

**PERBEDAAN HASIL LATIHAN NAIK TURUN BANGKU DENGAN  
BERJINGKAT TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK PADA SISWA PUTERA KELAS XI SMA NEGERI 1  
INDRALAYA INDUK KABUPATEN OGAN ILIR**

**Skripsi oleh**

**M. FRANSAZELI M**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061006028**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



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



✓  
796.432 of  
Muli  
no  
C- 601963  
2010



**PERBEDAAN HASIL LATIHAN NAIK TURUN BANGKU DENGAN  
BERJINGKAT TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK PADA SISWA PUTERA KELAS XI SMA NEGERI 1  
INDRALAYA INDUK KABUPATEN OGAN ILIR**

**Skripsi oleh**

**M. FRANSAZELI M**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061006028**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



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

**PERBEDAAN HASIL LATIHAN NAIK TURUN BANGKU DENGAN  
BERJINGKAT TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMA NEGERI 1  
INDERALAYA INDUK KABUPATEN OGAN ILIR**

**Skripsi oleh**

**M.FRANSAZELI**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061006028**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui,**

**Pembimbing I**



**Drs. Meirizal Usra, M.Kes**  
**NIP. 196105281987021003**

**Pembimbing II**



**Dra. Hartati, M.Kes**  
**NIP.196006101985032006**

**Disahkan**

**Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Meirizal Usra, M. Kes**  
**NIP. 196105281987021003**

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 12 November 2010

Tim Penguji :

1. Ketua Drs. Meirizal Usra, M.Kes

2. Sekretaris Dra. Hartati, M.Kes

3. Anggota Drs. Djumadin Syafril, M.Pd

4. Anggota Drs. Sy Muherman, M.Pd

5. Anggota Drs. Afrizal, M.Kes

Indralaya, November 2010

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes

NIP. 196105281987021003

Dengan mengharap limpahan rahmat dan ridho Allah SWT, kupersembahkan skripsi ini kepada :

- ❖ Bapakku Cik Zen Anas dan ibuku Yusrateli tersayang yang selalu mendo'akan dan mencurahkan kasih sayangnya kepadaku serta memberikan semangat dalam penyelesaian skripsi ini
- ❖ Ayukku tercinta Meryan Sumayeka dan adikku tersayang Komar Syamsuddin yang selalu mendorong dan membantu semua jerih payahku selama ini
- ❖ Dosen-dosen yang sangat ku hormati dan telah memberikan ilmunya yang sangat berharga (Pak Djumadin, Pak Mei, Pak Muhaimin, Pak syafar, Pak Afrizal, Bu Hartati, Pak Syamsuramel, Bu Marsiyem, Pak Waluyo, Pak Giartama, Pak Kirno, Pak Muhsin, Pak Iykrus, Pak Maskur) dan buat Pak Kating terima kasih bantuannya.
- ❖ Seseorang yang selalu menyemangati dan menerangi gelapnya hariku
- ❖ Sahabat-sahabat terbaik pejuang angkatan 2006 jagalah selalu persahabatan kita sampai akhir hayat kan tiba khususnya Yex, Toks, Thole, Efran, dan yang lainnya
- ❖ Saudaraku Amir, Kodrat, Ica, Wefy, Butet dan yang lainnya terima kasih atas doa dan suport kalian semua
- ❖ Kepala Sekolah, guru serta siswa SMA Negeri 1 Inderalaya Induk makasih buat bantuannya
- ❖ Almamaterku

Motto :

- " Jadilah engkau di dunia laksana orang asing atau orang yang menyeberangi jalan. Ibnu Umar ra. Berkata, bila engkau berada di sore hari, maka jangan menunggu datangnya pagi, dan bila engkau di pagi hari, maka jangan menunggu datangnya sore. Manfaathan waktu sehatmu sebelum sakitmu, dan waktu hidupmu sebelum matimu." (h.r. Bukhari)
- Baktiku "Satu untuk semua, semua untuk satu"

## UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, puji syukur penyusun panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya penyusun dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Tugas akhir ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana (S1) pada Program Studi PENJASKES FKIP Universitas Sriwijaya.

Dalam penyusunan tugas akhir ini, penyusun banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, sehingga penyusun dapat menyelesaikannya dengan baik. Maka, dalam kesempatan ini penyusun 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
3. Bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes dan Ibu Dra. Hartati, M.Kes selaku pembimbing skripsi (terima kasih banyak atas bimbingan yang telah diberikan selama ini)
4. Bapak dan Ibu dosen di program studi PENJASKES
5. Bapak Rusman Hifni, S.Pd selaku kepala sekolah dan guru-guru, staf TU serta siswa siswi SMA Negeri 1 Indralaya Induk tempat melaksanakan penelitian.

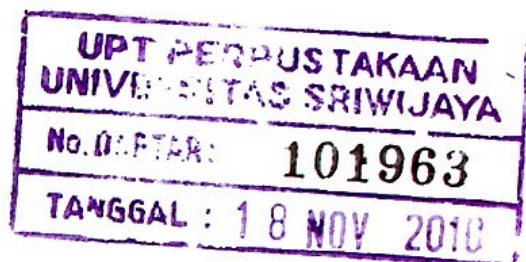
Semoga Allah SWT memberikan limpahan rahmat dan berkah-Nya kepada kita semua, mudah-mudahan tugas akhir ini dapat bermanfaat dan menjadi bahan studi bagi rekan-rekan mahasiswa.

Indralaya, November 2010

Penyusun

MFM





## DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	2
1.3. Batasan Masalah.....	3
1.4. Tujuan Penelitian.....	3
1.5. Manfaat Penelitian.....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
2.1. Hakikat Latihan.....	5
2.1.1. Tujuan Latihan.....	5
2.1.2. Prinsip-prinsip Latihan.....	6
2.2. Metode Latihan Naik Turun Bangku.....	8
2.3. Metode Latihan Jingkat.....	9
2.4. Hakekat Lompat Jauh.....	9
2.5. Kerangka Berfikir.....	11
2.6. Hipotesis.....	11

<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN.....</b>	<b>12</b>
3.1. Jenis Penelitian.....	12
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	12
3.2.1. Tempat Penelitian.....	12
3.2.2. Waktu Penelitian.....	12
3.3. Variabel Penelitian.....	12
3.3.1. Variabel Bebas (X).....	13
3.3.2. Variabel Terikat (Y).....	13
3.3.3. Variabel Kendali.....	13
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	13
3.5.1. Latihan Naik Turun Bangku.....	13
3.5.2. Latihan Jingkat.....	13
3.5.3. Kemampuan Lompat Jauh.....	13
3.5 Rancangan Penelitian.....	13
3.6. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	14
3.6.1. Populasi Penelitian.....	14
3.6.2. Sampel Penelitian.....	15
3.7. Metode Pengumpulan Data dan Analisis Data.....	16
3.7.1. Metode Pengumpulan Data.....	16
3.7.2. Analisis Data.....	17
3.8. Uji Normalitas Data.....	17
3.9. Uji Homogenitas Data.....	20
3.10. Uji Hipotesis.....	20
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>26</b>
4.1. Hasil Penelitian.....	26
4.1.1. Karakteristik Sampel.....	26
4.1.2. Screening Sampel Populasi.....	26



4.2. Perhitungan Statistik Dasar .....	26
4.2.1. Deskripsi Data Hasil Pretest Lompat Jauh	
Kelompok Eksperimen1 .....	26
4.2.2. Deskripsi Data Hasil Pretest Lompat Jauh	
Kelompok Eksperimen2.....	27
4.2.3. Deskripsi Data Hasil Pretest Lompat Jauh	
Kelompok Kontrol.....	28
4.2.4. Deskripsi Data Hasil Posttest Lompat Jauh	
Kelompok Eksperimen1 .....	29
4.2.5. Deskripsi Data Hasil Posttest Lompat Jauh	
Kelompok Eksperimen2.....	30
4.2.6. Deskripsi Data Hasil Posttest Lompat Jauh	
Kelompok Kontrol.....	31
4.2.7. Analisa Data.....	32
4.2.7.1. Uji Normalitas Data.....	32
4.2.7.2. Uji homogenitas Data.....	33
4.2.7.3. Uji Hipotesis.....	33
4.2.7.4. Analisis Varians.....	35
4.2.7.4.1. Analisis Varians Beda <i>Pretest Posttest</i>	
Kelompok Eksperimen1 dan Kelompok Kontrol.....	36
4.2.7.4.1. Analisis Varians Beda <i>Pretest Posttest</i>	
Kelompok Eksperimen2 dan Kelompok Kontrol.....	37
4.3. Pembahasan.....	38
4.2.1. Pembahasan Peningkatan Hasil Pretest dan	
Posttest Lompat Jauh Kelompok Eksperimen1 .....	38
4.2.2. Pembahasan Peningkatan Hasil Pretest dan	
Posttest Lompat Jauh Kelompok Eksperimen2.....	38

4.2.3. Pembahasan Peningkatan Hasil Pretest dan Posttest Lompat Jauh Kelompok Kontrol.....	39
4.2.4. Pembahasan Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku dan Berjingkat Terhadap Kemampuan Lompat Jauh.....	39
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>42</b>
5.1. Kesimpulan.....	42
5.2. Saran.....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>46</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Analisis varians satu jalur.....	20
Tabel 2. Daftar Distribusi Nilai Beda Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen1, Eksperimen2 dan Kontrol.....	35
Tabel 3. Hasil Pretest dan Posttest Lompat Jauh KK dan KE.....	40
Tabel 4. Daftar Distribusi Frekuensi Test Awal Kelompok Eksperimen 1 (naik turun bangku ).....	49
Tabel 5. Daftar Distribusi Frekuensi Test Awal Kelompok Eksperimen2 (jingkat ).....	47
Tabel 6. Daftar Distribusi Frekuensi Test Awal Kelompok Kontrol..	52
Tabel 7. Daftar Distribusi Frekuensi Test Akhir Kelompok Eksperimen 1 (naik turun bangku ).....	57
Tabel 8. Daftar Distribusi Frekuensi Test Akhir Kelompok Eksperimen2 (jingkat ).....	59
Tabel 9. Daftar Distribusi Frekuensi Test Akhir Kelompok Kontrol..	62
Tabel 10. Perhitungan Uji Homogenitas .....	65
Tabel 11 Daftar Distribusi Nilai Beda Posttest Pretest KE1.....	69
Tabel 12 Daftar Distribusi Nilai Beda Posttest Pretest KE2.....	71
Tabel 13. Daftar Nilai Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Eksperimen 1, Eksperimen 2 dan Kelompok Kontrol.....	73
Tabel 14. Data Dasar Beda Kelompok Eksperimen1, Eksperimen2 dan Kontrol.....	74
Tabel 15. Ringkasan ANAVA Beda Pretest Posttest Kelompok Eksperimen1 dan Kelompok Kontrol.....	76
Tabel 16. Ringkasan ANAVA Beda Pretest Posttest Kelompok Eksperimen2 dan Kelompok Kontrol.....	79



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Metode Latihan Naik Turun Bangku.....	8
Gambar 2. Lompat Jauh.....	10
Gambar 3. Histogram Frekuensi Pretest Kelompok Eksperimen1.....	23
Gambar 4. Histogram Frekuensi Pretest Kelompok Eksperimen2.....	24
Gambar 5. Histogram Frekuensi Pretest Kelompok Kontrol.....	25
Gambar 6. Histogram Frekuensi Posttest Kelompok Eksperimen1.....	26
Gambar 7. Histogram Frekuensi Posttest Kelompok Eksperimen2.....	27
Gambar 8. Histogram Frekuensi Posttest Kelompok Kontrol.....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kalender Penelitian.....	46
Lampiran 2. Program Latihan.....	48
Lampiran 3. Analisis Data Penelitian.....	49
Lampiran 4. Uji Homogenitas.....	65
Lampiran 5. Analisis Varians.....	73
Lampiran 6. Tabel Distribusi F.....	81
Lampiran 7. Usul Judul Skripsi.....	82
Lampiran 8. SK Pembimbing Skripsi.....	83
Lampiran 9. Surat Permohonan Penelitian dari FKIP Unsri.....	84
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian dari Dinas O. I.....	85
Lampiran 11. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Sekolah .....	86
Lampiran 12. Kartu Bimbingan Skripsi.....	87
Lampiran 13. Foto-foto Penelitian.....	89

**PERBEDAAN HASIL LATIHAN NAIK TURUN BANGKU DENGAN BERJINGKAT  
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTERA  
KELAS XI SMA NEGERI 1 INDERALAYA INDUK KABUPATEN OGAN ILIR**

**ABSTRAK**

---

Skripsi ini berjudul "Perbedaan Hasil Latihan Naik Turun Bangku dengan Berjingkat Terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putera SMA Negeri 1 Inderalaya Induk Kabupaten Ogan Ilir". Adapun permasalahan dalam penelitian ini yaitu "Apakah ada perbedaan hasil latihan naik turun bangku dengan berjingkat terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putera kelas XI SMA Negeri 1 Inderalaya Induk Kabupaten Ogan Ilir?". Tujuan penelitian ini adalah apakah dengan latihan naik turun bangku dengan berjingkat dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putera kelas XI SMA Negeri 1 Inderalaya Induk Kabupaten Ogan Ilir sesuai dengan jadwal dan metode latihan yang telah diberikan. Jenis penelitian ini adalah eksperimen lapangan dengan rancangan penelitian the extended randomized pretest posttest control group design. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa putera kelas XI (XI IA1,2,3 dan XI IS1,2,3) di SMA Negeri 1 Inderalaya Induk Kabupaten Ogan Ilir Tahun Ajaran 2010-2011 yang berjumlah 104 orang, dengan jumlah sampel sebanyak 60 siswa yang dibagi dalam 3 kelompok dengan menggunakan teknik ordinal pairing yaitu 20 siswa sebagai kelompok eksperimen1 yang diberikan perlakuan naik turun bangku, 20 siswa sebagai kelompok eksperimen2 yang diberikan perlakuan berjingkat dan 20 siswa sebagai kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Instrument yang digunakan adalah dengan tes lompat jauh gaya jongkok. Sedangkan teknik analisa data menggunakan uji statistik normalitas sampel, uji statistik homogenitas sampel, analisis varians (anava). Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah bahwa latihan naik turun bangku dan berjingkat mempengaruhi kemampuan lompat jauh, dengan adanya peningkatan pada kelompok eksperimen1 dan eksperimen2 dan hasil uji hipotesis dengan menggunakan statistik analisis varians (anava) dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai  $F_{hitung}$  sebesar 4,03 untuk beda pretest posttest KE1 terhadap KK sedangkan nilai  $F_{hitung}$  untuk beda pretest posttest KE2 terhadap KK diperoleh nilai 5,44. Adapun nilai  $F_{tabel} = 3,38$

**Kata-kata kunci : Latihan, Naik turun tangga, Jingkat, Lompat jauh gaya jongkok**



## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 LATAR BELAKANG

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua dan ibu dari semua cabang olahraga (mother of sport). Hal ini dikarenakan gerakan atletik telah dilakukan oleh setiap manusia sejak lama seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Karena gerakan tersebut merupakan perwujudan dari gerakan dasar dari manusia sehari-hari. Oleh karena atletik merupakan dasar dari pembinaan olahraga, maka atletik sangat penting untuk diajarkan kepada siswa dari taman kanak-kanak hingga perguruan tinggi. (Suherman, 2001 : 2)

Olahraga ini telah menjadi olahraga yang disenangi oleh siswa termasuk juga di Sumatera Selatan tepatnya di kabupaten Ogan Ilir. Akhir-akhir ini atletik mulai berkembang dengan banyaknya even-even perlombaan antar sekolah. Melompat adalah salah satu bagian dari olahraga atletik. Dalam olahraga atletik dikenal beberapa jenis nomor lompat yaitu lompat jauh, lompat jangkit, lompat galah. Jenis-jenis nomor lompat ini selalu dilombakan dalam kejuaraan nasional, regional, serta internasional. Sebagai nomor lompat yang selalu dilombakan, jenis-jenis lompat ini harus selalu dibina dan dikembangkan prestasinya sedini mungkin, artinya pembinaan harus dimulai dari usia dini.

Salah satu SMA Negeri yang terletak di kabupaten Ogan Ilir yang memiliki sarana atletik khususnya lompat jauh adalah SMA negeri 1 Inderalaya Induk. Meskipun ditunjang dengan sarana dan prasarana yang memadai, SMA negeri 1 Inderalaya Induk belum menorehkan prestasi yang gemilang pada cabang lompat jauh.

Hal ini menjadi sebuah pertanyaan, apakah ini terjadi karena kesalahan pelatih (guru PENJAS) yang kurang memperhatikan faktor-faktor pendukung untuk melakukan



teknik-teknik dasar atau bentuk latihan yang kurang tepat diberikan pelatih kepada siswa-siswa untuk meningkatkan daya ledak kekuatan otot tungkai yang sangat berguna dalam melakukan lompat jauh. Pencapaian prestasi lompat jauh dapat dilakukan dengan latihan mengembangkan daya ledak otot tungkai seperti latihan naik turun bangku dan jangkit.

Dari uraian di atas maka peneliti akan mencoba mengadakan penelitian mengenai apakah ada perbedaan latihan naik turun bangku dan berjingkat terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa putra SMA N 1 Inderalaya Induk Kabupaten Ogan Ilir.

## 1.2 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis uraikan, maka yang menjadi permasalahan adalah :

1. Apakah ada perbedaan latihan naik turun bangku dan berjingkat terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMA Negeri 1 Inderalaya Induk kabupaten Ogan Ilir?
2. Apakah ada pengaruh latihan naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMA Negeri 1 Inderalaya Induk kabupaten Ogan Ilir?
3. Apakah ada pengaruh latihan berjingkat terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMA Negeri 1 Inderalaya Induk kabupaten Ogan Ilir?
4. Manakah yang lebih efektif antara latihan naik turun bangku dan berjingkat terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMA Negeri 1 Inderalaya Induk kabupaten Ogan Ilir?

### **1.3 BATASAN MASALAH**

Penelitian ini terbatas untuk mengetahui perbedaan hasil latihan naik turun bangku dan berjingkat terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMA Negeri 1 Inderalaya Induk kabupaten Ogan Ilir

### **1.4 TUJUAN PENELITIAN**

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan hasil latihan naik turun bangku dan berjingkat terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMA Negeri 1 Inderalaya Induk kabupaten Ogan Ilir
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMA Negeri 1 Inderalaya Induk kabupaten Ogan Ilir
3. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan berjingkat terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMA Negeri 1 Inderalaya Induk kabupaten Ogan Ilir
4. Untuk mengetahui manakah yang lebih efektif antara latihan naik turun bangku dan berjingkat terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMA Negeri 1 Inderalaya Induk kabupaten Ogan Ilir

### **1.5. MANFAAT PENELITIAN**

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah pengetahuan :

1. Bagi peneliti untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan naik turun bangku dan jangkit terhadap hasil lompat jauh



2. Bagi guru penjas sebagai bahan pertimbangan bagi guru penjas dalam mengajarkan pendidikan jasmani
3. Bagi lembaga dan pelatih sebagai bahan pertimbangan dalam memilih atlet

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2006. *Kinesiologi Ilmu Gerak*. Palembang
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Bompa, T. O. 1986. *Theory and Methodolody of Training*. The Key to Athletic Performance: Dubuque, Kendal/ Hunt Publishing.
- Faisal. 2010. *Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Dengan Ketinggian 40 cm Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Putra Kelas X SMA PGRI Gelumbang*. Skripsi. Palembang : Universitas Sriwijaya.
- Harsono. 1988. *Couching dan Aspek-Aspek Psikologi*. Jakarta: Depdikbud
- Hidayanto, Deny. 2009. *Pengaruh latihan Jingkat Terhadap kemampuan Jangkit Siswa putra Kelas VIII SMP Negeri 18 Palembang (skripsi)*. Palembang
- 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 : Universitas Sriwijaya.
- Mane Mc. Fred. 1985-2008. *Dasar-Dasar Atletik*. Bandung : Angkasa
- Puspowarsito. 2008. *Metode Penelitian Oganisasi*. Bandung : Humaniora
- Sudjana. 2005. *Metodologi Statistika*. Bandung: Tarsito

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

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

Zainudin, Muhammad. 1988. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya : Universitas Erlangga