

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT DADA TERHADAP HASIL LOMPAT
TINGGI GAYA GUNTING SISWA PUTRA SDN 6 SUKAJADI KECAMATAN
TALANG KELAPA KABUPATEN BANYUASIN.**

OLEH :

IMAM ZAELANI

NIM : 56071006056

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

2010

S
796.432 of
~~Zae~~ Ima
P
e-100818
2010

R. 18247

1. 18691

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT DADA TERHADAP HASIL LOMPAT
TINGGI GAYA GUNTING SISWA PUTRA SDN 6 SUKAJADI KECAMATAN
TALANG KELAPA KABUPATEN BANYUASIN.**



OLEH :

IMAM ZAELANI

NIM : 56071006056

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SRIWIJAYA
PALEMBANG
2010**

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT DADA TERHADAP HASIL LOMPAT
TINGGI GAYA GUNTING SISWA PUTRA SDN 6 SUKAJADI KECAMATAN
TALANG KELAPA KABUPATEN BANYUASIN.**

Skripsi oleh :

Imam Zaelani

Nomor Induk Mahasiswa : 56071006056

Program Study: Pendidikan Jasmani dan Olahraga kesehatan

Disetujui

Pembimbing I



Drs. Syafarudin, M. Kes.
NIP.195909051987031004

Pembimbing II



Drs. Djumadin Syafril, M.Pd.
NIP.195104211977101001

Mengetahui

Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



Drs. H. Loman Bolam, M. Si.
NIP. 19511206197602 1001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Telah diujikan dan lulus pada :

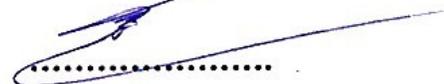
Hari : Jumat
Tanggal : 16 April 2010

TIM PENGUJI

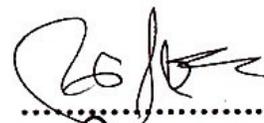
1. Ketua : Drs. Syafaruddin, M.Kes.



2. Anggota : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd.



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



4. Anggota : Drs. Maskur Akhmad, M.Kes



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



Palembang, 16 April 2010,

Disetujui oleh

Ketua Program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes.

NIP.196105281987021001

Motto :

Sesungguhnya Allah tidak akan merubah apa-apa yang ada dalam satu kaum sebelum mereka merubah apa-apa yang ada dalam jiwanya.

(Q.S. Ar-Ra'ad : 11)

Satu untuk semua ,

Semua untuk satu

Skripsi ini

Kupersembahkan untuk :

Ayah dan bunda tercinta serta

Anak-anakku tersayang dan juga untuk

Istriku yang setia menanti dengan penuh perhatian

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini . Skripsi ini penulis ajukan guna memenuhi salah satu syarat untuk dapat mengikuti ujian Sarjana Pendidikan Olahraga dan Kesehatan pada Fakultas dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, hal ini disebabkan terbatasnya kemampuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan koreksi, kesan dan pesan serta saran dari pembaca demi sempurnanya skripsi ini.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Drs. Syafarudin, M.Kes. dan Bapak Drs. Djumadin Syafril, M.Pd. sebagai pembimbing Skripsi yang dengan segala ketekunan dan keiklasannya telah memberikan bimbingan serta petunjuk kepada penulis hingga tersusunnya skripsi ini.
2. Bapak Dekan FKIP Universitas Sriwijaya Palembang beserta staf yang telah memberikan segala kemudahan demi kelancaran penulis selama menyelesaikan studi .
3. Bapak Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan beserta Staf yang telah mengurus administrasi surat dan segala kemudahan –kemudahan persyaratan penelitian kepada penuls.
4. Bapak- bapak Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya Palembang yang telah memberikan pengarahan-pengarahan kepada penulis sehingga lancarnya penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Kepala Sekolah SDN 6 Sukajadi, Kec, Talang Kelapa Kab. Banyuasin yang telah memberikan izin Penelitian di SDN 6 Sukajadi serta membantu penulis pada saat penelitian

6. Bapak Sudirman, S.Pd. dan Bapak Edison, S.Pd yang telah membantu transportasi dan sarana selama melakukan penelitian
7. Rekan – rekan mahasiswa yang tidak dapat penulis sebutkan satu- persatu namanya, serta semua pihak yang telah membantu penulis pada saat melaksanakan penelitian.
8. Ayah –Ibu dan anak-anakku serta istriku yang tercinta yang telah memberikan dorongan moral dan spiritual kepada penulis sehingga selesainya penulisan skripsi ini. Akhir kata semoga amal baik yang telah mereka berikan mendapat ridho

Allah SWT. Amin. !

Harapan Penulis semoga Skripsi ini bermanfaat untuk perkembangan cabang olahraga Atletik pada khususnya, dan perkembangan olahraga pendidikan pada umumnya.

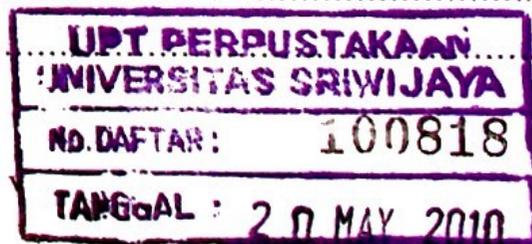
Banyuasin , Februari 2010

Penulis

Imam Zaelani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
MOTTO.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	v
ABSTRAK.....	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	2
1.3. Batasan Masalah	3
1.4. Rumusan Masalah	4
1.5. Tujuan Penelitian	4
1.6. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1. Landasan Teoritis	5
2.1.1. Hakekat Lompat Tinggi	5
2.1.2. Pengertian Lompat Tinggi Gaya Gunting.....	6
2.1.3. Hal-hal Yang Harus Dihindari Dalam Melakukan Lompat Tinggi	11
2.1.4. Hal-hal Yang di Utamakan dalam Lompat Tinggi	11
2.1.5. Latihan	12
2.1.6. Kekuatan Maksimal Dalam Waktu Singkat / Daya Ledak	12
2.1.7. Sistem Energi Yang Digunakan	13
2.1.8. Kerangka Berpikir Lompat Dada	14
2.1.9. Program Latihan	15
2.1.10. Cara Pelaksanaan	15



2.2. Hipotesa Penelitian	15
BAB III . METODE PENELITIAN	
3.1. Jenis Metode Penelitian	16
3.2. Rencana Penelitian	16
3.3. Populasi dan Sampel	17
3.4. Definisi Operasional Variabel	18
3.5. Teknik Pengumpulan Data	19
3.6. Teknik Analisa Data	19
3.6.1. Uji Normalitas Data	20
3.6.2. Uji Homogenitas Data	23
3.6.3. Uji Hipotesis	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	26
4.1. Hasil Penelitian	26
4.1.1. Karakteristik	26
4.1.2. Hasil Pre test Lompat tinggi Gaya Gunting Kel. Eksperimen	27
4.1.3. Hasil Pre test Lompat Tinggi Gaya Gunting Kel. Kontrol	28
4.2. Perhitungan Uji Homogenitas Data	30
4.3. Distribusi Hasil Post Test Kelompok Eksperimen dan Kel Kontrol.....	31
4.3.1. Hasil Post test kelompok Eksperimen	31
4.3.2. Hasil Post test kelompok Kontrol	33
4.4. Uji Beda	35
4.4.2. Uji beda pre test dan post test Kelompok Eksperimen	35
4.4.3. Uji beda pre test dan post test Kelompok Kontrol	36
4.4.1. Uji beda Pre tes- Post test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	37
4.4.4. Daftar Nilai Beda Pre Test – Post Test kelompok Eksperimen &Kontrol.....	38
4.5. Pembahasan	39
BAB. V KESIMPULAN DAN SARAN	40
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR LAMPIRAN

Uji Normalitas pre test kelompok Eksperimen.....	45
Uji Normalitas pre test kelompok Kontrol.....	47
Perhitungan Uji homogenitas	49
Uji Normalitas Post test Kelompok Eksperimen	50
Uji normalitas Post Test Kelompok Kontrol	51
Uji Beda pre test dan post test kelompok eksperimen	53
Uji Beda pre test dan post test kelompok control.....	54
Uji beda pre test – posttest kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	56
Program Latihan	59
Hasil Latihan Lompat dada	62
Daftar Hadir	63
Usul Judul Skripsi.....	
Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing	
Surat Ijin Permohonan Penelitian.....	
Surat Ijin Penelitian	
Surat Ijin dari Sekolah Tempat Penelitian	
Kartu Bimbingan Skripsi	

DAFTAR GAMBAR

Gambar foto Kelompok Eksperimen.....	66
Gambar foto Pemanasan	67
Gambar Gerakan lompat dada	68
Gambar foto lompat tinggi gaya gunting	70

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Lompat Dada Terhadap Hasil Lompat Tinggi Gaya Gunting Siswa Putra Kelas V dan VI SDN 6 Sukajadi Kecamatan Talang Kabupaten Banyuasin. “. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan lompat dada terhadap hasil lompat tinggi gaya gunting siswa putra kelas V dan VI SDN 6 Sukajadi.

Permasalahan kemampuan lompat tinggi masih rendah, rata-rata hanya 83cm sehingga perlu adanya penelitian agar kemampuan lompat tingginya meningkat paling tidak rata-rata mencapai 100 cm.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, desain penelitian yang digunakan *pre tes – post test control group design*. Populasi seluruh siswa putra kelas V dan VI yang berjumlah 68 orang. Teknik yang digunakan yaitu seluruh populasi menjadi sample. Sample dibagi menjadi dua kelompok dengan cara ordinal pairing berdasarkan urutan hasil tertinggi sampai terendah. 34 orang menjadi kelompok eksperimen dan 34 lainnya menjadi kelompok control. Kelompok Eksperimen diberi perlakuan 3 kali seminggu selama 6 minggu dan kelompok control tidak diberi perlakuan. Perlakuan yang digunakan yaitu berupa latihan lompat dada.

Pengujian hipotesis menggunakan uji “t” sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil analisis normalitas nilai km pre test kelompok eksperimen 0,286 dan km pre test kelompok control sebesar 0,694 dan dinyatakan normal. Hasil uji “Homogenitas dengan uji barlet menggunakan statistic Chi kuadrat diperoleh $X^2_{hitung} = 0,253 < X_{tabel} = 3,84$ sehingga dapat disimpulkan sample berasal dari populasi yang sama (homogen)

Setelah diberi latihan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu ternyata terdapat kenaikan sebesar rata-rata 5cm sehingga kemampuan lompatnya rata-rata menjadi 88 cm , atau mengalami peningkatan lebih kurang 6%. Sedangkan kelompok control mengalami penurunan rata-rata 1 cm.

Hasil analisis dengan menggunakan uji”t” antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh $t_{hitung} = 11,57$ sedangkan nilai t tabel dengan taraf kepercayaan 95% dan dk 66 sebesar 1,67 . dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya. Bahwa ada pengaruh latihan lompat dada terhadap hasil lompat tinggi gaya gunting siswa putra kelas V dan VI SDN 6 Suakjadi Kecamatan Talang kelapa Kabupaten Banyuasin..

Kesimpulan yang dapat diambil adalah : Bahwa latihan lompat dada dapat di gunakan untuk meningkatkan hasil lompat tinggi dengan latihan yang terprogram dan tidak keluar dari prinsip – prinsip latihan.

Kata Kunci : Latihan lompat dada, lompat tinggi , gaya gunting

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kemajuan ilmu yang demikian pesat telah memberikan peluang dan kesempatan bagi manusia untuk menemukan aspek kehidupan, sehingga menemukan pemecahan-pemecahan masalah. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknik dalam bidang olahraga juga telah banyak memberikan sumbangan yang sangat bermakna dalam pencapaian prestasi olahraga.

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian integral bagi pengembangan keolahragaan Nasional. Hal ini tercantum dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang menyatakan bahwa "...olahraga atau pendidikan jasmani dan olahraga merupakan hak setiap warga Negara Indonesia". Selanjutnya berdasarkan Undang-Undang No, 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dalam pasal 37 menyebutkan bahwa:

" kurikulum pendidikan dasar dan menengah wajib memuat 10 mata pelajaran yang salah satunya Pendidikan Jasmani dan olahraga"¹⁾).

Menurut peraturan Menteri Pendidikan Nasional No: 24/2006 (Depdiknas 2006;703) Tujuan pendidikan jasmani diantaranya: " Mengembangkan ketrampilan gerak, dan berbagai macam cabang permainan, mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan olahraga "²⁾. Sedangkan ruang lingkup Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan meliputi aspek –aspek diantaranya adalah. : Permainan dan olahraga meliputi : "olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, ketrampilan lokomotor,dan manipulatif, atletik , ..., sepak bola, bola basket, bola volley,..."³⁾.

Lingkungan sekolah merupakan tempat untuk pemanduan bakat dan pembinaan yang efektif dan efisien sehingga dapat dikembangkan potensi –potensi cabang olahraga tertentu, dengan teknik dasar yang benar dan pembinaan dari usia dini akan mencapai prestasi yang tinggi.

¹⁾ Peraturan Menteri No 24/(2006 ;8)

²⁾ Peraturan Menteri 24/(2006;703)

³⁾ Peraturan Menteri 24/(2006;704)

Lompat tinggi adalah salah satu nomor lompat dalam cabang atletik yang perlu dikembangkan di sekolah dasar. Dengan diberikannya latihan-latihan, teknik dasar yang benar dan metode yang tepat dengan latihan yang bervariasi pada usia SD maka akan berpengaruh pada pendidikan yang lebih tinggi nantinya.

Lompat tinggi gaya gantung pada dasarnya terbagi atas awalan, tumpuan, saat melayang di udara dan mendarat. Dalam lompat tinggi anak berusaha melompat setinggi mungkin dengan gaya yang bermacam-macam tentunya untuk melewati mistar pembatas. Untuk melewati mistar pembatas diperlukan awalan yang tepat, kaki tumpu yang pas untuk menghasilkan eksplosif power (daya ledak) otot kaki yang besar untuk membawa tubuh melalui mistar.

Teknik dasar lompat tinggi pada siswa di SDN 6 Sukajadi belum terbentuk khususnya kelas V dan VI putra, kemampuan lompat tinggi yang masih rendah yaitu dengan lompatan rata-rata hanya 83 cm dari tinggi badan rata-rata 145cm. Dari 68 siswa putra Kebanyakan para siswa melompat dengan lompatan langsung. Dengan teknik tersebut hampir mirip dengan gaya gantung yaitu gaya lompat tinggi badan tegak dan tungkai kaki lurus hampir horizontal.

Untuk melakukan lompat tinggi gaya gantung teknik dasarnya melakukan gerakan mengangkat kaki mendekati dada khususnya tungkai atas kemudian tungkai bawah diluruskan horizontal sehingga dapat melewati mistar. Untuk menghasilkan lompatan yang tinggi diperlukan daya ledak otot tungkai lebih besar. Salah satu latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai atas ataupun tungkai bawah yaitu "Latihan Lompat Dada"

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Mengapa kemampuan lompat tinggi siswa SDN 6 Sukajadi rendah

Dari identifikasi masalah tersebut ada beberapa kemungkinan yang mempengaruhi hasil lompat tinggi diantaranya adalah :

- apakah awalnya sudah tepat ?
- apakah tumpuan sudah tepat khususnya pada saat merubah kecepatan horizontal menjadi vertikal ?.
- kemungkinan daya ledak otot tungkai yang masih rendah (kecil)
- bagaimana teknik latihannya, apakah benar dan tepat ?.
- bagaimana sarana dan prasarana, apakah layak untuk melakukan latihan lompat tinggi?.

Dari beberapa kemungkinan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang ada kaitanya dengan daya ledak otot tungkai. Dengan analisa tersebut tampak bahwa lompat tinggi ditentukan oleh beberapa faktor antara lain adalah daya ledak otot kaki untuk membawa tubuh melewati mistar. Oleh karena itu dari beberapa bentuk latihan penguatan otot tungkai penulis mengambil salah satu latihan plyometrik dimana bentuk latihan ini tujuannya untuk menguatkan otot tungkai atas dan tungkai bawah sehingga daya ledak tungkai akan meningkat. Bentuk latihan tersebut adalah gerakan meloncat keatas dengan kedua kaki bertolak bersama. Kedua tungkai bawah (tidak kebelakang) sehingga tapak kaki \pm 25 cm diatas lantai atau tanah. Latihan ini mudah untuk dipelajari dan diajarkan karena tidak memerlukan peralatan yang rumit. Bahkan latihan ini dilakukan dengan beban tubuh sendiri.

Untuk meningkatkan kemampuan lompat tinggi perlu adanya latihan-latihan yang bisa meningkatkan daya ledak otot tungkai. Salah satu bentuk latihannya adalah lompat dada.

1.3. Batasan Masalah.

Sebelum memberikan batasan – batasan yang ada variabel peneltian maka perlu kiranya ada batasan agar penafsiran sesuai dengan yang diinginkan. Adapun definisi operasional variable dalam penelitian ini sebagai berikut. :

- 1.3.1. Lompat tinggi gaya Gunting (Scissors Style) merupakan salah satu gaya dalam lompat tinggi posisi badan jongkok kaki diluruskan kedepan pada saat mendarat badan menghadap kembali kearah tempat awalan,

awalan dilakukan dari depan.

1.3.2. Latihan loncat dada adalah salah satu latihan plyometrik yang mengacu pada pendapat Harsuki, (2003;339) yaitu meloncat keatas dengan kedua kaki bertolak bersama. Kedua tungkai bawah (tidak kebelakang) sehingga tapak kaki \pm 25 cm diatas lantai atau tanah.

1.3.3. Jenis Kelamin : jenis kelamin yang dimaksud adalah jenis kelamin orang coba laki-laki kelas V dan VI SDN 6 Sukajadi. Tahun ajaran 2009/2010.

Dari batasan masalah diatas maka dapat diambil kesimpulan

bahwa penelitian ini hanya terbatas untuk melihat pengaruh latihan lompat dada terhadap peningkatan hasil lompat tinggi gaya gantung pada siswa putra kelas V dan kelas VI SDN 6 Sukajadi, Kecamatan Talang Kelapa, Kabupaten Banyuasin tahun ajaran 2009/2010.

1.4. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka yang diuraikan diatas penulis merumuskan untuk meneliti :

Apakah ada pengaruh latihan lompat dada terhadap hasil lompat tinggi gaya gantung siswa putra SDN 6 Sukajadi Kecamatan Talang Kelapa Kabupaten Banyuasin?

1.5. Tujuan Penelitian :

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh latihan lompat dada terhadap hasil lompat tinggi gaya gantung siswa kelas V dan VI putra SDN 6 Sukajadi, Kecamatan Talang Kelapa, Kabupaten Banyuasin.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang diperoleh diharapkan dapat berguna :

1.6.1. Bagi peneliti, penelitian ini dapat bermanfaat untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan lompat dada terhadap peningkatan hasil lompat tinggi gaya gantung siswa putra kelas V dan VI SDN 6 Sukajadi Kec. Talang Kelapa , Banyuasin.

- 1.6.2. Dapat menjadi bahan masukan dan menyusun bentuk latihan bagi peneliti, siswa, guru, dan orang tua maupun pembaca tentang latihan lompat dada terhadap hasil lompat tinggi gaya gunting
- 1.6.3. Penelitian ini dapat dipakai sebagai proses dasar pembuatan program latihan bagi para pendidik dan pembina olahraga.
- 1.6.4. Penelitian ini dapat dipakai sebagai bahan dan referensi bagi peneliti dimasa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka cipta
- Ahmad, Maskur. (2006) *Pengetahuan Dasar Ilmu Kesehatan dan Olahraga, ...*
- Depdiknas. (2006). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 24 tahun 2006*.
- Gunter, Bernhard.(1993) *Atletik , Prinsip dasar Latihan Lompat Tinggi, Lompat Jauh, Lompat Galah*. Semarang : Dahara Prize
- Harsono. (1988).*Pelatihan dan Aspek Psikologis*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- Harsuki,(2003) *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*.Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Kosasih, Engkos. (1984) *Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademika Presindo.
- Kusyanto, Yanto. (1996). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 3 untuk SMU Kelas III*. Bandung : Geneca Exact Bandung
- Lutan, Rusli, dkk. (2001)*Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.
- Marhaento,Putut. (2000) *Analisis Teknik Lompat Tinggi Sebuah Kajian Bio Mekanika*. Majalah Ilmiah Olahraga Vol 6 FIK UNY.
- Mocca Sport, www. Co.cc. (2009). Diakses 05 Oktober
- Nurhasan,(2001)*Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*, Jakarta: Dirjen Olahraga , Depdiknas.
- PASI.PB. (2006) *Peraturan Lomba Atletik – IAAF*. Jakarta., Senayan 18-19
- Soekarman,R. (1989). *Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih, dan Atlet*. Jakarta : Haji Masagung.
- Sudjana, (1989) *Metoda Statistika* . Bandung : PT Tarsito

- Sugiyono, (2005) *Statistik untuk Penelitian*. Bandung : CV Alfabeta
- Suryabrata, Sumadi. (1992). *Metodologi Penelitian*.
Jakarta : Rajawali
- Syaifudin. (1992). *Anatomi Fisiologi untuk Siswa Perawat* . Jakarta : Buku
Kedokteran EGC.
- Saputra, M. Yudha (2001) *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar Jakarta Pusat* :
Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas Kotak Pos 10270.
- Suwandi, Surip dkk.(2001) *Buku Ajar Mata Kuliah Pengembangan Kepribadian
(MPK) Bahasa Indonesia*. Indra Laya : Unsri
- ..., (2004) *Buku Pedoman Skripsi FKIP*, Inderalaya : Universitas Sriwijaya