

**Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* Terhadap Hasil  
Lompat Jangkit pada Kegiatan Ekstrakurikuler  
SMK Negeri 2 Palembang Tahun ajaran  
2017/2018**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Gelen**

**NIM: 06061281419079**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**TAHUN 2018**

**Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* Terhadap Hasil Lompat Jangkit pada  
Kegiatan Ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Palembang  
Tahun ajaran 2017/2018**

**SKRIPSI**

**Oleh**

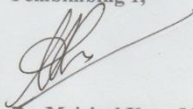
**Gelen**

**NIM: 06061281419079**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

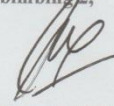
**Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana**

**Pembimbing 1,**



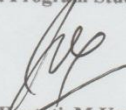
**Dr. Meirizal Usra, M.Kes  
NIP. 196105281987021003**

**Pembimbing 2,**



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

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi,**



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

**Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* Terhadap Hasil Lompat Jangkit pada  
Kegiatan Ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Palembang  
Tahun ajaran 2017/2018**

**SKRIPSI**

Oleh

Gelen

NIM: 06061281419079

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

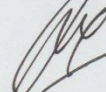
Mengesahkan :

Pembimbing 1,



Dr. Meirizal Usra, M.Kes  
NIP. 196105281987021003

Pembimbing 2,



Dr. Hartati, M.Kes  
NIP. 196006101985032006

Mengetahui,  
Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes  
NIP. 196006101985032006

**Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* Terhadap Hasil Lompat Jangkit pada  
Kegiatan Ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Palembang  
Tahun ajaran 2017/2018**

**SKRIPSI**

Oleh

Gelen

NIM: 06061281419079

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Sabtu

Tanggal : 13 Januari 2018

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Dr. Meirizal Usra, M.Kes

2. Sekretaris : Dr. Hartati, M.Kes

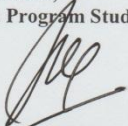
3. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes

4. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes

5. Anggota : Dr. Syafaruddin, M.Kes

Palembang, Januari 2018

Mengetahui,  
Ketua Program Studi,

  
Dr. Hartati, M.Kes  
NIP. 196006101985032006

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Gelen

NIM : 06061281419079

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan ini bahwa skripsi saya yang berjudul “Pengaruh *Latihan Split Squat Jump* Terhadap Hasil Lompat Jangkit pada Kegiatan Ektrakurikuler SMK Negeri 2 Palembang Tahun Ajaran 2017/2018” adalah benar-benar karya saya sendiri dan bukan merupakan hasil jiplakan atau pengutipan yang tidak sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan Plagiat di perguruan Tinggi. Dengan ini saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan apabila dikemudian hari ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa ada pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, 10 Januari 2018



... membuat pernyataan

Gelen  
NIM. 06061281419079

## **PRAKATA**

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Split Squat Jump Terhadap Hasil Lompat Jangkit Pada Kegiatan Ektrakurikuler SMK Negeri 2 Palembang Tahun Ajaran 2017/2018” ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Penjaskes, Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam menyelesaikan skripsi ini, banyak bantuan yang penulis dapat dari berbagai pihak.

Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada ibu Dr. Hartati, M.Kes, selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatandan dan sebagai Pembimbing 2, bapak Dr. Meirizal Usra, M.Kes selaku Pembimbing 1. Ucapan terima kasih ini juga ditujukan kepada bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes, Ibu Dra. Marsiyem, dan bapak Dr. Syafaruddin, M.Kes selaku tim penguji yang telah memberi saran dan kritikan untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan karunia-Nya Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Mama dan alm. Papa serta adik-adik ku tercinta yang selalu menjadi motivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Pemerintah Republik Indonesia melalui Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan yang telah memberi saya kesempatan mendapatkan beasiswa BIDIKMISI, sehingga saya dapat menjadi seorang sarjana sebagai salah satu upaya meningkatkan kualitas SDM di Indonesia.
4. PT. Grab Indonesia yang telah menerima saya menjadi mitranya sehingga saya dapat memiliki penghasilan dan dapat menutupi biaya tugas kuliah serta biaya kehidupan.
5. Ko awui yang telah memberi bantuan dana dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Perpustakaan daerah provinsi Sumatera Selatan yang telah menyediakan komputer gratis sehingga saya dapat mengatasi masalah tidak punya

laptop serta menyediakan buku-buku dan koneksi internet yang sangat bermanfaat dalam penyelesaian skripsi ini.

7. Ibu Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah Nuraini Kurdi, SP., bapak Drs. Djumadin Syafril, M.Pd., ibu Dra. Marsiyem, M.Kes., bapak Dr. H. Sukirno., bapak Drs. Waluyo, M.Pd., bapak Dr. syafaruddin, M.Kes., bapak Drs. Giartama, M.Pd., bapak Drs. Maskur, M.Kes., bapak Dr. Hartati, M.Kes., Alm. bapak Sy. Muherman, M.Pd., bapak Dr. Meirizal Usra, M.Kes., bapak Drs. Afrizal, M.Kes., bapak Dr. Iyakrus, M.Kes., bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes., bapak Herri Yusfi, M.Pd., bapak Ahmad Richard Victorian, M.Pd., ibu Silvi Aryanti, M.Pd., ibu Destriani, M.Pd., ibu Destriana, M.Pd. dan bapak Reza Resah Pratama, M.Pd., selaku dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah banyak memberi ilmu dan pembelajaran yang bermanfaat.
8. Sahabat-sahabat saya Armanda Prayogi, Putra Anggun, Rahmat Suganda, Kurniawan Akbar, Safta Budiansyah yang mau meminjamkan laptopnya saat saya dalam proses menyelesaikan skripsi.
9. Sahabat saya Awang Wahyu Fisriza dan M. Razif Al Amin yang telah memberi semangat dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
10. Drs. H. Zulkarnain, MT selaku kepala sekolah SMK Negeri 2 Palembang, Ibu rini, S.Pd yang membantu mengurus surat di SMK Negeri 2 Palembang serta Pak Sunarto, M.Pd dan Pak wiwin Agustian, S.Pd selaku guru olahraga juga guru-guru lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan semuanya satu persatu.
11. Yeni Frasniska selaku orang yang selalu memberi semangat, motivasi, selalu mengingatkan tugas-tugas kuliah, menjadi pendengar yang baik saat berkeluh kesah dan membuka pemikiran saya akan kehidupan.
12. Keluarga besar Penjaskes angkatan 2014 yang telah banyak membantu saya dari awal kuliah hingga akhir.
13. Almamater kuning kebanggaanmu yang telah memberikan banyak pengalaman hidup yang sangat berharga selama menjadi mahasiswa Universitas Sriwijaya.

14. Forum Bidikmisi yang saling memberi informasi dan menyemangati,
15. Teman-teman PPL di SMK Negeri 2 Palembang Riki Indrawana, Yellin, Harki, dan Nadya yang telah memberi saran dan membantu.
16. Kak Angga Setiawan selaku staf administrasi Prodi Penjaskes yang telah banyak membantu.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk dunia Pendidikan dan dunia olahraga khususnya atletik.

Palembang, Januari 2018

Gelen  
NIM 06061281419079



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN TIM PENGUJI</b> .....	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>v</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b>	
1.1.Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	2
1.3. Batasan Masalah .....	2
1.4. Rumusan Masalah .....	3
1.5. Tujuan Penelitian .....	3
1.6. Manfaat Penelitian .....	3
<b>BAB II</b> .....	<b>4</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1. Hakikat Lompat Jangkit .....	4
2.2. Komponen-komponen Lompat Jangkit .....	4
2.3. Tahap-tahap Pembelajaran Lompat Jangkit .....	7
2.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi LompatJangkit .....	10
2.5. Hakikat Latihan .....	11
2.6. Prinsip-prinsip Latihan .....	11
2.7. Tujuan Latihan .....	14
2.8. Hakikat <i>Plyometric</i> .....	15
2.9. Hakikat <i>Split squat Jump</i> .....	16
2.10. Otot-otot yang Berperan pada Nomor Lompat .....	17
2.11. Hakikat Power .....	18
2.12. Kerangka Berfikir .....	19
2.13. Hipotesis .....	20
<b>BAB III</b> .....	<b>21</b>
<b>METODE PENELITIAN</b>	
3.1. Jenis Penelitian .....	21
3.2. Rancangan Penelitian .....	21
3.3. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	21
3.4. Populasi dan Sampel .....	21
3.5. Teknik Pengumpulan Data .....	22
3.6. Instrumen Penelitian .....	22

3.7. Teknik Analisis Data .....	22
---------------------------------	----

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1. Hasil Penelitian .....	26
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	26
4.1.2. Karakteristik Sampel .....	26
4.1.3. Deskripsi Data Hasil Pretest Lompat Jangkit .....	27
4.1.4. Deskripsi Data Hasil Posttest Lompat Jangkit .....	29
4.1.5. Deskripsi Data Peningkatan Latihan <i>Split Squat Jump</i> .....	32
4.1.6. Analisis Data .....	33
4.1.6.1. Uji Normalitas Data .....	33
4.1.6.1.1. Hasil Pretest .....	33
4.1.6.1.2. Hasil Posttest .....	34
4.1.6.2. Uji Homogenitas .....	35
4.1.8.4. Uji Hipotesis .....	35
4.2. Pembahasan	
4.2.1. Pembahasan Data Hasil Pretest dan Posttest Lompat Jangkit .....	36
4.2.2. Pembahasan Data Hasil Latihan <i>Split Squat Jump</i> Terhadap Hasil Lompat Jangkit Siswa Putra Kelas XI SMK Negeri 2 Palembang Tahun Ajaran 2017/2018 .....	38

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

5.1. Simpulan .....	41
5.2. Saran .....	41

### **DaftarPustaka**

### **Lampiran**

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Distribusi Data Hasil TestLompat Jangkit ( <i>pretest</i> ) .....	27
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Hasil Test Lompat Jangkit ( <i>pretest</i> ) .....	28
Tabel 4.3. Distribusi Data Hasil TestLompat Jangkit ( <i>posttest</i> ) .....	30
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Hasil TestLompat Jangkit ( <i>posttest</i> ) .....	31
Tabel 4.5. Perbandingan Data Hasil Pretest dan Posttest Lompat Jangkit .....	32
Tabel 4.6. <i>Test of Normality Pretest</i> .....	33
Tabel 4.7. <i>Test of Normality Posttest</i> .....	34
Tabel 4.8. <i>Test of Normality Pretest and Posttest</i> .....	34
Tabel 4.9. Hasil Uji Hipotesis (uji-t) keluaran SPSS .....	35
Tabel 4.10. Hasil Uji Hipotesis (uji-t) keluaran M. Excel .....	36

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Hop</i> (jingkat) .....	5
Gambar 2.2 <i>Step</i> (langkah) .....	5
Gambar 2.3 <i>Jump</i> (lompat) .....	6
Gambar 2.4 <i>split squat jump</i> : (a) <i>Starting position</i> ; (b) <i>jump with split squat jump</i> .....	17
Gambar 2.5 otot-otot bagian bawah .....	18
Gambar 3.1 Desain Penelitian .....	21
Gambar 4.1 Histogram hasil perhitungan pretest lompat jangkit .....	29
Gambar 4.2 Histogram hasil perhitungan postttest lompat jangkit .....	31

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *split squat jump* terhadap hasil lompat jangkit pada kegiatan ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Palembang tahun ajaran 2017/2018. Metode yang digunakan *pre-experiment* dengan menggunakan *one group pretest posttest design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa putra SMK Negeri 2 Palembang yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang berjumlah 124, sampel yang digunakan berjumlah 30 siswa. Hasil *pretest* didapati lompatan terjauh 880 cm dan lompatan terdekat 640 cm dengan rata-rata lompatan 740,57 cm sedangkan hasil *posttest* lompatan terjauh 934 cm dan lompatan terdekat 670 cm dengan rata-rata 781,43 cm. Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *split squat jump* berpengaruh terhadap hasil lompat jangkit yang ditunjukkan dengan peningkatan rata-rata dari *pretest-posttest* sejauh 40,86 cm. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji normalitas dan uji hipotesis dengan menggunakan uji t berpasangan. Hasil uji t berpasangan menunjukkan  $T_{hitung} 34,921 \geq T_{tabel} 2,045$  atau nilai sig. peroleh ( $p$ )  $0,000 \leq$  taraf sig. uji ( $\alpha$ ) 0,05. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *split squat jump* terhadap hasil lompat jangkit, dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima yang berbunyi "ada pengaruh latihan *split squat jump* terhadap hasil lompat jangkit pada kegiatan ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Palembang tahun ajaran 2017/2018".

**Kata Kunci:** atletik, lompat jangkit, latihan *split squat jump*

Pembimbing 1



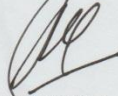
Dr. Meirizal Usra, M.Kes  
NIP. 196105281987021003

Pembimbing 2



Dr. Hartati, M.Kes  
NIP. 196006101985032006

Mengetahui,  
Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes  
NIP. 196006101985032006

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Lompat adalah salah satu nomor dari cabang olahraga atletik dan merupakan salah satu materi ajar wajib disekolah berdasarkan kurikulum saat ini. Nomor lompat dalam cabang olahraga atletik terdiri dari beberapa nomor diantaranya : Lompat jauh, Lompat jangkit, Lompat tinggi, dan Lompat tinggi galah. Atletik adalah aktivitas fisik atau latihan fisik yang mengandung gerakan alami atau natural seperti jalan, berlari, melompat, dan melempar (Rumini dalam Hartati. 2017). Lompat jangkit adalah suatu bentuk gerakan lompatan yang merupakan rangkaian urutan gerak yang dilakukan dengan berjingkat (*hop*), melangkah (*step*), dan melompat (*jump*) dalam usaha mencapai jarak sejauh-jauhnya (Giri wiaro. 2013:45). Menurut Sukirno (2015:93) lompat jangkit memerlukan *speed, power, rhythm, balance, fleksibility, dan body awareness*.

Pelaksanaan lompat jangkit yang dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler di SMK Negeri 2 Palembang menunjukkan hasil lompatan rata-rata dibawah 8 meter, hanya ada beberapa siswa yang lompatannya di atas 8 meter. Sedangkan menurut Carr (2003:175) standar prestasi yang disarankan untuk putra usia 15-16 tahun kategori memuaskan adalah 8,5 meter dan untuk usia 17-19 tahun kategori memuaskan adalah 9,1 meter. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan lompat jangkit SMK Negeri 2 Palembang kurang memuaskan, hal ini dikarenakan guru penjasorkes cuma mengajarkan materi lompat jauh dan tidak mengajarkan materi lompat jangkit padahal menurut Carr (2003:5) hampir semua remaja menganggap lompat jangkit lebih menyenangkan dari lompat jauh. Faktor lain penyebab rendahnya hasil lompat jangkit siswa SMK Negeri 2 Palembang adalah kemampuan biomotorik siswa yang masih rendah seperti sikap berlari siswa yang kaku, power otot tungkai saat melakukan tolakan kurang, hilangnya keseimbangan saat melakukan tolakan, ayunan tangan salah dan sembarangan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan di SMK Negeri 2 Palembang didapati data bahwa banyak siswa yang hasil lompatannya di

bawah 8 meter dengan kategori kurang memuaskan. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti kemampuan lompat jangkit pada kegiatan ekstrakurikuler di SMK Negeri 2 Palembang. Untuk meningkatkan kemampuan lompat jangkit diberikan latihan *plyometric* berupa *split squat jump*. *Plyometric* adalah sebuah metode untuk mengembangkan daya ledak otot, komponen ini sangat penting bagi penampilan atlet (Radcliffe & Farentinos. 2012:1). Menurut Mahfuz (2016) bentuk latihan *plyometric* cukup banyak dan beraneka ragam. Latihan *split squat jump* dan *standing jump and reach* lebih mendominasi pembentukan kekuatan dan power otot tungkai dan dengan latihan *split squat jump* otot-otot kaki senantiasa terlatih untuk terus melakukan kontraksi-kontraksi *coscentric* dan *eccentric* sehingga power otot tungkai pun terjadi peningkatan, hal ini juga sependapat dengan Nasaru (2012:19) yang mengatakan bahwa latihan *Split squat jump* merupakan latihan pliometrik yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot paha dan *gluteus*. Berdasarkan uraian diatas dan masih sedikitnya penelitian yang mengangkat tentang lompat jangkit, peneliti merasa tertarik dan ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Plyometric Split Squat Jump* Terhadap Hasil Lompat Jangkit pada kegiatan Ektrakurikuler SMK Negeri 2 Palembang Tahun Ajaran 2017/2018”.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Dilihat dari latar belakang masalah yang ada dapat diidentifikasi beberapa masalah yang ada, yaitu :

1. Tidak ada catatan prestasi lompat jangkit.
2. Guru tidak mengajarkan materi lompat jangkit.
3. Sikap berlari siswa kaku sehingga saat melakukan awalan siswa tidak memiliki kecepatan yang horizontal.
4. Power otot tungkai siswa rendah sehingga saat melakukan tolakan hasilnya tidak memuaskan.
5. Hilangnya keseimbangan setelah melakukan *hop*.
6. Ayunan tangan siswa salah dan sembarangan.

### **1.3. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas kemungkinan akan timbul permasalahan yang luas. Untuk itu peneliti membatasi masalah pada rendahnya hasil lompat jangkit siswa karena power otot tungkai yang rendah dan tak adanya prestasi dalam nomor lompat jangkit.

### **1.4. Rumusan Masalah**

Dilihat dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang masih umum, maka peneliti akan merumuskan suatu permasalahan sebagai berikut : “adakah pengaruh latihan *split squat jump* terhadap hasil lompat jangkit pada kegiatan EktrakurikulerSMK Negeri 2 Palembang tahun ajaran 2017/2018”.

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *split squat jump* terhadap hasil lompat jangkit pada kegiatan EktrakurikulerSMK Negeri 2 Palembang tahun ajaran 2017/2018.

### **1.6. Manfaat Penelitian**

Dengan penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan dapat memberikan:

#### 1) Manfaat Teoritis :

- a. Dapat menunjukkan bukti-bukti ilmiah tentang pengaruh latihan *split squat jump* terhadap hasil lompat jangkit siswa.
- b. Bisa digunakan sebagai bahan informasi dalam penelitian kedepannya.

#### 2) Manfaat Praktis :

- a. Bagi Guru Penjasorkes : Sebagai informasi yang dapat digunakan oleh guru dalam meningkatkan hasil lompat jangkit.
- b. Bagi Siswa : Sebagai sarana dalam meningkatkan hasil dan prestasi dalam nomor lompat jangkit.



## DAFTAR PUSTAKA

- Alexandre, M. (2015). Split Squat Jumps. (online): <http://www.fitwirr.com/exercise/split-squat-jump/>. Diakses tanggal 22 Mei 2017.
- Azhar. (2015). Pengaruh Latihan Lompat, Jingkat dan Langkah Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 1 Peusangan Kabupaten Bireun. *Jurnal Administrasi Pendidikan*. 3(1): 68-83.
- Carr, Gerry A. (2003). Atletik untuk sekolah. Diterjemahkan oleh Eri Desmarini Nasution. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Chu, Donald A. (1992). *Jumping into Plyometrics*. Champaign, Illinois: Human KineticsPub.
- Chu, Donald A. & Myer Gregory D. (2013). *Plyometrics*. USA: Sheridan Books.
- 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.
- Gunawan, M., Ali. (2013). *Statistik untuk Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Parama Publishing
- Hartati. et.al. (2017). Development of Learning Athletic Learning Models Release Directly Based Games in Elementary School. *Journal The 1st Yogyakarta International Seminar on Health, physical Education, and Sports Science*.
- Hidayat, S. (2014). *Pelatihan olahraga teori dan metodologi*. Yogyakarta: Graha ilmu.
- Iyakrus. (2012). Penerapan closed skill dan open skill dalam latihan sepak takraw di penjas fkip universitas sriwijaya. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 2(1): 1-6.
- Jarver, J. (2013). *Belajar dan berlatih atletik*. Bandung: Pionir Jaya.

- Mahfuz. (2016). Pengaruh Latihan Split Squat Jump dan Standing Jump and Reach Terhadap Kekuatan dan Power Otot Tungkai. *Journal of Physical Education, Health and Sport*. 3(2): 83-95.
- Nasaru, C. (2014) Pengaruh Latihan Split Squat Jump Terhadap Peningkatan Power Tungkai dan Ketepatan Smash dalam Olahraga Bola Voli pada Siswa SMA Negeri 1 Tapa. *Skripsi*. Gorontalo: FIK UNG.
- Radcliffe, J. C. & Farentinos, R. C. (2012). *Plyometrics Explosive Power Training Second Edition*. Illinois: Divison of Human Kinetics.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukirno. (2015). Dasar-dasar atletik dan latihan fisik menuju prestasi tinggi. Palembang: Unsri Press.
- Sukirno. (2012). Pengaruh metode latihan pliyometrik terhadap kemampuan tendangan lurus cabang olahraga pencak silat siswa smpn 44 palembang. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 2(1): 7-17.
- Syamsuramel. (2012). Penerapan penyediaan umpan balik pada latihan teknik tendangan sekolah sepakbola sriwijaya fc. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 2(1): 63-68.
- Wiarso, G. (2013). *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Wiarso, G. (2013). *Fisiologi dan olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.