

**PENGARUH LATIHAN LEMPAR TANGKAP *MEDICINE BALL*  
TERHADAP HASIL TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING PADA  
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SISWA PUTRA SMP NEGERI 10  
PRABUMULIH**

**Skripsi oleh**

**Riko Sutriswandi**

**NIM 06091006015**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA**

**2013**



S  
796.43507

Rik

P

2013

13/14/12.

PENGARUH LATIHAN LEMPAR TANGKAP <sup>C1</sup> MEDICINE BALL  
TERHADAP HASIL TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING PADA  
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SISWA PUTRA SMP NEGERI 10  
PRABUMULIH



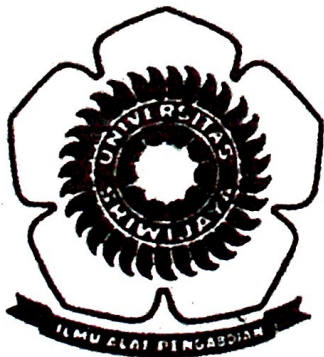
Skripsi oleh

Riko Sutriswandi

NIM 06091006015

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2013

**PENGARUH LATIHAN LEMPAR TANGKAP *MEDICINE BALL*  
TERHADAP HASIL TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING PADA  
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SISWA PUTRA SMP NEGERI 10  
PRABUMULIH**

Skripsi oleh

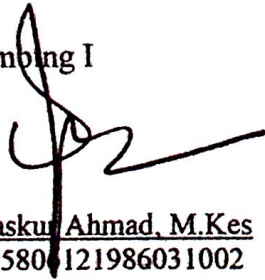
Riko Sutriswandi

NIM 06091006015

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing I



Drs. Maskur Ahmad, M.Kes  
NIP. 195804121986031002

Pembimbing II



Drs. Syafaruddin, M.Kes  
NIP. 195909051987031004

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Wahyu, MPd

NIP. 195601241984031001

Skripsi telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 25 Juni 2013

**TIM PENGUJI**

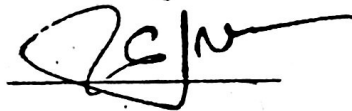
1. Ketua : Drs. Maskur Ahmad, M. Kes.



2. Sekretaris : Drs. Syafaruddin, M. Kes.



3. Anggota : Drs. Giartama, M. Pd.



4. Anggota : Drs. Muhaimin



5. Anggota : Drs. Afrizal, M. Kes.



Indralaya, 3 Juli 2013

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd.

NIP. 195601241984031001



## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Riko Sutriswandi

NIM : 06091006015

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh latihan lempar tangkap *medicine ball* terhadap hasil tolak peluru gaya menyamping pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Prabumulih” ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Indralaya, Juni 2013

Yang membuat pernyataan,



Riko Sutriswandi

06091006015

Dengan senantiasa mengharapkan rahmat dan ridho Allah SWT, skripsi ini ku persembahkan kepada :

- Kedua orang tuaku tercinta, ayahku (Sahadi) dan ibuku (Sariana) yang selalu mendo'akan dan mengharapkan keberhasilan ku. Terima kasih atas do'a dan kasih sayang yang ayahanda dan ibunda berikan kepada ku.
- Saudara-saudaraku, kakakku (Karnadi) dan adik-adikku (Tiara Kusnita dan Rahman Syah) terima kasih atas do'a dan dukungan kalian, kalian semua adalah semangat hidupku
- Semua guru serta dosen yang telah berjasa dalam mendidik dan membagikan ilmu kepadaku dengan tulus
- Imandya Lestari yang selalu memberikan semangat, dukungan serta Do'a yang tak henti-hentinya
- Teman-teman Penjaskes Unsri Khususnya Penjaskes 2009
- Almamaterku.

Motto :

- Hidup itu adalah proses
- Kegagalan hanya terjadi bila kita menyerah
- "satu untuk semua semua untuk satu" (PENJASKES)



## UCAPAN TERIMA KASIH

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan hidayah-Nya jualah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW, keluarga, sahabat dan sahabiah, serta pengikutnya, Amin.

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. Selesainya skripsi ini tidak lepas dari kerja sama dan dukungan yang baik dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Soefendi, M.A., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
2. Bapak Drs. Waluyo, M. Pd., sebagai ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
3. Bapak Drs. Maskur Ahmad, M. Kes. dan Bapak Drs. Syafarudin, M. Kes. sebagai pembimbing.
4. Bapak Drs. Giartama, M.Pd., Bapak Drs. Muhaimin, dan Bapak Drs. Afrizal, M. Kes sebagai penguji skripsi.
5. Bapak M. Thamrin, S.Pd, M.Si selaku Kepala SMP N 10 Prabumulih.
6. Bapak Bram Novri, S. Pd selaku guru mata pelajara olahraga.
7. Bapak Kating Sary, S.Ap selaku TU Penjaskes Unsri Indralaya.
8. Siswa putra ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 10 Prabumulih.
9. Sahabat saya Resi Sagita, S.Pd terimakasih atas semua bantuan dan dukunganya.

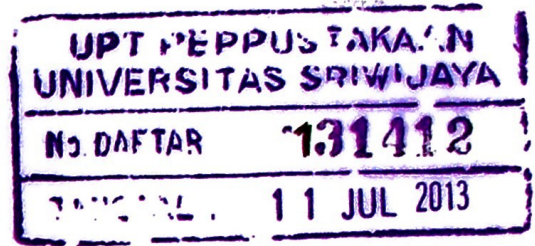
10. Teman seperjuangan Ryan.S, Ayes, Anggi, GIA, Vian, Novri, Toro, Adi, Dovie, Doni, Arisetiawan, Cecep, Evanza, Abu, Zainal, AAN, Hendri, Novrial, Ichsan, M. Arif.R, Darlis, Rian.H, Belgiansyah, Hendra.S, Banu, Egi, Ari Nugroho, Meilen, Salahudin, Darmansyah, Ari Ardiansyah, Andi, Lucky, Hary.W, Asih, Mar'atus, Diana, Icha, popi, Putri, Yoan, Zakiyah, Mona dan Zeze. Kita semua adalah bagian perjalanan penjaskes 2009.
11. Kak Juli, kak Cecep, kak Faisal, kak Gunadi dan Ayu, terimakasih untuk semua bantuannya.
12. Febria Taperti, Srimartuti dan Tiara Adelina, terimakasih atas bantuan dan semangatnya.
13. Teman sepermainan, Well zannata, Bagus, Uje, Heri, Juaidi, Herli dan Hendra.
14. Adiku-adiku Dayat (mbah), Ismail, Meddy, Yudha, restu, Rere, Tejok, Aris, Dayat, Pa'i, Keket dan yang tidak saya sebutkan satu persatu terimakasih atas bantuan dan do'anya.
15. Seluruh mahasiswa penjaskes Indralaya (Angkatan 2004, 2005, 2006, 2008, 2009, 2010, 2011 dan 2012).

Semoga skripsi ini bermanfaat untuk ilmu pendidikan umumnya dan pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya.

Penulis

RS





## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	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 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Hakekat Atletik.....	4
2.2 Tolak Peluru.....	4
2.2.1. Teknik Tolak Peluru Gaya Orthodox .....	6
2.3 <i>Medicine Ball</i> .....	9
2.3.1. Latihan Lempar Tangkap <i>Medicine ball</i> .....	10

2.4 Faktor-Faktor Mempengaruhi Tolak Peluru.....	11
2.4.1 Power .....	11
2.4.2. Kekuatan .....	11
2.4.3. Kecepatan .....	12
2.5 Latihan .....	12
2.6 Prinsip Latihan .....	13
2.7 Tujuan Latihan .....	13
2.8 Aspek-Aspek Latihan .....	14
2.9 Faktor-Faktor Pendukung dan Penghambat Latihan .....	15
2.10Kegiatan Ekstrakurikuler .....	15
2.10.1 Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler .....	15
2.11Otot yang Digunakan Dalam Tolak Peluru.....	16
2.12 Kerangka Berfikir .....	20
2.13 Hipotesis.....	21

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

3.1 Jenis Penelitian.....	22
3.2 Variabel Penelitian.....	22
3.3 Definisi Operasional Penelitian.....	22
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....	23
3.4.1 Populasi.....	23
3.4.2 Sampel.....	23
3.4.3 Teknik Sampling.....	23
3.5 Tempat Penelitian.....	24
3.6 Rancangan Penelitian.....	25
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.8 Teknik Analisis Data.....	26
3.8.1 Uji Normalitas.....	26
3.8.2 Uji Homogenitas .....	28



3.8.3 Uji Hipotesis .....	28
3.9 Program Latihan.....	29
3.10 Program Kerja .....	30

**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.**

4.1 Hasil Penelitian .....	31
4.1.1 Deskripsi Pelaksanaan Penelitian .....	31
4.1.2 Deskripsi Data Hasil Tes .....	31
4.1.2.1 Deskripsi Data Hasil Tes Kelompok Kontrol.....	31
4.1.2.2 Deskripsi Data Hasil Tes Kelompok Eksperimen.....	33
4.1.3 Analisa Data .....	35
4.1.4 Uji Normalitas Data .....	36
4.1.5 Uji Homogenitas data .....	35
4.1.6 Pengujian Hipotesis.....	37
4.2 Pembahasan.....	37

**BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Kesimpulan.....	41
5.2 Saran.....	41

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>43</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>45</b>
-----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
1. Pengelompokan Sampel Berdasarkan Peringkat hasil tes.....	24
2. <i>Mean</i> Data Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen.....	35
3. Uji Normalitas, Homogenitas, dan Hipotesis Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen.....	36
4. Data Hasil <i>Pretest</i> Tolak Peluru Gaya Menyamping.....	64
5. Pengelompokan Sampel dengan Sistem <i>Ordinal Pairing</i> .....	65
6. Data Hasil <i>Posttest</i> Tolak Peluru Kelompok Kontrol.....	66
7. Data Hasil <i>Posttest</i> Tolak Peluru Kelompok Eksperimen.....	67
8. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	68
9. Interval Data <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	69
10. Interval Data <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	71
11. Interval Data <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	73
12. Interval Data <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	75
13. Perhitungan Uji Homogenitas.....	77
14. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen.....	78
15. Harga Kritik Chi Kuadrat.....	81
16. Distribusi <i>t</i> .....	82

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
1. Lapangan Tolak Peluru.....	6
2. Gerakan Tolak Peluru Gaya Menyamping.....	9
3. Lempar Tangkap <i>Medicine Ball</i> .....	11
4. M. Deltoideus.....	16
5. M. Pectoralis Mayor.....	16
6. M. Latusimus Dorsi.....	16
7. M. Subscapularis.....	17
8. M. Bisep Brachii.....	17
9. Triceps Brachii.....	17
10. M. Supinator.....	17
11. M. Pronator Quadratus.....	18
12. M. Palmaris Longus.....	18
13. M. Ekstensor Digitorum.....	18
14. M. Ekternal Obliquus.....	19
15. M. Internal Obliquus.....	19
16. M. Quadriceps Femoris.....	19
17. M. Gasrocnemius.....	20
18. Histogram hasil <i>pretest</i> kelompok kontrol.....	32
19. Histogram hasil <i>posttest</i> kelompok kontrol.....	33
20. Histogram hasil <i>pretest</i> kelompok eksperimen.....	33
21. Histogram hasil <i>prosttest</i> kelompok eksperimen.....	34
22. Tempat Penelitian.....	51
23. Pengarahan dari Peneliti.....	51
24. Siswa Melakukan Pemanasan.....	52
25. Siswa Melakukan Tolak Peluru.....	53
26. Melakukan Pengukuran Hasil Tolakan siswa.....	53



27. Kelompok Eksperimen Melakukan Latihan Lempar Tangkap	
Medicine Ball.....	53
28. Peneliti dan Sampel Penelitian.....	54
29. Peneliti, Guru Olahraga dan Sampel Penelitian .....	54
28. Meteran.....	55
29. Medicine Ball.....	55

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
1. Daftar Riwayat Hidup.....	45
2. Rencana Usul Judul.....	46
3. SK Pembimbing.....	47
4. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	48
5. Surat Penelitian dari Dinas Pendidikan Prabumulih.....	49
6. Surat Keterangan Penelitian dari SMP Negeri 10 Prabumulih.....	50
7. Dokumentasi Penelitian.....	51
8. Rancangan Latihan.....	56
9. Data Hasil Preetest.....	64
10. Sistem Ordinal Pairing.....	65
11. Data hasil <i>posttest</i> kelompok kontrol dan eksperimen.....	66
12. Data hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> .....	68
13. Uji normalitas data <i>pretest</i> .....	69
14. Uji Normalitas Data <i>Posttest</i> .....	73
15. Uji Homogenitas.....	77
16. Uji Hipotesis.....	78
17. Harga Kritik Chi Kuadrat.....	81
18. Tabel Distribusi t.....	82
29. Kartu Bimbingan Skripsi.....	83

# PENGARUH LATIHAN LEMPAR TANGKAP *MEDICINE BALL* TERHADAP HASIL TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SISWA PUTRA SMP NEGERI 10 PRABUMULIH

---

## ABSTRAK

Telah dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan lempar tangkap *medicine ball* terhadap hasil tolak peluru gaya menyamping pada siswa putra ekstrakurikuler di SMP Negeri 10 Prabumulih. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Pengambilan data dilakukan di SMP Negeri 10 Prabumulih, dengan sampel 15 orang siswa putra ekstrakurikuler untuk kelas kontrol, dan 15 siswa putra ekstrakurikuler untuk kelas eksperimen. Data yang diambil berupa hasil tolak peluru siswa dari kelompok kontrol dan eksperimen. Hasil *pretest* rata-rata kelompok kontrol adalah 5,37 meter dan *posttest* rata-rata kelompok kontrol 5,21 meter dengan rata-rata penurunan 0,16 meter. Hasil nilai *pretest* rata-rata kelompok eksperimen adalah 5,32 meter dan *posttest* rata-rata untuk kelompok eksperimen adalah 5,63 meter dengan rata-rata peningkatan 0,31 meter (5,51%). Hal ini menunjukkan bahwa latihan lempar tangkap *medicine ball* dapat meningkatkan hasil tolak peluru gaya menyamping siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Prabumulih.

**Kata kunci :** *medicine ball*, tolak peluru, tolak peluru gaya menyamping

---

Skripsi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Nama : Riko Sutriswandi

Nomor Induk Mahasiswa : 06091006015

Dosen Pembimbing : 1. Drs. Maskur Ahmad, M.Kes

2. Drs. Syafaruddin, M.Kes



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua yang dilakukan sejak zaman Yunani kuno hingga sekarang ini. Menurut Syarifuddin (1992:59) Atletik adalah sebagai ibu cabang dari semua olahraga (*Mother of sport*). Atletik berasal dari kata "*athlon*" yang berarti berlomba. Jadi, atletik merupakan aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan-gerakan alamiah dan wajar sesuai dengan apa yang kita lakukan pada kehidupan sehari-hari (Sukirno, 2012:17).

Menjelang tahun 1930-an pemerintah Hindia Belanda mulai membawa masuk dan memperkenalkan cabang olahraga atletik di masyarakat Indonesia melalui jalur pendidikan atau sekolah (Sukirno, 2012:11). Jadi, olahraga atletik di Indonesia sudah dikenal sejak zaman penjajahan Belanda, namun hanya sebatas pelajar yang berada di kota-kota besar saja.

Olahraga atletik merupakan olahraga yang memerlukan kekuatan, kecepatan dan ketangkasan. Cabang olahraga atletik dikelompokkan menjadi empat nomor yaitu : nomor lari, jalan, lompat dan lempar. Keempat cabang atletik ini memiliki cabangnya masing-masing. Salah satu cabang atletik pada nomor lempar yaitu tolak peluru. Tujuan dari tolak peluru adalah untuk mencapai jarak tolakan yang sejauh-jauhnya (Yudha M. Saputra, 2001:73)

Tolak peluru merupakan salah satu nomor lempar pada cabang olahraga atletik yang memerlukan daya ledak otot tubuh yang besar, terutama daya ledak otot lengan dan otot bahu. Karena pentingnya daya ledak otot lengan dan otot bahu dalam melakukan olahraga tolak peluru maka, perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan daya ledak otot lengan dan bahu. Salah satu latihan untuk meningkatkan daya ledak otot lengan dan otot bahu adalah latihan beban. Latihan beban bisa dengan menggunakan *barbell*, *dumbbell* dan *medicine ball*.



Latihan lempar tangkap *medicine ball* adalah metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan tolak peluru. Menurut (Gerry A. Carr 2003:206-207) Aktivitas persiapan untuk tolak peluru dapat dimulai dengan semua bentuk lemparan menggunakan bola sepak bola, bola basket, atau bola kesehatan.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan di SMP Negeri 10 Prabumulih ditemukan bahwa siswa-siswanya dalam melakukan olahraga tolak peluru masih dikatakan lemah. Dari data yang penulis dapatkan bahwa tolakan yang paling jauh adalah 6,53 m dan tolakan yang paling dekat adalah 3,53 m, dengan rata-rata hasil tolakan mereka 4,54 m. Hal ini terjadi karena metode latihan tolak peluru yang mereka lakukan kurang tepat, saat melakukan tolakan siswa cenderung melempar peluru bukannya menolak peluru dan peluru yang mereka tolakan bergerak dengan lintasan yang rendah serta kurangnya fasilitas olahraga tolak peluru di SMP Negeri 10 Prabumulih.

Berdasarkan hasil observasi di atas penulis ingin meneliti tentang “Pengaruh Latihan Lempar Tangkap *Medicine ball* terhadap Hasil Tolak Peluru Gaya Menyamping pada Siswa Putra Ekstrakurikuler di SMP Negeri 10 Prabumulih.”

## 1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diuraikan beberapa faktor penyebab kurangnya tolakan siswa putra SMP Negeri 10 Prabumulih yaitu:

1. Metode latihan yang kurang tepat
2. Peluru dilempar bukan ditolakan
3. Peluru yang ditolakan bergerak dengan lintasan yang rendah
4. Kurangnya fasilitas olahraga tolak peluru

## 1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah di atas, agar permasalahan yang dibahas tidak meluas dan sesuai dengan tujuan yang diharapkan peneliti membatasi masalah untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh latihan lempar tangkap *medicine*

*ball* terhadap hasil tolak peluru gaya menyamping pada siswa putra ekstrakurikuler di SMP Negeri 10 Prabumulih.

#### 1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah latihan lempar tangkap *medicine ball* berpengaruh terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya menyamping pada siswa putra ekstrakurikuler di SMP Negeri 10 Prabumulih?”

#### 1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan lempar tangkap *medicine ball* terhadap hasil tolak peluru gaya menyamping pada siswa putra ekstrakurikuler di SMP Negeri 10 Prabumulih.

#### 1.6. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagi peneliti, penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan lempar tangkap *Medicine ball* terhadap hasil tolak peluru gaya menyamping pada siswa putra ekstrakurikuler Negeri 10 Prabumulih.
2. Bagi siswa, dapat meningkatkan prestasi dibidang atletik khususnya tolak peluru.
3. Bagi para pendidik, pelatih, dan pembina olahraga sebagai kontrol bagi proses penetapan program untuk mengajar atau melatih.
4. Bagi para peneliti lain, dapat dijadikan bahan acuan apabila melakukan penelitian yang sejenis.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2006. *Pengetahuan Dasar Ilmu Kesehatan Olahraga*. Palembang.
- Ahmad, Maskur. 2006. *Kinesiologi Olahraga*. Palembang: Universitas Bina Darma.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cifta.
- Carr, Gerry.A. 2003. *Atletik untuk Sekolah* . Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Chu, Donald .A. 2000. *Tenis Tenaga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Genafi, Muamar. 2010. Pengaruh Latihan Passsing kedinding terhadap Kemampuan Passing Bawah pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Indralaya Utara.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen.
- Ismaryati. 2008. *Test dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Pres.
- Mardiana, Ade, dkk. 2011. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta : Universitas terbuka
- Muhajir. 2007. *Pendidkan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: PT. Yudhistira.
- Munandar, Aris. 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Sajoto. M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen.
- Saputra, Yudha .M. 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain untuk SLTP*. Jakarta Pusat: Depdiknas/ Direktorat Jendral Olahraga.
- Soekarman. 1987. *Dasar Olahraga Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti Indayus Press.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.

- Sukirno, 2012. *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Sumantri, Ekmar. 2009. *Pengaruh Latihan Angkat Dumblle terhadap Peningkatan Kemampuan Tolak Peluru Gaya Orthodox pada Siswa Putra Kelas IX SMA Negeri 1 Unggulan Indralaya Utara*. Skripsi. Indralaya: FKIP Universitas Sriwijaya.
- Suryosubroto. 2002. *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cifta.
- Syarifuddin .A. dan Muhadi. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Syarifuddin, Aip. 1985. *Kamus Istilah Olahraga Populer di Indonesia*. Jakarta: CV. Baru.
- Syarifuddin, Aip. 1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 1*. Jakarta: PT. Grasindo.