

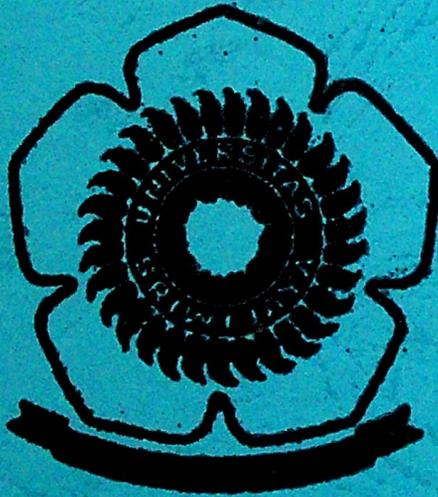
**HUBUNGAN POWER OTOT TINGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK SISWA KELAS IV SD YSPP PUSRI PALEMBANG
TAHUN AJARAN 2012-2013**

Skripsi Oleh

RIAN HIDAYAT

Nomor Induk Mahasiswa 56071006026

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN,
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG**

2013

207

R. 23099/23649

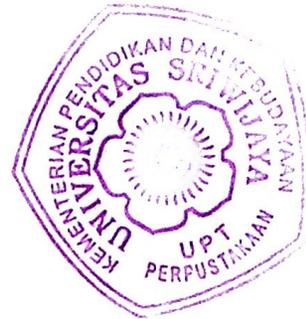
HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK SISWA KELAS IV SD YSPP PUSRI PALEMBANG
TAHUN AJARAN 2012-2013

Skripsi Oleh

RIAN HIDAYAT

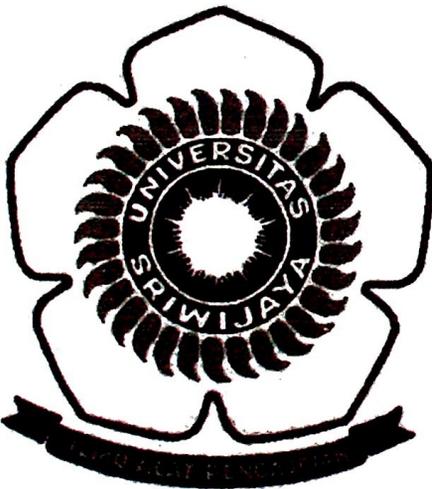
Nomor Induk Mahasiswa 56071006026

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan kesehatan



S
796.43207
Ria
h
2013

9.131705



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2013

**HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK SISWA KELAS IV SD YSPF PUSRI PALEMBANG
TAHUN AJARAN 2012-2013**

Skripsi Oleh

RIAN HIDAYAT

Nomor Induk 56071006026

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyetujui

Pembimbing I



Dr. SUKIRNO
NIP 195508101983031005

Pembimbing II



Dra. MARSİYEM. M.Kes
NIP 195312121982032001

DISAHKAN, 1
Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



Dr. SUKIRNO
NIP 195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 17 Mei 2013

TIM PENGUJI

Ketua : Dr. Sukirno _____

Sekretaris : Dra. Marsiyem, M.Kes _____

Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd _____

Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes _____

Anggota : Drs. Meirizal Usra, M.Kes _____

Palembang, Juni 2013

Diketahui oleh.

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Drs. Waluyo, M.Pd

NIP. 195601241984031001

Kupersembahkan untuk

- Allah SWT yang memberikan petunjuk hidupku
- Ayahanda (Sunarya) dan Ibunda (Linda Kartati) yang tercinta, untuk semua kasih sayang dan pengorbanan yang telah dicurahkan kepadaku serta tak pernah lelah mendo'akanku
- Ucapkan Terimakasih Untuk Seluruh Keluargaku Yang Sudah Memberikan Motivasi dan Dukungan yang Tiada hentinya.
- Ucapan Terimakasih kepada pembimbing 1 dan pembimbing 2, Dr. Sukirno dan Dra. Marsiyem. M.kes yang Telah Membantu Saya dalam Penyelesaian Skripsi.
- Ucapan Terimakasih kepada Bapak Sulaimin M.Pd. yang Telah Membantu Saya dalam Penyelesaian Skripsi.
- Ucapan Terimakasih Kepada Seluruh Dosen Penjaskes yang telah Membimbing, Mengajar, dan Memberikan Ilmu Kepadaku.
- Ucapan terimakasih Untuk semua Guru-Guru yang telah mendidik dan Memberikan ilmu Bermanfaat dari SD, SMP, SMA,
- Seseorang yang Special di Hatiku, yang Selalu Membantu dan Menemaniku serta Memberikan Semangat dalam menyelesaikan Skripsi ini (Yulia Purnama Sari)
- Sahabat-sahabatku dari SD, SMP, SMA, Kuliah, serta teman sekantorku yang selalu bersama dalam suka dan duka.
- Seluruh teman-temanku penjaskes kampus palembang angkatan tahun 2007

Motto :

- Belajar menjadi pribadi yang dewasa, baik dalam mengambil sikap yang bijak maupun bertutur kata
- Kenyataan hari ini adalah impian kemarin, dan impian hari ini adalah kenyataan esok hari
- Kesuksesan itu harus dijemput, di raih dan dipertahankan agar tidak sirna seketika

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Rian Hidayat

Nim : 56071006026

Prodi : penjaskes

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya dengan judul “hubungan power otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV SD YSPP PUSRI Palembang”. Ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No 17 Tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi, atas pernyataan ini saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Palembang

Yang membuat pernyataan

Rian Hidayat

56071006026

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT. Tuhan apencipta 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 (SI) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua yang telah memberi dukungan, semangat, dan do'a selama ini. Sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A. Rektor Unsri, Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, MA.Ph.d, Dekan FKIP Unsri, dan Drs. Waluyo, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini dan tak lupa kepada mbak Citra, dan kak Noto kami ucapkan beribu-ribu terima kasih yang selalu membantu kami dalam pengurusan administrasi demi kelancaran kami dalam menyusun skripsi.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak DrSukirno. dan ibuk Dra.Marsiyeh, M.Kes, sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada Bapak Ardi Masa sebagai Pantong saat penelitian, Ibu Hesti Pariza S.Ag, sebagai kepala sekolah SD YSPF PUSRI Palembang, dan siswa SD YSPF PUSRI 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.

Palembang, Maret 2013

Penulis

DAFTAR ISI

HALAM DEPAN.....	1
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
ABSTRAK	x

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Masalah Penelitian.....	4
1.2.1 Pembatasan Masalah.....	4
1.2.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Atletik	6
2.2 Hakikat Lompat Jauh.....	8
2.3 Hakikat Kemampuan Lompat Jauh.....	10
2.4 Bak Lompat Jauh.....	11
2.5 Teknik Lompat Jauh.....	12
2.6 Tehnik Awalan Lompat Jauh	13
2.7 Tehnik Tumpuan.....	14
2.8 Hakikat Power Otot Tungkai	15
2.9 Faktor Penunjang dan Penghambat.....	16
2.9.1 Fakto Penunjang.....	16
2.9.2 Faktor Penghambat.....	17
2.10 Anggapan Dasar	17
2.11 Hipotesis	18

2.12	Kriteria Pengujian Hipotesis.....	19
------	-----------------------------------	----

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Prosedur Penelitian.....	22
3.1.1	Variabel Penelitian.....	22
3.1.2.	Devinisi Operasional Istilah	22
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian.....	23
3.2.1	Populasi Penelitian	23
3.2.2	Sampel Penelitian	24
3.4	Metode Penelitain	24
3.5	Teknik Pengumpulan Data	25
3.6	Teknik Analisis Data	27
3.6.1	Teknik Analisa Data Tes	27
3.6.2	Menguji Taraf Signifikansi.....	28

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian.....	30
4.1.1	Deskripsi Data	30
4.1.1.1	Deskripsi Data Tes Loncat Tegak (vertical jump)	31
4.1.1.2	Deskripsi Data Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok	34
4.1.2	Hasil Analisis Data.....	37
4.2	Pembahasan.....	42

BAB V Kesimpulan dan Saran

5.1	Simpulan.....	44
5.2	Saran	45

DAFTAR PUSTAKA	46
----------------------	----

LAMPIRAN.....	47
---------------	----

DAFTAR TABEL

1. Tabel Penolong Untuk Menghitung Kolerasi Antara Vertikal Jump Dengan Lompat Jauh	21
2. Populasi Penelitian	23
3. Daftar Nama Dan Hasil Tes Vertical Jump.....	27
4. Daftar Nama Dan Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok	27
5. Daftar Kerja Dan Hasil Pengukuran Tes Vertical Jump Dan Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	28
6. Daftar Nama Dan Hasil Pengukuran Tes Vertical Jump	31
7. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan Kaki (Vertikal Jump).....	33
8. Daftar Nama Dan Hasil-Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	34
9. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	36
10. Daftar Kerja Dan Hasil Pengukuran Tes Vertical Jump Dan Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	38

DAFTAR GAMBAR

1. Lapangan Lompat Jauh soegito.....	12
2. Awalan Lompat Jauh Sampai Takeoff.....	13
3. Rangkaian Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok saat Takeoff	14
4. Tes Vertical Jump	26
5. Grafik Histogram Hasil Tes Kekuatan Kaki (Vertical Jump).....	34
6. Grafik Histogram Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok	37

DAFTAR LAMPIRAN

1. Daftar Riwayat Hidup Penulis	1
2. Usul Judul Skripsi	2
3. Seminar Proposal	3
4. Lembar Persetujuan Perbaikan Proposal.....	4
5. Surat Permintaan Izin Penelitian Dari Fakultas	5
6. Surat Izin Penelitian dari DIKNAS Kabupaten OKI	6
7. Surat Keterangan Penelitian Dari Sekolah.....	7
8. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi	8
9. Tabel Daftar Nama Dan Hasil Pengukuran Tes Vertical Jump	9
10. Tabel Distribusi Frekuensi Hasil Kekuatan Kaki (Vertical Jump).....	10
11. Tabel Daftar Nama Dan Hasil-Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	11
12. Tabel Distribusi Frekuensi Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	12
13. Tabel Daftar Kerja Dan Hasil Pengukuran Tes Vertical Jump Dan Tes Lompat Jauh gaya Jongkok.....	13
14. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian.....	23
15. Lembar Persetujuan Mengikuti Ujian Akhir Program	24
16. Kartu Bimbingan	25

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “ Pengaruh Latihan lompat rintangan untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa Putra-putri kelas IV SD Yspp Pusri Palembang ”.

Permasalahan yang diangkat Apakah terdapat hubungan yang signifikan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. Penelitian ini merupakan jenis penelitian Kolerasi. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra-putri kelas IV SD Yspp Pusri. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra-putri kelas IV sd Yspp Pusri yang berjumlah 182 siswa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa yang diambil dengan teknik random sampling.

Teknik pengumpulan datanya menggunakan tes vertical jump dan lompat jauh gaya jongkok. Teknik analisa data yang digunakan menggunakan teknik regresi dengan dua variabel bebas. Sebelum dilakukan uji regresi terlebih dahulu dilakukan uji Normalitas, linieritas, dan multikolinearitas.

Hasil yang diperoleh rata-rata nilai siswa 2,64 dan hasil tes pada Vertical Jump di dapat nilai rata-rata siswa 34,86. Hal ini dapat dilihat dari analisis data dengan menggunakan perhitungan rumus product moment didapat nilai sebesar 0,643. Maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara Power Otot Tungkai dengan kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok.

Kata Kunci : Hubungan power otot tunggal terhadap hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok

BAB I

PENDAHULUAN



1.1 Latar Belakang

Cabang olahraga atletik adalah salah satu dari cabang olahraga yang mudah dan murah, karena tidak terlalu banyak membutuhkan biaya yang banyak dan mahal. Alat-alat yang dibutuhkan olahragawan atletik relatif sederhana jika dibandingkan dengan cabang olahraga yang lain. Selain itu nomor-nomor atau cabang atletik merupakan olahraga yang secara disadari atau tidak, telah manusia lakukan sejak bisa berjalan, berlari, melompat dan melempar. Sehingga atletik merupakan kebutuhan dasar setiap manusia dan menjadi bagian dari pendidikan jasmani untuk mencapai keselarasan yang menyeluruh antara jiwa dan raga.

Pendidikan jasmani sangat penting dalam menunjang pelaksanaan program pembangunan nasional. Dalam kaitannya dengan upaya tersebut, sebagai realisasinya adalah dilaksanakan kegiatan olahraga di lembaga-lembaga pendidikan mulai dari sekolah dasar sampai ke perguruan tinggi, maupun kegiatan olahraga yang dilaksanakan di luar sekolah. Kegiatan olahraga pada saat ini adalah salah satu sarana untuk meningkatkan prestise bangsa yang merupakan kebanggaan nasional.

Cabang olahraga atletik di Indonesia merupakan salah satu cabang olahraga yang selalu dilombakan baik tingkat daerah maupun nasional. Bahkan dimulai dari tingkat sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak memiliki nomor-nomor perlombaan yakni nomor jalan cepat, lari, lompat, dan

lempar. Nomor–nomor tersebut telah dilombakan sejak anak sekolah usia dini sampai dengan tingkat perguruan tinggi, baik berskala regional maupun nasional.

Seorang atlet yang *power* otot tungkai lemah mungkin tidak dapat melakukan lompat jauh dengan hasil yang baik. Kelemahan *power* otot tungkai maupun kemampuan lompat jauh seorang atlet datanya harus diperoleh dengan melakukan pengetestan dan pengukuran. Kenyataan di lapangan peneliti melihat bahwa masih banyak kelemahan – kelemahan yang dimiliki oleh atlet lompat jauh kita, khususnya atlet pemula tingkat sekolah dasar. Hal tersebut dikarenakan untuk menjadi atlet profesional memang tidaklah mudah.

Lompat jauh merupakan hasil perpaduan dari gerak kecepatan horizontal menjelang papan tumpu dan kecepatan vertikal yang dihasilkan dari tolakan kaki pada papan tumpu. Untuk mencapai hasil lompatan terbaik ada beberapa faktor yang sangat menentukan. Faktor fisik, mental, tingkat sosialisasi yang tinggi, baik pada pelatih, sesama atlet dan lingkungan yang mendukung kemampuan, sangat besar pengaruhnya.

SD YSP PUSRI Palembang adalah salah satu sekolah yang memiliki potensi olahrag yang cukup menjanjikan. Sekolah ini selain memiliki guru kelas yang cukup, juga memiliki dua orang guru olahraga. Sarana dan prasarana olahraga cukup tersedia walaupun masih sederhana, khususnya lapangan lompat jauh telah tersedia di halaman sekolah. Sehingga lapangan lompat jauh ini sering digunakan bermain siswa pada waktu jam istirahat, bahkan sering mereka lakukan seperti merka sedang berlomba.

Di tingkat kecamatan prestasi olahraganya sekolah ini juga cukup bersaing dengan sekolah–sekolah lainnya, seperti olahraga gerak jalan, baris-berbaris, sepak bola, atletik dan

sebagainya. Tahun 2008 pada kegiatan olahraga gerak jalan putri menjadi juara III dan putra menjadi juara harapan I. Tahun 2009 dalam rangka memperingati hari kemerdekaan Negara Republik Indonesia, diadakan lomba lari cepat siswa usia 10 sampai dengan 11 tahun , yaitu nomor lari 80 meter putra dan 60 meter putri. Hasilnya atlet lari putra dan putri SD YSP PUSRI Palembang menjadi juara I tingkat kecamatan.

Pada Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN-2 SD), atlet SD YSP PUSRI Palembang dalam nomor trilomba atletik khususnya lompat jauh, juga menjadi Juara II tingkat kecamatan Pangkalan Lampam, tetapi sejak (O2SN-2 SD) tahun 2009 sampai O2SN-4 yang baru selesai tahun ini, ternyata belum juga muncul lagi atlet lompat jauh lainnya yang bisa menjadi juara terbaik I, walaupun sarana dan prasarana lompat jauh sudah cukup tersedia dan pembinaan atletik usia dini terus menerus dilakukan di sekolah ini, namun ternyata prestasinya masih sangat memprihatinkan.

Di lain pihak yang menjadi Juara I tri lomba saat itu siswanya lebih kecil jika dibandingkan dengan atlet SD YSP PUSRI Palembang namun, kemampuan lompat jauhnya terdapat perbedaan yang signifikan, padahal kecepatan lari dan lemparnya cukup berimbang.

Oleh karena itu, peneliti merasa sangat prihatin dan turut bertanggung jawab terhadap perkembangan olahraga SD YSP PUSRI Palembang, khususnya pada nomor lompat jauh, baik lompat jauh dengan awalan maupun tanpa awalan yang sekarang dilombakan disetiap Olimpiade olahraga, khususnya Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) yang setiap tahun dilaksanakan, mulai dari tingkat daerah hingga tingkat nasional.

Sehubungan dengan keprihatinan tersebut di atas, peneliti akan mengkaji, "Apakah ada hubungan eksplosif power otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok" siswa Kelas IV SD YSP PUSRI Palembang Tahun Pelajaran 2012 – 2013.

Mengingat penelitian hubungan *power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok belum pernah dilakukan di sekolah ini, sesuai informasi dari Kepala Sekolah dan guru SD YSP PUSRI Palembang, maka peneliti memilih sekolah ini untuk mengadakan penelitian, dengan harapan hasil penelitian nanti bisa memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh siswa, sehingga akan ada lagi atlet lompat jauh SD YSP PUSRI Palembang yang berprestasi di masa yang akan datang.

1.2 Identifikasi masalah

Dari pernyataan di atas saya sangat tertarik untuk mengamati lebih jauh tentang olahraga Atletik khususnya nomor lompat jauh. Dalam penelitian saya ini, saya melihat olahraga atletik pada nomor lompat jauh siswa SD YSP PUSRI belum optimal, hal ini terlihat dari nilai yang didapat siswa pada saat melakukan pembelajaran olahraga atletik pada pokok bahasan lompat jauh. Mungkin hal ini disebabkan karena:

1. Kekuatan otot tungkai yang dimiliki siswa SD YSP PUSRI Palembang berbeda-beda sehingga akan berpengaruh dalam mendapatkan hasil lompatan pada lompat jauh
2. Siswa SD YSP PUSRI Palembang rata-rata belum memiliki power otot tungkai yang baik sehingga hasil lompatan kurang maksimal

1.2.1 Pembatasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini dilakukan agar lebih terfokus bidang kajian yang akan dilaksanakan peneliti. Sehingga permasalahan dalam penelitian ini hanya difokuskan pada hubungan *power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh siswa Kelas IV SD YSP PUSRI Palembang Tahun Pelajaran 2012 – 2013.

1.2.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, Apakah terdapat hubungan yang signifikan *power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa Kelas IV SD YSP PUSRI Palembang Tahun Pelajaran 2012-2013.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah diuraikan tersebut, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat hubungan *power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa Kelas IV SD YSP PUSRI Palembang Tahun Pelajaran 2012 – 2013.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi, guru, sekolah serta bagi mahasiswa Universitas Sriwijaya Palembang khususnya jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

- 1) Bagi siswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat menguasai teknik tolakan lompat jauh yang benar dengan *power* otot tungkai yang baik.

- 2) Bagi guru, hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa - siswanya.
- 3) Bagi mahasiswa Universitas Sriwijaya Palembang dapat menjadi bahan referensi untuk mengadakan penelitian dimasa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi.2006.Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.Jakarta: Rineka Cipta.
- Carr, Garry A.1997.Atletik untuk Sekolah. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Hairy, Junus.2009.Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga.Jakarta:Depdiknas.
- Harsono.1988.Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching.Jakarta: Akademika Pressindo.
- Kosasi.1984.Olahraga, teknik dan Program Latihan. Jakarta: Akademika Pressindo.
- KBBI, 1989 Dasar-Dasar Pembelajaran Atletik, Jakarta: Akademika Pressindo.
- Nelistya, 2008. Belajar Atletik untuk semua, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Riyadi, 1985. Belajar Atletik untuk semua, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Soegito, 1994. Dasar-Dasar Pembelajaran Atletik, Jakarta: Akademika Pressindo.
- Sugiyono.2008.Statistik untuk Penelitian Bandung: Alfabeta.
.2011.Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.Bandung: Alfabeta.
- Depdikbud. [http://www.google.co.id?images/27 september 2013](http://www.google.co.id?images/27%20september%202013)
- [http://id.wikipedia.org/wiki/Atletik/27 september 2013](http://id.wikipedia.org/wiki/Atletik/27%20september%202013)