

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KELENCAHAN
GERAK PADA KEGIATAN EKSTRAKULIKULER SISWA SMP NEGERI
@PALEMBANG.**

Skripsi Oleh :

ABDUL MUNIR

Nomor Induk Mahasiswa 50081006040

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2013**

R. 25910 / 25971

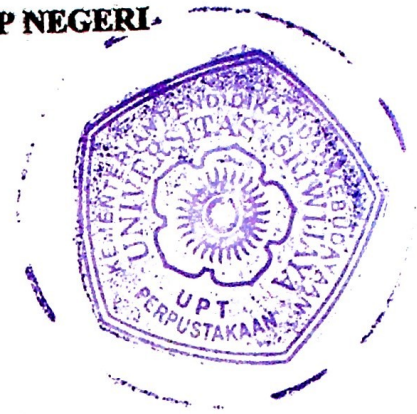
**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KELINCAHAN
GERAK PADA KEGIATAN EKSTRAKULIKULER SISWA SMP NEGERI
40 PALEMBANG.**

Skripsi Oleh :

ABDUL MUNIR

Nomor Induk Mahasiswa 56081006040

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



37.007
Aid.
p
2013.

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2013**

PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KELENCAHAN GERAK PADA KEGIATAN EKSTRAKULIKULER SISWA SMP NEGERI 40 PALEMBANG.

Skripsi Oleh :

ABDUL MUNIR

Nomor Induk Mahasiswa 56081006040

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Dosen Pembimbing I



Dr. Effendi Nawawi, M.si
NIP.1966010061988031001

Dosen Pembimbing II



Drs. Syamsuramel, M.kes
NIP.19303081987021002

Disahkan, Ketua Pelaksana Kampus Palembang



Dr. Sukirno

NIP. 195508101983031005



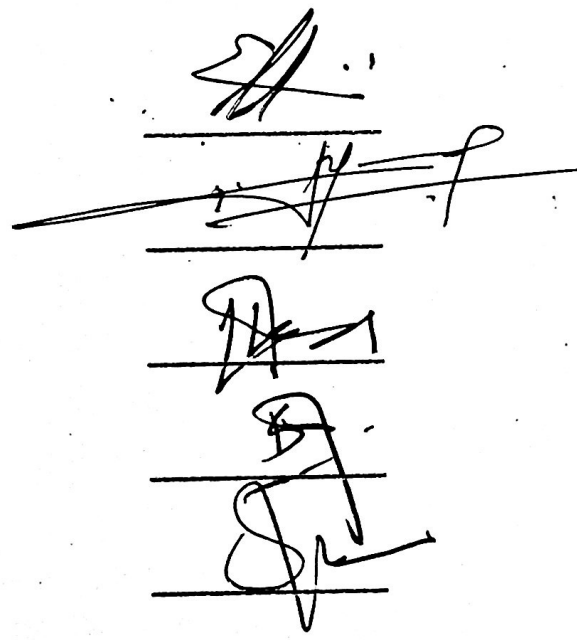
Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 15 Januari 2013

TIM PENGUJI

- 1. Ketua : Dr. Effendi Nawawi, M.Si.**
- 2. Sekretaris : Drs. Syamsuramel, M.Kes.**
- 3. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd.**
- 4. Anggota : Drs. Safarudin, M.Kes.**
- 5. Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes.**



Palembang, 17 Januari 2013

**Mengetahui :
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Waluyo, M.Pd.
NIP 195601241984031001**

Kupersembahkan Untuk :

- ✚ ***Ayahanda (Jakfar Matcik) dan Ibunda (Maimunah) Yang Tercinta, Untuk Semua Kasih Sayang dan Pengorbanan yang Telah Dicurahkan Kepadaku, serta Yang Tak Pernah Lelah Mendo'akanku.***
- ✚ ***Saudara-saudaraku Tercinta Ayu Nur Marlina, Amilia Marfiroh, Ahmadal Munawir, Yang Selalu Mengharapkan Keberhasilanku Untuk Meraih Cita-cita Yang Kuinginkan.***
- ✚ ***Seluruh Keluarga Besarku yang Selalu Mendukungku Baik do'a dan Nasehat.***
- ✚ ***Seseorang Yang Spesial di Hatiku, Yang Selalu Membantu dan Memberi Semangat Dalam Menyelesaikan Skripsi Ini (Fitri Apriyanti).***
- ✚ ***Dr. Effendi Nawawi, M.Si Dan Drs. Syamsuramel, M.Kes yang Telah Membimbing Dalam Penulisan Skripsi Hingga selesai.***
- ✚ ***Guru-guruku Dan Seluruh Dosen Penjaskes Universitas Sriwijaya yang Telah Membimbing, Mengajar, Dan Memberikan Ilmunya Kepadaku.***
- ✚ ***Sahabat-sahabatku Dari SD, SMP, SMA, Dan Kuliah Yang Selalu Bersama Dalam Suka Dan Duka.***
- ✚ ***Sahabat-sahabat Seperjuanganku FKIP Penjaskes Unsri Angkatan 2008, Hendri, Muis, Dwi, Dayat, Ocky, Panca, Agung, Daniel, Ade, Jhon, Egal, Alan, Bowok, Deri, Azran, Regina, Silvi, Lisia, Memet, Danu ley, Pani, Rizki, Ronald, Chandra, Adrian, Rahmad, Arif, Lizwan, Bobi, Zainal, Apri, Syekh, Haikal, Danu, Nelsen, herli, Erlan, Edwin, Obon, Dani, Zai.***

Motto :

- ✚ ***Isilah Hari Ini dengan Ilmu yang Bermanfaat dan Amal yang Sholeh dan Jangan Tunda Besok Hingga Lepas Waktumu Sekarang dan Menjadi Hari Kemarin dan Tidak Akan Kembali Selamanya.***
- ✚ ***Katakanlah, Sesungguhnya Sembahyangku, Ibadahku, Hidupku dan Matiku Hanyalah Milik ALLAH, Tuhan Semesta Alam.***
(S. Al - An'aam ayat 161)

SURAT PERNYATAAN

Nama : Abdul Munir
NIM : 56081006040
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Lari *Zig-zag* Terhadap Kelincahan Gerak
Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 40
Palembang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

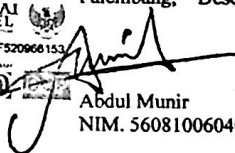
Seluruh data informasi, interpretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

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 ketidak benaran dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Palembang, Desember 2012




Abdul Munir
NIM. 56081006040

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahNya yang dilimpahkan kepada kita semua dan tidak lupa ucapkan salam dan shalawat kepada Nabi Muhammad SAW kepada pengikutnya yang telah memberi petunjuk kebaikan hingga akhir zaman.

Tujuan skripsi ini diselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya Palembang. Adapun judul yang diajukan adalah Pengaruh Latihan Lari Zig-zag Terhadap Kelincahan Gerak Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 40 Palembang. Penulis dengan hormat dan mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Perizade, M.B.A, Selaku Rektor Universitas Sriwijaya
2. Bapak Dr . Tatang Suhery, M.A. Ph.D. selaku Dekan FKIP UNSRI
3. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Penjaskes
4. Bapak Drs. Benyamin, M.Si. Selaku Kepala Sekolah SMP N 40 Palembang
5. Bapak, Ibu Guru, Staf Tata Usaha dan Siswa Siswi SMP Negeri 40 Palembang

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kemajuan pendidikan dan berguna bagi orang lain, khusus untuk pengajaran bidang studi di Sekolah Menengah Pertama dan pengembangan ilmu pengetahuan, serta semua pihak yang membacanya.

Palembang, Desember 2012

Penulis,

AM

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat dalam memperoleh serjana (S1) pada Program Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

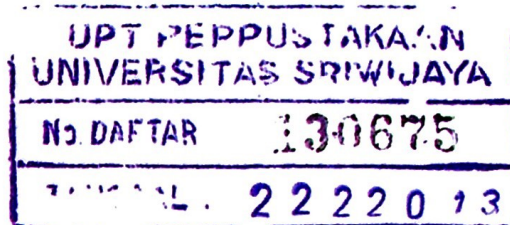
Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Tatang Suhery, M.A, Ph.D, Dekan Fkip Unsri dan Drs. Waluyo, M.Pd, Ketua Program Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Effendi Nawawi, M.Si dan Drs. syamsuramel, M.Kes, sebagai Pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini hingga dapat diselesaikan dan seluruh dosen Penjaskes Unsri yang telah memberi ilmu yang sangat berharga.

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada Drs. Benyamin, M.Si, Kepala Sekolah SMP Negeri 40 Palembang, yang telah memberi izin untuk melaksanakan penelitian di SMP Negeri 40 Palembang. Terima kasih juga kepada Nurfajri, Spd selaku guru mata pelajaran penjaskes dan guru-guru, siswa siswi, staf, karyawan SMP Negeri 40 Palembang yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini penulis dapat menyelesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang, Desember 2012
Penulis

Abdul Munir



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
UCAPAN TERIMAKASIH.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
ABSTRAK.....	ix

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Indentifikasi Masalah.....	4
1.3. Batasan Masalah.....	4
1.4. Rumusan Masalah.....	4
1.4. Tujuan Penelitian.....	4
1.5. Manfaat Penelitian.....	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Hakekat Kelincahan.....	5
2.2. Lari Zigzag.....	7
2.3. Hakekat Latihan.....	9
2.3.1. Definisi Latihan.....	9
2.3.2. Prinsip-prinsip Latihan.....	9
2.3.3. Tujuan Latihan.....	10
2.4. Hakekat Ekstrakurikuler.....	11
2.4.1. Pengertian Ekstrakurikuler.....	11
2.4.2. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler.....	12
2.5. Analisis Gerak Otot-Otot Yang Digunakan.....	13

2.6. Sistem Energi.....	14
2.7. Kerangka Berfikir.....	15
2.8. Hipotesis.....	16

BAB III. METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian.....	17
3.2. Variabel Penelitian.....	17
3.3. Populasi Dan Sampel penelitian.....	17
3.3.1 Populasi Penelitian.....	17
3.3.2 Sampel Penelitian.....	17
3.4. Instrumen Peneitian.....	18
3.4.1. Instrumen Tes.....	18
3.4.2. Instrumen Latihan.....	18
3.5. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	19
3.5.1. Tempat Penelitian.....	19
3.5.2. Waktu Penelitian.....	19
3.6. Langkah-langkah Penelitian.....	19
3.7. Teknik Pengkumpulan Data.....	20
3.8. Teknik Analisis Data.....	21
3.8.1. Uji Normalitas Data.....	21
3.8.2. Hipotesis Statistik.....	23

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	25
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	25
4.1.2. Karakteristik Sampel.....	25
4.2. Analisis Data.....	26
4.2.1. Uji Normalitas Pretest.....	26
4.2.2. Hasil Analisis Pretest.....	26

4.2.3. Uji Normalitas Postes.....	30
4.2.4. Hasil Analisis Postest.....	30
4.3. Uji Hipotesis.....	33
4.4. Pembahasan.....	36

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan.....	37
5.2. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN.....	39

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rancangan Penelitian.....	19
Tabel 2. Distribusi Pretest.....	65
Tabel 3. Daftar Distribusi Frekuensi Hasil Pretest.....	66
Tabel 4. Distribusi Posttest.....	70
Tabel 5. Daftar Distribusi Frekuensi Hasil Posttest.....	71
Tabel 6. Daftar Distribusi Perbedaan Pretest Dan Posttest.....	75

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan pada saat tes.....	8
Gambar 2. Lapangan lari <i>zig-zag</i>	8
Gambar 3. Lapangan lari <i>zig-zag</i> pada saat latihan.....	8
Gambar 4. Otot-otot.....	14
Gambar 5. Kerangka berfikir.....	15
Gambar 6. Histogram Pretest.....	27
Gambar 7. Histogram Posttest.....	31
Gambar 8. Uji Hipotesis Ujung Atas.....	36

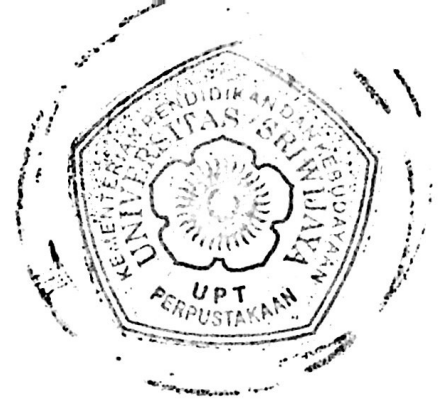
DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Riwayat Hidup.....	40
Lampiran 2	: Surat SK Pembagian Pembimbing 1 dan 2.....	41
Lampiran 3	: Usul Judul Proposal Penelitian.....	42
Lampiran 4	: Kartu Bimbingan Proposal.....	43
Lampiran 5	: Pengesahan Proposal Penelitian Untuk Diseminarkan.....	45
Lampiran 6	: Judul Proposal Penelitian Telah Diseminarkan Dan Direvisi.....	46
Lampiran 7	: Kartu bimbingan Perbaikan Revisi Proposal Penelitian.....	47
Lampiran 8	: Surat SK Pembimbing.....	48
Lampiran 9	: Surat Permohonan Bantuan Penelitian Dari FKIP Unsri.....	49
Lampiran 10	: Surat Izin Penelitian Dari Diknas.....	50
Lampiran 11	: Foto Peneliti di Pintu Gerbang Sekolah.....	51
Lampiran 12	: Foto Peneliti Bersama Sampel.....	52
Lampiran 13	: Foto Saat Pemanasan.....	53
Lampiran 14	: Foto Pretest.....	54
Lampiran 15	: Foto Latihan.....	55
Lampiran 16	: Program Latihan.....	56
Lampiran 17	: Foto Post Test.....	64
Lampiran 18	: Analisis Data.....	65
Lampiran 19	: Tabel Distribusi t.....	78
Lampiran 20	: Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	79
Lampiran 21	: Kartu Bimbingan Skripsi.....	80
Lampiran 21	: Pengesahan Skripsi.....	82

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kelincahan gerak pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMP N 40 Palembang. Jenis penelitian ini eksperimen murni. Dimana populasi pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMP N 40 Palembang yang berjumlah 20 siswa putri yang keseluruhannya menjadi kelompok eksperimen yang diberi perlakuan latihan lari *zig-zag*. Instrumen yang digunakan adalah kelincahan gerak dengan penilaian menggunakan *stopwatch*. Sebelum diberi latihan lari *zig-zag* tersebut 20 siswa ekstrakurikuler melakukan pretest dengan nilai tertinggi 12,78 detik dan nilai terendah 16,42 detik dengan pretest rata-rata 14,45 detik. Setelah 20 siswa ekstrakurikuler melakukan pretest diberi perlakuan latihan lari *zig-zag* selama 6 minggu dengan frekuensi 3 hari dalam seminggu, setelah 6 minggu diberi perlakuan latihan lalu melakukan posttest untuk melihat tingkat kelincahan gerak dengan nilai tertinggi 12,11 detik dan nilai terendah 14,80 detik, dengan posttest rata-rata 13,61 detik. Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan lari *zig-zag* dapat mempengaruhi kelincahan gerak dari sebelum diberi perlakuan latihan, sehingga mengalami rata-rata peningkatan 0,8135 detik. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji normalitas dan uji hipotesis menggunakan tes uji t. Hasil uji t menunjukkan bahwa $t_{tabel} = 1,73$ sedangkan Uji $t_{hitung} = 5,90 > t_{tabel(6,77)(19)} = 1,73$. Dengan demikian terdapat pengaruh "*Latihan Lari Zig-zag Terhadap Kelincahan Gerak Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 40 Palembang*".

Kata kunci: Latihan Lari Zig-zag, Kelincahan Gerak.



BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Atletik merupakan aktifitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan-gerakan alamiah dan wajar sesuai dengan apa yang dilaksanakan pada kehidupan kita sehari-hari. Seperti, jalan, lari, lompat, lempar dan tolak. Cabang olahraga atletik memiliki nomor-nomor lomba yang sangat banyak dalam setiap kegiatan lomba, cabang olahraga atletik merupakan cabang olahraga yang paling banyak menyediakan medali untuk diperebutkan. Sehingga cabang olahraga atletik disebut sebagai lumbung dalam perolehan medali. Karena setiap peserta boleh mengikuti lebih dari satu nomor lomba.

Cabang olahraga atletik juga merupakan cabang olahraga yang dapat dijadikan alat sebagai pembinaan fisik. Karena cabang olahraga atletik memiliki gerakan-gerakan yang lengkap dan hampir semua cabang olahraga menggunakannya, maka cabang olahraga juga termasuk pada cabang olahraga dasar atau *basic* (sebagai pembinaan fisik atlet). Artinya seorang olahragawan yang memiliki kematangan pada gerakan-gerakan atletik sebelum menekuni cabang olahraga lain akan mudah untuk melakukan gerakan-gerakan pada cabang olahraga yang ditekuninya. Sehingga tidak heran para pembina (pelatih) olahraga menganjurkan, sebelum menekuni cabang olahraga lain selain cabang olahraga atletik, hendaknya harus didahului untuk mengikuti latihan-latihan yang ada pada cabang olahraga atletik. Sebagai dasar pembentukan kualitas dan kondisi fisiknya, sebelum melangkah pada cabang olahraga lain.

Lari merupakan gerak maju untuk memindahkan badan dengan secepat-cepatnya, kedua kaki ada saat melayang dan tidak menempel ditanah atau lantai. Kecepatan lari akan tergantung dengan frekuensi gerakan kaki dan ayunan tangan (Sukirno, 2012: 35).

Seorang pelari sprint akan melakukan lari dengan kecepatan tinggi. Untuk mendukung kemampuan seorang pelari sprint diperlukan jenis otot yang memiliki kontraksi cepat atau sering disebut kedutan cepat yaitu *fast twitch* (FT). Seorang pelari cepat harus memiliki otot warna putih lebih banyak dibandingkan dengan otot merah atau lebih dari 50% otot putih. Selain diperlukan kecepatan tinggi juga diperlukan jarak langkah, kekuatan, power otot tungkai, frekuensi langkah, koordinasi, teknik, kelentukan (*flexibility*), dan daya tahan *an-aerobik*, kesemuanya merupakan komponen yang harus dipenuhi oleh seorang pelari sprint, untuk menghasilkan kecepatan yang maksimal.

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (Sajoto, 1998: 9).

Kelincahan (*agility*) merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Karakteristik kelincahan sangat unik. Kelincahan memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukan, waktu reaksi, dan power (Ismaryati, 2009: 41).

Jadi, latihan kelincahan sangat diperlukan dalam cabang olahraga yang membutuhkan koordinasi gerak. Untuk meningkatkan kemampuan atlet dan menunjang prestasi atlet, seorang pelatih harus melatih dan meningkatkan kelincahan atletnya.

Harsono (1993: 14-15) memberi contoh beberapa bentuk latihan kelincahan antara lain:

1) Lari bolak-balik (*shuttle run*)

Atlet lari bolak-balik secepatnya dari titik yang satu ketitik yang lain sebanyak sepuluh kali.

2) Lari *Zig-Zag*

Lari ini hampir sama dengan lari bolak-balik kecuali atlet harus lari melalui beberpa titik misalnya sepuluh titik.

3) Lari Halang Rintangan (*Obstacle run*)

Disuatu ruangan atau lapangan ditempatkan beberapa rintangan, ada meja, bangku, bola-bola, dan lain-lain. Tugas atlet adalah untuk secepatnya melalui rintangan-rintangan yang disusun baik dengan cara dilompati, menerobos (di kolong meja) memanjat dan sebagainya.

Lari *zig-zag* adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu/ titik-titik yang telah disiapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat. Tujuan latihan lari *zig-zag* adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindar dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada disekeliling.

Berdasarkan pengamatan peneliti di SMP N 40 Palembang, siswa di sekolah tersebut masih banyak yang belum memiliki kelincahan, siswa di sekolah tersebut jarang diberi latihan kelincahan. Contohnya pada saat pelajaran sepak bola, basket, voli, badminton dan pelajaran olahraga yang bergerak lainnya, siswa-siswi disekolah tersebut kurang lincah melakukan gerakan dan hanya memperhatikan saja. Atas dasar itulah peneliti berminat untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut dengan latihan lari *zig-zag* terhadap kelincahan gerak pada siswa ekstrakurikuler SMP N 40 Palembang.

1.2. Identifikasi Masalah

1. Sarana dan prasarana disekolah tersebut kurang memadai
2. Prestasi olahraga yang tidak optimal
3. Pada saat praktek pelajaran olahraga siswa-siswi banyak yang tidak melakukan aktifitas
4. Siswa-siswi disekolah tersebut masih banyak yang belum memiliki kelincahan

1.3. Batasan Masalah

Penelitian ini hanya membatasi masalah:

1. Masalah kelincahan gerak pada siswa ekstrakurikuler.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka masalah yang akan diteliti dapat dirumuskan dalam bentuk rumusan dibawah ini :

Apakah ada Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kelincahan Gerak Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 40 Palembang ?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kelincahan gerak pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 40 Palembang.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat berguna :

1. Sebagai bahan masukan bagi Pendidik, Pembina olahraga, dan Pelatih olahraga
2. Untuk dapat dijadikan bahan acuan penelitian apabila melakukan penelitian yang sejenis.
3. Sebagai dasar bagi proses penentuan program belajar mengajar maupun melatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S., 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Arikunto, S., 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Bompa, T.,O., 1986. *Theory and Methdology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuqe: Kandall/Hunt Publishing.
- Halry, J., 1989. *Fisiologi Olahraga Jilid 1*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Utama.
- <http://www.scribd.com/doc/24562225/latihan-kebugaran-jasmani> diakses tanggal 3 September 2012
- <http://suaraterbaru.com/contoh-latihan-kelincahan> diakses tanggal 3 September 2012
- Ismaryati. 2009. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: University Press Sebelas Maret.
- Maskur, A., 2006. *Pengetahuan Dasar Ilmu kesehatan olahraga*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Sajoto, M., 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 1994. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfa Beta.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. Bandung: Alfa Beta.
- Sukardi. 2005. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukirno. 2012. *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang : Universitas Sriwijaya.