

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MELALUI LATIHAN *MULTIPLE BOX-TO-BOX JUMPS* PADA
SISWA KELAS V SD NEGERI 179 PALEMBANG**

Skripsi oleh :

HAYANI

Nomor Induk Mahasiswa 06097806041

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

2012

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MELALUI LATIHAN *MULTIPLE BOX-TO-BOX JUMPS* PADA
SISWA KELAS V SD NEGERI 179 PALEMBANG**



S
796.432.07.
Hay
4
2012.

Skripsi oleh :

HAYANI

Nomor Induk Mahasiswa 06097806041

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2012**

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MELALUI LATIHAN MULTIPLE BOX-TO-BOX JUMPS PADA
SISWA KELAS V SD NEGERI 179 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

HAYANI

Nomor Induk Mahasiswa 06097806041

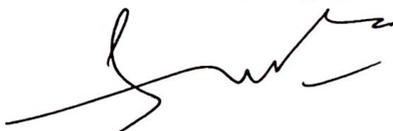
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui Sebagai Skripsi Program Strata 1

Disetujui,

Pembimbing 1,



**Drs. S.Y. Muherman, M.Pd.
NIP 196009131987021001**

Pembimbing 2,



**Prof. Dr.dr.Hj. Fauziah Nuraeni Kurdi, Sp.KFR, MPH.
NIP 194604261971102001**

Disahkan

Ketua Pelaksana Kampus Palembang



**Dr. Sukirno
NIP. 195508101983031005**

Telah diujikan dan lulus pada:

H a r i : Selasa
Tanggal : 21 Februari 2012

TIM PENGUJI

1. K e t u a : Drs. Sy. Muherman, M.Pd



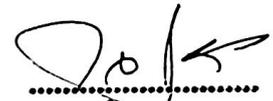
2. Sekretaris : Prof. Dr.dr.Hj. Fauziah Nuraeni Kurdi, Sp.KFR,MPH



3. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd



4. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



5. Anggota : Drs. Maskur Achmad, M.Kess



Palembang, 19. Maret 2012

Disetujui oleh,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd.
NIP 195601241984031001

M o t t o :

Allah akan mengangkat orang-orang yang beriman dan berilmu pengetahuan ke derajat yang lebih tinggi (Q.S Mujadah: 11)

Kupersembahkan kepada :

☞ *Kedua orang tuaku yang sangat aku hormati (Ayahanda Arsyad. SY (Alm) dan Ibu Khadijah (Almh)) yang tidak bosan memberikan nasehat, semangat, do'a dan restunya semasa hidup.*

☞ *Suamiku tercinta (Edwin, SE) dan Kedua Anak-anakku (Eka Anugrah Oktaviani & Sefriansyaf Rizki SP) yang merupakan sumber spirit dan inspirasiku.*

☞ *Kakak-kakakku serta adik-adikku tercinta yang telah banyak memberikan dukungan moral maupun spiritual.*

☞ *Teman-teman seperjuanganku;*

☞ *Almamaterku yang ku banggakan Universitas Sriwijaya.*

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur ke hadirat Allah SWT, Tuhan pencipta semesta alam, shalawat seiring salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penyusunan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. S.Y. Muherman, M.Pd. sebagai pembimbing pertama dan Ibu Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah Nuraeni Kurdi, Sp.KFR, MPH. sebagai pembimbing kedua yang selalu meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran hingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Tatang Suhery, MA, Ph.D selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya, serta semua dosen yang dengan sabar telah memberikan ilmu yang bermanfaat yang dapat penulis teruskan kepada anak didik di kemudian hari.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Drs. Giartama, M.Pd, Dra. Marsiyem, M.Kes, Drs. Maskur Achmad, M.Kes, anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dra. Yuliani, MM Kepala SD Negeri 179 Palembang beserta guru olahraga yang memberikan bantuan selama penelitian berlangsung. Akhirnya, penulis mengharapkan segala saran serta kritik membangun demi kemajuan studi pendidikan jasmani dan kesehatan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberi manfaat bagi semua pihak yang memerlukannya.

Palembang, Februari 2012
Penulis,

HAYANI



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PENGESAHAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PERSEMBAHAN DAN MOTTO	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	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Rumusan Masalah	3
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.5 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Hakikat Atletik.....	5
2.2 Pengertian Pembelajaran.....	6
2.3 Lompat Jauh.....	7
2.3.1 Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	7
2.3.2 Pembelajaran Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	8
2.4 Latihan Pliometric	14
2.5 <i>Multiple Box-To-Box Jumps</i>	14

BAB III METODE PENELITIAN.....	16
3.1 Jenis Penelitian.....	16
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	16
3.3 Subjek Penelitian	16
3.4 Desain Penelitian.....	16
3.4.1 Siklus I	17
3.4.1.1 Perencanaan.....	17
3.4.1.2 Tindakan.....	17
3.4.1.3 Pengamatan	18
3.4.1.4 Refleksi	19
3.4.2 Siklus II	19
3.4.2.1 Perencanaan.....	19
3.4.2.2 Tindakan.....	20
3.4.2.3 Pengamatan	20
3.4.2.4 Refleksi	20
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	21
3.5.1 Observasi.....	21
3.5.2 Tes	21
3.7 Teknik Analisis Data.....	21
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	23
4.1 Hasil Penelitian	23
4.1.1 Pelaksanaan Tes Awal.....	23
4.1.2 Hasil Penelitian Siklus I.....	25
4.1.2.1 Perencanaan.....	25
4.1.2.2 Pelaksanaan Tindakan.....	25
4.1.2.3 Observasi.....	34
4.1.2.4 Evaluasi	38
4.1.2.5 Refleksi	38

4.1.3 Hasil Penelitian Siklus II	39
4.1.3.1 Perencanaan.....	39
4.1.3.2 Pelaksanaan Tindakan Siklus II	39
4.1.3.3 Observasi.....	44
4.1.3.4 Refleksi	47
4.2 Pembahasan.....	48
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	55
5.1 Simpulan	55
5.2 Saran-saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	56
DAFTAR LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

1. Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Lompat Jauh Gaya Jongkok	21
2. Distribusi Hasil Belajar Tes Awal.....	23
3. Matriks Pelaksanaan Tindakan Pembelajaran Siklus I	26
4. Distribusi Hasil Belajar Siklus I.....	33
5. Pengamatan Kemampuan Guru Melaksanakan Pembelajaran Siklus I	36
6. Matriks Pelaksanaan Tindakan Pembelajaran Siklus II	40
7. Distribusi Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siklus II.....	40
8. Pengamatan Kemampuan Guru Melaksanakan Pembelajaran Siklus II.....	46
9. Rerata Hasil Belajar Siswa secara Keseluruhan.....	48
10. Distribusi Ketuntasan Belajar Siswa Dari Tes Awal, Siklus I dan Siklus II.....	49
11. Peningkatan Aktivitas Siswa pada Tes Awal, Siklus I, dan Siklus II.....	52

DAFTAR GAMBAR

1. Urutan Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Riyadi, 1985:97).....	7
2. Cara Melakukan Gerakan Tumpuan (<i>Take Off</i>) (Carr, 2000:46).....	10
3. Sikap Badan Pada Saat di Udara (Soegito, dkk., 1994:147).....	11
4. Teknik Mendarat Lompat Jauh Gaya Jongkok	13
5. Latihan <i>Multiple Box-To-Box Jumps</i> (Sumber: Chu, 1998:107)	15
6. Tinggi <i>Box</i> (Sumber: Lubis, 2005:1)	15
7. Prosedur Penelitian Tindakan Kelas	17
8. Diagram Batang Perbandingan Ketuntasan Klasikal Tes Awal.....	24
9. Suasana Pembelajaran dengan Sebelum Siswa Melakukan Kegiatan <i>Multiple Box-To-Box Jumps</i>	27
10. Saat Siswa Melakukan Berdiri pada Dua Kaki Selebar Bahu.....	28
11. Saat Siswa Melakukan Lompatan ke Depan dengan Awalan Kaki Satu	29
12. Siswa Melakukan <i>Multiple Box-To-Box Jumps</i>	30
13. Saat Siswa Melakukan Lompatan ke Bawah untuk Box Kedua	29
14. Kegiatan Siswa Melakukan <i>Multiple Box-To-Box Jumps</i> Saat Berdiri di Box Kedua.....	32
15. Kegiatan Siswa Melakukan Lompat Jauh Gaya Jongkok	33
16. Diagram Batang Perbandingan Ketuntasan Klasikal Siklus I.....	34
17. Diagram Batang Aktivitas Siswa pada Siklus I	35
18. Siswa Mempraktikan Lompatan pada Box Ketiga.....	41
19. Siswa Melakukan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siklus II	43
20. Diagram Batang Perbandingan Ketuntasan Klasikal Siklus II	44
21. Diagram Batang Aktivitas Siswa pada Siklus II	45
22. Diagram Batang Peningkatan Nilai Siswa antar Siklus	49
23. Grafik Pencapaian Ketuntasan Belajar Siswa	51

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I	58
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....	61
3. Hasil Tes Awal Lompat Jauh Gaya Jongkok	65
4. Tes Akhir Siklus I: Lompat Jauh Gaya Jongkok	66
5. Tes Akhir Siklus II: Lompat Jauh Gaya Jongkok	67
6. Observasi Aktivitas Siswa Siklus I	68
7. Observasi Aktivitas Siswa Siklus II	69
8. Dokumentasi (Foto-Foto) Tempat Penelitian.....	70
9. Usul Judul Penelitian.....	71
10. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi	72
11. Permohonan Izin Penelitian ke Sekolah.....	73
12. Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga Palembang.....	74
13. Surat Keterangan Selesai Melaksanakan Penelitian	75
14. Kartu Bimbingan.....	76

ABSTRAK

Pencapaian pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VB SD Negeri 179 Palembang belum optimal. Siswa cenderung pasif dalam pembelajaran. Hasil lompatan siswa lemah. Oleh karena itu, kemampuan lompat jauh siswa kelas VB perlu ditingkatkan dengan latihan *multiple box-to-box jumps*. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui latihan *multiple box-to-box jumps* pada siswa kelas V SD Negeri 179 Palembang. Jenis penelitian tindakan kelas. Penerapannya dilakukan dalam dua siklus. Langkah-langkah tiap siklus dimulai dari: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Tempat penelitian di SD Negeri 179 Palembang. Subjek penelitian adalah siswa kelas VB SD Negeri 179 Palembang. Jumlah siswa yang diteliti adalah 30 orang. Teknik pengumpulan data terdiri dari observasi dan tes. Teknik analisis data dilakukan dengan persentase dan pencapaian nilai rata-rata ketuntasan. Batas KKM ketuntasan adalah 70. Hasil analisis data disimpulkan bahwa penggunaan *multiple box-to-box jumps* dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 179 Palembang. Hal ini terbukti dari ketuntasan belajar yang diperoleh pada tes awal yang tergolong sedang 23,33%, pada Siklus I ketuntasan belajar siswa lebih tinggi dari tes awal yakni mencapai 53,33%, dan Siklus II ketuntasan belajar siswa naik mencapai 86,67%.

Kata kunci: Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok, *Multiple Box-To-Box Jumps*, Siswa Kelas VB SD Negeri 179 Palembang.



BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan membelajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan hidup sehat. Pembelajaran lompat jauh merupakan salah satu bagian materi atletik, dan salah satu aktivitas pengembangan akan kemampuan daya gerak yang dilakukan siswa, dari satu tempat ke tempat lainnya. Materi lompat jauh ini sudah diberikan pada siswa kelas IV semester genap.

Dalam lompat jauh terdapat tiga macam gaya yaitu: Lompat Jauh gaya Jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Gaya-gaya lompat jauh mengatur sikap badan sewaktu melayang di udara. Oleh karena itu, teknik lompat jauh sering disebut juga gaya lompat jauh. Dalam penelitian ini peneliti hanya membahas lompat jauh gaya jongkok, karena lompat jauh gaya jongkok ini diberikan pada siswa usia sekolah dasar.

Siswa belajar yang lompat jauh sudah selayaknya mampu menguasai teknik lompatan. Kemampuan lompat jauh diukur dari kemampuan lompatan yaitu pencapaian jarak terjauh menjadi tujuan utama dari nomor ini. Dengan demikian semua potensi dan aspek teknis penunjang diarahkan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya sebagaimana yang dikemukakan oleh Kosasih (1993:67) menjelaskan bahwa: yang menjadi tujuan dari lompat jauh adalah mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Maka untuk dapat mencapai jarak lompatan itu dengan terlebih dahulu harus sudah memahami unsur-unsur pokok pada lompat jauh”.

Untuk mencapai hasil lompatan yang optimal, faktor mendasar yang harus dimiliki oleh siswa adalah kemampuan kondisi fisik dan kemampuan penguasaan teknik. Pengaruh kondisi fisik akan terlihat pada kemampuan pelompat ketika melakukan awalan dan tolakan. Awalan yang cepat dan tolakan yang kuat

dipengaruhi oleh kecepatan dan *power* tungkai si pelompat, sedangkan keserasian gerakan awalan dan tolakan yang baik sangat tergantung pada penguasaan tekniknya. Apabila kecepatan dan *power* (kekuatan) menolak ini dilakukan dengan teknik awalan dan tolakan yang benar, maka hasil lompatannya akan maksimal.

Unsur-unsur kekuatan yang mempengaruhi hasil lompatan di antaranya adalah kecepatan horizontal dan tolakan vertikal. Kecepatan horizontal diperlukan pada saat melakukan awalan, sedangkan tolakan vertikal diperlukan saat kaki tolak menyentuh papan tolak untuk melakukan *take off*. Hal ini sesuai dengan pendapat Ballesteeros (1999:54) yaitu: "lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu dari awalan dengan gaya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak. Resultan dari kedua gaya menentukan gerak parabola dari titik pusat gravitasi." Dalam kaitannya dengan penguasaan teknik lompat jauh dalam pembelajaran di SD, terdapat beberapa aspek yang perlu diperhatikan di antaranya: 1) awalan, 2) tumpuan, 3) gaya atau sikap tubuh pada saat melayang di udara, dan 4) sikap pendaratan yang baik (Soegito, 1994:143).

Berdasarkan hasil observasi peneliti di lapangan (SD Negeri 179 Palembang) bahwa banyak siswa yang hasil lompatannya tidak maksimal. Dari hasil tes awal diketahui bahwa banyaknya siswa yang mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan nilai $KKM \geq 70$ adalah 7 orang atau 23,33%, sedangkan 23 orang siswa mendapatkan nilai di bawah 70 atau 76,67%. Rata-rata hasil lompatan siswa 2,5 meter, bahkan ada hasil lompatan siswa kurang dari 2 meter.

Selain menggunakan tes awal peneliti juga melakukan pengamatan selama siswa melakukan aktivitas pembelajaran. Dari pengamatan peneliti, keterlibatan siswa dalam pembelajaran masih rendah. Hal ini terlihat dari perilaku siswa yang cenderung pasif selama berlangsungnya proses pembelajaran, kurang perhatian pada materi pelajaran, dan siswa cenderung lambat dan kurang bergerak lincah ketika melakukan aktivitas gerak terutama dalam gerak lompat jauh gaya jongkok.

Selama ini guru telah berusaha membangkitkan semangat belajar siswa. Guru berusaha mengaktifkan belajar siswa dengan lari-lari kecil mengelilingi lapangan

sebelum pelajaran dimulai. Guru memberikan pemanasan sebelum belajar. Guru memberikan penjelasan materi pelajaran, setelah itu memberikan contoh gerak dasar kepada siswa. Pada bagian akhir guru mengambil nilai lompat jauh.

Lemahnya hasil lompatan siswa diduga karena siswa kurang diajarkan tentang teknik melompat. Siswa disuruh melompat tanpa melalui latihan yang benar. Di samping itu, lemahnya daya lompat siswa menunjukkan bahwa lemahnya daya gerak siswa. Lemahnya daya gerak siswa ini perlu dilatih dengan latihan gerak. Sebagai solusi untuk melatih daya gerak siswa tersebut peneliti berupaya melakukan latihan *multiple box-to-box jumps*. Melalui latihan *multiple box-to-box jumps* ini diharapkan siswa akan bersemangat untuk bergerak, dan dapat mengatasi lemahnya daya gerak siswa tersebut.

Latihan *multiple box-to-box jumps* merupakan salah satu latihan untuk mengatasi lemahnya daya lompatan anak. Penggunaan latihan ini bertujuan adalah untuk meningkatkan hasil lompat jauh yang maksimal. Dalam melakukan latihan merupakan latihan kekuatan otot kaki. Lingkup yang dilatih dalam latihan ini adalah daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot tungkai, sehingga dengan latihan tersebut diharapkan akan memberikan perbedaan pada peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok. Dari uraian di atas, peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul: "Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok melalui Latihan *Multiple Box-To-Box Jumps* pada Siswa Kelas V SD Negeri 179 Palembang".

1.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang di atas, peneliti dapat mengidentifikasi masalah, yaitu:

1. Siswa kurang mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok;
2. Hasil lompatan siswa rata-rata lemah.
3. Siswa cenderung pasif selama mengikuti proses pembelajaran.
4. Guru kurang memberikan pelajaran yang mampu meningkatkan gerak dasar lompat jauh siswa.

1.3 Rumusan Masalah

Di dalam setiap pelaksanaan penelitian selalu bertitik tolak dari adanya permasalahan yang dihadapi, yang segera perlu diteliti, dikaji, dianalisis serta selanjutnya diusahakan solusi pemecahannya. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah melalui latihan *multiple box-to-box jumps* dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 179 Palembang?”

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui latihan *multiple box-to-box jumps* pada siswa kelas V SD Negeri 179 Palembang.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian yang penulis lakukan ini, diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- a. Secara teoretis dapat dijadikan sumbangan keilmuan mengenai besarnya hasil lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan *multiple box-to-box jumps*.
- b. Secara praktis dapat dijadikan acuan bagi para pelatih, guru pendidikan jasmani, pembina olahraga, serta bagi siswa itu sendiri untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Ali, Muhammad. 2002. *Guru dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Arikunto, Suharsimi, dkk. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2008. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Carr, Gary A.. 2000. *Atletik* (edisi terjemahan). Jakarta. Raja Grafindo Persada.
- Chu, Donal. 1998. *Jumping Into Plyometris*. Secon Edition. California: Human Kinetics.
- Depdiknas. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta.
- Depdiknas. 2008. *Model Penilaian Kelas*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.
- Hamalik, Oemar. 2010. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Lubis, Johansyah. 2010. "Mengenal Latihan Pliometrik." Dosen di FIK UNJ dan Pelatih SEA Games 99 s/d 2005. www.scribd.com, diakses 10 Desember 2011.
- Riyadi, Tamsir. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta. FPOK IKIP.
- Sahertian, Piet A. 2000. *Konsep Dasar & Teknik Supervisi Pendidikan: dalam Rangka Pengembangan Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soedarminto dan Soeparman. 1993. *Materi Pokok Kinesiologi*. Jakarta: Depdikbud.
- Soegito. 1994. *Pendidikan Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.