

**PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRICS*
TERHADAP HASIL LOMPAT TINGGI GAYA
GULING (*STRADDLE*) PADA SISWA PUTRA KELAS
XI SMA NEGERI 10 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Vickry Juansyah

NIM: 06061381419050

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
TAHUN 2018**

PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRICS* TERHADAP HASIL
LOMPAT TINGGI GAYA GULING (*STRADDLE*) PADA SISWA PUTRA
KELAS XI SMA NEGERI 10 PALEMBANG

Skripsi Oleh

Vickry Juansyah

Nomor Induk Mahasiswa 06061381419050

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

SEBAGAI SKRIPSI PROGRAM STRATA I

Pembimbing I



Dr. Sukarno
NIP.195508101983031005

Pembimbing II



Dra. Marsiyem, M.Kes.
NIP. 195312121982032001

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Hartati, M.Kes
NIP.196006101985032006

**PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRICS* TERHADAP HASIL
LOMPAT TINGGI GAYA GULING (*STRADDLE*) PADA SISWA PUTRA
KELAS XI SMA NEGERI 10 PALEMBANG**

SIDANG SKRIPSI

Oleh

Vickry Juansyah

Nomor Induk Mahasiswa 06061381419050

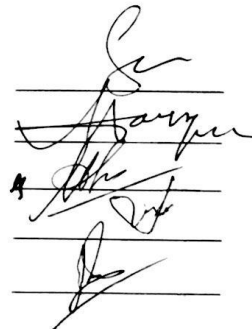
Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu
Tanggal : 19 Mei 2018

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Sukirno
2. Sekretaris : Dra. Marsiyem, M. Kes
3. Anggota : Dr. Meirizal Usra , M. Kes
4. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd
5. Anggota : Dr. Iyakrus, M. Kes



Palembang , Mei 2018
Ketua Program Studi,



Dr. Kartati, M.Kes

NIP 196006101985032006

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Vickry Juansyah

Nim : 06061381419050

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul " PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRICS* TERHADAP HASIL LOMPAT TINGGI GAYA GULING (*STRADDLE*) PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMA NEGERI 10 PALEMBANG ", ini seluruhnya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan menteri pendidikan nasional Republik Indonesia nomor 17 tahun 2010 tentang plagiat di perguruan tinggi. Atas pernyataan ini saya siap apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran atau pengaduan pihak lain.

Palembang, Mei 2018



Yang Membuat Pernyataan,

Vickry Juansyah

NIM 06061381419050

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini Kupersembahkan Kepada:

- Kedua orang tuaku, ayahku Dedi Hendri, S,Pd dan ibuku Nurhayati , yang selalu memberikan kasih sayang yang tak terhingga serta dukungan moril dan doa yang tak pernah putus untuk anak mu terima kasih atas segalanya.
- Ayukku Wenny Dien Cahyati, Amd.Kebyang menjadi ayuk paling mengerti , adik perempuanku Agia Marezzayang paling pemalas, dan adik laki-lakiku Vero Fourmansyahsahabat dan musuh di keluargaku.
- Kepada kaprodi Dr. Hartati, M.Kes. Terimah kasih telah membimbing saya sampai saat ini.
- Kepada pembimbing saya Dr. Sukirno dan Dra. Marsiyem, M.Kes. Terimah kasih telah sabar dalam membimbing saya dalam pengerjaan skripsi sampai skripsi saya telah selesai.
- Kepada seluruh dosen penjaskes unsri saya ucapkan terimah kasih atas ilmu yang telah di berikan kepada saya.
- Kepada sahabat-sahabat seperjuangan Anjas, Anggiat, Safta, Imam, Gerry, dan Yahdi Terimakasih selalu membantu dan selalu ada dalam keadaan senang maupun susah.
- Kepada special someone Desty Elismetika Komra yang selalu memberikan semangat dalam mengerjakan skripsi dan selalu mengerti situasi dan kondisi saya.
- Seluruh teman – teman terbaikku yang selalu mensupport segala keputusan yang aku ambil dan mengingatkan dengan bijak dan lembut ketika aku salah.
- Penjaskes angkatan 2014 Palembang terima kasih telah menjadi saudara dan saudariku selama masa perkuliahan semoga ilmu yang didapat bermanfaat.

Motto :

“Jadilah seperti karang di lautan yang tetap kokoh di terjang ombak walaupun demikian air laut tetap masuk kedalam pori-pori nya”

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SubhanahuwaTa'ala berkat Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini serta sholawat dan beriring salam peneliti curahkan kepada Rasulullah Shallallahu 'AlaihiwaSallam.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis ucapkan terimakasih kepada pembimbing dalam penulisan skripsi ini bapak Dr. sukirno dan Dra. Marsiyem, M.Kes.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. AnisSaggaff, MSCE., Rektor Universitas Sriwijaya., Prof. Soefendi, M.A., Ph.D., Dekan FKIP Unsri, Ketua Jurusan Pendidikan Dr. Sri Sumarni ,M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan kesehatan Dr. Hartati, M.Kes., yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan Skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan dosen penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kak Angga dan Kak Jul, sebagai admin di prodi Penjaskes dan Kesehatan, terima kasih atas bantuannya hingga akhir penyelesaian administrasi skripsi ini.

Semoga Skripsi ini bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan serta pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan olahraga.

Palembang, Mei 2018

Penulis

Vickry Juansyah

DAFTAR ISI

COVER.....	I
PERNYATAAN.....	i
PERSEMBAHAN.....	ii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	3
1.3. Batasan Masalah	3
1.4. Rumusan Masalah	3
1.5. Tujuan Penelitian	4
1.6. Manfaat Penelitian..	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1. Hakekat Atletik	5
2.1.1. Sejarah Atletik	5
2.1.2 Pengertian Atletik.....	5
2.2. Hakekat Lompat Tinggi	6
2.2.1. Pengertian Lompat Tinggi.....	6
2.2.2. Teknik Lompat Tinggi Gaya Guling(<i>Straddle</i>).....	6
2.3. Faktor-faktor Komponen Fisik yang mempengaruhi Lompat Tinggi.....	8
2.4. Hakekat Latihan	8
2.4.1. Pengertian Latihan	8
2.4.2. Prinsip-prinsip Latihan.....	9
2.4.3. Aspek-aspek Latihan.....	12

2.4.4. Tujuan Latihan.....	13
2.4.5. Program Latihan.....	13
2.4.6. Komponen-komponen Latihan	14
2.5.Hakekat <i>Plyometrics</i>	15
2.5.1. Pengertian Metode <i>Plyometrics</i>	15
2.5.2. Bentuk Latihan <i>Plyometrics</i>	16
2.5.3. Fungsi <i>Plyometrics</i>	17
2.5.4. Otot yang Berperan dalam <i>Plyometrics</i>	17
2.6. Pengertian Hasil.....	17
2.7. Pengertian Instrumen.....	18
2.8.Kerangka Berfikir.....	18
2.9. Hipotesis.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1. Jenis Penelitian.....	20
3.2. Rancangan Penelitian	20
3.3. Variabel Penelitian	20
3.4. Definisi Operasional Variabel.....	21
3.5. Populasi dan Sampel Penelitian	21
3.5.1. Populasi Penelitian	21
3.5.2. Sampel Penelitian	21
3.6. Tempat dan Waktu Penelitian	22
3.7.Teknik Pengumpulan Data.....	22
3.8. Instrumen Penelitian.....	23
3.9.Teknik Analisis Data.....	24
3.9.1. Uji Normalitas Data	24
3.9.2. Uji Homogenitas	24
3.9.3. Uji Hipotesis.....	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	26
4.1. Hasil Penelitian	26

4.1.1. Gambar Umum Lokasi Penelitian.....	26
4.1.2. Karakteristik Sampel.....	27
4.1.3. Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i>	27
4.1.4. Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i>	30
4.1.5. Deskripsi Data Peningkatan Latihan <i>plyometrics</i>	33
4.1.6. Analisis Data	33
4.1.6.1. Uji Normalitas Data	33
4.1.6.2. Hasil <i>Pretest</i>	34
4.1.6.3. Hasil <i>Posttest</i>	34
4.1.7. Uji Hipotesis	35
4.2. Pembahasan.....	37
4.2.1. Pembahasan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	37
4.2.2. Pembahasan Hasil Latihan <i>plyometrics</i>	38
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	41
5.1. Simpulan	41
5.2. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Distribusi Data Hasil Test Lompat Tinggi (<i>Pretest</i>).....	28
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Hasil Test Lompat Tinggi (<i>Pretest</i>).....	29
Tabel 4.3 Distribusi Data Hasil Test Lompat Tinggi (<i>Posttest</i>).....	30
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Hasil Test Lompat Tinggi (<i>Posttest</i>).....	31
Tabel 4.5 Perbandingan Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Lompat Tinggi.....	33
Tabel 4.6 <i>Test of Normality Pretest</i>	34
Tabel 4.7 <i>Test of Normality Posttest</i>	34
Tabel 4.8 <i>Test of Normality Pretest and Posttest</i>	35
Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis (uji-t) keluaran SPSS.....	36
Tabel 4.10 Hasil uji Hipotesis (uji-t) keluaran M.Excel.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lompat Tinggi Gaya Guling.....	8
Gambar 2.2 Kerangka Berpikir.....	19
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	21
Gambar 4.1 Histogram Hasil Perhitungan <i>Pretest</i> Lompat Tinggi.....	30
Gambar 4.2 Histogram Hasil Perhitungan <i>Posttest</i> Lompat Tinggi.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar persetujuan proposal	1
Lampiran 2	Surat rekomendasi.....	2
Lampiran 3	Sk pembimbing	3
Lampiran 4	Surat izin penelitian	4
Lampiran 5	Surat izin melaksanakan penelitian	5
Lampiran 6	Program latihan	6
Lampiran 7	Lokasi tempat pendidikan	7
Lampiran 8	Foto sampel melakukan pemanasan	8
Lampiran 9	Sampel melakukan latihan plyometrics	9
Lampiran 10	Siswa melakukan posttes lompat tinggi	10
Lampiran 11	Foto lapangan lokasi penelitian	11
Lampiran 12	Lembar usul judul skripsi	12
Lampiran 13	Kartu bimbingan skripsi	13
Lampiran 14	Kartu bimbingan proposal	14
Lampiran 15	Kartu bimbingan seminar hasil	15
Lampiran 16	Bukti perbaikan proposal	16
Lampiran 17	Lembar pengesahan proposal	17
Lampiran 18	Kartu bimbingan seminar hasil penelitian	18
Lampiran 19	Lembar pengesahan proposal.....	19
Lampiran 20	Lembar persetujuan seminar hasil.....	20
Lampiran 21	Telah diujikan makalah hasil penelitian	21
Lampiran 22	Lembar pengesahan makalah hasil penelitian	22
Lampiran 23	bukti perbaikan makalah hasil penelitian	23

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode *plyometrics* terhadap hasil lompat tinggi gaya guling (*straddle*) pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 10 Palembang. Sampel penelitian ini adalah siswa putra kelas XI yang berjumlah 30 orang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan *design quassy* eksperimental bentuk *one grup*. Data diambil melalui tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan rata-rata dari *pretest* ke *posttest* sebesar 12 cm. Hasil uji-t adalah $t_{hitung} (13,573) > t_{tabel} (2,045)$ dan nilai sig. (p) $0,000 < \text{dari } 0,05$, hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. maka H_a diterima dan H_o ditolak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode *plyometric* terhadap hasil lompat tinggi gaya guling (*straddle*) pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 10 Palembang, dengan demikian penelitian ini berpengaruh pada hasil lompat tinggi gaya guling (*straddle*) pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 10 Palembang.

kata-kata kunci : metode *plyometrics*, gaya guling (*straddle*), lompat tinggi

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Atletik berasal dari kata "Athlon" dari Bahasa Yunani yang berarti berlomba. Jadi atletik merupakan aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan-gerakan alamiah dan wajar sesuai dengan apa yang dilaksanakan pada kehidupan sehari-hari. Ada pun nomor-nomor yang dilakukan di lintasan meliputi nomor lari jarak pendek, menengah, jarak jauh dan marathon dengan jarak 42,195 km sedangkan nomor-nomor yang dilakukan meliputi nomor lompat, lempar, dan tolak (Sukirno, 2017:17). Ada empat jenis nomor lompat yang diperlombakan yaitu lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat tinggi galah. Pada penelitian ini peneliti hanya memfokuskan pada lompat tinggi.

Lompat tinggi merupakan salah satu nomor lompat cabang dari olahraga atletik. Lompat tinggi merupakan gerakan yang dilakukan agar anggota tubuh melayang di udara setinggi mungkin agar dapat melewati penghalang atau rintangan. Menurut Teguh Sutanto (2016:23), menjelaskan bahwa lompat tinggi adalah salah satu olahraga atletik yang mengharuskan atletnya melompati sebuah mistar yang melintang di ketinggian minimal 2,5 meter. Pada tahapan ini seorang atlet harus menguasai teknik-teknik dasar, baik cara berlari, melompati mistar, maupun cara mendarat yang benar.

Menurut Jess Jarver (2013:52), ada tiga teknik dalam lompat tinggi : 1) Tahapan lari merupakan tahap pertama dari serangkaian gerak dalam loncat tinggi, 2) Tahap *take off* merupakan tahap kedua dari serangkaian gerakan dalam cabang loncat tinggi, 3) Tahap melintasi mistar merupakan tahap ketiga (terakhir) dari serangkaian gerakan dalam cabang loncat tinggi.

Lompat tinggi juga terdapat macam-macam gaya yang sering di gunakan oleh para atlet yaitu gaya gunting(*scissors*), gaya guling sisi(*western roll*), gaya guling(*straddle*) dan gaya flop. Salah satu gaya atau teknik yang sering dilakukan adalah gaya guling (*straddle*). Lompat tinggi gaya guling (*straddle*) adalah gaya yang di gunakan untuk melewati mistar dengan cara menggulingkan badan. Pada

lompat tinggi, khususnya lompat tinggi gaya guling, beberapa pakar mengatakan bahwa hasil lompat tinggi yang paling dominan adalah pada saat melakukan tumpuan atau tolakan. Karena pada saat melakukan tumpuan daya ledak kaki (*explosive power*) mendorong tubuh untuk melompat setinggi mungkin. Hal ini sesuai dengan pendapat Tamat (2006:2.53) mengatakan bahwa: “Ketepatan tumpuan pada balok tumpu serta besarnya tenaga tolakan yang dihasilkan oleh kaki (*explosive power*) sangatlah menentukan pencapaian hasil lompatan.

Cabang olahraga atletik yaitu lompat tinggi memang harus di bina dari dini supaya bisa menghasilkan lompatan yang tinggi dan mempunyai *power* otot tungkai yang bagus. Berdasarkan pengamatan penulis waktu P4 di sma negeri 10 Palembang banyak sekali siswa yang mempunyai otot tungkai yang kurang baik karena waktu pembelajaran lompat tinggi hanya sedikit siswa yang bisa melewati satu meter dan hal itu di tunjukan masih belum ada prestasi yang di raih pada cabang lompat tinggi.

Adapun alasan peneliti memilih cabang olahraga atletik lompat tinggi karena peneliti melihat masih lemahnya otot tungkai pada siswa yang mengakibatkan hasil lompatan yang kurang maksimal atau kurang tinggi dan pada dasarnya para siswa tidak terlalu mengerti apa saja teknik dalam melakukan lompat tinggi. Jadi berdasarkan alasan tersebut, perlu adanya perubahan dalam pembelajaran olahraga lompat tinggi dengan menggunakan metode. Salah satu metode yang dapat digunakan dalam pembelajaran lompat tinggi gaya guling (*straddle*) yaitu metode latihan *plyometrics*.

Plyometrics adalah gerakan-gerakan yang bersifat cepat dan menghentak. Seperti melompat dari bawah ke atas, ke depan, ke samping. Lari dengan secepat-cepatnya baik kedepan, kesamping, kebelakang. Bentuk latihan *plyometrics* ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan *power* otot tungkai (Sukirno, 2017:225). Metode *plyometrics* ini akan diuji pengaruhnya dalam pembelajaran olahraga lompat tinggi.

Peneliti mengajukan penerapan metode latihan *plyometrics* dalam pembelajaran olahraga lompat tinggi gaya guling (*straddle*) pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 10 Palembang karena selama ini disekolah, pembelajaran

olahraga lompat tinggi yang digunakan guru lebih banyak disajikan apa adanya minalkan hanya meminta siswa untuk melewati mistar tanpa ada nya pembelajaran atau contoh bagaimana mempraktikkan gerakan dan cara melewati rintangan (mistar) dengan baik dan benar. Selain itu, peneliti memilih SMA Negeri 10 Palembang sebagai lokasi penelitian karena penelitian menggunakan metode *plyometrics* terhadap hasil lompat tinggi gaya guling (*straddle*) belum pernah dilakukan di SMA Negeri 10 Palembang.

Penelitian yang serupa pernah dilakukan oleh Rizki Wahyuni dengan judul “Pengaruh Metode *Plyometrics* Terhadap Lari Sprint 100 Meter Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 45” Persamaan penelitian ini terletak pada metode pembelajaran yang digunakan yaitu metode *plyometrics*, sedangkan perbedaannya terletak pada variabel (Y) dan sampel yang digunakan.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini berusaha menjelaskan pengaruh metode latihan *plyometrics* terhadap lompat tinggi gaya guling (*straddle*) pada siswa Putra kelas XI SMA Negeri 10 Palembang.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan dalam latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi berbagai masalah sebagai berikut:

1. Masih rendahnya kemampuan lompat tinggi gaya guling (*stratddle*) siswa putra kelas XI di SMA Negeri 10 Palembang.
2. Kurangnya *power* otot tungkai yang dimiliki oleh siswa kelas XI SMA Negeri 10 Palembang.
3. Siswa belum berprestasi pada cabang olahraga atletik lompat tinggi

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan tersebut peneliti perlu membatasi masalah agar tidak menyimpang dari tujuan penelitian. Peneliti hanya membatasi pada pengaruh metode *plyometrics* terhadap hasil lompat tinggi gaya guling (*straddle*) pada siswa kelas XI SMA Negeri 10 Palembang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, indentifikasi masalah dan batasan masalah terdapat, maka dapat dirumuskan masalah pada penelitian ini adalah: “Apakah terdapat Pengaruh Metode Latihan *Plyometric* terhadap Hasil Lompat Tinggi Gaya Guling (*Straddle*) Pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 10 Palembang?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap hasil lompat tinggi gaya guling (*straddle*) pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 10 Palembang?”.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Bagi siswa yang mengikuti mata pelajaran lompat tinggi gaya guling (*straddle*) di SMA Negeri 10 Palembang diharapkan dapat memiliki keterampilan lompat tinggi gaya guling (*straddle*) dengan baik.
2. Bagi guru olahraga di SMA Negeri 10 Palembang, diharapkan menggunakan bentuk metode *plyometrics* untuk meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai.
3. Bagi universitas sriwijaya sebagai bentuk sumbang saran pemikiran bagi dunia pendidikan, juga sebagai bahan bacaan khususnya bagi mahasiswa pendidikan olahraga dan mahasiswa yang ingin melakukan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdian. *Pengertian Pengaruh Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Tersedia:<http://yosiabdiandindaon.blogspot.com/2012/11/pengertian-pengaruh/>.(10Oktober 2017).
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badudu, J.S. Sultan Mohammad Zain. 2001. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta:Pustaka Sinar Harapan.
- Dinata, Y. L., et.al. (2013). Perbedaan pengaruh latihan front cone hops dan latihan zig-zag drill terhadap peningkatan power otot tungkai. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. 2(1): 24-32.
- Djumidjar, Mochamad. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Gunawan, M., Ali. (2013). *Statistik untuk Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Parama Publishing.
- Halim. 2012. Pengaruh Laithan Standing Broad Jump Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Gantung Pada Siswa Putri Usia 10 Tahun Di SD Negeri 26 Palembang. *Skripsi*. Palembang: FKIP Universitas Sriwijaya.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikology Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.
- Ismaryati. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Jarver, Jess. 2013. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: CV Pioner Jaya.
- Malau, Aldo Lanrey Royanto. 2014. Pengaruh Latihan Standing Broad Jump Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 8 Palembang. *Skripsi*. Palembang: FKIP Universitas Sriwijaya.
- Ngadiman. 2009. "Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Plyometrics* Dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Prestasi Lompat Jauh". *Tesis*. Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Purwanto. 2013. *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Sadoso, Sumosardjono. 1987. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Berolahraga*. Jakarta: Galamedia.
- Soekarman, R. 1989. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih, dan Atlet*. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama.
- Sugino. 2013. Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Tinggi Gaya Straddle Melalui Permainan Tali Pada Siswa Kelas V SD Negeri 26 Pulau Riamu Kab. Banyuasin. *Skripsi*. Palembang: FKIP Universitas Sriwijaya.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta
- Sukirno. 2017. *Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Palembang: Universitas Sriwijaya
- Sutanto, Teguh. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta:Pustaka Baru Press.
- Tamat, Tisnowati & Moekarto Mirman. 2006 . *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Usra, Meirizal. 2014. Aplikasi Aktivitas Fisik Siswa SD Sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani. Palembang: *Jurnal Pendidikan Universitas Sriwijaya*. Diambil dari (file:///D:/semhas/googlescholar/Meirizal_Usra_Jurnal_PGSD_2014.pdf). (22 Mei 2018).
- Wahyuni, Rizki. 2014. Pengaruh Metode Plyometrics terhadap Lari Sprint 100 Meter Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 45. *Skripsi*. Palembang: FKIP Universitas Sriwijaya.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya
- Yaqin, Muhammad Ainul. 2013. Pengaruh Latihan Plyometric Lompat Split Terhadap Rebound Dalam Olahraga Bolabasket Siswa SMAN 1 Gedangan. Surabaya: *Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi*. Vol.01, No.01 Tahun 2013, 0 – 216. Diambil dari (<file:///E:/jurnal.pdf>). (14 Desember 2017).