

**PENGARUH LATIHAN STANDING BROAD JUMP TERHADAP  
PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA GANTUNG PADA SISWA  
PUTRI USIA 10 TAHUN DI SD NEGERI 26 PALEMBANG.**

**Skripsi oleh**

**M. HALIM**

**06097806044**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan**



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

PENGARUH LATIHAN STANDING BROAD JUMP TERHADAP  
PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA GANTUNG PADA SISWA  
PUTRI USIA 10 TAHUN DI SD NEGERI 26 PALEMBANG.

Skripsi oleh

M. HALIM

06097806044

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG  
2012

S.  
796.432.07  
Hal  
P  
2012.

PENGARUH LATIHAN STANDING BROAD JUMP TERHADAP  
PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA GANTUNG PADA SISWA  
PUTRI USIA 10 TAHUN DI SD NEGERI 26 PALEMBANG.

Skripsi oleh

M. H A L I M

06097806044

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan

Disetujui

Sebagai Skripsi program Srata 1

Pembimbing 1



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

Pembimbing 2



Drs. Iyakrus, M.Kes  
NIP. 196208121987021002

Disyahkan

Ketua Pelaksana Kampus Palembang



Dr. Sukirno

NIP. 195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu

Tanggal : 19 Mei 2012

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Sy. Muherman. M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Iyokus, M.Kes
3. Anggota : Drs. Syafaruddin, M.Kes
4. Anggota : Dr. Sukirno
5. Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes



Palembang, 9 Juni 2012

Disetujui oleh  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani Dan Olahrag



Drs. Waluyo, M.Pd  
NIP.195601241984031001

## *Skripsi ini Ku Persembahkan untuk :*

- 1. Istriku tercinta Nekkidiarti, yang merupakan sumber tenaga pendorong dan pendukung serta pemicu dan pemacu semangatku, dan yang selalu memberikan doa dan restu bagi setiap langkahku untuk selalu maju dan sukses.*
- 2. Anak - anakku tersayang, N.H. Regi Andoverly Pragasia dan N.H. Daffa Nahda Nazihah, sumber inspirasiku untuk selalu maju dan sukses.*
- 3. Saudara-saudaraku yang selalu memberikan dukungan moral dan spirituil.*
- 4. Semua teman-temanku seangkatan yang senantiasa saling bahu membahu dalam suka dan duka.*
- 5. Teman-teman sejawatku di SD Negeri 26 Palembang yang selalu memberikan dukungan dan pengertian di saat aku menempu pendidikan.*
- 6. Almamaterku yang selalu kubanggakan, semoga semakin jaya seiring perkembangan Ilmu Pengetahuan.*

## *Motto :*

- 1. Syukuri apa yang ada, namun selalu tetap berusaha untuk memperolehnya.*
- 2. Tak seorang pun ingin hidup sengsara, tapi tak semua orang bisa hidup bahagia.*
- 2. Iman dan Ilmu Pengetahuan adalah obor dalam kehidupan.*

## UCAPAN TERIMA KASIH

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.

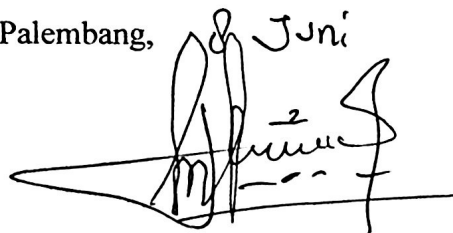
Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Sy. Muherman. M.Pd dan Drs.Iyakrus, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi in.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dekan FKIP Unsri Prof.Drs.Tatang Suhery, M.A.,Ph.D., dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Drs.Waluyo, M.Pd, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

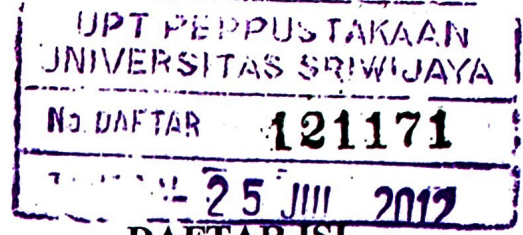
Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Drs.Syafaruddin, M.Kes, Dr.Sukirno, Drs.Maskur Ahmad, M.Kes selaku anggota penguji yang telah memberikan saran-saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SD Negeri 26 Palembang yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Palembang, 8 Juni 2012



M.HALIM  
NIM.06097806044



**DAFTAR ISI**

**Halaman**

UCAPAN TERIMA KASIH ..... v  
 DAFTAR ISI ..... vi  
 DAFTAR TABEL ..... xi  
 DAFTAR GAMBAR ..... xii  
 DAFTAR LAMPIRAN ..... xiii  
 ABSTRAK ..... xiv

**BAB I PENDAHULUAN**

1.1. Latar Belakang ..... 1  
 1.2. Batasan Masalah ..... 4  
 1.3. Rumusan Masalah ..... 4  
 1.4. Tujuan Penelitian ..... 4  
 1.5. Manfaat Penelitian ..... 4  
     1.5.1. Bagi Anak ..... 5  
     1.5.2. Bagi Guru Penjas ..... 5  
     1.5.3. Bagi Sekolah ..... 5

**BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

2.1. Atletik ..... 6  
 2.2. Sejarah Atletik Internasional dan Nasional ..... 6  
 2.3. Nomor-nomor dalam cabang atletik ..... 8  
 2.4. Lompat Jauh Gaya Gantung ..... 9  
     2.4.1. Pengertian Lompat Jauh ..... 9  
     2.4.2. Tehnik Lompat Jauh ..... 9  
        2.4.2.1. Awalan ..... 10

2.4.2.2.	Tumpuan/tolakan . . . . .	11
2.4.2.3.	Melayang (sikap badan saat di udara). . . . .	13
2.4.2.1.	Mendarat . . . . .	14
2.5.	Latihan . . . . .	16
2.5.1.	Prinsip-prinsip dasar latihan . . . . .	17
2.5.1.1.	Prinsip Beban Lebih . . . . .	17
2.5.1.2.	Prinsip Perkembangan Menyeluruh . . . . .	17
2.5.1.3.	Prinsip Spesialisasi . . . . .	18
2.5.1.4.	Prinsip Individual . . . . .	18
2.5.1.5.	Prinsip Latihan Bervariasi . . . . .	18
2.5.2.	Kompenen-komponen kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan lompat jauh . . . . .	19
2.5.2.1.	Kekuatan . . . . .	19
2.5.2.2.	Kecepatan . . . . .	19
2.5.2.3.	Daya tahan . . . . .	20
2.5.2.4.	Power (Daya ledak) . . . . .	20
2.5.2.5.	Kelincahan . . . . .	20
2.5.2.6.	Keseimbang . . . . .	21
2.5.2.7.	Kelentukan . . . . .	21
2.6.	Standing Broad Jump . . . . .	21
2.7.	Kerangka Berpikir . . . . .	22
2.8.	Hipotesis . . . . .	23
2.8.1.	Hipotesis Deskriptif . . . . .	24
2.8.2.	Hipotesis Statistik . . . . .	24
2.8.3.	Kriteria Pengujian Hipotesis . . . . .	24

### **BAB III      METODE PENELITIAN**

3.1.	Metode Penelitian . . . . .	25
------	-----------------------------	----



3.2.	Tempat dan Waktu Penelitian . . . . .	25
3.2.1.	Tempat Penelitian . . . . .	25
3.2.2.	Waktu Penelitian . . . . .	25
3.3.	Variabel Penelitian . . . . .	25
3.4.	Definisi Operasional Variabel . . . . .	25
3.5.	Subjek Penelitian . . . . .	26
3.5.1.	Populasi Penelitian . . . . .	26
3.5.2.	Sampel Penelitian . . . . .	27
3.5.3.	Desain Penelitian . . . . .	27
3.6.	Tehnik pengumpulan data. . . . .	28
3.7.	Analisa Data . . . . .	28
3.7.1.	Uji Normalitas Distribusi data . . . . .	28
3.7.2.	Uji Homogenitas . . . . .	30
3.7.3.	Uji Hipotesis . . . . .	32
3.8.	Jadwal Kerja Penelitian . . . . .	33
3.9.	Program Latihan . . . . .	33

#### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASA**

4.1.	Hasil Penelitian . . . . .	34
4.1.1.	Karakteristik Sampel . . . . .	34
4.2.	Deskripsi Data . . . . .	34
4.3.	Analisis Data . . . . .	35
4.3.1.	Uji Normalitas Data . . . . .	35
4.3.1.1.	Deskripsi Tes awal ( Pre-Test ) Kelompok Eksprimen . . . . .	35
4.3.1.2.	Deskripsi Tes awal ( Pre-Test ) Kelompok Kontrol . . . . .	39
4.3.1.3.	Uji Homogenitas Pre-test kelompok ekspri men dan kelompok kontrol . . . . .	44

4.3.1.4.	Deskripsi Tes akhir (Post-Test ) Kelompok Eksprimen .....	45
4.3.1.5.	Deskripsi Tes akhir (Post -Test) Kelompok Kontrol .....	50
4.3.2.	Uji t Beda kelompok Eksprimen dan Kelompok Kontrol .....	56
4.4.	Pembahasan .....	58
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1.	Kesimpulan .....	61
5.2.	Saran .....	61
	<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	
	<b>LAMPIRAN</b> .....	

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. Nilai Varian .....	31
Tabel 4. Uji Bartlet.....	31
Tabel 5. Hasil Pre Test Kelompok Eksprimen dan Kelompok Kontrol.....	35
Tabel 6. Hasil Pre-test dan Post-test lompat jauh gaya gantung.....	33
Tabel 8. Tabulasi data sementara kelompok eksperimen.....	36
Tabel 9. Distribusi Frekuensi baku variabel kelompok eksperimen .....	37
Tabel 11. Tabulasi data sementara kelompok control.....	40
Tabel 12. Distribusi Frekuensi skor baku variabel kelompok kontrol.....	41
Tabel 13. Nilai Varian Pre-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.....	44
Tabel 14. Uji Bartlet Pre-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.....	44
Tabel 15. Hasil tes akhir ( post test ) kelompok eksperimen.....	45
Tabel 16. Tabulasi data sementara post test kelompok eksperimen.....	47
Tabel 17. Distribusi Frekuensi baku variabel post test kelompok eksperimen.....	47
Tabel 18. Hasil tes akhir ( post test ) kelompok kontrol.....	50
Tabel 19. Tabulasi data sementara post test kelompok kontrol.....	52
Tabel 20. Distribusi Frekuensi skor baku variabel post test kelompok kontrol .....	52
Tabel 21. Nilai Beda Pretest dan Posttest Kelompok Eksprimen dan Kelompok Kontrol.....	56

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Awalan .....	10
Gambar 2. Tumpuan .....	11
Gambar 3. Saat di Udara ( melayang ).....	13
Gambar 4. Saat mendarat.....	14
Gambar 5. Rangkaian gerak lompat jauh gaya gantung.....	15
Gambar 6. Bagan Kerangka Berpikir .....	23
Gambar 7. Desain Penelitian.....	27
Gambar 8. Diagram batang Frekuensi pre test kelompok eksperimen.....	37
Gambar 9. Diagram batang Frekuensi pre test kelompok control.....	41
Gambar 10. Diagram batang Frekuensi post test kelompok eksperimen.....	48
Gambar 11. Diagram batang Frekuensi post test kelompok kontrol.....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Tabel Populasi Siswa Putri Usia 10 Tahun Di SD Negeri 26.....	63
Lampiran 2. Tabel Kelompok eksperimen dan Kelompok control.....	64
Lampiran 3. Tabel Hasil Pre test Kelompok Eksprimen dan Kelompok Kontrol.....	64
Lampiran 4. Tabel Hasil Pre test Kelompok Eksprimen .....	65
Lampiran 5. Hasil Tes Awal Kelompok Kontrol.....	66
Lampiran 6. Harga Chi Kudrat ( $X^2$ ).....	67
Lampiran 7. Tabel t.....	68
Lampiran 8. Photo-photo Penelitian.....	69
Lampiran 9. Pengajuan Judul Skripsi.....	74
Lampiran 10. Pengesyahan Judul.....	75
Lampiran 11. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi.....	76
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian dari FKIP.....	77
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian dari Disdikpora.....	78
Lampiran 14. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Penelitian dari SD Negeri 26 Palembang.....	79
Lampiran 15. Program Latihan.....	80
Lampiran 16. Daftar Hadir.....	86

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Standing Broad Jump Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Gantung Pada Siswa Putri Usia 10 Tahun Di SD Negeri 26 Palembang”. Adapun permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah : “ Apakah latihan standing broad jump berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya gantung pada siswa putri usia 10 tahun di SD Negeri 26 Palembang ? ”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan standing broad jump terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya gantung pada siswa putri usia 10 tahun di SD Negeri 26 Palembang. Jenis penelitian adalah eksperimen, dalam yang menjadi populasi adalah siswa putrid usia 10 tahun di Sekolah Dasar negeri 26 Palembang dengan jumlah 30 orang dan semua dijadikan sampel karena kurang dari 100. Kemudian siswa dijadikan 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok control dengan menggunakan teknik random sampling yang menggunakan cara oridinal pairing yang berdasarkan rangking hasil pre test, masing-masing kelompok berjumlah 15 orang. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan dengan diberikan latihan Standing Broad Jump selama 6 minggu, dengan pertemuan 3 kali seminggu. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes, yaitu tes awal dan tes akhir. Teknik analisa data menggunakan uji normalitas data serta untuk pengujian hipotesis menggunakan uji-t. Setelah data diolah maka didapatkan hasil yang menunjukkan  $t_{hitung} = 3,24$  dan  $t_{tabel} = 1,70$  dengan taraf kepercayaan 5 % dan sudah menjadi ketentuan jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_a$  atau hipotesi penelitian diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan standing broad jump berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya gantung pada siswa putrid usia 10 tahun di SD Negeri 26 Palembang. ...

**Kata Kunci : Lompat Jauh Gaya Gantung, Standing Broad Jump, Peningkatan Hasil**



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Pendidikan merupakan usaha orang dewasa secara sengaja untuk mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak didik menuju kedewasaan baik jasmani maupun rohani (Tamat , 2000:1.5). Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan jasmani sebagai alat perantaranya. Nixon dan Cozens (dalam Syarifuddin, 2004:1.16) mengemukakan, “Pendidikan jasmani adalah phase dari proses pendidikan keseluruhan yang berhubungan dengan aktivitas berat yang mencakup system, otot serta hasil belajar dari partisipasi dalam aktivitas tersebut”.

“Pendidikan jasmani adalah olahraga yang dilakukan tidak semata-mata untuk mencapai prestasi, terutama dilakukan di sekolah-sekolah, terdiri atas latihan-latihan tanpa alat dan dengan alat, dilakukan didalam ruangan dan dilapangan terbuka. Demikian pula menurut Menpora (dalam Syarifuddin, 2004:1.17) “Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak”.

Berdasarkan uraian di atas dapat kita simpulkan bahwa, pendidikan jasmani pada intinya mengajarkan anak untuk mendapatkan dan meningkatkan kebugaran badan serta selalu dalam situasi ceria atau dapat dikatakan pendidikan jasmani pada umumnya hanya mengajarkan kemampuan gerak dan keterampilan dasar kegiatan olahraga. Upaya untuk meningkatkan mutu pendidikan sebagai proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak adalah sangat diperlukan. Pendidikan jasmani merupakan wahana yang mampu mendidik manusia untuk

mendekati keoptimalan dalam kesempurnaan hidup yang secara alamiah dapat memberikan kontribusi nyata terhadap kehidupan sehari-hari.

Pendidikan jasmani sebagai salah satu subsistem pendidikan yang wajib diajarkan di sekolah, memiliki peranan yang penting dan sentral dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya. Cabang olahraga atletik sebagai induk cabang olahraga merupakan salah satu materi pokok dalam kurikulum yang termuat nomor-nomor ; lari, lompat, loncat, lempar, tolak dan lontar yang masing-masing memiliki lagi macam-macam tangkai.

Lompat jauh gaya gantung adalah lompat jauh yang menggunakan cara atau tehnik saat melakukan lompatan seperti orang menggantung. Disebut menggantung karena gerak dan sikap badan di udara menyerupai dengan orang menggantung atau melenting kebelakang. Pada lompat jauh, khususnya lompat jauh gaya gantung beberapa pakar mengatakan bahwa hasil lompat jauh yang paling dominan adalah eksplosive power kaki atau daya ledak kaki. Daya ledak ini dapat mendorong tubuh melompat sejauh-jauhnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Soegito dkk (1993:61), mengatakan bahwa : “ . . . tenaga tolakan yang dihasilkan oleh kaki (eksplosive power kaki) sangatlah menentukan pencapaian hasil lompatan” .

Standing Broad Jump dapat diartikan standing artinya berdiri, broad artinya papan dan jump artinya melompat jadi Standing Broad Jump artinya berdiri di atas papan dan melompat. Atau standing broad jump juga dapat diartikan Lompat jauh tanpa awalan (Atmojo dkk, 1992:376). Dan dapat diartikan juga melompat dengan tumpuan dua kaki ( Tamat , 2000:2.57). Jadi dapat disimpulkan Standing Broad Jump dapat diartikan Berdiri dan melompat dengan dua kaki tanpa awalan. Gerakan standing broad jump ini merupakan salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot kaki. Daya ledak ini sangat dominan saat pelompat melakukan gerakan melompat.



Berdasarkan uraian di atas dapatlah kita tarik satu kesimpulan bahwa, hasil lompat jauh gaya gantung sangat dominan ditentukan oleh besar kecilnya daya ledak otot kaki. Daya ledak ini berguna ketika pelompat melakukan gerakan lompatan, hasil yang maksimal tidak mungkin dapat dicapai jika daya ledak otot kaki tidak dimiliki oleh pelompat atau si pelompat kurang latihan, sehingga daya ledak otot kaki tidak terlatih dengan baik. Untuk itu agar hasil lompat jauh gaya gantung dapat meningkat secara signifikan, maka Latihan Standing Broad Jump merupakan salah alternative sebagai jalan keluar untuk peningkatan hasil tersebut.

Di SD Negeri 26 Palembang, khususnya pelaksanaan pendidikan jasmani tidak terakomodasi secara mendalam untuk mencapai prestasi yang optimal. Hal ini karena alokasi waktu yang tersedia terbatas, hal tersebut terjadi karena memang dalam kurikulum alokasi waktu terbagi dengan materi-materi yang sudah ditetapkan oleh kebijakan pemerintah . Karena hal tersebut untuk mencapai prestasi yang memadai dan seoptimal mungkin diperlukan latihan-latihan tambahan di luar jam pelajaran sekolah. Karena kurangnya waktu sehingga menyebabkan anak tidak dapat menguasai teknik-teknik lompat jauh gaya gantung dengan baik. Dan hal ini pun berimbas pada kurang seriusnya anak saat melakukan gerakan-gerakan lompat jauh gaya gantung khususnya. Terutama hal ini terjadi pada siswa putri, masih adanya rasa takut dan malas untuk melakukan gerakan-gerakan atau tehnik-tehnik lompat jauh gaya gantung.

Untuk itu peneliti sebagai guru penjas, ingin mengatasi permasalahan tersebut dengan melakukan penelitian dengan memberikan latihan secara khusus pada siswa putri usia 10 tahun dengan menggunakan metode latihan standing broad jump untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya gantung. Sekarang timbul pertanyaan, kenapa penelitian ini menggunakan siswa putri dan kenapa harus sepuluh tahun ?. Jawabannya adalah : Karena siswa putri di SD Negeri 26 Palembang mempunyai permasalahan seperti diuraikan di atas, seperti malas dan takut untuk bergerak

sehingga mereka kurang menguasai tehnik-tehnik lompat jauh gaya gantung, sehingga hasilnya pun belum memuaskan. Dan kenapa harus sepuluh tahun, di SD Negeri 26 Siswa yang berusia 10 tahun rata-rata duduk di kelas V dan mereka sudah bisa mengerti diajak komunikasi dan jika usia 11 tahun mereka telah duduk di kelas VI, nah di SD Negeri 26 mempunyai kebijakan untuk tidak melibatkan siswa kelas VI dalam segala macam kegiatan, terutama kegiatan fisik mereka difokuskan untuk belajar untuk menghadapi ujian akhir.

### **1.2. Batasan Masalah**

Dengan keterbatasan waktu, tenaga dan biaya serta hal lainnya, maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini hanya membahas dan fokus pada masalah “Peningkatan hasil lompat jauh gaya gantung pada siswa putri usia 10 tahun melalui latihan standing broad jump”

### **1.3. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan uraian di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Apakah latihan standing broad jump berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya gantung pada siswa putri usia 10 tahun di SD Negeri 26 Palembang”.

### **1.4. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan standing broad jump terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya gantung pada siswa putri usia 10 tahun di SD Negeri 26 Palembang.

### **1.5. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini, yaitu :

**1.5.1. Bagi Anak :**

- a. Dapat meningkatkan hasil belajar.
- b. Dapat meraih prestasi cabang lompat jauh.
- c. Menumbuhkan semangat untuk terus belajar dan berlatih.

**1.5.2. Bagi Guru Penjas :**

- a. Dapat meningkatkan kinerja guru dalam kegiatan pembelajaran.
- b. Dapat meningkatkan kemampuan guru dalam melatih dan mampu mengemas kegiatan latihan yang lebih menarik dan variatif.
- c. Dapat meningkatkan mutu dan profesionalisme guru penjas.

**1.5.3. Bagi Sekolah :**

- a. Dapat meningkatkan prestasi sekolah dengan peningkatan hasil belajar dan peningkatan prestasi anak.
- b. Dapat meningkatkan kinerja sekolah dengan adanya peningkatan profesionalisme guru.
- c. Memberi khasana referensi karya ilmiah perpustakaan.

### Daftar Pustaka

- Atmojo, B. Moelyono dan Sarwono. 1992. *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdukbud, Universitas Terbuka.
- Balai Pustaka. 1997. *Kamus Besar Bahasa Indonesia, Edisi II cetakan Ke-9*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Djumidar. 2004. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta :Universitas Terbuka.
- Noer, A.Hamidsyah. 1995. *Kepelatihan Dasar*. Jakarta : Depdikbud, Universitas Terbuka.
- Nurhasan. 2004. *Penilaian Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta :Universitas Terbuka.
- Riduwan. 2010. *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung : Alfabeta.
- Soegito, Bambang Wijanarko, dan Ismaryati. 1993. *Pendidikan Atletik Buku I dan buku II*. Jakarta : Depdikbud, Universitas Terbuka.
- Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Suhendro, Andi, dkk. 2005. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta :Universitas Terbuka.
- Syarifuddin, Aip. 2004. *Azas dan falsafah Penjaskes*. Jakarta :Universitas Terbuka.
- Tamat, Tisnowati dan Moekarto Mirman. 2000. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta :Universitas Terbuka.
- Universitas Sriwijaya.2010. *Buku Pedoman Universiatas Sriwijaya*. Inderalaya : Percetakan dan Penerbit Univesitas Sriwijaya.