

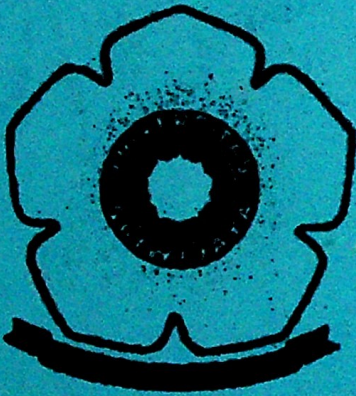
**PENGARUH LATIHAN LOMPAT GAWANG TERHADAP HASIL  
LOMPAT JANGKIT PADA KEGIATAN EKSTRAKULIKULER  
SISWA SMP NEGERI 1 INDRALAYA**

**Skripsi Oleh :**

**HERDIANTO SEPTIAN WIBOWO**

**Nomor Induk Mahasiswa 06081006029**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



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

S  
796.43207  
Her  
P  
2012  
C1.130105



**PENGARUH LATIHAN LOMPAT GAWANG TERHADAP HASIL  
LOMPAT JANGKIT PADA KEGIATAN EKSTRAKULIKULER  
SISWA SMP NEGERI 1 INDRALAYA**

**Skripsi Oleh :**

**HERDIANTO SEPTIAN WIBOWO**

**Nomor Induk Mahasiswa 06081006029**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA**

**2012**

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT GAWANG TERHADAP HASIL LOMPAT  
JANGKIT PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SISWA SMP NEGERI  
1 INDRALAYA**

Skripsi oleh

HERDIANTO SEPTIAN WIBOWO  
Nomor Induk Mahasiswa : 06081006029  
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui,

Pembimbing 1



Dr. H. Sukirno  
NIP 195508101983031005

Pembimbing 2



Dra. Hartati, M.Kes  
NIP 196006101985032006

Disahkan  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



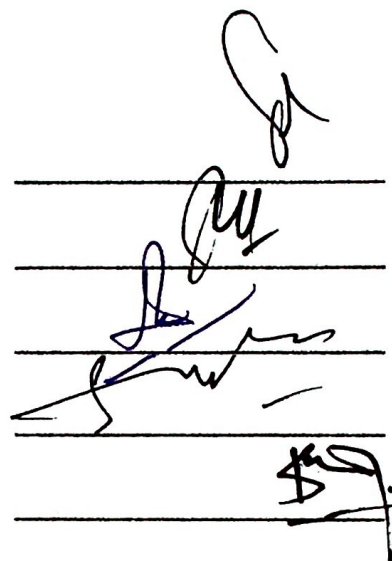
Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jum'at

Tanggal : 14 Desember 2012

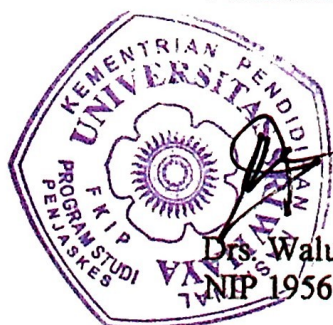
Tim Penguji

- 1. Ketua : Dr. H. Sukirno
- 2. Sekretaris : Dra. Hartati, M.Kes
- 3. Anggota : Drs. Iyakrus, M.Kes
- 4. Anggota : Drs. Sy Muherman, M.Pd
- 5. Anggota : Drs. Syafaruddin, M.Kes



Palembang, 31 Desember 2012

Diketahui oleh  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo M.Pd  
NIP 195601241984031001

## SURAT PERNYATAAN

Nama : Herdianto Septian Wibowo  
NIM : 06081006029  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Pengaruh latihan lompat gawang terhadap lompat jangkit pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 1 Indralaya

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi, intepretasi serta pernyataan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan, penelitian dan pengolahan data yang saya lakukan menggunakan pemikiran sendiri dengan diberi pengarahannya oleh para pembimbing.

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 ditemukan bukti ketidakbenaraan dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Indralaya, Desember 2012



Herdianto Septian Wibowo  
NIM 06081006029

Dengan segenap rasa syukur kepada-M'U ya Rabb dan Salamat salam kepada Rasul-M'U  
Kupersembahkan skripsi ini kepada :

- ✦ Ibunda Dewi Hernawati dan Ayahanda Edy Sutiono untuk semua makna kehidupan yang telah dicurahkan, takkan mampu membalas seluruh jasa Papa dan Mama walaupun dengan seluruh kehidupan, iringan doa Ananda panjatkan kepada Rabbul Izzati semoga Ayah dan Bunda senantiasa dalam Naungan Rahmat dan Ridho-Nya.
- ✦ Keluarga besarku Mbah Sriyatun tersayang dan Mbah di Jawa timur Love you all, saudara-saudaraku tersayang Ayunda Herdian KP, Ayunda Regina RS, Serta Adinda Nur Afni yang selalu memberikan dukungan dan melantukan do'a atas kelulusan dan keberhasilan ilmu yang kuraih
- ✦ Para pembimbingku, bapak Dr. H. Sukirno dan Ibu Dra. Hartati, M.Kes Untuk semua bimbingannya, sejuta kata terima kasih mungkin belum cukup.
- ✦ Sahabat-sahabat terbaikku, Ahmad Yani, M Nur wadi, Edi Kurniawan, Muhlisson, Kaisar JF, Zurkarnain, Tizadin Asheptian, Usman Hadi, Awang Darmawan, erwedi, Yeni masitoh, Dwi Oktarina, Dike RA, Fajriah RN untuk dukungan dan do'a kalian.
- ✦ Teman-teman Angkatan 2008 yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Karena kalian perkuliahan ini menjadi lebih indah, kelak jika kita sudah berpisah, jangan lupa dengan persahabatan kita.
- ✦ Kakak tingkat 2005, 2006, 2007 terima kasih untuk bimbingannya selama menjalani perkuliahan
- ✦ Teman-teman bermain bolaku, Desta, Fendo sanjaya, dede, Wusgo, Abdi, dan warga Riau kenangan itu masih membekas di ingatan ku.
- ✦ Bidadariku.... Siapapun yang telah di persiapkan Allah buat ku... sabarlah... Tak lama lagi waktunya akan bersama untuk kita wujudkan impian membangun Istana terindah kita. (D.O)

## **Motto :**

***"Guru yang baik, bukan mereka yang tidak pernah salah tetapi mereka yang mau mengakui jika telah melakukan kesalahan"***

***"Tidak Ada Perbuatan Baik Yang sia-sia, Jadi Jangan Takut Untuk Berbuat Baik"***

***"Allah tidak akan memberikan tugas kepada seseorang melainkan dia mampu mengerjakannya (QS Al-Baqarah [2]: 268)"***

***"Satu untuk semua, Semua untuk satu"***

## UCAPAN TERIMA KASIH

Sege nap syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat Rahmat dan Ridho-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat guna mendapatkan gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Shalawat serta salam tercurah indah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta sahabat, Keluarga dan pengikutnya yang tetap istiqomah di jalan-Nya.

Atas tersusun dan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. H. Sukirno sebagai Pembimbing pertama skripsi dan Ibu Dra. Hartati, M.Kes sebagai Pembimbing kedua skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan masukan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dekan FKIP UNSRI, Bapak Prof. Tatang Suhery, MA, Ph.D, ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Bapak Drs. Waluyo, M.Pd yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bpk Drs. Iyakrus, M.Kes; bpk Drs. Djumadin Syafril, M.Pd; bpk Drs. Syamsuramel, M.Kes; bpk Drs. Syafarudin, M.Kes; bpk Drs. Afrizal, M.Kes; bpk Drs, Sy. Muherman, M.pd; bpk Drs. Muhaimin, ibu Dra. Marsyiem, M.Kes; bpk Drs. Giartama, M.Pd; bpk Drs. Maskur Ahmad, M.Kes, bpk Drs. Arwinsyah, M.Kes; bpk Kating, dan juga kepada seluruh staf pengajar yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang dimiliki sehingga penulis dapat menyelesaikan kuliah dengan baik.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Sugiarto dan Ibu Dunika Rahayu S.Kor selaku Guru Penjaskes SMP Negeri 1 Indralaya yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan.

Inderalaya, Desember 2012  
Penulis

HSW



DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK.....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	2
1.3 Pembatasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah.....	3
1.5 Tujuan Penelitian.....	3
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Hakikat Atletik.....	5
2.2 Pengertian Lompat Jangkit.....	6
2.3 Hakikat Latihan.....	8
2.4 Lompat Gawang.....	11
2.5 Kerangka Berfikir.....	12
2.6 Hipotesis.....	12
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis Penelitian.....	13
3.2 Rancangan Penelitian.....	13
3.3 Populasi.....	14
3.4 Sampel.....	14
3.5 Variabel Penelitian.....	15
3.6 Definisi Operasional Penelitian.....	15
3.7 Tempat Penelitian.....	16
3.8 Waktu Penelitian.....	16
3.9 Teknik Pengumpulan Data.....	16

3.10 Teknik Analisis Data.....	17
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian.....	22
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	22
4.1.2 Karakteristik Sampel.....	22
4.1.3 Perhitungan Statistik Dasar.....	23
4.1.4 Analisi Data.....	29
4.1.4.1 Uji Normalitas.....	29
4.1.4.2 Uji Homogenitas.....	29
4.1.4.3 Uji Hipotesis.....	29
4.2 Pembahasan.....	30
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan.....	32
5.2 Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA.....	33
LAMPIRAN.....	35

## DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1	Pengelompokan Sampel Berdasarkan Hasil Pre Test Dengan Cara Ordinal Pairing.....	14
Tabel 2	Program Latihan.....	16
Tabel 3	Data Hasil Pre Test Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	23
Tabel 4	Data Distribusi Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen .....	24
Tabel 5	Data Distribusi Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol .....	25
Tabel 6	Data Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	27
Tabel 7	Data Distribusi Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen.....	28
Tabel 8	Data Distribusi Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol.....	29

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gerakan Memantul Lompat Jangkit.....	7
Gambar 2. Gerakan Melangkah Lompat Jangkit.....	7
Gambar 3. Gerakan Melompat Lompat Jangkit.....	8
Gambar 4. Histogram <i>Pre test</i> Kelompok Eksperimen.....	25
Gambar 5. Histogram <i>Pre test</i> Kelompok Kontrol.....	26
Gambar 6. Histogram <i>Post test</i> Kelompok Eksperimen.....	28
Gambar 7. Histogram <i>Post test</i> Kelompok Kontrol.....	29

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Analisis Data Penelitian.....	36
Lampiran 2. Analisis Uji Normalitas Data.....	48
Lampiran 3. Analisis Uji Homogenitas.....	50
Lampiran 4. Uji Hipotesis.....	52
Lampiran 5. Program Latihan.....	56
Lampiran 6. Tabel Distribusi t.....	65
Lampiran 7. Tabel Harga Chi Kuadrat.....	66
Lampiran 8. Jadwal Penelitian.....	67
Lampiran 9. Foto-Foto.....	68
Lampiran 10. Usul Judul.....	71
Lampiran 11. Telah Disetujui Untuk Diseminarkan.....	72
Lampiran 12. Telah Diseminarkan Dan Direvisi.....	73
Lampiran 13. SK Pembimbing.....	74
Lampiran 14. SK Penelitian.....	75
Lampiran 15. Surat Pengantar Dinas Ogan Ilir.....	76
Lampiran 16. Surat Telah Melakukan Penelitian.....	77
Lampiran 17. Kartu Bimbingan.....	78

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Lompat Jangkit Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 1 Indralaya” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lompat gawang terhadap hasil lompat jangkit. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan *pretest-posttest control design*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler yang terdiri dari kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya. Untuk menentukan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sampel terlebih dahulu melakukan pretest kemudian hasilnya dirangkingkan. Dari sampel 30 dibagi menjadi 2 kelompok dengan system *ordinal pairing*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah tes. Pada setiap kelompok, tes dilakukan di awal sebelum diberi perlakuan dan di akhir setelah diberi perlakuan. Perlakuan di kelompok eksperimen berupa latihan lompat gawang, setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu kelompok eksperimen mengalami kenaikan. Setelah itu data dianalisis dengan menggunakan uji “t”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $t_{hitung} = 2,86 > t_{tabel(0,95)} = 1,70$  dengan taraf signifikan 5% (0,05) dengan  $dk = 30$ . Rata-rata *pre test* untuk kelompok eksperimen yaitu 582,16 dan setelah mendapat perlakuan rata-rata *post test* untuk kelompok eksperimen menjadi 619,16. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa : “Terdapat pengaruh latihan lompat gawang terhadap hasil lompat jangkit pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMP negeri 1 Indralaya”, dapat diterima.

Kata kunci : *Latihan Lompat Gawang, Lompat Jangkit*



## **BAB I PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Atletik adalah cabang olahraga yang disebut-sebut sebagai induk atau ibu olahraga. Dimana gerakan-gerakan yang dimiliki oleh cabang olahraga atletik begitu lengkap dan hampir semua gerakan terdapat di dalam kehidupan sehari-hari. Karena gerakan-gerakan pada cabang atletik semuanya dilakukan secara alami, yang berkaitan dengan jalan, lari, lompat dan lempar. Cabang atletik seharusnya sudah diajarkan mulai dari Sekolah Dasar, agar para siswa bisa belajar cara berjalan, berlari, melompat dan melempar yang benar. Pada SMP Negeri 1 Indralaya, pembelajaran atletik sebenarnya sudah diajarkan. Tetapi karena keterbatasan sarana dan prasarana membuat pembelajaran atletik menjadi tidak efektif, seperti tidak adanya gala untuk lompat tinggi, tidak adanya cakram untuk lempar cakram, kemudian kondisi bak lompat yang kurang terawat.

Sarana dan prasarana adalah salah satu faktor penting dalam proses pembelajaran dan latihan, dengan adanya fasilitas yang baik maka akan membantu siswa maupun atlet pada saat proses pembelajaran maupun latihan. Berdasarkan pengamatan pada saat melaksanakan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 1 Indralaya, sebenarnya SMP ini memiliki bak lompat walaupun kurang terawat dan pada posisi yang kurang baik, karena hanya memiliki sedikit awalan untuk melakukan lompatan. Kondisi yang seperti itu yang membuat olahraga lompat jauh dan lompat jangkit tidak berkembang di SMP Negeri 1 Indralaya, terkadang guru hanya memberikan materi atletik secara tertulis saja tanpa adanya praktek langsung. SMP Negeri 1 Indralaya juga tidak banyak memiliki tenaga pengajar, karena SMP Negeri 1 Indralaya hanya memiliki 2 orang guru Pendidikan Jasmani sedangkan SMP Negeri 1 Indralaya memiliki 19 kelas. Hal itu yang terkadang membuat pembelajaran menjadi tidak efektif. Prestasi dalam cabang atletik terutama lompat jangkit belum ada di SMP Negeri 1 Indralaya.

Lompat jangkit merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik, lompat jangkit sering juga disebut lompat tiga (*triple jump*). Namun istilah atau nama resmi yang digunakan di Indonesia yaitu yang tercantum di dalam buku Peraturan Perlombaan yang dikeluarkan oleh PB PASI adalah lompat jangkit (*Hop Step Jump*). Lompat jangkit adalah suatu lompatan yang terdiri atas jingkat (*hop*), langkah (*step*), dan lompat (*jump*) yang dilakukan secara berurutan dan terpadu. Adapun rangkaian gerakan secara lengkap adalah awalan, jingkat, melangkah, dan diakhiri dengan melompat seperti pada lompat jauh. Lompat jangkit merupakan cabang olahraga yang lebih banyak menggunakan badan bagian bawah, oleh karena itu otot tungkai harus benar-benar kuat jika ingin mendapat hasil maksimal.

Menurut Sukirno (2011:248) bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan power pada otot tungkai melalui latihan *plyometrik*. Diantaranya lompat gawang merupakan salah satu bentuk latihan *plyometrik* untuk meningkatkan frekuensi langkah dan meningkatkan kekuatan pada otot-otot *flexor* dan memperbaiki badan bagian bawah. Adapun rintangan berupa gawang dalam satuan set sekitar delapan sampai sepuluh. Ketinggian gawang mencapai 6 inci sampai 12 inci. Latihan untuk atlet pemula harus mengutamakan kuantitas dari pada kualitas. Artinya latihan lebih menekankan pada volumenya, latihan juga memerlukan waktu yang panjang tetapi intensitasnya rendah. Jadi latihan untuk anak-anak sifatnya hanya bersifat pengenalan gerak. Berdasarkan fakta tersebut maka peneliti tertarik untuk mengadakan riset tentang latihan lompat gawang untuk memperoleh power otot tungkai, kemudian power otot tungkai tersebut dikaitkan dengan cabang atletik lompat jangkit. Sehingga judul yang dipilih adalah “Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Hasil Lompat jangkit pada kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 1 Indralaya”

## 1.2 Identifikasi Masalah

Cabang olahraga atletik sebenarnya menjadi dasar dari semua cabang olahraga, oleh sebab itu seharusnya siswa mendapat pengajaran yang benar pada cabang atletik yang kemudian agak menghasilkan kebenaran gerak. Pada SMP Negeri



1 Indralaya pemberian materi atletik masih sangat sedikit, dikarenakan oleh beberapa faktor:

- 1) Sarana dan Prasarana pendukung yang kurang memadai
- 2) Bak lompat yang sudah dalam kondisi kurang terawat, sehingga membuat proses pembelajaran kurang efektif
- 3) Siswa kurang menguasai teknik dasar Lompat Jangkit.
- 4) Prestasi Lompat Jangkit di Ogan Ilir Umumnya dan di SMP N 1 Indralaya Khususnya Belum ada
- 5) SDM atau pengajar yang kurang
- 6) Dalam melakukan lompat jangkit teknik dasar belum bagus, untuk itu peneliti tertarik untuk meneliti lompat jangkit dengan meningkatkan kekuatan otot tungkai.

### **1.3 Batasan Masalah**

Permasalahan dalam penelitian agar lebih fokus, perlu adanya batasan masalah sehingga penelitian ini menjadi jelas. Mempertimbangkan keterbatasan kemampuan, pengetahuan, tenaga, waktu dan biaya penelitian. Maka dalam penelitian ini akan dibatasi pada : latihan lompat gawang terhadap hasil lompat jangkit pada kegiatan ekstrakurikuler siswa di SMP Negeri 1 Indralaya.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, maka permasalahan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

“Apakah terdapat pengaruh latihan lompat gawang terhadap hasil lompat jangkit pada kegiatan ekstrakurikuler siswa di SMP Negeri 1 Indralaya?”

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan :

Pengaruh dari latihan lompat gawang terhadap hasil lompat jangkit pada kegiatan ekstrakurikuler siswa di SMP Negeri 1 Indralaya.

## **1.6 Manfaat penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.) Bagi siswa, sebagai penambah pengalaman dan pengetahuan tentang cabang lompat jangkit dalam atletik dan tentang latihan lompat gawang.
- 2.) Bagi guru pendidikan jasmani, sebagai bahan masukan dan informasi tentang berbagai metode melatih yang dapat diterapkan pada cabang-cabang atletik, khususnya cabang lompat.
- 3.) Bagi peneliti, sebagai salah satu syarat untuk laporan akhir dalam mendapatkan gelar strata 1 dan sebagai sarana untuk menimba ilmu pengetahuan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2006. *Pengetahuan Dasar Kinesiologi Ilmu Gerak*. Palembang: UNSRI.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. 1986. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuque, Kendal/Hunt Publishing.
- Carr, Gerry A. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Chu, Donald. 1998. *Jumping Into Plyometric*. United States of America: Human Kinetics.
- Engkos, Kosasih. 1983. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : CV Akademika Pesindo.
- Harsono. 1993. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Jakarta: Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Ismayati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press)
- Jerver, Jess. 2008. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung : Pionir Jaya
- Khomsin. 2008. *Atletik 2 : Dasar-dasar Pembelajaran Atletik, Lompat Jangkit, Lari Gawang, Lempar Lembing, Lompat Tinggi, Lempar Cakram, Lari Estafet, Jalan Cepat, dan Peraturan Perlombaan*. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Sugiyono. 2003. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : CV Alfabeta.

- \_\_\_\_\_. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : CV Alfabeta
- Sukirno. 2011. *Ilmu Anatomi Manusia: Osteologie, Arthologie, dan Myologie*. Palembang : Dramata Kreasi Media.
- \_\_\_\_\_. 2012. *Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik ( Nomor Lari, Lompat, Lempar, dan Tolak)*. Palembang : Universitas Sriwijaya.
- Adi, Winendra. Dkk. 2008. *Atletik Lari-Lompat-Lompat*. Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani.
- Suherman, Adang. Dkk. 2001. *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan dan Kompetisi Untuk SMU/SMK*. Jarkarta: Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.
- McMane, Fred. 2008. *Dasar-Dasar Atletik*. Bandung: Angkasa Bandung.