

**PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP PENINGKATAN  
HASIL LOMPAT JANGKIT PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMA  
NEGERI 1 RANTAU ALAI KABUPATEN OGAN ILIR**

**Skripsi Oleh:**

**Medy Edwansyah**

**Nomor Induk Mahasiswa 06081006010**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDERALAYA**

**2012**

S  
796.43207  
Med  
P  
2012  
e. 130073

**PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP PENINGKATAN  
HASIL LOMPAT JANGKIT PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMA  
NEGERI 1 RANTAU ALAI KABUPATEN OGAN ILIR**

**Skripsi Oleh:**

**Medy Edwansyah**

**Nomor Induk Mahasiswa 06081006010**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDERALAYA**

**2012**

**PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP PENINGKATAN  
HASIL LOMPAT JANGKIT PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMA NEGERI  
1 RANTAU ALAI KABUPATEN OGAN ILIR**

**Skripsi Oleh**

**Medy Edwansyah**

**Nomor Induk Mahasiswa 06081006010**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui**

**Dosen pembimbing I**



**Dr. Somakim, M.Pd**  
**NIP : 196304061991031003**

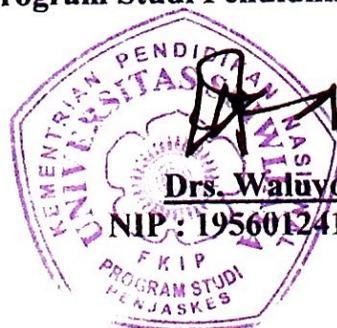
**Dosen pembimbing II**



**Drs. Syafarudin, M.Kes**  
**NIP : 195909051987031004**

**Disahkan**

**Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Dr. Waluyo, M.Pd**  
**NIP : 195601241984031001**

**PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP PENINGKATAN  
HASIL LOMPAT JANGKIT PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMA NEGERI  
1 RANTAU ALAI KABUPATEN OGAN ILIR**

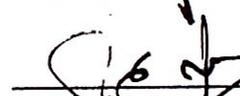
**Telah diujikan dan lulus pada:**

**Hari : Selasa**

**Tanggal : 23 Oktober 2012**

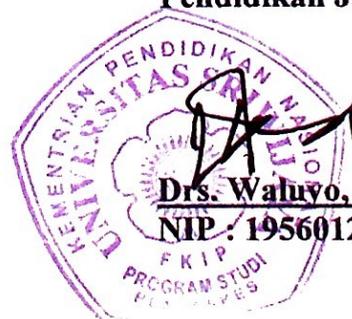
**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Dr. Somakim, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Syafarudin, M.Kes
3. Anggota : Drs. Giartama, M.pd
4. Anggota : Drs. Sy. Muherman, M.Kes
5. Anggota : Dra. Hartati, M.Kes



**Indralaya, 12 November 2012**

**Diketahui oleh  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Waluyo, M.Pd**

**NIP. : 195601241984031001**

## SURAT PERNYATAAN

Nama : Medy Edwansyah  
Nim : 06081006010  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jangkit Pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Rantau Alai Kabupaten Ogan Ilir.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi , interpretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini , kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan , penelitian , pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik , baik di lingkungan Universitas Sriwijaya maupun perguruan tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya , apabila dikemudian hari bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut diatas , maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Mengetahui ,  
Indralaya , Oktober 2012



Medy Edwansyah

Skripsi ini ku persembahkan kepada :

1. Ayahanda (ferdinan Deles) dan ibunda (Sumiati) ku tersayang yang selalu berikhtiar dan berdoa untuk keberhasilanku.
2. Kakak dan Ayuk tercinta yang ku sayangi (Pran, Dian, Leni)
3. Akek, nenek, mamang, dan bibik, uwak yang tak henti-hentinya menasehatiku dan mendoakanku
4. Teman-teman seperjuangan selama kuliah yang di kost Muslim, Kost Padli yang tak henti-hentinya mengajak canda tawa dan semangat untuk belajar
5. Sobat-sobatku yang selalu menerima segala kekuranganku
6. Terimakasih Bapak Dr. Somakim, M.Pd dan Bapak Drs. Syafarudin, M.Kes yang telah membimbing selesainya tugas akhir ini.
7. Terimakasih kepada bapak Drs. Sy. Muherman. M,Kes yang telah memberi ilmu teori maupun praktik sepak bola kepadaku
8. Terimakasih kepada seluruh dosen penjaskes (Pak Waluyo, Giartama, syafarudin, Iyakrus, Maskur, Muherman, Ibu Fauzia, Hartati, Marsiyem yang telah mentransper ilmu mereka kepada kami semoga ilmu yang bapak/ibu berikan dapat bermanfaat bagi kami.
9. Teman-teman se-PA (Defri, Padli, Muslem, Efwin, Agus)
10. Anak-anak penjaskes \*08 (semangat teman-teman harumkan nama penjaskes)
11. Semua orang yang mencintai dan menyangiku kemarin, hari ini, bahkan esok tanpa terkecuali.
12. Almamaterku

Motto:

"Hari harus bekerja, esok memetik hasilnya"

"Satu untuk semua, semua untuk satu"

## UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna mencapai gelar sarjana (S1) pada Program Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak Dr. Somakim, M.Pd selaku pembimbing 1 dan Bapak Drs. Syafarudin, M.Kes selaku Pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan selamapenulisan skripsi ini. Serta dosen-dosen yang telah mentransperkan ilmu dan mamberikan banyak nasihat.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Dr. Tatang Suhery, M.A, Ph.D selaku Dekan FKIP Unsri, Bapak Drs. Waluyo, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Jasmni dan Kesehatan, serta staf TU yang telah memberikan kemudahan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada, Afiffudin, M.Pd sebagai kepala SMA Negeri 1 Rantau Alai, Bapak Sunarto sebagai Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMA Negeri 1 Rantau Alai, serta semua pihak yang telah membantu penulis sehingga penulisan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.

Semoga skripsi ini bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Penjaskes pada khususnya dan untuk seluruh bidang studi pengembangan ilmu pengetahuan.

Indralaya, oktober 2012

Penulis

Medy edwansyah

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, atas semua rahmat dan hidayah Allah SWT. Penulis dapat merampungkan tugas akhir ini untuk mendapat gelar sarjana muda ( SI ) dalam waktu yang tidak lama. Salawat beriring salam semoga selalu tercurahkan kepada nabi besar muhamad SAW beserta keluarga, sahabat dan seluruh pengikut beliau hingga di pengujung jaman. Amin ...

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan tugas akhir ini jauh dari sempurna dan banyak terdapat kekurangan dan kesalahan, meskipun peninjauan ulang telah beberapa kali dilakukan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati saran-saran dan kritik konstruktif sangat diharapkan dari pembaca demi peningkatan mutu dan kualitas untuk tugas akhir dan pendidikan berikutnya dimasa mendatang.

Penyusun

Indralaya, November 2012

Medy Edwansyah

DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH .....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK.....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Batasan Masalah .....	4
1.3 Rumusan Masalah .....	4
1.4 Tujuan Penelitian .....	4
1.5 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
2.1 Hakikat Lompat Jangkit .....	6
2.1.1 Teknik Lompat Jangkit .....	7
2.1.2 Cara Melakukan Lompat Jangkit .....	10
2.2 Hakikat Pliometrik .....	10
2.2.1 Langkah-Langkah Latihan .....	11
2.3 Hakikat Latihan .....	12
2.3.1 Prinsip-Prinsip Latihan .....	14
2.3.2 Tujuan Latihan .....	15
2.3.3 Manfaat Latihan .....	15
2.3.4 Faktor Pendukung Dan Penghambat Latihan .....	16
2.3.5 Faktor Pendukung Latihan .....	16
2.3.6 Faktor Penghambat Latihan .....	17
2.4 Kontraksi Otot Saat Lompat Jangkit .....	17
2.5 Kerangka Berfikir .....	18
2.6 Hipotesis .....	18
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>19</b>
3.1 Variabel Penelitian .....	19
3.2 Defenisi Operasional Variabel .....	19
3.3 Tempat Dan Waktu Penelitian .....	20
3.3.1 Tempat Penelitian .....	20
3.3.2 Waktu Penelitian .....	21
3.4 Metode Dan Rancangan Penelitian .....	21
3.4.1 Metode Penelitian .....	21

3.4.2	Rancangan Penelitian .....	22
3.5	Populasi Dan Sampel .....	23
3.5.1	Populasi Penelitian .....	23
3.5.2	Sampel Penelitian .....	23
3.6	Metode Pengumpulan Data .....	25
3.7	Prosedur Penilaian .....	25
3.8	Teknik Analisa Data .....	28
3.8.1	Uji Normalitas Data .....	28
3.8.2	Uji Homogenitas Sampel .....	30
3.8.3	Uji Hipotesis .....	31
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>33</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	33
4.1.1	Gambaran Umum Hasil Penelitian .....	33
4.1.2	Karakteristik Sampel .....	33
4.1.3	Deskripsi Data .....	34
4.1.4	Uji Normalitas Data .....	35
4.1.5	Uji Homogenitas Data .....	36
4.1.6	Uji Hipotesis Data .....	37
4.2	Pembahasan .....	37
4.2.1	Pembahasan Hasil Pretest dan Postest Kelompok Eksperimen .....	37
4.2.2	Pembahasan Hasil Pretest dan Postest Kelompok Kontrol .....	38
4.2.3	Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jangkit .....	38
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>40</b>
5.1	Simpulan .....	40
5.2	Saran .....	40
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>41</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>43</b>

## DAFTAR TABEL

### Halaman

Tabel 1. Waktu Penelitian .....	21
Tabel 2. Metode Penelitian .....	22
Tabel 3. Pengelompokkan Sampel Berdasarkan Ordinal Pairing .....	24
Tabel 4. Program Latihan.....	26
Tabel 5. Standar Prestasi Yang Disarankan .....	27
Tabel 6. Uji Homogenitas Sampel .....	31
Tabel 7. Sampel Penelitian .....	33
Tabel 8. Hasil Pretest Dan Postest Lompat Jangkit .....	34
Tabel 9. Formulir Pretest Lompat Jangkit .....	73
Tabel 10. Hasil Postest Kelompok Eksperimen .....	75
Tabel 11. Hasil Postest Kelompok Kontrol .....	76
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen .....	77
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Kelompok Kontrol .....	80
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Postest Kelompok Eksperimen .....	83
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Postest Kelompok Kontrol .....	86
Tabel 16. Uji Homogenitas Sampel Pretest Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol.....	89
Tabel 17. Uji Homogenitas Sampel Postest Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol.....	90
Tabel 18. Distribusi Nilai Beda Pretest Dan Postest Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol.....	92

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Gerakan lompat “hop” .....	7
Gambar 2. Gerakan lompatan”step” .....	8
Gambar 3. Gerakan lompatan “ jump” .....	9
Gambar 4. Gerakan pliometrik .....	12
Gambar 5. Gerakan lompat kotak .....	20
Gambar 6. Rancangan penelitian .....	22
Gambar 7. Histogram frekuensi pretest kelompok eksperimen .....	79
Gambar 8. Histogram frekuensi pretest kelompok kontrol .....	82
Gambar 9. Histogram frekuensi posttest kelompok eksperimen .....	85
Gambar 10. Histogram frekuensi posttest kelompok kontrol .....	88

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul **“Pengaruh Latihan Lompat Pliometrik terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jangkit pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Rantau Alai”**. Permasalahan penelitian ini adalah **“Apakah latihan Pliometrik berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil lompat jangkit pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Rantau Alai?”** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar peningkatan hasil lompat jangkit siswa yang mengikuti latihan pliometrik pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Rantau Alai. Populasinya adalah siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Rantau Alai. Dalam sampel penelitian ini adalah 60 siswa, Terdiri dari 30 siswa menjadi kelas eksperimen dan 30 siswa kelas control dengan menggunakan teknik *Ordinal Pairing*. Sebagai kelas eksperimen diberi perlakuan latihan pliometrik dan kelas kontrol tidak diberi perlakuan. Teknik pengumpulan data menggunakan test awal dan test akhir. Berdasarkan yang diperoleh dengan **“Uji t”**. Hasil yang menunjukkan bahwa t-hitung lebih besar daripada t-tabel, dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa **“Terdapat pengaruh latihan pliometrik terhadap hasil lompat jangkit siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Rantau Alai”** dapat diterima. Latihan ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kemampuan lompat jangkit siswa kelas XI dan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai latihan agar mempermudah siswa melakukan lompat jangkit.

**Kata kunci : Latihan Pliometrik, Kemampuan Lompat Jangkit.**



## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani di Sekolah merupakan dasar yang baik pula bagi perkembangan olahraga di luar sekolah. Pendidikan jasmani serta olahraga dapat dengan sengaja serta sadar kita arahkan pada suatu tujuan tertentu, yakni pada pendidikan seluruh pribadi sang anak. Olahraga dan pendidikan jasmani tidak dapat di pisah-pisahkan. Keduanya sangat erat hubungannya dan saling mempengaruhi. Pendidikan jasmani bukanlah sekedar mengembangkan segi-segi kejasmanian, memelihara kesehatan jasmani agar supaya terhindar dari kerugian-kerugian jasmani melainkan melalui kegiatan-kegiatan jasmani hendak menanamkan norma-norma pegangan hidup yang nyata (positif) pada anak agar dapat berdiri sendiri sebagai personal tanpa merugikan orang atau siapapun, dan tidak pula merugikan dirinya sendiri.

Pendidikan jasmani dan olahraga di lembaga pendidikan formal atau sekolah sebagai salah satu bagian kurikulum pendidikan yang pelaksanaannya dilakukan secara intrakurikuler (pada jam sekolah) dan ekstrakurikuler (di luar jam sekolah). Dengan pelaksanaan pendidikan jasmani, peserta didik dibekali dan di didik secara *psikis* (mental dan motivasi), dan di didik secara fisik jasmani (*physical exercise*).

Prestasi olahraga harus ditunjang oleh beberapa hal diantaranya adalah sarana dan prasarana olahraga yang memadai dan metode latihan yang benar, tanpa hal tersebut mustahil prestasi dapat dicapai. Untuk menunjang prestasi olahraga yang baik tentunya harus didukung beberapa faktor pendukung dalam meningkatkan prestasi tersebut salah satunya adalah dengan latihan yang teratur dan terprogram dengan baik.

Olahraga yang tertua di muka bumi adalah olahraga atletik, menurut Winendra (2008: 4) olahraga atletik sering dianggap sebagai “induk” dari olahraga. Sebab, atletik terdiri dari unsur-unsur gerak utama yang mendasari banyak cabang olahraga, yaitu lari, jalan, lompat, dan lempar. Hal ini sependapat dengan Suherman (2001: 3) atletik yang hanya terdiri dari jalan, lari, lompat, lempar boleh dikatakan sebagai olahraga yang tertua sama tuanya dengan manusia pertama di dunia. Hal ini sangat dipahami karena manusia saat itu harus berjalan, lari, lompat, dan lempar untuk mempertahankan hidupnya.

Atletik berasal dari kata “*athlon*” yang berarti berlomba. Jadi atletik merupakan aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan-gerakan alamiah dan wajar sesuai apa yang dilaksanakan pada kehidupan kita sehari-hari. Seperti berjalan, lari, lompat, lempar, dan tolak (Sukirno, 2012: 17). Menurut Suherman, (2008: 1) atletik berasal dari bahasa Yunani “*Atlhon*” yang memiliki makna bertanding atau berlomba.

Istilah atletik yang digunakan di Indonesia pada saat ini berasal dari bahasa Inggris yaitu *Athletic* yang berarti cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar (Suherman, 2008: 1). Atletik (*athletic*) adalah sekumpulan olahraga yang meliputi lari, jalan, lompat, dan lempar, yang telah menjadi induk dari semua cabang olahraga lainnya.

Di SMA Negeri 1 Rantau Alai prestasi olahraga khususnya pada bidang atletik kurang baik terlihat minimnya prestasi yang diraih oleh siswa sekolah ini. Hal ini terjadi karena kurang menariknya olahraga atletik bagi siswa, peserta didik lebih memilih untuk ekstrakurikuler sepak bola, dan bola basket, dan seni tari saja (wawancara guru). Padahal semua gerakan didalam olahraga lainnya merupakan dasar dari olahraga atletik, sehingga bila kita ingin menguasai bidang olahraga lain maka dasar-dasar dari atletik harus kita kuasai. SMA Negeri 1 Rantau Alai merupakan salah satu sekolah yang ada di kabupaten Ogan Ilir.

Berdasarkan pengamatan peneliti dan menurut guru olahraga pada waktu pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi lompat jangkit yang termasuk dalam cabang olahraga atletik, rata-rata siswa melakukan hasil lompatan yang maksimal. Hal ini dikarenakan siswa kurang menguasai teknik lompat yang baik serta kurang terlatihnya *power* otot tungkai pada siswa. salah satu contohnya adalah siswa mengurangi kecepatan pada saat menginjak papan tumpuan. Sehingga pada saat *take off* terjadi penurunan tenaga saat melompat keatas kedepan.

Lompat jangkit merupakan modifikasi dari lompat jauh. Bahkan secara umum, lompat jangkit tidak berbeda dengan lompat jauh. Perbedaannya dengan lompat jauh terletak pada lompatannya. Jika pada lompat jauh atlet hanya melakukan satu kali lompatan ke bak pasir, dalam lompat jangkit, atlet harus melakukan tiga fase lompatan. Oleh karena itu, dalam perlombaan internasional, olahraga ini dinamai *triple jump* (Winendra, 2008: 53). Menurut (Soegito, 1993: 150.151) pada lompat jangkit harus melakukan serangkaian gerak yaitu: awalan, tumpuan, jangkit, langkah, lompat, mendarat. Jadi urutan pelaksanaannya adalah: mengambil awalan, menumpu untuk berjangkit, melangkah, melompat, dan mendarat.

Menurut Sukirno (2012: 45-15) latihan yang sangat cocok untuk nomor lompat adalah latihan *plyometrik*, dimana latihan untuk meningkatkan power pada tungkai, terutama pada *musculus quadriceps femoris*. Selain membutuhkan kecepatan dan kelentukan, seorang pelompat memerlukan power pada otot tungkai. Sedangkan menurut bomp (1994) dalam skripsi (Mery, 2008: 3) *plyometrik* berasal dari bahasa Yunani = greek, '*plio*' membawa maksud 'lebih' atau meningkatkan' dan '*metrik*' berarti jarak *plyometrik* sebagai latihan-latihan yang menghasilkan pergerakan otot *isometric* yang berlebihan yang menyebabkan reflek regangan dalam otot.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas peneliti ingin mengetahui sejauh mana pengaruh otot tungkai terhadap peningkatan lompat jangkit. Maka selanjutnya penulis mengadakan penelitian mengenai: Pengaruh Latihan *Pliometrik* terhadap *Peningkatan Lompat Jangkit* pada siswa kelas XI SMA Neeri 1 Rantau Alai Kabupaten Ogan Ilir.

## **1.2 Batasan Masalah**

Peneliti ini memiliki batasan masalah agar substansi penelitian tidak melebar. Adapun batasan masalahnya sebagai berikut:

“Peneliti hanya membatasi pada latihan pliometrik (lompat kotak) untuk meningkatkan hasil lompat jangkit”.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan *pliometrik* terhadap peningkatan *lompat jangkit* pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Rantau Alai Kabupaten Ogan Ilir.

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar peningkatan lompat jangkit siswa yang mengikuti latihan pliometrik..

## **1.5 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang di harapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui sejauh mana pengaruh latihan pliometrik (lompat kotak) terhadap peningkatan lompat jangkit.

2. Sebagai bahan pertimbangan bagi guru pendidikan jasmani yang mengajar di sekolah.
3. Sebagai pertimbangan bagi para pelatih/pembina dalam menyusun program latihan.
4. Bagi para peneliti yang lain dapat di jadikan sebagai bahan acuan apabila melakukan penelitian yang sejenis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M. 2006. *Pengenhuan Dasar Ilmu Kesehatan Olahraga*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Ahmad, M. 2007. *Kinesiologi Olahraga*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Arikunto, S. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Carr A. G. 1997. *Atletik untuk Sekolah*. PT. Raja Grafindo. Jakarta.
- Guthrie, Mark. 2008. *Sukses Melatih Atletik*. Sleman: Pustaka Insan Madani
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Kosasih, E. 1985. *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*. Akademika Presindo. Jakarta.
- Mc Mane, Fred. 2008. *Dasar-dasar Atletik*. Angkasa: Bandung.
- Mery, Jhon. 2008. *Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Lompat Jauh Siswa Kelas VII SMP Negeri 18 Palembang*. Indralaya: Universitas Sriwijaya.
- O Tudor, Bomp. 1983. *Teory and Metodoly of Training. The Key to Athletic Performance*. Debuque, Kendal/ Hunt Publishing.
- Slamet SR. 1989. *Pendidikan Jasmani*. Solo: Tiga Serangkai.
- Soegito. 1993. *Pendidikan Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudjana. 2002. *Metode Stistika*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. 2008. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : CV ALFABET
- Suherman. Sapura. Hendrayana. 2001. *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan dan Kompetisi*. Jakarta: Depdikbud.
- Sukirno. 2012. *Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang: Univeritas Sriwijaya.
- Thomas, R. dan Earle, Roger W. 2002. *Bugar Dengan Latihan Beban*. PT Raja Grafindo Persada: Jakarta.
- Winendra, Adi. Jati, Kharisma. Manuk, Joe. 2008. *Seri Olahraga Atletik*. Insan Madani: Yogyakarta.

Zainudin, Muhammad. 1989. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya: Universitas Airlangga.

(<http://pkr-ikor.com?file=article&mode=latihan&id=105/>). Diakses 04 Mei 2012.