

**PENGARUH LATIHAN MELEMPAR BOLA VOLI SATU TANGAN
MELEWATI NET TERHADAP KETEPATAN ARAH SERVIS ATAS SISWA
PUTRA KELAS XI SMA NEGERI 11 PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

MUSLIMIN

Nomor Induk Mahasiswa 06061006032

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2010

5
796 32507
Mus
P

2010

**PENGARUH LATIHAN MELEMPAR BOLA VOLI SATU TANGAN
MELEWATI NET TERHADAP KETEPATAN ARAH SERVIS ATAS SISWA
PUTRA KELAS XI SMA NEGERI 11 PALEMBANG**

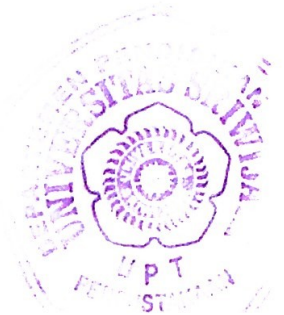
Skripsi Oleh :

MUSLIMIN

Nomor Induk Mahasiswa 06061006032

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2010

**PENGARUH LATIHAN MELEMPAR BOLA VOLI SATU TANGAN
MELEWATI NET TERHADAP KETEPATAN ARAH SERVIS ATAS SISWA
PUTRA KELAS XI SMA NEGERI 11 PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

MUSLIMIN

Nomor Induk Mahasiswa 06061006032

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing 1,



**Drs. Maskur Ahmad, M.Kes
NIP 1958066121986031002**

Pembimbing 2,



**Drs. Afrizal, M.Kes
NIP 1961062211987031002**

Disahkan

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

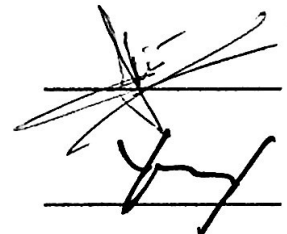
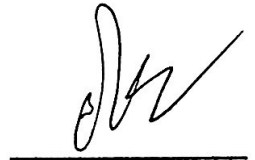
Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : jum'at

Tanggal : 12 November 2010

TIM PENGUJI

- 1. Ketua : Drs. Maskur Ahmad, M.kes**
- 2. Sekretaris : Drs. Afrizal, M.kes**
- 3. Anggota : Drs. Giartama, M.pd**
- 4. Anggota : Drs. Muhaimin**
- 5. Anggota : Dr. Hj.Fauziah N.K,dr.Sp.KFR.MPH**



Indralaya, 12 November 2010

**Mengetahui :
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



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

Motto:

- ❖ *Suksesku Beriring Doa Ayah Ibuku*
- ❖ *Setetes Keringat Beribu Kebahagiaan Didepan Mata*
- ❖ *Teruslah Bermimpi Karena Mimpi Inspirasi Hidup*
- ❖ *Untuk Orang pemberani Tak Ada jalan yang Tak bisa Dilalui*
- ❖ *Satu Untuk Semua Semua Untuk satu (By:penjaskes)*

Kupersembahkan Untuk;

- ❖ *Ayahanda (Wahyudi) Ibundaku tersayang (Sulimah) yang senantiasa menyayangi aku disetiap detik kehidupanku, berkerja keras tanpa kenal lelah, bercucuran keringan demi kebahagiaan keluarga, menitikkan air mata demi kesejahteraan anak-anaknya.*
- ❖ *Ayunda (Eniah, Siti yuliana) Kakandaku (Zaenuri) yang telah ikhlas mengalah demi tercapainya cita-citaku.*
- ❖ *Seluruh keluarga besar ku yang selalu mendukungku baik do'a dan materi tanpa kenal waktu.*
- ❖ *Orang yang pernah singgah dihatiku, meski tak bisa bersama namun persahabatan takkan pudar hingga akhir waktu.*

- ❖ *Untuk Guru-guru ku, seluruh Dosen yang telah memberikan ilmu dan ikhlas mendidikku.*
- ❖ *Teman sekaligus keluarga baruku babas, terimakasih atas bantuan baik alat, fikiran, dan tenaga, sehingga terselesaikan skripsi ini serta yang telah ikhlas membantu pekerjaan keluargaku.*
- ❖ *Teman-Teman Ku sekosan (Om Eplex, mas No', basri, Richard) yang telah memberiku keluarga baru, berjuang bersama hingga tercapai cita-cita mulia.*
- ❖ *Teman-teman seperjuangan angkatan 06 (Yusfi, cha-cha, hary, aries, mas no, Richard, eplex, Babas, doni, rudi, thole, wardana, fandy, agung, dheny, sepradi, ardi, risky, ander, lilyk, hendra, wahyu, hans, ganaffy, kurnia, moool, yex, sukma, lia, selvy M, dhina, selvy A, dewi, dan Rika.*
- ❖ *Anak-anak voli (K beny, ichan, kembar Ani Ana, Ayu, danil, ganafy, reza, munir, teguh, agung, dayat, panca, nisha, mona, icha, Gabriel, wayan, wulan, dll) yang telah berjuang mengharumkan Unsri.*
- ❖ *Guru, Staf Dan Siswa Di SMA Negeri 11 Palembang.*
- ❖ *Almamater ku.*

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahNya yang dilimpahkan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya Inderalaya.

Selanjutnya dengan rasa hormat saya ucapkan terima kasih untuk pembimbing yaitu Drs. Maskur Amad, M.Kes dan Drs. Afrizal, M.kes yang telah ikhlas membimbing tanpa mengenal lelah, siang, malam dan dimana pun meluangkan waktu untuk membantu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Bapak Drs. Tatang Suhery, M. A.,Ph. D, selaku Dekan FKIP UNSRI, Bapak Drs. Meirizal Usra,M.Kes, selaku Ketua Program Studi Penjaskes, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh staf dan dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP UNSRI. Bapak atau Ibu kepala sekolah SMA N 11 Palembang, Bapak Drs. Gunawarman dan Drs. Sobirin yang telah membantu dalam melakukan penelitian di SMA N 11 Palembang, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Bapak Drs. Djumarno dan Drs. Waluyo, M.pd, yang memberiku inspirasi dan semangat dalam menggapai cita-cita sukses dalam hidup. Mudah mudahan amal ibadah yang mulia ini mendapatkan balasan yang mulia dari sang maha pencipta ALLAH SWT. Semoga mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi kemajuan pendidikan dan berguna bagi orang lain, untuk pengajaran bidang studi di Sekolah Menengah Atas dan pengembangan ilmu pengetahuan, serta semua pihak yang membacanya.

Inderalaya, Juni 2010

Penulis,

MS



DAFTAR ISI

UCAPAN TERIMAKASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Pembatasan Masalah.....	3
1.3. Rumusan Masalah.....	3
1.4. Tujuan Penelitian.....	4
1.5. Manfaat Peneilitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1. Hakekat Latihan.....	5
2.2. Prinsip-prinsip Latihan.....	6
2.3. Tujuan Latihan.....	7
2.4. Hakekat permainan Bola Voli.....	8
2.5. Hakekat servis.....	8
2.6. Hakekat servis Atas.....	9
2.6.1. Sikap permulaan.....	10
2.6.1. Gerakan inti.....	10
2.7. Latihan Melempar Bola Voli Satu Tangan.....	10
2.7.1. Sarana yang digunakan.....	11
2.7.2. Latihan inti.....	11
2.8 Kerangka Berfikir.....	13

BAB III. METODE PENELITIAN.....	14
3.1 Variabel Penelitian.....	14
3.2 Definisi Populasi dan Sampel.....	15
3.2.1. Populasi penelitian.....	15
3.2.1 Sampel penelitian.....	16
3.3 Teknik Sampling.....	16
3.4 Tempat Penelitian.....	17
3.5 Jenis Penelitian.....	17
3.6 Rancangan Penelitian.....	18
3.7 Teknik pengumpulan Data.....	20
3.7.1 Langkah-langkah sebelum melakukan penelitian.....	20
3.7.2. Tes ketepatan arah servis atas.....	20
3.7.3. Petunjuk pelaksanaan.....	20
3.8. Faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian dan cara mengatasinya.....	21
3.9. Teknik Pengumpulan Data.....	22
3.9.1. Uji normalitas data.....	22
3.9.2. Uji homogenitas data.....	24
3.9.3 Uji hipotesis.....	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	24
4.2. Uji Normalitas Data	28
4.3. Data posttest kelompok eksperimen.....	31
4.4. Analisa Data.....	32
4.5. Uji Normalitas Data.....	33
4.6. Uji Homogenitas.....	33

4.7. Uji Hipotesis.....	33
4.8. Pembahasan.....	35

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan.....	37
5.2. Saran	37

DAFTAR PUSTAKA	34
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	36
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Definisi Operasional.....	15
2. Pengelompokan Sampel Penelitian Dengan Cara Ordinal Pearing.....	16
3. Distribusi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen dan kontrol.....	24
4. Distribusi Hasil Pretest Kelompok eksperimen	28
5. Distribusi Hasil Pretest Kelompok Kontrol	29
6. Distribusi Hasil Posttest Kelompok Eksperimen dan kontrol.....	30
7. Distribusi Hasil Posttest Kelompok eksperimen.....	31
8. Distribusi hasil Posttest Kelompok Kontrol.....	32
9. Statistik Perbandingan Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Dalam Melakukan Servis.....	9
2. Teknik Dalam Melakukan Latihan Melempar Bola voli.....	10
3. Diagram Batang Frekuensi Pretest Kelompok Eksperimen.....	29
4. Diagram Batang Frekuensi Pretest kelompok Kontrol.....	30
5. Diagram Batang Frekuensi Posttest Kelompok Eksperimen.....	27
6. Diagram Batang Frekuensi Posttest Kelompok Kontrol.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Analisis Data Penelitian (Uji Normalitas Data).....	41
2. Uji Normalitas pretest Kelompok Eksperimen.....	42
3. Uji Homogenitas.....	55
4. Uji Hipotesis.....	58
5. Program Latihan.....	63
6. Foto-foto Penelitian.....	70
7. Surat-Surat Penelitian	76

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul? Latihan Melempar Bola Voli Satu Tangan Melewati Net Ke Arah Kotak Atau Mat Skor Penilaian Terhadap Ketepatan Arah Servis Atas Siswa Putra Kelas XI SMA N 11 Palembang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan melempar bola voli satu tangan melewati net terhadap ketepatan ara servis atas siswa kelas XI SMA N 11 Palembnag. Jenis penelitian ini adalah Eksperimen murni. Dimana populasinya siswa kelas XI SMA N 11 Palembang yang berjumlah 50 siswa putra yang dibagi 2 kelompok dengan cara ordinalpiering, yaitu 25 orang kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan latihan melempar bola voli satu tangan melewati net kea rah kotak atau mat penilai yang ditentukan dan 25 orang yang tidak diberika perlakuan.

Instrument yang digunakan adalah kotak penilaian yang berada dilapan sebelah dengan nilai 45, 55, 65, 70, 80, dan 90 yang telah ditentukan, sesuai dengan tingkat kesulitan mengarahkan servis atasnya. Kelompeksperimen diberikan perlakuan selama 6 miggsu dengan frekuensi latihan 3 hari ddalam seminggu dan intensitas latihan 70% DNM.

Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan melempar bola voli satu tangan melewati net kearah kota katau mat skor penilaian yang telah ditentukan dapat mempengaruhi hasil ketepatan arah servis atas siswa, yaitu setelah diberikan perlakuan kelompok ekperimen mengalami peningkatan dari sebelum diberikan perlakuan 65,46 setelah diberiksan latihan menjadi 74,28, sehingga kelompok eksperimn mengalami peningkatan sebesar 8,82%. Teknik analisa data yang digunakan adlah uji normalitas. Uji homogenitas, menggunakan tes uji t. Hasil uji t menunjukkan bahwa Uji $t_{tabel} = 2,78$ sedangkan Uji $t_{hitung} = 1,66$, dk= 48 dan $\alpha = 5\%$, sehingga $t_{hitung} = 2,78 > t_{tabel(0,95)(48)} = 1,66$.

Dengan demikian terdapat pengaruh” latihan melempar bola voli satu tangan melewati net ke arah kotak atau mat skor penilaian yang telah ditentukan terhadap ketepatan arah servis atas siswa putra kelas XI SMA N 11 Palembang”.

Kata kunci: Permainan bola voli, Ketepatan arah servis atas, melempar bola voli satu tangan melewati net.

BAB I PENDAHULUAN



1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kebutuhan setiap manusia, keterkaitan keduanya tidak bisa dipisahkan. Manusia yang memiliki akal sehat pasti dalam kehidupannya sehari-hari dilalui dengan hal yang positif diantaranya untuk menjaga kesehatan tubuhnya biasanya mereka selalu melakukan olahraga. Olahraga diajarkan sejak dini baik dalam pendidikan formal atau non formal. Dalam kehidupan sehari-hari misalkan anak diajarkan oleh orang tuanya untuk berlari, meloncat dan melompat. Setelah anak masuk sekolah, mata pelajaran yang diajarkan oleh gurunya adalah upaya untuk meningkatkan kesehatan tubuhnya.

Menurut Okpalinsyah (2008:51) adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa. Oleh sebab itu, mata pelajaran olahraga sangat membantu siswa untuk lebih siap mengikuti mata pelajaran yang lain, dikarenakan olahraga yang dapat meningkatkan kemampuan fisik. Materi pelajaran olahraga yang diajarkan disekolah diantaranya yaitu, permainan bola voli.

Permainan bola voli merupakan suatu olahraga yang sangat memasyarakat, karena selain peralatan yang digunakan sangat mudah didapat, permainan ini juga sangat mudah untuk dilakukan. Di sekolah, siswa juga sangatlah mudah untuk melakukannya, selain fasilitas sekolah yang cukup mendukung itu juga didukung oleh guru yang professional. Selain itu latihan yang terprogram akan menghasilkan apa yang di latih secara maksimal. Perlunya latihan yang terprogram agar dapat meningkatkan jumlah beban latihan atau pekerjaannya, seperti yang diungkapkan oleh Nossek (2006:13) bahwa dalam suatu latihan harus dilakukan berulang-ulang dengan meningkatkan tahanan (beban) guna meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot yang diperlukan.

Bompa (1986) dia mengemukakan bahwa latihan untuk mencapai prestasi merupakan aktifitas yang sistematis dalam waktu yang cukup lama, ditingkatkan

secara progresif serta individu yang mengarah pada cirri-ciri fungsi fisiologi manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan.

Untuk mencapai prestasi olahraga yang maksimal tentu sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung. Faktor-faktor tersebut antara lain: 1) tingkat kesegaran jasmani yang diperlukan untuk setiap cabang, 2) keterampilan teknik dan taktik, 3) masalah lingkungan dalam arti yang luas, 4) kapasitas tubuh, 5) pengalaman bertanding, 6) keberuntungan Kosasih (1985:26). Selain faktor-faktor tersebut, usaha untuk mencapai prestasi olahraga sangat didukung oleh sarana dan prasarana olahraga seperti: lapangan olahraga yang memadai dan peralatan olahraga yang lengkap, selain itu juga kemampuan pelatih atau Pembina olahraga harus berpengalaman dan sesuai dengan cabang olahraga yang dikuasainya. Erat kaitannya dengan upaya peningkatan prestasi tersebut maka perlu diadakan kegiatan mengsosialisasikan olahraga kepada masyarakat yaitu mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga.

Permainan bola voli memiliki beberapa teknik dasar, yaitu passing bawah, passing atas, servis, smash dan block atau bertahan M. Yunus (1992). Untuk menjadi pemain bola voli yang baik maka harus menguasai seluruh dari teknik dasar tersebut. Diantara teknik dasar yang harus dikuasai adalah servis. Teknik dasar servis permainan bola voli ada dua macam yaitu servis bawah dan atas. Untuk siswa yang tingkat lanjutan atau tingkat atas, teknik yang diajarkan pun semakin meningkat.

Teknik servis atas memiliki teknik yang lebih sulit, karena membutuhkan koordinasi gerakan yang lebih baik. Kesulitan yang biasa terjadi yaitu ketepatan arah yang tidak sesuai yang diinginkan. Kesulitan ini juga yang dialami oleh siswa di SMA N 11 Palembang. Pengamatan yang saya lakukan secara langsung di SMA N 11 Palembang, kesulitan yang dialami siswa kelas XI SMA N 11 Palembang dalam melakukan servis atas yaitu ketidaktepatan arah servis atasnya.

Pada saat melakukan servis atas lebih banyak yang melenceng walaupun masuk akan tetapi arah bola tidak akurat, selain itu apabila servis kita terlalu mudah ditebak oleh lawan, maka itu akan memudahkan lawan untuk melakukan

penyerangan. Akibat dari mudahnya itu akan merugikan tim kita sendiri. Pengamatan yang saya lakukan ini bertujuan mencari permasalahan yang dialami siswa tersebut. Siswa sudah dapat melakukan servis atas, akan tetapi tidak akurat dalam ketepatan arahnya. Materi pelajaran yang disampaikan didalam proses belajar tidak secara maksimal diberikan dan secara maksimal diterima oleh siswa.

Setelah saya mengamati dan mendapatkan permasalahan yang dialami oleh siswa putra SMA kelas XI SMA N 11 Palembang. Permasalahan yang dialami yaitu ketidak tepatan arah servis atas, ketidak tepatan arah itu disebabkan oleh koordinasi gerakan tangan dengan arah bola yang diinginkan. Oleh sebab itu peneliti bermaksud untuk memberikan latihan untuk meningkatkan ketepatan arah servis atas.

Latihan yang akan diberikan yaitu melempar bola voli satu tangan melewati net ke arah kotak skor atau kotak penilaian yang telah ditentukan dilapangan sebelah. Latihan ini dilakukan dengan cara melempar bola voli dengan menggunakan satu tangan yang akan dilatih, kemudian melakukan lemparan bola voli dengan mengarahkan kekotak penilaian yang berada dilapangan sebelah. Setelah melakukan latihan tersebut kemudian dilakukan tes dengan cara melakukan servis atas kearah yang telah ditentukan.

Sehingga setelah diberikan latihan tersebut diharapkan siswa dapat meningkatkan ketepatan arah servis atasnya sesuai dengan yang diinginkan. Apabila siswa dapat melakukan servis sesuai dengan arah yang diinginkan, maka akan mempermudah siswa untuk melakukan permainan bola voli dengan baik. Kemudian siswa dapat melakukan servis atas dengan teknik yang benar dan dapat melakukan servis atas dengan ketepatan arah yang sesuai dengan yang diinginkan.

1.2 Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan maka perlu pembatasan masalah. Penelitian ini hanya dibatasi, Adakah pengaruh latihan Melempar Bola Voli Satu Tangan Memegang Bola diatas Kepala Kearah Kotak skor Penilaian yang berada

dilapangan Sebelah Terhadap ketepatan Arah servis Atas Siswa Putra Kelas XI SMA N 11 Palembang.

1.3 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

1.3.1. Apakah ada pengaruh latihan melempar bola voly satu tangan melewati net terhadap ketepatan arah servis atas siswa putra kelas XI SMA N 11 Palembang?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian permasalahan, maka tujuan penelitian ini adalah: penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan melempar bola voli satu tangan melewati net kelapangan sebelah terhadap kemampuan siswa dalam melakukan servis atas dengan baik dan tepat sesuai dengan arah yang diharapkan.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini antara lain:

- 1.5.1. Bagi peneliti sebagai salah satu syarat untuk laporan akhir mendapatkan gelar strata 1 dan menambah ilmu pengetahuan tentang bagaimana cara untuk meningkatkan kemampuan mengarahkan servis atas dalam permainan bola voli.
- 1.5.2. Dapat dijadikan sebagai bahan referensi atau pedoman bagi guru-guru mata pelajaran PENJASKES khususnya pada permainan bola voli.
- 1.5.3. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dalam menyusun program latihan.
- 1.5.4. Sebagai masukan untuk peneliti yang berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor. 1986. *Theori an Methodology Of Training*. The Key To Athletic Performance: Dubuque, Kendal/Hunt Publishing.
- Dieter, Kruber dan Theo Klainmann. 1989. *Bola Volley Pembinaan Teknik, Taktik dan Kondisi*. Jakarta: PT. Gramedia
- Dinata, Marta. 2004. *Belajar Bola Voli*. Jakarta: Cerdas jaya
- Depdiknas. 1999. *Tes kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Harsono. 1988. *Couching dan Aspek-Aspek Psikologi*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- <http://bukusuharnotenikdasar.servisatas/2000/06/12/blogspot.com>. diakses tgl 22 agustus 2009
- Husni, Agusta. 1982. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: CV. Mawar Gempita.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik dan Program latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Maskur. 2006. *Pengetahuan Dasar Ilmu Kesehatan Olahraga*. Palembang
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga.
- Okpalinsyah, Alven. 2008. *Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa Putra Kelas VIII SMP Muhamadiyah I Palembang*. Skripsi. Inderalaya: FKIP Universitas Siwijaya.
- Sudjana. 2001. *Metode Statistika*. Bandung: PT Tarsito
- Soekarman. 1989. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: CV. Haji Masagung.
- Sumosardjuno, Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT. Pustaka Karya Grafika Utama.
- Suryabrata, Sumadi. 2008. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Syarifuddin, Aip. 1997. *Panduan Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan II untuk SLTP Kelas II*. Jakarta: Grasindo.
- Zainuddin, Muhammad. 1988. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Universitas Erlangga.