

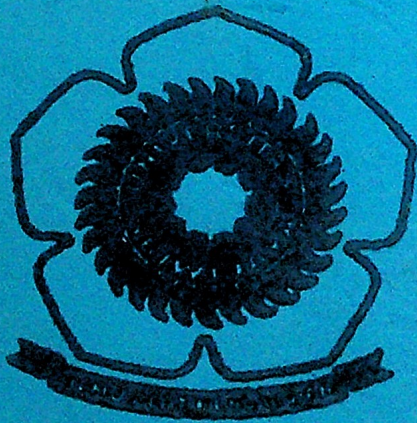
**PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP
PENINGKATAN *POWER* OTOT TUNGKAI PADA SISWA
PUTRA KELAS XI SMA NEGERI 6 PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

JULIAWAN SYAHPUTRA

Nomer Induk Mahasiswa 06071606026

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDERALAYA**

2012

2012 07

2

S
796.43207
Jul
P
2012.



**PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP
PENINGKATAN *POWER* OTOT TUNGKAI PADA SISWA
PUTRA KELAS XI SMA NEGERI 6 PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

JULIAWAN SYAHPUTRA

Nomor Induk Mahasiswa 06071006026

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2012

**PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP
PENINGKATAN *POWER* OTOT TUNGKAI PADA SISWA
PUTRA KELAS XI SMA NEGERI 6 PALEMBANG**

Skripsi oleh :

JULIAWAN SYAHPUTRA

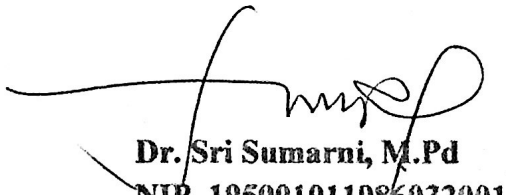
Nomor Induk Mahasiswa 06071096026

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui Untuk Skripsi Setelah Ujian Akhir Program


Menyetujui,

Pembimbing I



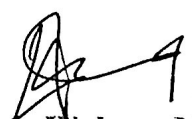
Dr. Sri Sumarni, M.Pd
NIP. 195901011986032001

Pembimbing II



Drs. Muhaimin
NIP. 194712251975031001

Ketua Program Studi
Pend. Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd
NIP. 195601241984031001

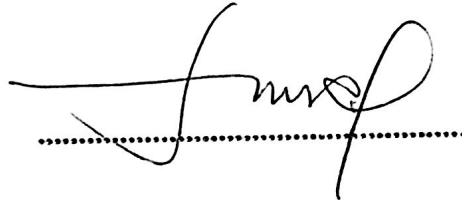
Skripsi Ini Telah Diujikan dan Lulus pada :

Hari : Selasa

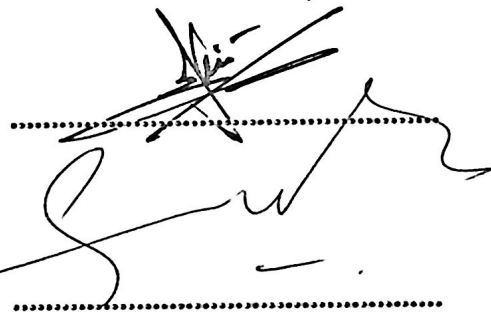
Tanggal : 14 Februari 2012

Tim penguji :

1. Ketua : Dr. Sri Sumarni, M.Pd



2. Sekretaris : Drs. Muhaimea



3. Anggota : Drs. Sy Muherman, M.Pd




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



5. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



**Inderalaya, 16 Februari 2012
Diketahui oleh
Ketua Program Studi
Pend. Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Waluyo, M. Pd
NIP 195601241984031601**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Juliawan Syahputra
NIM : 06071006026
Program Studi : Pendidikan jasmani dan kesehatan

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul “pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa putra Kelas XI SMA Negeri 6 Palembang” ini seluruh isinya adalah dengan 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.

Inderalaya, 14 Februari 2012
Yang Membuat Pernyataan

Juliawan Syahputra
NIM 06071006026

Kupersembahkan kepada :

- *Tuntunanku Nabi besar Muhammad SAW.*
- *Kedua orang tuaku tercinta, Ayahandaku Khairul dan Ibundaku Nurul Huda yang selalu ada disetiap waktuku melangkah. Terima kasih atas do'a dan kasih sayang yang kalian berikan.*
- *Kakakku Nopri beserta Istri dan keponakanku Dwi, terima kasih atas do'a dan kasih sayang yang kalian berikan.*
- *Adik-adikku tersayang, Ema, Rina, Ririn, Agung yang selalu mengharapkan keberhasilanku. semoga kakak bisa menjadi contoh yang baik bagi kalian.*
- *Saudara-saudaraku dan seluruh keluarga besarku tercinta. Terima kasih atas motivasi & semangat kalian.*
- *Semua Guru dan Dosenku yang telah berjasa dalam mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepadaku dengan tulus tanpa pamrih. Terima kasih, semoga Allah SWT selalu memuliakan kalian.*
- *Sahabat-sahabatku, Endi, Wawan, Eko, Bowo, Me'en, Yessi, Okky, Bedol, Fery, Joni, tanpa kalian hidupku takkan berwarna, terima kasih untuk semua yang telah kita lewati bersama dalam suka maupun duka, semoga kita semua akan menjadi orang-orang yang sukses dihari esok.*
- *My Soulmate yang telah pergi, semoga kita bisa bersama dikehidupan nanti.*
- *Semua teman-teman Penjaskes 2007 dan adik-adik tingkat Penjaskes 2008-2011, tetap jaga kekompakan kita sampai kapanpun.*
- *Almamaterku*

Motto:

- ❖ *Korbankan apapun itu untuk mendapatkan sesuatu asal jangan Kebenaran (Mario Teguh)*
- ❖ *Ya Allah, sesungguhnya hamba meminta kepada-Mu ilmu yang halal dan bermanfaat, rezeki halal dan amalan yang diterima. (HR. At-Tarmidzi dan Ibnu Majah)*
- ❖ *Satu untuk Semua, Semua untuk Satu Penjaskes Unsri*

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

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.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A sebagai Rektor Unsri, kepada Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, M.a. Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Bapak Drs. Waluyo, M. Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Sri Sumarni, M.Pd dan Bapak Drs. Muhaimin sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. H. Pujiono Rahayu, MM selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 6 Palembang dan Bapak Slamet, S.Pd selaku guru Penjaskes SMA Negeri 6 Palembang yang telah banyak memberikan bantuan dan kemudahan dalam pelaksanaan penelitian ini. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Menengah Atas dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Inderalaya, Februari 2012

Penulis,

JS

UPT PEPPUSTAKAAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA.	
No. DAFTAR	120459
TANGGAL	24 FEB 2012
DAFTAR ISI	
UPT PEPPUSTAKAAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA.	

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Batasan Masalah.....	3
1.3 Rumusan Masalah.....	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1. Pengertian <i>Power</i>	5
2.2. Pengertian Latihan.....	6
2.3. Prinsip-Prinsip Latihan.....	7
2.3.1 Prinsip Beban Berlebih (<i>The Overload Principle</i>).....	7
2.3.2 Prinsip Beban Bertambah (<i>The Principle of Progressive Resistance</i>)	7
2.3.3 Prinsip Latihan Beraturan (<i>The Principle of Arrangement of Exercise</i>)	8
2.3.4 Prinsip Kekhususan (<i>The Principle of Specificity</i>).....	8
2.3.5 Prinsip Individualisme (<i>The Principle of Individuality</i>).....	8
2.3.6 Prinsip Peragam (<i>Variety Principle</i>).....	8

UPT PEPPUSTAKAAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA.	
No. DAFTAR	
TANGGAL	

2.4. Hakekat <i>Knee Tuck Jump</i>	8
2.5. Kerangka Berpikir.....	12
2.6. Hipotesis	13
BAB III METODE PENELITIAN	14
3.1 Jenis Penelitian.....	14
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	14
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	14
3.3.1 Populasi	14
3.3.2 Sampel	14
3.4 Variabel Penelitian.....	16
3.4.1 Variabel Bebas (X).....	16
3.4.2 Variabel Terikat (Y)	16
3.5 Definisi Operasional Variabel.....	16
3.6 Rancangan Penelitian.....	16
3.7 Pelaksanaan Penelitian.....	18
3.8 Metode Pengumpulan Data.....	18
3.8.1 Kelompok Eksperimen	18
3.8.2 Kelompok Kontrol.....	18
3.8.3 Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	19
3.9 Teknik Analisa Data.....	19
3.9.1 Uji Normalitas	19
3.9.2 Uji Hipotesis.....	20

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	23
4.1 Hasil Penelitian	23
4.1.1 Keadaan Tempat Penelitian	23
4.2 Deskripsi Data.....	24
4.3 Perbedaan Pengaruh <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	28
4.3.1 Perbedaan Pengaruh <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen..	29
4.3.2 Perbedaan Pengaruh <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	29
4.3.3 Perbedaan <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	29
4.3.4 Perbedaan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	29
4.4 Analisis Data	29
4.5 Pembahasan	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	38
5.1 Kesimpulan	38
5.2 Saran	38
DAFTAR PUSTAKA.....	39
LAMPIRAN.....	41

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Waktu Pelaksanaan Penelitian	14
2 Pengelompokan Sampel Berdasarkan Hasil <i>Pretest</i> dengan Cara <i>Ordinal Pairing</i>	15
3 Jumlah Sampel Dalam Penelitian.....	23
4 Tabel <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	24
5 Tabel <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	25
6 Tabel <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	26
7 Tabel <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	27
8 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Power</i> Otot Tungkai.....	28
9 <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	30
10 <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	31
11 Beda <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	32
12 Beda <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	12
2 Kerangka Berpikir	13
3 Rancangan Penelitian	17
4 Diagram Histogram <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	24
5 Diagram Histogram <i>Posttest</i> Kelompok EKsperimen	25
6 Diagram Histogram <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	26
7 Diagram Histogram <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	27
8 Perbedaan Pengaruh Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar Riwayat Hidup	42
2. SK Pembimbing	43
3. Usul Judul Skripsi	44
4. Pengesahan Persetujuan Seminar Proposal	45
5. Permohonan Izin Penelitian	46
6. Surat Izin Penelitian FKIP	47
7. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan.....	48
8. Program Latihan.....	49
9. Dokumentasi Penelitian	50
10. Data Umur, Tinggi Badan, Berat Badan Kelompok Eksperimen	51
11. Data Umur, Tinggi Badan, Berat Badan Kelompok Kontrol.....	52
12. <i>Vertical Jump Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	53
13. <i>Vertical Jump Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	54
14. <i>Power Tungkai Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	55
15. <i>Power Tungkai Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	56
16. Lembar Pengolahan Data	57
17. Tabel Uji “t”	65
18. Surat Telah Melakukan Penelitian	66
19. Kartu Bimbingan Skripsi.....	67

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 6 Palembang. Permasalahan penelitian ini adalah apakah dengan latihan *knee tuck jump* dapat meningkatkan *power* otot tungkai pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 6 Palembang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan *power* otot tungkai dengan latihan *knee tuck jump* pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 6 Palembang. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen murni (*true-experimental research*). Hipotesis penelitian ini adalah ada peningkatan *power* otot tungkai dengan latihan *knee tuck jump* pada siswa putra Kelas XI SMA Negeri 6 Palembang. Populasi adalah seluruh siswa putra kelas XI SMA Negeri 6 Palembang. Sampel penelitian 60 orang sampel dengan cara *ordinal pairing* yaitu 30 siswa menjadi kelompok eksperimen yang diberi perlakuan latihan *knee tuck jump* dan 30 siswa menjadi kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dan intensitas 50-85% ternyata kelompok eksperimen mengalami kenaikan. Berdasarkan analisis data dengan statistik “uji t” taraf signifikan $\alpha = 0,05$ didapat $t_{hitung} = 5,2$ dan $t_{tabel} = 1,771$. Berarti hipotesis yang diajukan dapat diterima, bahwa latihan *knee tuck jump* berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 6 Palembang.

Kata Kunci : Latihan *knee tuck jump*, Peningkatan *power* otot tungkai

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Power merupakan salah satu komponen yang berkaitan dengan kesegaran jasmani. *Power* memegang peranan yang penting bagi setiap individu yang berkaitan dengan kerja fisik. Seseorang yang telah memiliki *power* dengan sendirinya telah memiliki dua kemampuan yang sangat penting yaitu kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal sebagai komponen utama dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Khususnya pada cabang olahraga dimana gerakan-gerakan yang dilakukan sangat singkat serta mengutamakan kekuatan dan kecepatan, seperti pada sprinter, pelari gawang, nomor-nomor lempar dan lompat pada atletik serta cabang olahraga bela diri. Cabang olahraga ini dilakukan dengan waktu yang relatif sangat singkat, maka olahragawan harus memiliki komponen *power* yang baik untuk dapat berprestasi disetiap kompetisi.

Otot tungkai perlu diberikan latihan supaya dapat mempengaruhi kelompok-kelompok otot pada tungkai terutama yang berkaitan dengan *power*, agar dapat melakukan kinerja secara kuat dan cepat dalam menghasilkan *power* pada semua komponen otot tungkai. *Power* otot tungkai dapat ditingkatkan dengan metode latihan *plyometric* karena metode latihan *plyometric* memiliki bentuk-bentuk latihan yang mengarah pada gerakan-gerakan yang bersifat eksplosif, sesuai dengan arti *plyo* adalah ledakan dan *metric* ukuran. Chu (2009) mengatakan bahwa latihan *plyometric* adalah latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin. Gerakan *plyometric* dirancang untuk menggerakkan otot pinggul dan tungkai. Senada dengan pendapat Coyle (1981) berpendapat latihan maksimal untuk dua tungkai meluruskan (ekstensi) dan membengkokkan (fleksi) lutut dan pinggang

sebanyak tiga kali seminggu dapat meningkatkan kekuatan dan kecepatan sekaligus daya tahan.

Salah satu bentuk latihan *plyometric* yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai yaitu dengan latihan *knee tuck jump*. *Knee tuck jump* merupakan salah satu latihan loncat pada metode latihan *plyometric*. Menurut Donalchu (1989), pada latihan loncat paha tungkai diangkat sampai mendarat. Sedangkan Vittori (1990), berpendapat bahwa yang terpenting dalam latihan loncat adalah mengangkat lutut setinggi mungkin.

Seseorang yang telah memiliki *power* berarti telah memiliki kemampuan prima dalam persiapan fisiknya karena telah memiliki kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal, sehingga telah siap untuk mengikuti kompetisi baik dalam pertandingan maupun perlombaan. *Power* pada otot tungkai artinya kelompok pada otot tungkai telah memiliki kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal, baik pada kelompok otot *quadriceps femoris* maupun kelompok otot *hamstring* sebagai kelompok otot besar dibagian tungkai. Sehingga otot tersebut telah siap untuk melakukan kinerja secara optimal. Seperti pada teknik smesh dan teknik lainnya pada bola voli, atau lompat jauh dan lompat tinggi pada cabang olahraga atletik. Tanpa dilakukan dengan komponen *power* yang optimal maka tidak akan mungkin dapat menghasilkan kemampuan yang baik.

Berkaitan hal diatas berdasarkan pengamatan di lapangan selama Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Negeri 6 Palembang, *power* otot tungkai kelas XI khususnya siswa putra masih kurang maksimal. Hal tersebut terlihat pada saat praktek di lapangan seperti pada saat sprint, lompat jauh, lompat tinggi, sepakbola (*shooting* dan *heading*), bola voli (smesh), para siswa putra terlihat belum maksimal dalam melakukan praktek tersebut salah satunya dikarenakan siswa putra belum memiliki *power* otot tungkai yang maksimal. Belum maksimalnya *power* otot tungkai siswa putra kelas XI SMA Negeri 6 Palembang dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti kurangnya latihan *power* otot tungkai dan keterbatasan pengetahuan guru olahraga tentang pentingnya peran

power otot tungkai dalam melaksanakan kegiatan olahraga. Untuk dapat meningkatkan *power* otot tungkai khususnya pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 6 Palembang, maka guru olahraga diharapkan dapat mengetahui tentang pentingnya peran *power* otot tungkai dalam kegiatan olahraga sehingga pada saat pembelajaran Penjaskes di sekolah guru dapat memberikan materi yg berguna untuk dapat meningkatkan *power* otot tungkai khususnya pada siswa putra kelas XI. Para siswa juga diberikan latihan khusus untuk meningkatkan *power* otot tungkai.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 6 Palembang".

1.2 Batasan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini agar tidak menjadi terlalu luas, perlu adanya batasan sehingga penelitian ini menjadi jelas. Mempertimbangkan keterbatasan kemampuan, pengetahuan, tenaga, waktu, dan biaya penelitian. Maka, dalam penelitian ini akan dibatasi pada : peningkatan *power* otot tungkai setelah melakukan latihan *knee tuck jump* pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 6 Palembang.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka masalah yang akan diteliti adalah apakah dengan latihan *knee tuck jump* dapat meningkatkan *power* otot tungkai pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 6 Palembang.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan *power* otot tungkai dengan latihan *knee tuck jump* pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 6 Palembang.

1.5 Manfaat Penelitian

Setelah terlaksananya penelitian ini, manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

1. Bagi Siswa

Diharapkan dapat mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai.

2. Bagi Guru Penjaskes

Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam mengajarkan pendidikan jasmani di sekolah, terutama tentang latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai.

3. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan dalam mengembangkan pemikiran tentang latihan *knee tuck jump* yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai dalam dunia olahraga.

4. Bagi Pelatih, Olahragawan/Atlet

Dapat menjadi acuan dalam membuat program latihan khususnya pada persiapan fisik sehingga dapat mengoptimalkan komponen *power* sebagai komponen utama untuk mempersiapkan fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cayoto. 2007. *Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Terhadap Tendangan Bola Jauh Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 3 Bojong Kabupaten Pekalongan. Skripsi*. Semarang: FIK Universitas Semarang.
- Harsono. 1994. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hikmawan, Kokoh. 2009. *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Jauhnya Tendangan Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa Kelas XI SMA Srijaya Negara Palembang. Skripsi*. Palembang: UNSRI.
- Nossek, Josef. 1982. *General Theory of Training*. Jerman:
- Sajato, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudarsono. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sukirno. 2011. *Kesehatan Olahraga dan Program Latihan Kesegaran Jasmani*. Palembang : Universitas Sriwijaya.
- _____. 2010. *Materi Metodologi Penelitian*. Palembang : FKIP Universitas Sriwijaya.

- Suryabrata, Sumadi. 2010. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Soekardjo, S. 1988. *Evaluasi Hasil Belajar Dalam Bidang Keolahragaan*. Surabaya: Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Victorian, Ahmad Richard. 2010. *Pengaruh Latihan Barrier Hops Terhadap Kekuatan Tendangan Lambung Jarak Jauh Pada Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Football Club di Palembang*. Skripsi. Palembang: UNSRI.

