

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK MELALUI METODE BAGIAN PADA SISWA KELAS VII
SMP NEGERI 19 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

HIKMAH LESTARI

Nomor Induk Mahasiswa 06071006003

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2011

S
796.4307
HIK
u
2011
C-112703

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK MELALUI METODE BAGIAN PADA SISWA KELAS VII
SMP NEGERI 19 PALEMBANG**



Skripsi Oleh

HIKMAH LESTARI

Nomor Induk Mahasiswa 06071006008

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2011

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK MELALUI METODE BAGIAN PADA SISWA KELAS VII
SMP NEGERI 19 PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

Hikmah Lestari

06071006008

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana

Pembimbing 1,



Dr. Darmawilova, M.Si

NIP. 196508281991031003

Pembimbing 2,

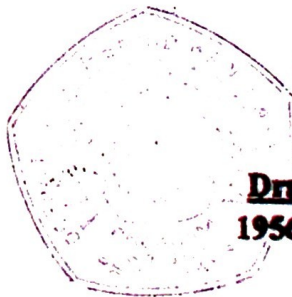


Drs. Meirizal Usra, M.Kes

NIP. 196105281987021003

Disahkan

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Dr. Wuluvu, M.Pd

195601241984031001

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK MELALUI METODE BAGIAN PADA SISWA KELAS VII
SMP NEGERI 19 PALEMBANG**

SKRIPSI

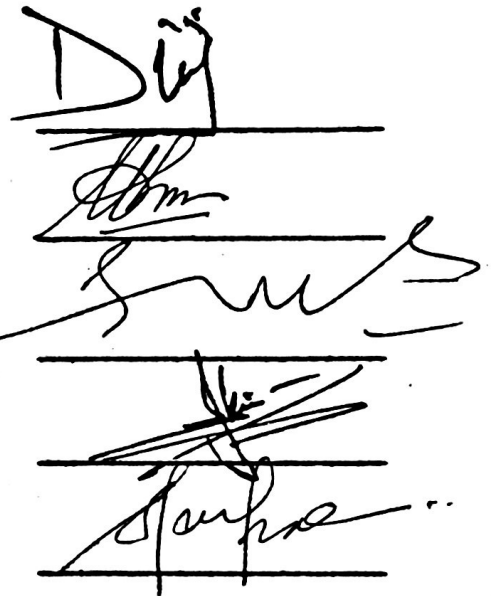
Telah diajukan dan lulus pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 9 November 2011

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Darmawijoyo, M. Si
2. Sekretaris : Dra. Meirizal Usra, M.Kes
3. Anggota : Dra. Muherman, M.Kes
4. Anggota : Dra. Muhaimin
5. Anggota : Dra. Afrizal, M.Kes



Indralaya, November 2011
Diketahui Oleh,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Dra. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Nama : Hikmah Lestari
Nim : 06071006008
Program studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Metode Bagian pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 19 Palembang

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 pengarahannya para pembimbing yang ditetapkan.

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

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

Indralaya, Oktober 2011



Hikmah Lestari

Kupersembahkan kepada :

- ❖ *Kedua orang tuaku TERSAYANG, papa (Bastari) dan almarhumah mama (Awanah) yang selalu mendoakan ku dengan penuh cinta dan kasih yang selalu membuatku semangat.*
- ❖ *Adik-adikku (Alhakim MP dan Asrul Mursalin) yang menjadi motivasiku.*
- ❖ *Seluruh keluarga besarku yang selalu bersamaku*
- ❖ *Anak-anak takraw (kak chan, kak yanto, kak didit, Trisno, Ari Panjang, Ari ompong, Beri, Vio, Imel, dan Ardi) terima kasih atas jasa kalian yang selalu meyakinkanku untuk berhasil dan bisa menyelesaikan studiku di PENJASKES UNSRI.*
- ❖ *Teman-teman seperjuanganku (Dhoni, Mirza, dan Kak Aan) yang selalu saling memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini.*
- ❖ *Semua teman-teman Penjaskes 2007 baik reguler maupun ekstensi yang senantiasa saling mendukung dalam suka dan duka selama kita bersama di kampus Gedung Pramuka UNSRI tercinta.*
- ❖ *Orang-orang yang tidak menginginkan aku berhasil, terima kasih kalian telah membuatku lebih termotivasi lagi.*
- ❖ *Almamaterku tempat aku menimba ilmu.*
- ❖ *Agamaku tempat aku beribadah.*

Motto :

- *Biarlah orang berkata apa, yang penting aku bahagia dan berada pada jalan yang benar (Agamaku dan Prinsipku)*
- *Satu untuk Semua, Semua untuk Satu*

UCAPAN TERIMA KASIH

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

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Parizade, M.B.A. sebagai rektor UNSRI, Dekan FKIP UNSRI Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A.,Ph.D, dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Drs. Waluyo, M.Pd, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Darmawijoyo, M.Si dan Bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Bapak Idris, S.Pd kepala sekolah SMP Negeri 19 Palembang dan Bapak Ahyar, S.Pd guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan SMP Negeri 19 Palembang yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini.

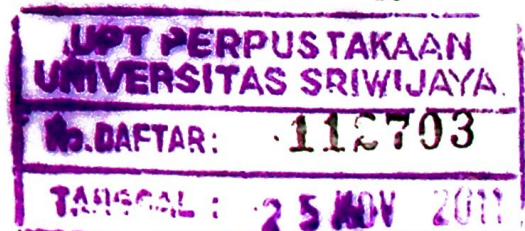
Tidak lupa kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan.

Indralaya, Oktober 2011

Hikmah

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Pembatasan Masalah.....	4
1.3. Rumusan Masalah.....	4
1.4. Tujuan Penelitian.....	4
1.5. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	5
2.1. Hakikat Lompat Jauh	5
2.2. Metode Pembelajaran.....	11
2.3. Metode Bagian	13
BAB III METODE PENELITIAN.....	16
3.1. Metode Penelitian	16



3.2. Lokasi dan Objek Penelitian.....	16
3.3. Jadwal Penelitian.....	17
3.4. Alat dan Bahan	17
3.5. Prosedur Penelitian.....	17
3.5.1. Siklus 1.....	17
3.5.2. Siklus 2.....	20
3.6. Data dan Cara Pengambilannya	23
3.6.1. Sumber Data.....	23
3.6.2. Jenis Data.....	23
3.6.3. Cara Pengambilannya	23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	25
4. Hasil Penelitian	25
4.1. Data Awal	25
4.2. Hasil Penelitian dan Pembahasan Siklus Pertama	26
4.2.1. Kebenaran Gerak Siswa dalam Melakukan Pembelajaran	
Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus 1	27
4.3. Hasil Penelitian dan Pembahasan Siklus 2	28
4.3.1. Kebenaran Gerak Siswa dalam Melakukan Pembelajaran	
Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus 2	29
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	31
5.1. Simpulan.....	31
5.1.1. Siklus 1.....	31
5.1.2. Siklus 2.....	31
5.2. Saran	32
DAFTAR PUSTAKA.....	33
LAMPIRAN	34

DAFTAR TABEL

	Halaman
TABEL 1. Rubrik Penilaian Lompat Jauh.....	24
TABEL 2. Data Awal Distribusi Frekuensi Kebenaran Gerak Siswa Dalam Melakukan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus 1..	25
TABEL 3. Distribusi Frekuensi Kebenaran Gerak Siswa Dalam Melakukan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus 1.....	27
TABEL 3. Distribusi Frekuensi Kebenaran Gerak Siswa Dalam Melakukan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus 1.....	30

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Menentukan Langkah Awalan	7
Gambar 2 Sikap Kaki Tumpuan pada Balok Tumpu.....	7
Gambar 3 Sikap dan Gerak Kaki Ayun pada Waktu Tolakan	8
Gambar 4 Gerakan melayang dalam Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	9
Gambar 5 The Scoop Landing Technique.....	10
Gambar 6 The Side Fall Landing Technique.....	10
Gambar 7 Siklus Penelitian.....	17

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup	34
Lampiran 2 SK Pembimbing.....	35
Lampiran 3 Usul Judul Skripsi.....	36
Lampiran 4 Pengesahan Proposal.....	37
Lampiran 5 Pengesahan telah diseminarkan dan direvisi.....	38
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian FKIP.....	39
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan.....	40
Lampiran 8 Dokumentasi.....	41
Lampiran 9 RPP Siklus 1.....	43
Lampiran 10 RPP Siklus 2.....	47
Lampiran 11 Data Awal Lembar Pengamatan Kebenaran Gerak Siswa.....	52
Lampiran 12 Lembar Pengamatan Kebenaran Gerak Siswa Siklus 1...	54
Lampiran 13 Lembar Pengamatan Kebenaran Gerak Siswa Siklus 2...	56
Lampiran 14 Tabel Skor Kebenaran Gerak Siswa.....	57
Lampiran 15 Daftar Nilai Kebenaran Gerak Siswa	59
Lampiran 16 Surat Telah Melakukan Penelitian di Sekolah.....	61
Lampiran 17 Kartu Bimbingan Skripsi.....	62

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “ Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok melalui Metode Bagian di SMP Negeri 19 Palembang”.

Masalah yang menjadi penyebab siswa kurang memahami tehnik lompat jauh gaya jongkok yang baik dan benar serta efektif, penyebabnya antara lain, pembelajaran lompat jauh kurang diperhatikan dan metode dalam pembelajaran lompat jauh kurang tepat. Guru harus merubah cara mengajar dengan metode yang sesuai dalam pembelajaran lompat jauh.

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Penelitian tindakan kelas adalah suatu kajian yang bersifat reflektif bagi penelitian atas penelitian yang dilakukan, untuk memantapkan rasional, dan memperbaiki kondisi pembelajaran (Tim Pelatih PGSD, 1999). Penelitian tindakan kelas mempunyai ciri *problem solving*, yaitu pemecahan masalah yang nyata atau masalah yang terjadi di kelas.

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap aktivitas siswa selama pembelajaran mulai siklus 1 dan siklus 2 ditemukan hasil sebagai berikut : Setiap siklus dimulai dengan perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Subjek dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa-siswi kelas VII.8 SMP Negeri 19 Palembang yang berjumlah 44 siswa. Data dikumpulkan dari observasi. Hasil dari data awal, siswa yang kebenaran gerakanya sangat baik hanya 9 siswa (20%) meningkat pada siklus 1 yaitu kebenaran gerak siswa yang sangat baik berjumlah 21 siswa (48%), kemudian dilanjutkan pada siklus 2 jumlah kebenaran gerak siswa yang sangat baik yaitu 34 siswa (77%). Keberhasilan penelitian ini berpedoman pada target yang telah ditetapkan sesuai dari standar ketuntasan di SMP Negeri 19 Palembang, yaitu bila siswa yang kebenaran gerakanya baik dalam mengikuti pembelajaran mencapai $\geq 75\%$ maka penelitian dinyatakan berhasil. Dilihat dari siklus akhir (dua), siswa yang kebenaran gerakanya sangat baik mencapai 77 %, dengan demikian penelitian ini dinyatakan berhasil, sehingga tidak perlu lagi diadakan siklus berikutnya (tiga). Sebagian besar siswa mengikuti pembelajaran dengan sungguh-sungguh dan sebagian kecil tidak sungguh-sungguh.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa siswa sangat senang dan antusias dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui metode bagian ini.

Kata Kunci : Pembelajaran, lompat jauh gaya jongkok, metode bagian

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan, berisikan gerakan-gerakan alamiah atau wajar seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik telah dilakukan sejak awal sejarah manusia walaupun dengan cara yang berbeda. Berdasarkan sejarah, kita kembali ke jaman klasik purba dimana atletik dilakukan orang dalam bentuk olahraga yang dilakukan untuk kegiatan sehari-hari mereka. Contohnya mulai dari berlari mengejar binatang buruan, terkadang harus melompati sungai-sungai kecil dan bebatuan, kemudian melempar binatang buruan dengan benda yang tajam menyerupai lembing dan lain sebagainya. Namun sepanjang perkembangannya, olahraga atletik telah banyak mengalami perubahan dan pembaharuan.

Olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang terpenting dalam pelaksanaan olimpiade moderen. Cabang olahraga atletik dilaksanakan di semua Negara, karena nilai-nilai pendidikan yang terkandung di dalamnya memegang peranan penting dalam pengembangan kondisi fisik, sering pula menjadi dasar pokok untuk pengembangan atau peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga lain dan bahkan dapat diperhitungkan sebagai ukuran kemajuan suatu Negara.

Unsur-unsur dalam pembelajaran atletik meliputi nomor jalan, lari, lompat, dan lempar. Lompat jauh merupakan salah satu bagian dalam pengajaran atletik di sekolah sesuai dengan muatan materi kurikulum dan suplemennya berdasar sistem semester.

Pembelajaran lompat jauh di sekolah dilaksanakan dengan melihat pada keberadaan sarana dan prasarana sekolah yang bersangkutan, kemampuan siswa dan arah pengembangan selanjutnya. Lompat jauh yang diajarkan di sekolah merupakan latihan bagi siswa untuk melakukan gerakan melompat dan mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya yang dimulai dengan gerakan lari sebagai awalan dalam melompat kemudian menolak pada papan tumpuan / tolakan kemudian gerakan melayang di udara dan akhirnya mendarat pada titik terjauh ke dalam bak pasir sebagai media

pendaratannya. Dalam upaya pencapaian jarak lompatan sejauh-jauhnya tersebut seorang siswa harus memiliki beberapa persyaratan tertentu seperti misalnya kondisi fisik dan penguasaan teknik dalam lompat jauh yang baik.

Lompat Jauh dapat dikategorikan termasuk cabang olahraga yang gerakannya rumit karena terdiri dari beberapa rangkaian gerakan yang harus dikuasai dengan baik, mulai dari awalan, tolakan, saat melayang, dan mendarat. Siswa sering merasa kesulitan menguasai teknik dari gerakan-gerakan tersebut sedangkan untuk mendapat kualitas lompatan yang baik, setiap gerakan tekniknya harus dikuasai dengan baik karena setiap gerakan tujuannya untuk menghasilkan lompatan yang maksimal. Untuk itu harus dilatih setiap bagian dari gerakan tersebut.

Penelitian tentang lompat jauh pernah dilakukan oleh Kabul Tri Raharjo dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Penerapan Alat Bantu Pembelajaran pada Siswa Kelas Xc SMA Negeri 1 Tawang Sari Tahun Ajaran 2009/2010. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa keterampilan lompat jauh gaya jongkok meningkat dari 37,5% pada kondisi awal menjadi 62,5 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 87,5 % pada akhir siklus II. Sedangkan kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok meningkat dari 31,25 % pada kondisi awal menjadi 56,16 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 81,25% pada akhir siklus II. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa penerapan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X-C SMA Negeri 1 Tawang Sari tahun pelajaran 2009 /2010.

Selain itu ada juga penelitian dengan judul Pengaruh Latihan Awalan 9 dan 11 Langkah terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putri Kelas V dan VI SD Negeri Banjarejo Kecamatan Boja Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2004/2005 oleh Akatinah. Berdasarkan hasil perhitungan statistik dengan menganalisis data *post test* diperoleh perhitungan dengan nilai t hitung 6,994 lebih besar dari nilai t tabel pada $N = 19$ dan taraf signifikansi 5% yaitu 2,093. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan awalan 9 langkah dan 11 langkah terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok, sehingga hipotesis

penelitian diterima. Berdasarkan hasil perhitungan statistik yang membandingkan mean kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II diperoleh $M.Xe2 = 285,0 > M.Xe1 = 248,3$, berarti latihan awalan 11 langkah lebih baik dibandingkan awalan 9 langkah.

Berdasarkan hasil penelitian di atas disimpulkan bahwa untuk mendapatkan hasil lompatan yang baik diperlukan perbaikan-perbaikan dalam proses pembelajaran dan latihan.

Berdasarkan survei penulis, di SMP Negeri 19 Palembang telah tersedia sarana dan prasarana lompat jauh berupa bak lompat jauh sehingga pembelajaran lompat jauh dapat dilakukan maksimal karena sarana dan prasarana yang memadai tentunya sangat mendukung untuk mencapai hasil atau prestasi yang maksimal. Akan tetapi dari hasil survey masih banyak siswa yang tidak mengetahui cara melakukan lompat jauh dengan benar. Disini terlihat, dengan metode pembelajaran sebelumnya masih banyak siswa yang belum memahami dan menguasai teknik lompat jauh, hanya 9 orang dari 44 orang siswa yang melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan hasil sangat baik selebihnya ada 7 orang siswa dengan hasil baik, 5 orang siswa dengan hasil cukup, dan 23 siswa dengan hasil kurang. Kesalahan banyak terjadi saat tolakan dan mendarat. Mungkin dikarenakan lompat jauh termasuk olahraga yang gerakannya rumit terdiri dari beberapa rangkaian gerakan. Untuk itu perlu diberikan latihan-latihan dengan metode khusus yang dapat lebih meningkatkan hasil lompat jauh.

Dalam meningkatkan hasil lompat jauh dapat dilakukan dengan memberikan latihan-latihan dalam pembelajaran. Salah satunya dengan memberikan *latihan dengan metode bagian*, yaitu serangkaian gerak lompat jauh yang dipecah-pecah sebelum dijalin dalam satu rangkaian gerak keseluruhan dan dilatih per bagian dari pecahan gerakan tersebut.

Dari penjelasan di atas maka penulis akan mengadakan penelitian mengenai: Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Metode Bagian Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 19 Palembang.

1.3. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi yang telah dikemukakan, agar penelitian tidak meluas maka peneliti membatasi pada :

1. Hanya siswa kelas VII/8 di SMPN 19 Palembang
2. Lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan metode bagian

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: "Latihan dengan metode bagian pada siswa kelas VII/8 di SMP Negeri 19 Palembang dapat memperbaiki tehnik lompat jauh gaya jongkok"

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah melalui metode bagian pada siswa kelas VII/3 di SMPN 19 Palembang dapat memperbaiki tehnik lompat jauh gaya jongkok yang benar.

1.6. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan masalah, hasil penelitian ini bermanfaat:

1. Bagi dinas atau instansi terkait dengan diadakannya penelitian ini bermanfaat untuk membangun kesadaran para pendidik akan pentingnya penggunaan metode dalam setiap pembelajaran.
2. Dengan diadakannya penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pendidik dan calon pendidik khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan agar dapat menggunakan metode mengajar yang sesuai dengan materi yang akan diberikan.
3. Bagi peneliti dapat dijadikan informasi dalam rangka memilih salah satu metode melatih dan mengajar yang lebih baik pada cabang olahraga Atletik nomor lompat khususnya untuk melatih lompat jauh gaya jongkok.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. 1986. *Theory and Methodology of Training The Key to Athletics performance*. Dubuque: Kendal/ Hunt Publishing.
- Danusyogo,Suyono. 2000. *Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar Level-1*. Jakarta: IAAF-RDC
- Depdikbud. 1982. *Latihan Cara Mengajar Lari, Lompat, Lempar, dan Latihan Mobilitas*. Jakarta: PB. PASI
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Iknax. 2009. Teknik Melatih Salto melalui Metode Kolaborasi antara *Sprint* dan *Knee Lift Jump* pada Pesenam Tingkat Pemula di Klub Senam Pengda PERSANI Palembang. *Skripsi*. Indralaya: Universitas Sriwijaya.
- Riduawan. 2004. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru, Karyawan, dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Sukamti, 2006. *Efektivitas Metode Pembelajaran dalam Mencapai Penguasaan Teknik Dasar Aerobik Gymnastic*. Jogjakarta: FIK UNY
- Saputra, Firman. 2008. Peningkatan Pembelajaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas XI IPA1 SMA Negeri 15 Palembang. *Skripsi*. Indralaya: Universitas Sriwijaya.
- Suparman, Eddy. 1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMK*. Bandung: Angkasa.
- Suyatno, dkk. 2003. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Jilid 6*. Jakarta: Erlangga.