminggu dengan intensitas latihan 60-80%. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan dengan menggunakan statistik uji t dengan taraf signifikansi (α) 0,05%, t hitung $>$ t tabel, dengan t hitung=3,84 sementara t tabel 1,67.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan dalam penelitian ini, dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) diterima. Ada pengaruh latihan *Single Leg Speed Hop*

Kata-kata kunci: Latihan, *Single Leg Speed Hop*, Lompat Jauh Gaya Jongkok

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu hal yang penting dalam upaya meningkatkan mental maupun watak seseorang yang semakin lama semakin berkembang. Tak dapat dipungkiri lagi dewasa ini semua negara berusaha untuk yang menjadi yang terbaik melalui olahraga, karena dalam olahraga keharuman nama bangsa dapat ditingkatkan.

Olahraga terdiri dari berbagai macam cabang salah satunya adalah atletik. Atletik merupakan cabang olahraga yang tertua dan juga sebagai induk dari semua cabang olahraga. Atletik sejak zaman dahulu secara tidak sadar telah dilakukan seperti berjalan, berlari, melompat, menombak saat berburu dalam kehidupan sehari-hari sehingga gerak-gerakan itu sudah dikenal oleh semua masyarakat. Seiring dengan perkembangan zaman, atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi seorang atlet. Nomor-nomor yang ada dalam atletik meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar. Untuk nomor lompat itu sendiri terdiri dari lompat jauh, lompat galah, lompat jangkit, dan lompat tinggi (Syarifuddin dan Muhadi dalam Kurniati, 2009:2).

Menurut Sajoto (1988:15) faktor kelengkapan yang harus dimiliki atlet bila ingin mencapai prestasi yang optimal, yaitu: 1) Pengembangan fisik, 2) Pengembangan teknik, 3) Pengembangan mental, 4) Kematangan juara. Dengan demikian untuk mencapai suatu prestasi yang optimal di dunia olahraga, keempat aspek pendukung tersebut harus dilakukan dengan baik, sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya.

Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah komponen kondisi fisik yang meliputi kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan reaksi (Sajoto, 1988:16).

Sebagai upaya untuk meningkatkan prestasi seorang atlet, kualitas latihan yang diberikan merupakan suatu hal yang sangat menentukan. Karena akan ada sebab dan akibat dari latihan tersebut, sehingga tumbuhlah motivasi, dan disiplin dalam latihan tidak perlu diterapkan (Soekarman dalam Basri, 2010:1).

Program pendidikan jasmani pilihan atau ekstrakurikuler yang diberikan di luar jam belajar mempunyai tujuan untuk memberikan kesempatan kepada siswa yang berbakat pada suatu cabang olahraga untuk mengembangkan bakatnya menjadi seorang siswa yang berprestasi dalam bidang olahraga, memudahkan pembentukan regu sekolah untuk pertandingan dan perlombaan antar sekolah. Pada nomor lompat khususnya lompat jauh dapat diajarkan pada anak-anak usia 8 tahun keatas, mengingat anak usia 8-15 tahun masa terbaik untuk mempelajari lompatan, dan ini termasuk gerakan atletik. Khususnya pada lompat jauh pada usia tersebut otot yang dibutuhkan dalam gerakan melompat sudah bisa dilatih, seperti kekuatan otot tungkai (Wijarnako, 1993).

Pelajaran atletik merupakan salah satu bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan yang ada di sekolah, sehingga menjadi bagian olahraga pendidikan. Seorang guru berperan penting dalam penyusunan program kegiatan ini. Misalnya suatu sekolah yang tidak mungkin menyelenggarakan pelajaran lompat jauh karena kondisi bak lompatan yang tidak mendukung sehingga dapat mempengaruhi semangat siswa dan mengakibatkan pembelajaran pendidikan jasmani tidak berjalan dengan lancar dan optimal. Oleh sebab itu kreativitas seorang guru sangat berperan penting dalam mengatasi masalah tersebut.

Berdasarkan pengamatan peneliti dan menurut guru olahraga pada waktu pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi lompat jauh, rata-rata siswa melakukan hasil lompatan yang kurang maksimal. Hal ini dapat disebabkan karena kurang menguasai teknik lompatan yang benar, salah satu contohnya adalah siswa mengurangi kecepatan pada saat menginjak papan tumpuan. Sehingga pada saat *take off* terjadi penurunan tenaga saat melompat ke atas ke depan.



Lompat jauh merupakan suatu cabang olahraga atletik dengan gerakan dasar menolak satu kaki yang dipengaruhi oleh kecepatan horizontal dan vertikal serta gaya tarik bumi untuk menghasilkan lompatan yang sejauh-jauhnya. Sehingga dapat dijelaskan bahwa untuk mencapai hasil yang maksimal, kekuatan otot tungkai sangat dibutuhkan untuk dapat menghasilkan jauhnya lompatan tersebut (Rinaldi dalam Karima, 2008:4).

Karena kekuatan otot tungkai merupakan faktor penting pada lompat jauh maka perlu diadakan tes, dalam hal ini yang akan diteliti adakah pengaruh kekuatan otot tungkai pada lompat jauh. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh kekuatan otot tungkai dengan kemampuan siswa dalam melompat, misalnya untuk mengetahui jauhnya lompatan, serta mengetahui apakah ada faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil lompatan tersebut.

Peneliti mencari solusi untuk memecahkan masalah tersebut dengan cara melatih dasar fisik siswa terhadap cabang olahraga atletik, khususnya pada nomor lompat jauh. Selain keterbatasan sarana dan prasarana, dan kurangnya minat siswa, pada cabang lompat jauh ini sangat dibutuhkan faktor pendukung diantaranya kecepatan, kekuatan, dan daya ledak. Karena kondisi fisik juga sangat menentukan dalam mencapai prestasi dan memperoleh hasil yang maksimal.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka peneliti ingin mengetahui sejauh mana pengaruh otot tungkai terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok. Maka selanjutnya penulis akan mengadakan penelitian mengenai: Pengaruh Latihan *Single Leg Speed Hop* terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Inderalaya.

1.2 BATASAN MASALAH

Single leg speed hop merupakan salah satu bentuk latihan plyometrik untuk meningkatkan kecepatan dan tenaga (power) dalam rangka pengembangan terhadap kontraksi otot-otot tungkai. Lompat jauh gaya jongkok adalah bentuk gerakan lompat

mengangkat kaki ke atas depan dengan upaya membawa titik berat badan di udara dan menyerupai orang jongkok. Dan populasi yang digunakan dalam penelitian terdiri atas 70 siswa.

1.3 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah :

- 1.3.1 Apakah ada pengaruh latihan *single leg speed hop* terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Inderalaya.
- 1.3.2 Apakah ada peningkatan latihan *single leg speed hop* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Inderalaya.

1.4 TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk :

- 1.4.1 Untuk mengetahui peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Inderalaya.
- 1.4.2 Untuk mengetahui pengaruh latihan *single leg speed hop* terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Inderalaya.

1.5 MANFAAT PENELITIAN

Manfaat penelitian ini antara lain :

- 1.5.1 Mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *Single leg speed hop* terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok.
- 1.5.2 Sebagai bahan pertimbangan bagi guru penjas dalam mengajarkan pendidikan jasmani di sekolah.
- 1.5.3 Sebagai bahan pertimbangan dalam memilih olahragawan lompat jauh.
- 1.5.4 Sebagai bahan pertimbangan bagi para pelatih / pembina dalam menyusun program latihan lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2006. *Pengetahuan Dasar Ilmu Kesehatan Olahraga*. Palembang: diktat
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Basri. 2010. *Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Hasil Lompat Tinggi Gaya Gunting Siswa Putra Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Indralaya Utara*. Skripsi. Indralaya: FKIP Universitas Sriwijaya.
- Bompa, Tudor O. 1986. *Theory and Methodology of Training The Key to Athletics Performance*. Dubuque: Kendal/ Hunt Publishing.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- <http://www.google.co.id/images?hl=id&q=single%20leg%20speed%20hop/> Diakses tanggal 12 Januari 2010
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Tehnik dan program latihan*. Jakarta :Akademi Presindo.
- Karima, Uswatun. 2008. *Pengaruh Latihan Lompat Menggunakan Peti Lompat Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Putra Kelas VIII SMP N 38 Palembang*. Skripsi. Palembang: FKIP Universitas Sriwijaya.
- Kurniati, Rizki. 2009. *Pengaruh Latihan Lompat Satu Kaki Menggunakan Kotak Lompat Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Gantung Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Palembang*. Skripsi. Palembang: FKIP Universitas Sriwijaya.
- Murwatno, Pratik.1996. *Pengaruh Latihan Plyometrik Dan Kecepatan Bergerak Terhadap Peningkatan Prestasi Lompat Jauh Gaya Gantung Pada Siswa Putra Kelas II SMPN 96 Pondokk Labu Jakarta Selatan*. Skripsi. Jakarta: Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Jakarta
- Sajoto.M.1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung:Tarsito

- Syarifuddin, Aip. 1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Tisnowati dan Moekarto. 2006. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Wijarnako, bambang. 1993. *Pendidikan Atletik*. Jakarta : Universitas Terbuka, Depdikbud
- Zainuddin, Muhammad. 1988. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya : Universitas Erlangga.