

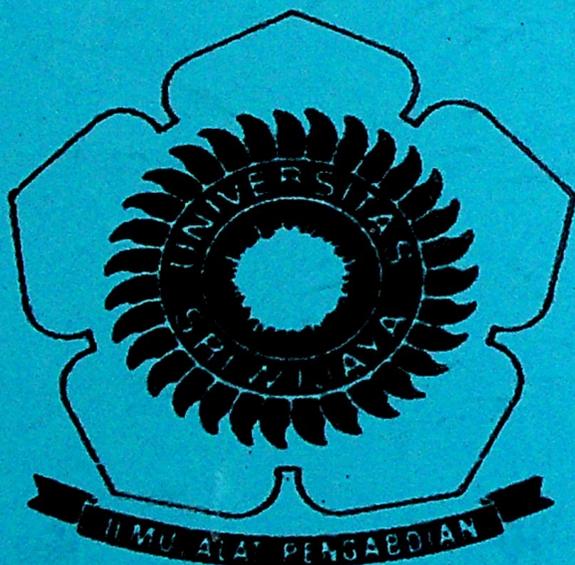
**PENGARUH LATIHAN LARI ABC TERHADAP SPRINT 60
METER PADA SISWI KELAS V SD NEGERI 9 PAGAR ALAM**

Skripsi Oleh

ALVIN PERDANA

Nomor Induk Mahasiswa 06071006041

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2013

**PENGARUH LATIHAN LARI ABC TERHADAP SPRINT 60
METER PADA SISWI KELAS V SD NEGERI 9 PAGAR ALAM**

Skripsi Oleh

ALVIN PERDANA

Nomor Induk Mahasiswa 06071006041

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2013

S
796-922-07
Alv
P
2019
U-131553

2-23741

**PENGARUH LATIHAN LARI ABC TERHADAP SPRINT 60 METER PADA
SISWI KELAS V SD NEGERI 9 PAGAR ALAM**

Skripsi Oleh :

ALVIN PERDANA

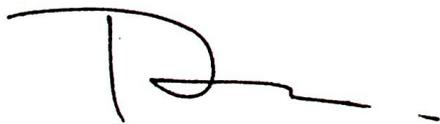
06071006041

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan**

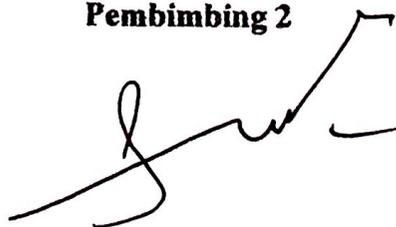
Di Setujui

Pembimbing 1



Dr. Darmawijoyo, M.Si.
NIP. 196508281991031003

Pembimbing 2



Drs. Sy Muherman, M.Pd.
NIP. 196009131987021001

Menyetujui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,



Drs. Waluyo, M.Pd

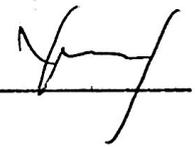
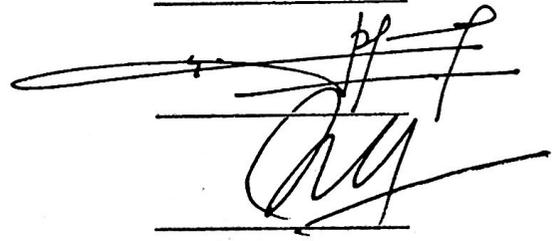
NIP. 195601241984031001

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa
Tanggal : 25 Juni 2013

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Darmawijoyo, M.si
2. Sekretaris : Drs. Sy. Muherman, M.Pd
3. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes
4. Anggota : Dr.Hartati, M.Kes
5. Anggota : Prof.Dr.dr. Fauzia NK,SpKFR.M.P.H



Indralaya, 17 Juli 2013
Disetujui Oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
Nip 19560124 198403 1 001

SURAT PERNYATAAN

Nama : **Alvin Perdana**
Nim : 06071006041
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Lari *ABC* terhadap *Sprint* 60 Meter pada Siswi Kelas V SD Negeri 9 Pagar Alam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

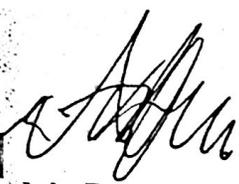
Seluruh data informasi, intepretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

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

Indralaya, Juni 2013




Alvin Perdana

Kupersembahkan Kepada :

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

- ***Kedua orang tua ku tercinta, ibuku (Rukmini) dan ayahku (Hasanudin) yang selalu mendo'akan dan mengharapkan keberhasilan ku. Terima kasih atas do'a dan kasih sayang yang ayahanda dan ibunda berikan kepada ku.***
- ***Mamak dan bapak (Edi harianto dan Marhamah) yang selalu mendoakan yang terbaik untukku.***
- ***Mywife Enny Maryanti yang selalu sabar menungguku***
- ***Adikku sayang (Gilang ramadhan, Madian anggraini, M.Mashur Sinjar, Herdianto Saputra, Putri hafifa azahara, Farhan Hasdi (FARSATIR), Nanda, Yolanda aprita, Febriansyah, Dambara albiro, dan Ahmad sulaiman yang berharap akan keberhasilanku***
- ***Kakek-kakek dan nenek-nenekku yang selalu kurindukan***
- ***All QpX member yang selalu menemani dalam perjalanan menuju cita dan cinta serta semoga akan ada waktu untuk kita berkumpul seperti dulu (LENGKAP ADE GALE)***
- ***Untuk seluruh HERO DOTA yang terus menemani dalam proses perkuliahan ini***
- ***Team *BG*JazZ'07 SR semoga kita dapat berpartisipasi dan sukses dalam mengikuti PBNC 5 tahun depan di Palembang***
- ***Teman-teman Penjaskes (khususnya angkatan '07)***
- ***Semua orang yang mencintai ilmu pengetahuan dan berusaha untuk mendapatkannya serta mengamalkannya untuk kebaikan dan kemajuan***
- ***Semua guru serta dosen yang telah berjasa dalam mendidik dan membagikan ilmu kepadaku dengan tulus***
- ***Orang tua dari temanku yang telah aku anggap sebagai orang tua ku sendiri, orang tua dari temanku Bambang (Bapak Sulaiman dan Ibu), orang tua dari temanku Indra (Bapak Suwito dan Ibu Sri Hartati), dan orang tua dari temanku Theo (Bapak Y. Sitohang dan Ibu MF. Farida. D).***
- ***Almamaterku.***

Motto

“Berjalanlah meski perlahan namun meyakinkan”

“Enny “i love you”

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna mencapai gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badiã Perizade, M.B.A sebagai rektor Unsri, Bapak Drs. Sopeni, M.A., Ph.D selaku Dekan FKIP, dan Bapak Drs. Waluyo, M.Pd selaku ketua prodi penjaskes, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Darmawijoyo, M.Si. dan Bapak Drs. Sy Muherman, M.Pd. sebagai pembimbing yang telah memberikan waktunya untuk membimbing saya selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Nurmiti, S.Pd. selaku kepala Sekolah Dasar Negeri 9 Pagar Alam 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.

Indralaya, Juni 2013

Penulis



Alvin Perdana

DAFTAR ISI

	Halaman
SURAT PERNYATAAN.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
1.6 Hipotesis.....	5
1.7 Kriteria Pengujian Hipotesis.....	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Atletik.....	6
2.1.1 Nomor Lari dalam cabang olahraga atletik.....	6
2.1.2 Sprint 60 Meter.....	7
2.2 Teknik-teknik dalam Lari Jarak Pendek.....	9
2.3 Pengertian Latihan.....	12
2.3.1 Tujuan Latihan.....	13
2.3.2 Prinsip-prinsip Latihan.....	17
2.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Latihan.....	18
2.3.4 Perkembangan Anak Usia Dini.....	18
2.3.5 Periode-periode Perkembangan Anak Usia Dini.....	19
2.4 Lari ABC.....	22

2.4.1 Tujuan Latihan Lari <i>ABC</i>	26
2.4.2 Teknik Dasari Lari	27
2.5 Kerangka Konsep	29

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian.....	31
3.2 Variabel Penelitian	31
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	32
3.4 Populasi dan Sampel	32
3.4.1 Populasi	32
3.4.2 Sampel.....	33
3.5 Teknik Sampling	34
3.6 Tempat Penelitian.....	35
3.7 Rancangan Penelitian	35
3.8 Program Latihan.....	37
3.9 Teknik Pengumpulan Data	38
3.9.1 Teknik Pengumpulan Data.....	38
3.9.2 Teknik Test.....	39
3.9.3 Data Tabel	40
3.10 Analisis Data	41
3.10.1 Uji Normalitas.....	41
3.10.2 Uji Homogenitas	43
3.10.3 Uji Hipotesis.....	43

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	46
4.2 Keadaan Tempat Penelitian.....	46
4.3 Analisis Data	47
4.3.1 Uji Normalitas Data	47

4.3.2. Uji Normalitas Sampel <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	48
4.3.3. Uji Normalitas Sampel <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	52
4.3.4 Uji Normalitas Sampel <i>Post test</i> Kelompok Eksperimen	57
4.3.5. Uji Normalitas Sampel <i>Post test</i> Kelompok Kontrol.....	62
4.4 Uji Homogenitas	67
4.5 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Post test</i> Melakukan <i>sprint</i> 60 Meter Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	69
4.6 Uji Hipotesis.....	70
4.7 Pembahasan.....	73
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	76
5.2 Saran.....	76
 DAFTAR PUSTAKA	 77
 LAMPIRAN.....	 79

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi penelitian kelas V (Lima) SD Negeri 9 Pagaram	33
Tabel 2. Sample penelitian Siswi Kelas V (Lima) SD Negeri 9 Pagaram	34
Tabel 3. Pengelompokan Sampel Berdasarkan Peringkat Hasil Tes	34
Tabel 4. Komponen Latihan.....	37
Tabel 5. Data Hitungan Detik Berdasarkan Kriteria Daftar Nilai Atletik Putri.....	40
Tabel 6. Jumlah Sampel Dalam Penelitian	46
Tabel 7. Daftar Distribusi Frekuensi PreTest Kelompok Eksperimen.....	48
Tabel 8. Daftar Distribusi Frekuensi PreTest Kelompok Kontrol	53
Tabel 9. Daftar Distribusi Frekuensi PosTest Kelompok Eksperimen	58
Tabel 10. Daftar Distribusi Frekuensi PosTest Kelompok Kontrol.....	63
Tabel 11. Perhitungan Uji Homogenitas Menggunakan Uji Bartlet	67
Tabel 12. Hasil PreTest dan PosTest Melakukan <i>Sprint</i> 60 Meter	69

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar. 1 Cara-cara lari jarak Pendek/ Sprint	8
Gambar.2 Posisi Bersedia	10
Gambar. 3 Posisi siap.....	11
Gambar. 4 Gerak dorong.....	11
Gambar. 5 Akselerasi/ keseluruhan mulai dari <i>start</i> jongkok.....	11
Gambar. 6 menuju <i>finish</i>	12
Gambar. 7 Rancangan Penelitian	36
Gambar. 8 Histogram PreTest Kelompok Eksperimen.....	50
Gambar. 9 Histogram Frekuensi PreTest Kelompok Kontrol.....	55
Gambar. 10 Histogram Frekuensi PostTest Kelompok Eksperimen	60
Gambar. 11 Histogram Frekuensi PosTest Kelompok Kontrol	65

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran A Pengelompokan Sampel	79
Lampiran B Data Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen.....	78
Lampiran C Data Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol	79
Lampiran D Data Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen	80
Lampiran E Data Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol	81
Lampiran F Distribusi Nilai Beda <i>Pre Test</i> – <i>Post Test</i>	82
Lampiran G Tabel Uji “t”	83
Lampiran H Kalender Penelitian	84
Lampiran I Foto di Gerbang Sekolah	85
Lampiran J Foto Bersama Siswa.....	86
Lampiran K Foto Pengarahan Teknik Lari <i>ABC</i>	87
Lampiran L Foto Lari <i>Sprint 60 Meter</i>	88
Lampiran M Riwayat Hidup	89
Lampiran N Surat Usul Judul Penelitian.....	90
Lampiran O Surat Keputusan Pembimbing	91
Lampiran P Surat Permohonan Penelitian	92
Lampiran Q Surat Izin Penelitian	93
Lampiran R Surat Keterangan Penelitian.....	94
Lampiran S Kartu Bimbingan Skripsi.....	95

ABSTRAK

Judul Penelitian ini adalah “Pengaruh Latihan Lari *ABC* terhadap *Sprint* 60 Meter pada Siswi Kelas V SD Negeri 9 Pagaram”. Permasalahan dalam Penelitian Ini adalah adakah Pengaruh Latihan Lari *ABC* terhadap *Sprint* 60 Meter pada Siswi Kelas V SD Negeri 9 Pagaram?. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan lari *ABC* terhadap *Sprint* pada Siswi Kelas V SD Negeri 9 Pagaram. Penelitian ini merupakan jenis penelitian Eksperimen Murni dan yang menjadi populasi adalah seluruh Siswi SD Negeri 9 Pagaram, sedangkan sampel pada penelitian ini adalah 50 orang siswi kelas V SD Negeri 9 Pagaram yang kemudian dibagi lagi jadi dua kelompok dengan menggunakan *Ordinary Pairing*, Yaitu 25 Siswi pada kelompok eksperimen dan 25 siswi lagi pada kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa latihan lari *ABC* selama 6 minggu, sedangkan kelompok kontrol melakukan latihan secara mandiri (tidak diberikan perlakuan). Untuk mengetahui peningkatan dari kedua kelompok, setelah 6 minggu dilakukan tes akhir, data dianalisis dengan menggunakan rumus uji t. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan $t_{hitung} = 1,698 > t_{(48)} = 1.684$. Dengan demikian tolak hipotesis H_0 yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh latihan lari *ABC* terhadap *Sprint* 60 meter pada siswi kelas V SD Negeri 9 Pagaram dan diterima hipotesis H_a yang menyatakan bahwa ada pengaruh latihan lari *ABC* terhadap *Sprint* 60 meter pada siswi kelas V SD Negeri 9 Pagaram.

Kata kunci: Latihan, Lari *ABC*, dan *Sprint* 60 meter.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Atletik adalah cabang olahraga yang mendasari dari semua cabang olahraga yang lain, atletik mempunyai karakteristik gerakan yang paling dasar yang menjadi kebiasaan kita sehari-hari seperti contoh : berjalan, berlari, melompat dan melempar. Gerakan-gerakan tersebut adalah gerakan alami. Jess J. (2007:9), mengemukakan bahwa gerakan dasar tersebut terdiri dari; lari, jalan, lempar (tolak), dan lompat (loncat). Dengan demikian nampak bahwa gerakan tersebut sangat dibutuhkan semua cabang olahraga lainnya. Atletik merupakan dasar bagi pembinaan olahraga karena itu atletik sangat penting diajarkan kepada siswa dari Taman Kanak-kanak (TK) sampai Perguruan Tinggi didasarkan dalam gerakan-gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lempar dan lompat merupakan esensi dari semua cabang olahraga.

Pembelajaran Atletik di sekolah, di laksanakan melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Berdasarkan observasi di SD Negeri 9 Pagaram di lihat dari data prestasi akademik banyak siswi yang berprestasi. Tidak hanya prestasi akademik dalam bidang olahraga prestasi siswi menunjukkan prestasi yang membanggakan seperti cabang olahraga bulu tangkis dan bola voli. Tetapi untuk cabang olahraga atletik prestasinya masih rendah. Dilihat dari sarana dan prasarana untuk kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan sudah cukup memadai, terutama untuk pembelajaran Atletik. Meskipun sarana dan prasarana cukup memadai untuk



atletik, tetapi hasil *sprint* 60 meter khususnya putri masih kurang optimal. Lari jarak pendek (*Sprint*) adalah salah satu nomor lari yang terdapat dalam cabang olahraga atletik. Lari jarak pendek merupakan salah satu nomor lari yang terhormat dan berpengaruh atau (bergengsi) di arena perlombaan, baik dalam perlombaan yang bersifat daerah, nasional, maupun internasional (Syarifudin, 1997:18). Anak-anak di dalam kehidupannya hampir sebagian dari waktunya dihabiskan untuk bermain, dengan melakukan berbagai bentuk gerakan berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Anak-anak dikelas permulaan Sekolah Dasar akan merasa senang bila mendapatkan pelajaran yang telah diketahui sebelumnya, mereka akan lebih cepat dan dapat terampil di dalam melakukannya. Bentuk-bentuk gerakan dasar atletik perlu ditanamkan kepada anak-anak kelas permulaan Sekolah Dasar. Anak-anak dapat mengembangkan dan meningkatkan kemampuan keterampilan gerakan dasar atletik tersebut (Syarifudin, 1992:59).

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di SD Negeri 9 Pagaram disimpulkan bahwa kemampuan *sprint* 60 meter pada siswi Kelas V SD Negeri 9 Pagaram sangatlah rendah. Untuk meningkatkan kemampuan *sprint* 60 meter dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan, salah satu diantaranya adalah dengan latihan lari *ABC* (*Acceleration, Balance and Coordination*) ini mengandung lari *sprint* yang merupakan suatu paket latihan baru, yang memang dikhususkan bagi anak-anak usia Sekolah Dasar. Alasan peneliti mengangkat judul pengaruh latihan lari *ABC* terhadap *sprint* 60 meter pada siswi SD Negeri 9 Pagar Alam ini karena pengalaman peneliti diberikan program latihan oleh pelatih pada saat pembinaan prestasi di dalam

kuliah dan peneliti ingin memperkenalkan metode latihan lari jarak pendek yaitu lari *ABC* pada anak-anak di sekolah dasar terutama di daerah Pagar Alam ini. Peneliti ingin melakukan penelitian pada siswi kelas V, alasan peneliti mengambil kelas V sebagai sampel penelitian karena anak-anak pada usia kelas V, berusia 10-12 tahun adalah tahapan yang baik untuk memperkenalkan lari cepat 40-60 meter (syarifudin, 1992:56).

Setelah peneliti melihat dan mengobservasi maka peneliti ingin menerapkan ilmu yang telah peneliti dapat pada saat diberikan materi lari *ABC* terhadap *sprint* 60 meter pada saat pembinaan prestasi di dalam kuliah. Kemudian dari pada itu peneliti pun mengangkat judul pengaruh latihan lari *ABC* terhadap *sprint* 60 meter, karena lari *ABC* ini mengandung *sprint* dimana masing-masing siswi berlari dengan kecepatan, keseimbangan dan koordinasi sehingga siswi dapat meningkatkan *sprint* 60 meter. Peneliti tertarik untuk menggunakan lari *ABC* karena cocok untuk latihan *sprint* 60 meter. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan lari *ABC* terhadap *sprint* 60 meter pada siswi kelas V SD Negeri 9 Pagaram.”

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dirumuskan masalah sebagai berikut “Apakah latihan lari *ABC* berpengaruh signifikan terhadap *sprint* 60 meter pada siswi kelas V Sekolah Dasar Negeri 9 Pagaram?”

1.3 Batasan Masalah

Batasan Masalah dalam penelitian ini penulis membatasi ruang lingkup permasalahan, agar penelitian ini tidak menyimpang dari permasalahannya dan karena keterbatasan waktu, dana, serta tenaga maka penelitian ini hanya terbatas untuk melihat Pengaruh Latihan Lari *ABC* Terhadap *Sprint* 60 Meter Pada Siswi Kelas V SD Negeri 9 Pagar Alam.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah latihan lari *ABC* berpengaruh signifikan terhadap *sprint* 60 meter pada siswi kelas V Sekolah Dasar Negeri 9 Pagaralam.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil akhir penelitian ini adalah :

1) Bagi Siswi

Diharapkan dapat mengetahui sejauh mana pengaruh latihan lari *ABC* terhadap peningkatan hasil *sprint* 60 meter.

2) Bagi Guru

Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam mengajarkan pendidikan jasmani di sekolah. Dapat menambah wawasan dalam mengembangkan pemikiran tentang pengaruh latihan lari *ABC* terhadap peningkatan hasil *sprint* 60 meter.

3) Lembaga

Dapat menambah referensi bagi mahasiswa FKIP khususnya Mahasiswa Penjaskes dan program studi lain pada umumnya, tentang pengetahuan latihan lari *ABC* terhadap peningkatan hasil *sprint* 60 meter.

1.6 Hipotesis

Menurut Arikunto (2002:64), hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Dari pengertian di atas, rumusan hipotesis penelitian ini adalah :

Ho : Latihan lari *ABC* tidak berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *sprint* 60 meter pada siswi kelas V SD Negeri 9 Pagaralam.

Ha : Latihan lari *ABC* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *sprint* 60 meter pada siswi kelas V SD Negeri 9 Pagaralam.

1.7 Kriteria Pengujian Hipotesis

Oleh karena penelitian ini menggunakan analisis statistik, maka kriteria pengujian hipotesis adalah sebagai berikut:

Ho : Hipotesis ditolak apabila $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$

Ha : Hipotesis diterima apabila $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bompa, T. O. 1986. *Theory and Methodology of Training. The key to Athletic Performance*: Dubuque, Kendal/ Hunt Publishing
- Carr, A Gerry. 1997. *Atletik untuk sekolah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Insan. 2010. *Teknik Lari*. <http://insan23.wordpress.com/?s=teknik+lari>. Diakses tanggal 14 September 2012.
- Jess Jarver. 2007. *Belajar Dan Berlatih Atletik*. Penerbit CV.Pioner Jaya Bandung.
- Mcmane, Fred. 1986. *Dasar-dasar Atletik*. Bandung : Penerbit Angkasa Bandung
- M. Saputra, Yudha. 2001. *Dasar-dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain Untuk SLTP*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga
- Roman, Arif. 2010. *Atletik*. <http://sharing-inf.blogspot.com/>. Diakses tanggal 10 September 2012.
- S.R, Slamet. 1994. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Untuk Kelas I SLTP*: PT. Tiga Serangkai
- Soekarman. 1989. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Haji Masagung Sugiyono. *Memahami Penelitian Kuenitatif*. Bandung: Afabeta, 2006
- Sugiyono. *Memahami Penelitian Kuenitatif*. Bandung: Afabeta, 2006
- Syarifudin, Aip. 1990. *Dasar-dasar belajar atletik*, Jakarta: PT. Gramedia
- Susilo, Ricky. 2010. *Runing ABC*. Jakarta: Madia.

Yudiana, Yunyun. Dkk.2008. *Dasar-dasar kepelatihan edisi 1*. Jakarta:Universitas Terbuka

Zafar Sidik, Dikdik. 2010. *Mengajar dan melatih Atletik*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya

Zainudin, Muhammad. 1988. *Metodologi Penelitian*. Surabaya. Erlangga.