

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT SATU KAKI (*HOPPING*) TERHADAP
HASIL LOMPAT JANGKIT SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1
PAMPANGAN KABUPATEN OGAN KOMERING ILIR**

Skripsi Oleh :

A.ROHIM DERIANSYAH

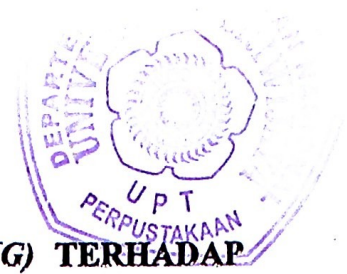
Nomor Induk Mahasiswa : 56081006038

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

S
796.43207
Roh
P
2012
C. 130670



**PENGARUH LATIHAN LOMPAT SATU KAKI (*HOPPING*) TERHADAP
HASIL LOMPAT JANGKIT SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1
PAMPANGAN KABUPATEN OGAN KOMERING ILIR**

Skripsi Oleh :

A.ROHIM DERIANSYAH

Nomor Induk Mahasiswa : 56081006038

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT SATU KAKI (*HOPPING*) TERHADAP
HASIL LOMPAT JANGKIT SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1
PAMPANGAN KABUPATEN OGAN KOMERING ILIR**

Skripsi Oleh:

A.ROHIM DERIANSYAH

Nomor Induk Mahasiswa 56081906038

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Dosen Pembimbing 1,



Dr. Ratu Ilma Indra Putri, M.Si
NIP. 196908141993022001

Dosen Pembimbing 2,



Drs. Maskur Ahmad, M.Kes
NIP. 195806121986031002

Disahkan,

Ketua Pelaksana Kampus Palembang



Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Kamis


Tanggal : 8 November 2012

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Ratu Ilma Indra Putri, M.Si



2. Sekretaris : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes



3. Anggota : Prof. Dr. Dr. Hj. Fauziah Nur'aini
Kurdi Sp.RM.MPH



4. Anggota : Drs. Iyakrus, M.Kes



5. Anggota : Drs. Meirizal Usra, M.Kes

Palembang, 13 November 2012

Diketahui Oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP 195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Nama : A.Rohim Deriansyah
NIM : 56081006038
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Lompat Satu Kaki (Hopping) Terhadap Hasil Lompat Jangkit Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Pampangan Kabupaten Ogan Komering Ilir.

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 pengarahan 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.



Palembang, Oktober, 2012

A.Rohim Deriansyah
NIM: 56081006038

Kupersembahkan Kepada:

- ❖ *Ayahku (Sudirman, S.Pd) dan Ibundaku tersayang (Nyimas Rohidah, S.Pdi) yang senantiasa menyayangi aku disetiap detik kehidupanku, banyak bekorban baik berupa moral maupun materi terutama do'a dan kasih sayang yang tak ternilai harganya dalam, bekerja keras tanpa kenal lelah, berbusana keringat demi kebahagiaan keluarga, menitihkan air mata demi kesjahteraan anak-anaknya.*
- ❖ *Adikku (Juban Dita, Muhsamad Haikal Fikri dan Rahmat Anugrah) yang telah ikhlas mengalah demi tercapainya cita-citaku.*
- ❖ *Seluruh keluarga besar yang selalu mendukung segala apa yang ku lakukan baik dalam mengejar cita-citaku maupun kegiatanku diluar.*
- ❖ *Seseorang yang selalu senantiasa menemaniku disaat suka maupun duka, yang selalu memberiku motivasi maupun ejekan sehingga terlukislah sebuah mahakarya ini ku ucapkan terima kasih kepadamu (Rachmy Arhyun Thama).*
- ❖ *Untuk Guru-guru ku dan seluruh Dosen yang telah memberikan ilmu dan ikhlas mendidikku.*
- ❖ *Teman-teman seperjuanganku (Herli Agusman, Ade Permana dan teman-teman Penjaskes angkatan 08).*

- ❖ *Kepala Sekolah, Guru, Staf dan Siswa Di SMP Negeri 1 Pampangan.*
- ❖ *Almamater ku.*

Motto:

- ❖ *Kesuksesan dan keberhasilan yang paling berkesan apabila dicapai dengan penuh perjuangan, kerja keras, semangat tinggi dan tanpa pamrih yang disertai do'a.*
- ❖ *Bersikaplah kukuh seperti batu karang yang tidak putus – putusnya dipukul ombak, ia tidak saja tetap berdiri kukuh, bahkan ia menentramkan amarah ombak dan gelombang itu.*
- ❖ *Kutemukan diri yang telah lama hilang di tengah – tengah waktu yang begitu panjang hingga ku tersudut pada semua emosi pada orang – orang yang kucintai. Ayah, ibu hari ini kumuliakan untukmu berawal dari kasih dan cintamu, dipangkuan kasih dan cintamu aku dapatkan anugrah terindah dimana pintu sebuah cita sudah terbuka dan kupersembahkan sebuah skripsi ini sebagai tanda langkah perjuangan sukses telah ku mulai.*
- ❖ *Satu Untuk Semua Semua Untuk Satu.*

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahNya yang dilimpahkan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya Palembang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis tidak terlepas dari bantuan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada :

1. Ibu Dr. Ratu Ilma Indra Putri, M.Si. dan Bapak Drs. Maskur Ahmad, M.Kes selaku dosen Pembimbing skripsi yang telah ikhlas memberikan arahan, bimbingan dan petunjuk kepada penulis semenjak proses pengajuan judul sampai penyelesaian skripsi.
2. Bapak Drs. Tatang Suhery, M.A., Ph.D selaku Dekan FKIP UNSRI
3. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan serta semua dosen yang telah mengajar dengan sabar dan ikhlas, semoga dapat menjadi ilmu yang bermanfaat yang dapat penulis teruskan pada anak didik di kemudian hari.
4. Bapak kepala sekolah SMP Negeri 1 Pampangan Zulkarnain Tz, S.Pd, guru Penjaskes ibuYus'ah S.Pd, beserta guru dan pihak sekolah yang memberikan bantuan sepenuhnya kepada penulis pada saat penelitian.
5. Seluruh teman - teman jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, jaga terus kekompakan satu untuk semua semua untuk satu.
6. Teristimewa seluruh keluarga Sudirman S,Pd (Ayah), Nyimas Rohidah S,Pdi (Ibu), Julian Dita, Muhamad Haikal Fikri dan Rahmat Anugrah (Adik) yang telah banyak bekorban baik berupa moral maupun materi terutama do'a dan kasih sayang yang tak ternilai harganya dalam perkuliahan sampai penyusunan skripsi ini.

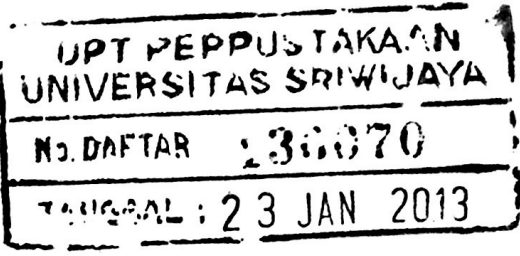
Palembang, , 2012

Penulis,



A.ROHIM DERIANSYAH

NIM 56081006038



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
PERSEMBAHAN DAN MOTTO	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah.....	3
1.3 Rumusan Masalah	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	3
1.5 Manfaat Penelitian.....	3
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pengertian Latihan.....	4
2.2 Tujuan Latihan.....	5
2.3. Lompat Satu Kaki (<i>Hopping</i>)	7
2.4. Hakikat Lompat Jangkit.....	11
2.4.1 Teknik dan Tahap Melakukan Lompat Jangkit.....	12
2.5 Kerangka Berpikir	17
2.6 Hipotesis.....	18

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian.....	19
3.2 Rancangan Penelitian.....	19
3.3 Populasi dan Sampel penelitian.....	21
3.3.1 Populasi Penelitian.....	21
3.3.2 Sampel penelitian.....	22
3.4 Variabel Penelitian.....	22
3.5 Definisi Operasional Variabel.....	23
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	23
3.6.1 Prosedur test	23
3.7. Teknik Analisis Data.....	24
3.7.1 Uji Normalitas Data.....	24
3.8.2 Uji Homogenitas	26
3.8.2 Uji Hipotesis	28
3.8 Jadwal Penelitian dan Prosedur Penelitian	28

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	29
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	29
4.1.2. Karakteristik Sampel	29
4.1.3. Screening Sampel dari Populasi	29
4.1.4. Deskripsi Data Hasil Pretest Kelompok Eksperimen	30
4.1.5. Deskripsi Data Hasil Pretest Kelompok Kontrol	31
4.1.6. Deskripsi Data Hasil Postest Kelompok Eksperimen	33
4.1.7. Deskripsi Data Hasil Postest Kelompok Kontrol	34
4.1.8. Deskripsi Data Hasil Peningkatan Pretest dan Postest Kelompok eksperimen	36
4.2. Analisis Data	37
4.2.1. Uji Normalitas Data	37

4.2.2. Uji Homogenitas	37
4.2.3. Uji Hipotesis	37
4.3. Pembahasan	38
4.3.1. Perubahan Hasil Pretest Kelompok Eksperimen dan Kontrol	38
4.3.2. Pembahasan Hasil Postest Kelompok eksperimen dan Kontrol	38
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	40
5.2 Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	41
Lampiran	42

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Ordinal Pairing	20
Tabel 2. Jumlah Populasi.....	21
Tabel 3. Persiapan Uji Barlett.....	27
Tabel 4. Daftar Distribusi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen	30
Tabel 5. Daftar Distribusi Hasil Pretest Kelompok Kontrol	31
Tabel 6. Daftar Distribusi Hasil Postets Kelompok Eksperimen	33
Tabel 7. Daftar Distribusi Hasil Postest Kelompok Kontrol	34
Tabel 8. Data Pretest Kelompok eksperimen	55
Tabel 9. Data Pretest Kelompok Kontrol	59
Tabel 10. Data Postest Kelompok eksperimen	78
Tabel 11. Data Postest Kelompok Kontrol	82
Tabel 12. Harga – Harga Yang Di Perlukan Untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel dengan Menggunakan Test Barlett	87
Tabel 13. Daftar Nilai Beda Postest Kelompok eksperimen dan Kontrol	89

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lompat Satu Kaki (<i>Hopping</i>)	11
Gambar 2. Phase lari awalan/ anchang – anchang	12
Gambar 3. Phase Jingkat	13
Gambar 4. Phase langkah	14
Gambar 5. Phase Lompat	15
Gambar 6. Phase Pendaratan	16
Gambar 7. Struktur Keseluruhan Gerak Teknik Lompat Jangkit	17
Gambar 8. Metode Pengukuran Dalam Lompat Jangkit	17
Gambar 9. Diagram Batang Frekuensi Kelas Eksperimen	31
Gambar 10. Diagram Batang Frekuensi Kelas Kontrol	32
Gambar 11. Diagram Batang Frekuensi Kelas Eksperimen	34
Gambar 12. Diagram Batang Frekuensi Kelas Kontrol	35

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Riwayat Hidup	43
2. Daftar Nama Dosen Pembimbing 1 dan 2	44
3. Usul Judul Skripsi	45
4. Persetujuan Seminar Proposal.....	46
5. Persetujuan Telah di Seminarkan dan di Revisi.....	47
6. SK Dekan FKIP UNSRI	48
7. Surat Permohonan Pelaksanaan Penelitian dari FKIP	49
8. Surat Izin Penelitian Dinas Kabupaten Ogan Komering Ilir.....	50
9. Foto di Gerbang	51
10. Foto Dengan Siswa	52
11. Foto Saat Pretest	54
12. Data Pretest	55
13. Program Latihan	63
14. Foto Saat Latihan	75
15. Foto Saat Postest	77
16. Data Postest	78
17. Surat Keterangan Telah Menyelesaikan Penelitian dari Sekolah	86
18. Analisis Uji Homogenitas	87
19. Uji Hipotesis	89
20. Tabel Distribusi t.....	94
21. Tabel Harga Chi Kuadrat.....	95
22. Persetujuan Ujian Akhir Program Strata 1	96
23. Kartu Bimbingan Skripsi	97

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui “Pengaruh Latihan Lompat Satu Kaki (*Hopping*) Terhadap Hasil Lompat Jangkit Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Pampangan Kabupaten Ogan Komering Ilir”. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa putra kelas VIII yang berjumlah 60 orang, karena jumlah populasi kurang dari 100 maka sampel diambil semua. Sehingga penelitian ini adalah penelitian populasi. Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah 60 siswa putra. Teknik yang digunakan untuk menentukan sistem ordinal pairing dengan cara melakukan tes awal (*pretest*) , hasil *pretest* dirangking, diurutkan berdasarkan peringkat 1 sampai 60, didapat 30 kelompok eksperimen dan 30 kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberi perlakuan 3 kali seminggu selama 6 minggu dan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Metode pengumpulan data menggunakan tes hasil lompat jangkit. Pengujian hipotesis menggunakan *uji t* sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil analisis normalitas nilai Km *pretest* kelompok eksperimen 0,27 dan Km *pretest* kelompok kontrol 0,48 dan dinyatakan normal. Hasil uji homogenitas dengan *uji barlett* menggunakan *Statistic Chi Kuadrat* diperoleh X^2_{hitung} 0,1802 < X^2_{tabel} sehingga dapat disimpulkan sampel berasal dari populasi yang sama (homogen). Setelah diberi perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu ternyata terdapat kenaikan sebesar 10,83%. Sehingga rata – rata 2,40 m menjadi 2,66 m. Hasil analisis dengan menggunakan *uji t* antara kelompok eksperimen dan kontrol diperoleh t_{hitung} sebesar 8,3333 sedangkan nilai t_{tabel} taraf kepercayaan 95% dan dk 58 sebesar 1,67. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya, bahwa ada “Pengaruh Latihan Lompat Satu Kaki (*Hopping*) Terhadap Hasil Lompat Jangkit Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Pampangan Kabupaten Ogan Komering Ilir”

Kata kunci: Lompat jangkit, Latihan lompat satu kaki (*Hopping*)



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga atletik di Indonesia telah dikenal sejak zaman penjajahan Belanda. Menjelang tahun 1930-an pemerintah Hindia Belanda mulai membawa masuk dan memperkenalkan cabang olahraga atletik di masyarakat Indonesia melalui jalur pendidikan sekolah, sedangkan para militer Belanda membawa masuk cabang olahraga atletik lewat anggotanya yang ditempatkan di kota-kota besar. Sukirno (2012:11). Di Indonesia perkumpulan atletik yang pertama kali berdiri adalah pada tanggal 3 September 1950 di Semarang yang sekarang disebut Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI). Luciantisna (2008:1).

Atletik yang meliputi gerakan jalan, lari, lempar dan lompat adalah cabang olahraga yang paling tua di dunia. Luciantisna (2008:3). Hal ini karena umur olahraga atletik ini sama tuanya dengan mulai adanya manusia-manusia yang pertama di dunia. Aktivitas jalan, lari, lempar dan lompat merupakan bentuk-bentuk keterampilan gerak dasar paling asli dan paling wajar dari manusia, serta merupakan gerakan-gerakan yang amat penting dan tidak ternilai artinya bagi kehidupan manusia. Khomsin (2011:1)

Cabang olahraga atletik dikelompokkan menjadi empat nomor, yaitu jalan, lari, lempar dan lompat. Luciantisna (2008:4). Salah satu cabang olahraga pada nomor lompat adalah lompat jangkit. Lompat jangkit adalah salah satu nomor dari cabang atletik yang perlu dilatihkan sejak dini agar kelak siswa dapat mencapai jarak lompatan yang terjauh. Dalam perlombaan lompat jangkit, seorang pelompat akan bertumpuh pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mendarat di bak lompat sejauh mungkin. Rangkaian gerak yang dilakukan adalah berjingkat, melangkah dan melompat untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Karena lompat jangkit termasuk nomor lompat yang diperlombakan, maka diperlukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan hasil siswa dalam mencapai jarak lompatan terjauh.

Lompatan terjauh dapat dicapai dengan menguasai teknik-teknik dasar lompat jangkit dengan sempurna. Hal ini selaras dengan pendapat Syaifuddin (1992:90) selain pelompat harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelenturan dan koordinasi gerak, juga kemampuan dalam menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jangkit tersebut dengan cepat, tepat, luwes dan lancar. Oleh karena itu, dalam melakukan lompat jangkit, seorang membutuhkan kecepatan dan kelenturan, serta melibatkan tiga lompatan berurutan yang semuanya saling berkaitan. Dengan demikian dapat dipahami bahwa hasil lompatan itu dipengaruhi oleh kecepatan lari awalan, kekuatan kaki tumpu dan koordinasi waktu melayang di udara dan mendarat di bak lompat. Bentuk unik dari lompat jangkit adalah tuntutan yang besar pada kemampuan memantul yaitu, kemampuan untuk melompat, mendarat, dan melompat lagi.

Berdasarkan pengamatan peneliti di SMP Negeri 1 Pampangan Kabupaten OKI, masih ditemukan beberapa siswa belum mengalami kesulitan dalam melakukan lompat jangkit, siswa tidak mampu melakukan lompatan secara maksimal, hal ini dikarenakan kurangnya guru memberikan latihan – latihan kepada siswa, sedikitnya jam pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan serta keterbatasan sarana dan prasarana yang ada di sekolah, yang mengakibatkan tidak jauhnya lompatan siswa, yang seharusnya 4 meter tetapi hanya 2 sampai 3 meter, hanya 15% dari 60 siswa yang akan diteliti yang mampu melakukan lompatan secara maksimal. Oleh karena itu, sebagai salah satu upaya yang peneliti lakukan sehubungan dengan permasalahan diatas adalah merupakan latihan lompat satu kaki (*hopping*). Dengan latihan lompat satu kaki (*hopping*), siswa dapat melakukan suatu gerakan lompatan kedepan dengan kedua kaki yang bergantian, sedangkan kedua tangan digunakan untuk menjaga keseimbangan.

Menindaklanjuti latar belakang permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Lompat Satu Kaki (*Hopping*) Terhadap Hasil Lompat Jangkit Siswa Putra Kelas Viii Smp Negeri 1 Pampangan Kabupaten Ogan Komering Ilir”.

1.2. Batasan Masalah

Penelitian ini hanya terbatas untuk melihat pengaruh latihan lompat satu kaki (*hopping*) terhadap hasil lompat jangkit siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Pampangan Kabupaten OKI.

1.3. Rumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh latihan lompat satu kaki (*hopping*) terhadap hasil lompat jangkit siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Pampangan Kabupaten OKI.

1.4. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan lompat satu kaki (*hopping*) terhadap hasil lompat jangkit siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Pampangan Kabupaten OKI.

1.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang akan dilakukan, diharapkan dapat memberikan manfaat:

1. Sebagai bahan masukan bagi para pendidik, pembina dan pelatih olahraga bagaimana pengaruh latihan lompat satu kaki (*hopping*) terhadap hasil lompat jangkit.
2. Bagi siswa mendapat latihan lompat satu kaki (*hopping*) yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan dalam mencapai lompatan terjauh pada cabang olahraga atletik nomor lompat jangkit.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2006. *Pengetahuan Dasar Ilmu Kesehatan Olahraga*.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*; Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor. O. 1986. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuque, Kandall/Hunt Publishing.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam coaching*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.
- Jess Jarver. 2008. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung
- Jonath, 1987. *Atletik 1*. Jakarta : Rosda Jaya Putra
- Khomsin. 2011. *Buku Petunjuk Umum Guru Penjas, Pelatih, Siswa, Mahasiswa dan Atlit*. Semarang: UNNES
- Luciatisna, Chepy. 2008. *Diktat Atletik*. Jakarta
- Moh. Gilang 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Ganeca Exact
- Pate, Russell R., McClenaghan, dan Rotella, Robert. 1993. *Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan*. Semarang: IKIP Semarang Press
- Sahara, Sayuti. 1997. *Senam Dasar* . Jakarta :Depdikbud
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Trasiito.
- Sukardi. 2005. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukirno. 2011. *Ilmu Anatomi Manusia*. Palembang: Dramata.
- _____. 2012. *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang: Universitas Sriwijaya
- Syaifuddin, Aip. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud