

**KONTRIBUSI KEMAMPUAN MOTORIK DAN STATUS GIZI
TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASORKES
SISWA DI SD NEGERI 18 BATANG ANAI
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

JUSMANIAR

NIM. 90972

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

PERSETUJUAN SKRIPSI

KONTRIBUSI KEMAMPUAN MOTORIK DAN STATUS GIZI TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA SD NEGERI 18 BATANG ANAI KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama : Jusmaniar
NIM : 90972
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 196205201987031002

Dra. Erianti. M.Pd
NIP. 196207051987112001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO
NIP. 196205201987031002

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : **Kontribusi Kemampuan Motorik Dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 18 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman**

Nama : Jusmaniar

NIM : 90972

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO	1. _____
2. Sekretaris	Dra. Erianti, M.Pd	2. _____
3. Anggota	Drs. Edwarsyah, M.Kes	3. _____
4. Anggota	Drs. Zarwan, M.Kes	4. _____
5. Anggota	Drs. Qalbi Amra, M.Pd	5. _____

ABSTRAK

Jusmaniar, 90972 : Kontribusi Motivasi Kemampuan motorik dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes siswa di SD Negeri 18 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

Masalah dalam penelitian ini rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 18 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kemampuan motorik dan status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 18 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa di SD Negeri 18 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah sebanyak 324 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang siswa putera. Untuk pengambilan data dilakukan pengukuran terhadap ke dua variabel. Untuk data kemampuan motorik menggunakan tes kemampuan motorik, status gizi menggunakan tes indeks masa tubuh. Sedangkan hasil belajar penjasorkes diperoleh dari nilai yang terdapat di dalam rapor. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Data hasil penelitian di analisis dengan menunjukkan bahwa hipotesis pertama terdapat kontribusi kemampuan motorik terhadap hasil belajar penjasorkes dengan besar kontribusi untuk sebesar 25.40%. Hipotesis kedua terdapat kontribusi status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes dengan besar kontribusi untuk sebesar 21.90%. Sedangkan hipotesis ketiga terdapat kontribusi kemampuan motorik dan status gizi secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes dengan besar kontribusi sebesar 36.84%.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “kontribusi kemampuan motorik dan status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 18 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO dan Dra. Erianti, M.Pd selaku pembimbing I dan Pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
2. Drs. Edwarsyah, M.Kes, Drs. Zarwan, M.Kes dan Drs. Qalbi Amra, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.

3. Prof. Dr. Z. Mawardi Efendi, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
4. Drs. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
5. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
6. Suami dan anak-anak ku tercinta yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Penjasorkes	9
2. Kemampuan Motorik Siswa	13
3. Status Gizi	16
4. Hasil Belajar Penjasorkes	22
B. Kerangka Konseptual	25
C. Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	27

B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel.....	27
D. Jenis dan Sumber Data	29
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	29
F. Teknik Analisa Data.....	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	36
B. Uji Persyaratan Analisis.....	42
C. Uji Hipotesis.....	43
D. Pembahasan.....	48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	52
B. Saran	52

DAFTAR PUSTAKA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan manusia salah satu unsur yang sangat penting untuk dimiliki adalah pendidikan. Melalui pendidikan maka manusia akan memiliki berbagai ilmu pengetahuan yang berguna bagi kelangsungan hidupnya, baik bagi pribadi atau dirinya sendiri maupun bagi lingkungannya. Undang-Undang Pendidikan Republik Indonesia No 20 (2003:2) tentang Sistem Pendidikan Nasional dinyatakan yang dimaksud dengan pendidikan adalah:

“Usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengembangan diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Dari kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa usaha sadar dan terencana yang dilakukan seorang peserta didik, dalam rangka untuk pengembangan potensi diri, kecerdasan, kepribadian dan keterampilan yang berlandaskan pada kekuatan spritual keagamaan, yang mencakup di dalamnya ahklak yang mulia dan inilah yang dikatakan dengan pendidikan. Dalam suasana pembelajaran di laksanakan di sekolah hal ini dapat diwujudkan, sehingga peserta didik mampu mengembangkan potensi dirinya, berguna bagi dirinya sendiri, keluarga, orang lain, masyarakat, bangsa dan Negara.

Dari sekian banyak pendidikan yang ada dalam kurikulum pendidikan dasar, diantaranya adalah mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) yang wajib diajarkan pada peserta didik. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar (SD) dilaksanakan di antaranya melalui kegiatan proses pembelajaran di sekolah dan diharapkan nantinya peserta didik memiliki pengetahuan dan keterampilan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga. Depdiknas (2006:513) menjelaskan tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yakni untuk:

“1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga, 2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, 3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, 4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, 5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, demokratis, 6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri, orang lain dan lingkungan, 7) memahami konsep aktivitas jasmani an olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang di ajarkan sangat berarti bagi seseorang siswa. Artinya melalui pendidikan penjasorkes dapat mengembangkan berbagai keterampilan dan kemampuan aktivitas gerak yang berhubungan dengan fisik siswa, sehingga perkembangan dan

pertumbuhan fisiknya menjadi lebih baik. Di samping itu dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta kesehatan serta mampu menegmbangkan sikap sportifitas, disiplin, jujur, mampu bekerja sama dengan orang lain dan sebagainya.

Akhir dari suatu pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah hasil belajar, artinya hasil belajar diperoleh siswa setelah adanya proses belajar. Menurut Dinata (2003:179) hasil belajar atau *achievement* adalah “merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang”. Dengan demikian hasil belajar dapat diartikan sebagai pengembangan dari kecakapan–kecakapan yang dimiliki seorang siswa, sehingga siswa merasakan adanya perubahan tingkah laku yang terjadi dalam dirinya ke arah yang lebih baik.

Untuk memperoleh hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa dengan hasil yang baik, tentunya banyak faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar tersebut antara lain adalah kemampuan motorik siswa, kreatifitas guru dalam mengajar, ketersediaan sarana dan prasarana, motivasi siswa dalam belajar, metode yang dipakai guru, status gizi, sosial ekonomi orang tua siswa, media pembelajaran, lingkungan belajar dan aktivitas bermain serta kesegaran jasmani yang dimiliki siswa. Begitu juga siswa di Sekolah Dasar Negeri 18 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa faktor kemampuan motorik dan gizi dapat mempengaruhi hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, Gusril (2005:10) mengatakan di dalam operasionalnya, motorik (gerak) dikatakan sebagai perubahan tempat, posisi dan kecepatan tubuh atau bagian tubuh manusia yang terjadi dalam suatu dimensi ruang dan waktu serta dapat diamati secara objektif. Misalnya sewaktu siswa Sekolah Dasar melakukan lari, jalan, lompatan dan memanjat serta kejar-kejaran, hal ini merupakan motorik atau aktivitas gerak yang mereka lakukan dalam ruang dan waktu yang dapat diamati secara nyata.

Sedangkan gizi menurut Syafrizar (2009:4) adalah “keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan di dalam tubuh”. Dengan demikian status gizi dapat diartikan bahwa jumlah dan makanan yang dikonsumsi seseorang merupakan indikator dari status gizi mereka. Energi yang diperlukan untuk kinerja fisik diperoleh dari metabolisme bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari, sehingga makanan atau zat gizi merupakan salah satu penentu kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan seseorang. Begitu juga kerja fisik siswa dalam mengikuti proses pembelajaran penjasorkes membutuhkan energi.

Berdasarkan pengalaman penulis sebagai guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD Negeri 18 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman, tentang hasil belajar penjasorkes

siswa belum begitu baik, artinya siswa masih banyak yang mendapatkan atau memperoleh hasil belajar penjaorkes dengan nilai sedang dan rendah. Hal ini dapat dilihat dari nilai yang ada tercantum di rapor siswa pada semester Januari – Juni tahun 2010. Rendahnya hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa di SD Negeri 18 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman tersebut, mungkin disebabkan oleh faktor kemampuan motorik dan status gizi siswa yang rendah.

Melihat kenyataannya di atas, maka penulis pada kesempatan ini ingin melakukan suatu penelitian untuk mengungkapkan apakah ada sumbangan atau kontribusi kemampuan motorik dan status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa. Dengan demikian penelitian ini berjudul “Kontribusi kemampuan motorik dan status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di Sekolah Dasar Negeri 18 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 18 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman tersebut, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Motivasi belajar siswa
2. Kreativitas guru dalam mengajar
3. Status gizi

4. Metode yang dipakai guru penjas
5. Sarana dan prasarana
6. Sosial ekonomi
7. Media pembelajaran
8. Kemampuan motorik
9. Lingkungan belajar
10. Tingkat pendidikan orang tua

C. Pembatasan Masalah

Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa, dan karena keterbatasan dana, waktu dan referensi yang penulis miliki, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Kemampuan motorik
2. Status gizi

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah yaitu: “adakah kontribusi kemampuan motorik dan status gizi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa di SD Negeri 18 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kontribusi kemampuan motorik terhadap hasil belajar penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 18 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.
2. Kontribusi status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di Sekolah Dasar Negeri 18 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.
3. Kontribusi kemampuan motorik dan status gizi secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 18 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pihak sekolah sebagai pedoman dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
3. Mahasiswa sebagai sumbangan bahan bacaan di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang.
4. Peneliti selanjutnya untuk bahan masukan atau referensi yang ingin meneliti permasalahan yang sama secara lebih mendalam.
5. Guru penjasorkes sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam usaha dan upaya meningkatkan hasil belajar siswa

khususnya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga, dan kesehatan.

6. Orang tua /wali murid sebagai masukan pengetahuan tentang pentingnya status gizi dan kemampuan motorik dalam meningkatkan hasil belajar.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Di dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 23 Tahun 2006 (2006:195) dijelaskan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Selanjutnya dapat dikatakan bahwa pendidikan merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara sistematis.

Pembekalan pengalaman belajar ini diarahkan untuk pertumbuhan fisik dan pengalaman psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup yang sehat dan bugar sepanjang hayat.

Luthan (2001:5) mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah “proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan, dan/atau olahraga”. Sedangkan fungsi pendidikan jasmani di sekolah dasar dikemukakan oleh Depdiknas (2004:3-4) yakni sebagai berikut:

“a) Aspek organik antara lain: menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik, sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk mengembangkan keterampilan, b) aspek neuromuscular antara lain: meningkatkan keharmonisan fungsi syaraf dan otot, c) aspek perseptual antara lain: mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat, d) aspek kognitif antara lain: mengembangkan kemampuan menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan mengambil keputusan, e) aspek sosial antara lain menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada, dan f) aspek emosional antara lain: mengembangkan respon positif terhadap aktivitas jasmani”.

Darikutipan di atas, maka jelaslah bahwa pendidikan jasmani di Sekolah Dasar, ada tiga aspek yang dapat dikembangkan yaitu aspek organik, aspek neuromuscular, aspek perseptual dan aspek kognitif dan aspek sosial serta aspek emosional. Sebagai aspek organik merupakan landasan dalam mengembangkan berbagai keterampilan, kemudian aspek neuromuscular berhubungan dengan keharmonisan antara fungsi syaraf dengan otot.

Sementara perseptual ini menyangkut hal-hal yang berkaitan kemampuan dalam membedakan suatu isyarat. Sedangkan aspek kognitif kemampuan seseorang yang berhubungan dengan pengetahuan, cara mengambil keputusan dan memahami sesuatu ilmu yang mereka dapatkan dalam proses pembelajaran. Kemudian

aspek sosial adalah yang berkaitan dengan sikap, cara dan bagaimana mereka berhubungan dengan orang lain, baik dilingkungan keluarga, masyarakat dan teman sebaya. Selanjutnya aspek emosional yaitu bagaimana respon terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

Depdiknas (2006:129) mengemukakan tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan secara umum adalah:

“a) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani olahraga yang terpilih, b) mengembangkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, c) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, d) meletakkan landasan dan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam penjasorkes, e) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis, f) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan, g) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih”.

Berpedoman pada kutipan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tujuan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah sangatlah penting artinya bagi perkembangan dan pertumbuhan siswa. Di samping untuk meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis serta pemeliharaan kebugaran jasmani dan pola hidup sehat sepanjang hayat. Juga dapat meningkatkan berbagai keterampilan gerak

dasar, dan pengelolaan diri dalam cabang-cabang olahraga yang disenanginya, berdasarkan minat dan bakat mereka. Kemudian melalui aktivitas penjasorkes dapat mengembangkan nilai-nilai seperti sikap sportif, jujur, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, percaya diri, demokratis dan hal ini dapat berguna bagi kehidupan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.

Selanjutnya Depdiknas (2004:3) menegaskan bahwa tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar (SD) adalah: “untuk membantu siswa dalam mengembangkan dan meningkatkan pengetahuan (cognitive), keterampilan (psicomotor), sikap (afective) dan kebugaran jasmani (psikal fitness) yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan pola hidup sehat”.

Berpedoman dari tujuan dan fungsi pendidikan jasmani apabila sudah tercapai, tentunya hal ini akan menambah dan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, sikap dan kebugaran jasmani serta kemampuan motorik anak didik menjadi lebih baik karena disebabkan oleh pengetahuan gerak yang banyak yang diperoleh dari pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diberikan di sekolah secara sistematis dan continui.

Begitu juga hal ini berlaku bagi siswa di SD Negeri 18 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman dalam pembelajaran

pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sehingga siswa tersebut dapat mengembangkan ke empat faktor seperti yang telah diuraikan pada bagian terdahulu yaitu mengembangkan kognitif atau pengetahuan, keterampilan atau psikomotor, afektif atau sikap dan kemampuan gerak atau motorik.

2. Kemampuan Motorik Siswa

Luthan (1988:213) menjelaskan bahwa “kemampuan motorik sebagai kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak”. Sedangkan menurut Sukintaka (2004:77) menyatakan bahwa motorik merupakan gerak dari dorongan dalam (*internal*) yang diarahkan kepada beberapa maksud lahiriah (*external*) dengan ujud keterampilan rendah, sedangkan movement dengan ujud mempunyai pengertian gerak lahiriah yang dapat diamati dan ia mengutamakan ketepatan.

Sementara Kiram (2000:5) mengatakan motorik adalah “suatu peristiwa laten yang meliputi keseluruhan proses-proses pengendalian dan pengaturan fungsi-fungsi organ tubuh baik secara fisiologis maupun secara psikis yang menyebabkan terjadinya suatu gerakan”. Selain itu juga, kemampuan motorik merupakan kualitas umum yang dapat ditingkatkan melalui latihan. Di sisi lain Magill (1980:53) *movement* adalah setiap pergeseran tempat (*motion*) yang terjadi secara terus menerus dan dapat

diamati secara eksternal, sedangkan motor adalah impuls yang juga terjadi secara terus menerus dan bersifat internal serta tidak dapat diamati. Kemudian Gusril (2005:10) menjelaskan di dalam operasionalnya, motorik (gerak) dapat dikatakan sebagai perubahan tempat, posisi dan kecepatan tubuh atau bagian tubuh manusia yang terjadi dalam suatu dimensi ruang dan waktu serta dapat diamati secara objektif. Misalnya sewaktu siswa SD melakukan lari, jalan, lompatan dan memanjat serta kejar-kejaran.

Dari beberapa pendapat di atas, maka jelaslah bahwa kemampuan motorik merupakan kualitas kemampuan yang dimiliki seseorang (individu) dalam melakukan suatu gerakan sebagai landasan keberhasilan untuk menyelesaikan keterampilan gerak. Dalam arti lain dapat dikatakan seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang tinggi, diduga akan lebih berhasil dalam menyelesaikan tugas keterampilan motorik khusus. Kemampuan motorik tersebut dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan dan dalam aktivitas bermain.

Pada usia anak-anak sekolah dasar pada umumnya memiliki pengalaman-pengalaman gerakan. Pengalaman gerakan yang mereka peroleh dari berbagai aksi motorik yang mereka lakukan dari kehidupan sehari-hari. Misalnya berjalan, berlari, melompat, melempar, memanjat, berguling dan sebagainya. Namun gerakan-gerakan yang mereka lakukan belum lagi terarah pada suatu

cabang olahraga tertentu, walaupun pengalaman gerakan yang mereka miliki tersebut akan membantu mempermudah penguasaan keterampilan motorik olahraga.

Pembinaan dan pengembangan keterampilan motorik olahraga pada anak-anak usia sekolah dasar harus dikelola dengan baik karena pada usia tersebut merupakan fase yang sangat menentukan bagi perkembangan keterampilan motorik mereka dalam suatu cabang olahraga tertentu. Berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh dua faktor pertumbuhan dan perkembangan. Kedua faktor ini masih harus didukung oleh latihan sesuai dengan kematangan anak dan gizi yang baik.

Pertumbuhan yang dimaksud disini adalah perubahan kuantitatif dari organ tubuh yang dapat diukur dalam panjang (cm=sentimeter), dalam berat (kg=kilogram) atau dalam ukuran isi. Sedangkan perkembangan merupakan proses perubahan menuju ke arah yang lebih baik. Dalam arti lain merupakan perubahan kualitatif misalnya berkaitan dengan kepribadian, psikis dan perubahan fungsi otot menjadi lebih baik.

Sukintaka (2004:84-87) mengelompokkan tahap-tahap kemampuan motorik siswa kelas IV dan V (umur 9-11 tahun) Sekolah Dasar sebagai berikut: "aktivitas rekreasi, aquatik, permainan dan olahraga, aktivitas ritmik, aktivitas pengembangan,

dan tes terhadap diri sendiri. Dengan demikian dapat dikatakan pengelompokan tahap kemampuan motorik siswa sekolah dasar pada usia 9-11 tahun aktivitas yang dapat dikembangkan seperti aktivitas permainan dan olahraga ,rekreasi, akuatik dan aktivitas ritmik. Melalui aktivitas ni akan dapat memberikan bermacam-macam keterampilan dalam permainan olahraga. Di samping itu dapat menambah pengetahuan dan pengalaman mereka tentang gerakan-gerakan dalam setiap keterampilan olahraga yang mereka lakukan. Dengan demikian kekuatan, koordinasi gerakan, kecepatan dan ketepatan, yang semua ini berguna bagi hidup di kemudian hari akan menjadi lebih baik.

Setyo Nugroho (2005:12) menjelaskan bahwa dalam kinerja keterampilan motorik kasar (*gross motor skill*) memiliki komponen-komponen mencakup hal-hal sebagai berikut: “1) kekuatan otot, 2) daya tahan otot, 3) daya tahan kardiovaskuler, 4) kecepatan, 5) kelincahan, 6) keseimbangan, 7) power, 8) koordinasi mata-tangan, 9) koordinasi mata-kaki”. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa unsur-unsur atau komponen yang terkandung dalam kemampuan motorik, adalah mencakup elemen-elemen seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi.

3. Status Gizi

Gizi diartikan sebagai suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses

pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta menghasilkan tenaga. Menurut Syafrizar (2009:4) status gizi adalah “keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan di dalam tubuh”.

Berdasarkan uraian di atas, maka status gizi dapat diartikan bahwa jumlah dan makanan yang dikonsumsi seseorang merupakan indikator dari status gizi mereka. Energi yang diperlukan untuk kinerja fisik diperoleh dari metabolisme bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari, sehingga makanan atau zat gizi merupakan salah satu penentu kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan seseorang. Begitu juga kualitas kerja fisik siswa dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar.

Kemudian zat gizi merupakan “senyawa atau unsur-unsur kimia yang terkandung dalam makanan dan diperlukan untuk metabolisme di dalam tubuh secara normal (Syafrizar, 2009:4)”. Setiap orang memerlukan jumlah makanan (zat gizi) berbeda-beda tergantung usia, berat, jenis kelamin, aktivitas fisik, kondisi lingkungan (misalnya suhu), keadaan tertentu (misalnya keadaan sakit, ibu hamil atau menyusui). Zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh antara lain:

1) Karbohidrat

Menurut Djaeni (1996:45) karbohidrat memegang peran penting sebagai penyedia sumber tenaga. Di Indonesia 70-80 % bahkan mungkin lebih dari seluruh energi untuk keperluan tubuh, berasal dari karbohidrat. Pada seorang anak sekolah dasar yang dalam kegiatan setiap harinya senang melakukan berbagai bentuk aktifitas fisik seperti bermain, lari, loncat- loncat. Bagi anak-anak apabila kekurangan karbohidrat secara berlarut-larut akan menimbulkan penyakit marasmus.

2) Protein

Di dalam tubuh fungsi protein sangat erat hubungannya dengan hidup sel. Dapat dikatakan bahwa setiap gerak hidup sel selalu bersangkutan dengan fungsi protein. Dalam hal ini protein mempunyai fungsi sebagai zat pembangun protein merupakan bahan pembangun sel-sel tubuh yang membentuk bagian- bagian tubuh seperti otot, kelenjer-kelenjer, hormon, darah dan organ-organ tubuh. Dan protein sebagai zat pengatur baik secara langsung maupun tak langsung di dalam tubuh.

3) Lemak

Kebutuhan tubuh akan lemak ditinjau dari sudut fungsinya sebagai berikut: lemak sebagai sumber utama

energi, lemak sebagai sumber PUFA (*polyunsaturated fattyacid*), lemak sebagai pelarut vitamin yang larut lemak yaitu vitamin A,D,E,K. Lemak dalam makanan tidak mengalami pencernaan di dalam rongga mulut karena adanya enzim yang dapat memecahnya.

4) Mineral

Mineral merupakan anorganik dan bersifat esensial. fungsi mineral dalam tubuh sebagai berikut: memelihara keseimbangan asam tubuh dengan jalan penggunaan mineral pembentuk asam (klorin fosfor, belerang) dan mineral pembentuk basa (kapur, besi, magnesium, kalium dan natrium), mengkatalisasi reaksi yang bertalian dengan pemecahan karbohidrat, lemak, dan protein serta pembentukan lemak dan protein tubuh.

5) Vitamin

Vitamin adalah zat yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah sedikit, tetapi penting untuk melakukan fungsi metabolisme dan harus didapat dari makanan. Vitamin terdiri dari 2 kelas besar yaitu vitamin yang larut dalam air seperti vitamin C,B kompleks yang terdiri dari B1, B2, B6, B12 dan vitamin yang tak larut dalam air seperti vitamin A, D, E dan K. Fungsi vitamin dalam tubuh adalah sebagai berikut: sebagai bagian dari suatu enzim atau co enzim yang

mengatur berbagai proses metabolisme, mempengaruhi pertumbuhan dan pembentukan sel baru dan membantu pembuatan zat tertentu dalam tubuh.

6) Air

Air merupakan sebagian besar zat pembentuk tubuh manusia. Jumlah air sekitar 73% dari sebagian tubuh seseorang tanpa jaringan lemak (*lean body mass*). Bagi manusia air berfungsi sebagai bahan pembangun di setiap sel tubuh. Cairan tubuh manusia memiliki fungsi yang sangat vital yaitu mengontrol suhu tubuh dan menyediakan lingkungan yang baik untuk metabolisme.

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang menurut Agus Krisno (2004: 9-10) adalah:

“Produk pangan, pembagian makanan atau pangan, akseptabilitas (daya terima), prasangka buruk pada bahan makanan tertentu, pantangan pada makanan tertentu, kesukaan pada jenis makanan tertentu, keterbatasan ekonomi, kebiasaan makan, selera makan, sanitasi makanan (penyiapan, penyajian,penyimpanan) dan pengetahuan gizi”.

Secara umum faktor- faktor yang mempengaruhi konsumsi pangan yang dikemukakan oleh Baliwati (2004: 70- 72) adalah faktor ekonomi dan harga serta faktor sosial budaya dan religi seperti yang akan dijelaskan berikut: “1) Faktor ekonomi dan harga, 2) faktor sosial budaya dan religi”. Keadaan ekonomi keluarga relatif mudah diukur dan berpengaruh besar pada pangan terutama pada golongan

miskin. Hal ini disebabkan karena penduduk golongan miskin menggunakan sebagian besar pendapatannya untuk memenuhi kebutuhan makanan. Sedangkan faktor kebudayaan suatu masyarakat mempunyai kekuatan yang berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan yang akan digunakan untuk dikonsumsi. Aspek sosial budaya pangan adalah fungsi pangan dalam masyarakat yang berkembang sesuai dengan keadaan lingkungan, agama, adat, kebiasaan, dan pendidikan masyarakat tersebut.

Untuk menentukan bahwa seseorang dalam keadaan gizi yang baik dapat dilakukan dengan cara konsumsi pangan, cara biokimia, cara antropologi dan cara klinis (Baliwati 2004:78-81). Cara konsumsi pangan, merupakan cara penilaian keadaan / status gizi menceritakan secara tidak langsung. Informasi yang didapat dilakukan dengan cara survei dan akan menghasilkan data yang kuantitatif/kualitatif. Secara kuantitatif akan diketahui jumlah dan jenis pangan yang dikonsumsi. Sedangkan cara biokimia, dapat diidentifikasi dengan cara biokimia dan lazim disebut cara laboratorium. Dengan demikian biokimia dapat digunakan mendeteksi keadaan, defisiensi subklinis yang semakin penting dalam era pengobatan preventif. Metode ini bersifat objektif, bebas dari faktor emosi dan cara subjektif lain sehingga biasanya digunakan untuk melengkapi cara penilaian status gizi lainnya.

4. Hasil Belajar Penjasorkes

Belajar merupakan peristiwa yang kompleks yang sehari-hari terjadi di sekolah. Belajar tersebut dapat dipandang dari dua subjek yaitu dari subjek siswa dan dari subjek guru. Dari segi guru proses belajar tersebut dapat diamati secara tidak langsung, artinya proses belajar yang merupakan proses internal siswa tidak dapat diamati tetapi dapat dipahami oleh guru. Proses belajar tersebut dapat dilihat dari perilaku siswa mempelajari bahan atau materi belajar.

Menurut Purwanto (2003:84) “belajar berhubungan dengan tingkah laku seseorang terhadap suatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam situasi, dimana perubahan tingkah laku itu tidak dapat dijelaskan atau dasar kecenderungan seseorang”. Sukmadinata (2005:179) mengatakan bahwa

“Belajar merupakan suatu upaya pengembangan seluruh kepribadian individu, baik segi fisik maupun segi psikis. Dalam proses belajar di sekolah sasaran belajar ini sering dirumuskan dalam bentuk tujuan pelajaran, tujuan instruksional atau dewasa ini disebut tujuan pembelajaran”.

Sementara Slameto (1995:2) belajar adalah “suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru”. Dengan demikian belajar dapat diartikan sebagai suatu proses perubahan yang terjadi dengan tingkah laku seseorang, sikap, pengetahuan, kecakapan, kebiasaan, dan keterampilan terhadap situasi tertentu yang

disebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam situasi tersebut.

Kemudian hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar yakni hasil belajar. Dari sisi guru tindak mengajar diakhiri dengan proses evaluasi hasil belajar, dari sisi siswa hasil belajar merupakan berakhirnya penggal dan puncak proses belajar. Menurut Sardiman (2007:26) hasil belajar meliputi: “a) hal ikhwal keilmuan dan pengetahuan, konsep atau fakta (kognitif), b) hal ikhwal personal, kepribadian atau sikap (afektif), c) hal ikhwal kelakuan, keterampilan atau penampilan (psikomotorik)”. Sementara Nana Sudjana (2009:22) mengatakan bahwa “hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya”.

Selanjutnya Dinata (2003:179) menjelaskan hasil belajar atau *achievement* adalah “merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang”. Penguasaan hasil belajar seseorang dapat dilihat dari perilakunya, baik perilaku dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik.

Hasil belajar yang dicapai siswa melalui proses belajar mengajar yang optimal cenderung menunjukkan hasil yang berciri-ciri, dikemukakan oleh Nana Sudjana (2009: 56) sebagai berikut:

“1) Kepuasan dan kebanggaan yang dapat menumbuhkan motivasi belajar intrinsik pada diri siswa, 2) Menambah

keyakinan akan kemampuan dirinya, 3) hasil belajar diperoleh siswa secara menyeluruh yakni mencakup ranah kognitif, pengetahuan atau wawasan, ranah afektif atau sikap dan apresiasi, serta ranah psikomotoris, keterampilan atau perilaku, 4) kemampuan siswa untuk mengontrol atau menilai dan mengendalikan dirinya, terutama dalam menilai hasil yang dicapai maupun mengendalikan proses dan usaha belajarnya”.

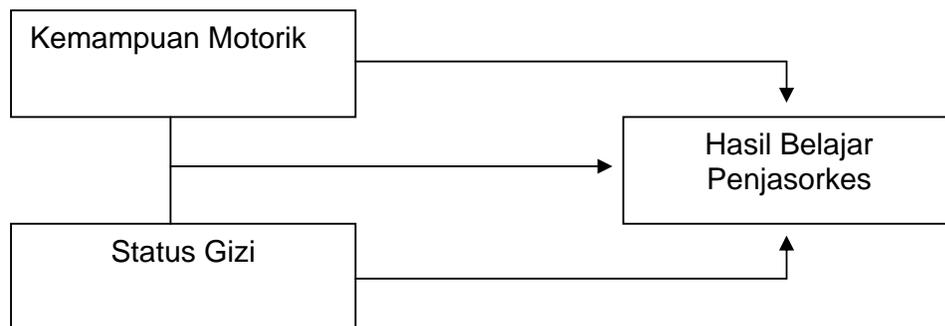
Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa dalam proses suatu hasil belajar, misalnya saja dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, akan terlihat kemampuan siswa. Kemampuan siswa tersebut mencakup tiga ranah yaitu kognitif (pengetahuan dan wawasan), afektif (sikap dan apresiasi) dan psikomotorik (keterampilan atau perilaku). Dari hasil belajar yang mereka peroleh, hal ini akan berguna baginya untuk dapat mengontrol dan mengendalikan proses dan usahanya dalam belajar.

Di samping itu juga dapat menjadi suatu kebanggaan dan kepuasan dirinya, dalam mencapai tujuan pembelajaran yang dapat dikatakan sebagai hasil belajar. Kemudian hasil belajar yang diberikan kepada siswa, khusus dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah berbentuk angka seperti angka 5, atau angka 6,7, angka 8,4 dan sebagainya. Hasil belajar ini juga di peroleh dari gabungan dari tiga ranah yaitu kognitif atau pengetahuan tentang pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, afektif yaitu sikap yang mereka tampilkan dalam proses belajar dan

pembelajaran dan psikomotoriknya atau keterampilan jasmani dan olahraga yang mereka kuasai atau aktivitas gerakanya.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori yang telah dikemukakan pada bagian sebelumnya, secara sistematis hal-hal yang berkaitan dengan dua variabel bebas yaitu kemampuan motorik dan status gizi terhadap variabel terikat yaitu hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) siswa di Sekolah Dasar Negeri 18 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar 1 yaitu kerangka konseptual sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Hipotesis yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat kontribusi kemampuan motorik terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 18 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

2. Terdapat kontribusi status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 18 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.
3. Terdapat kontribusi kemampuan motorik dan status gizi secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 18 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Kemampuan motorik memberikan kontribusi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 18 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman sebesar 25.40%.
2. Status gizi memberikan kontribusi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 18 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman sebesar 21.90%.
3. Kemampuan motorik dan status gizi memberikan kontribusi secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 18 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman dan diperoleh kontribusinya sebesar 36.84%.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru penjasorkes agar lebih meningkatkan kreativitas siswa dalam pembelajaran penjasorkes, sehingga kemampuan gerak

(motorik) siswa dapat ditingkatkan dan ini berpengaruh terhadap hasil belajar penjasorkes.

2. Siswa agar membiasakan diri dalam beraktivitas jasmani seperti aktivitas bermain dan berolahraga, karena hal dapat meningkatkan kemampuan motorik dan hasil belajar penjasorkes menjadi lebih baik.
3. Orang tua atau wali murid agar memperhatikan kecukupan atau kebutuhan gizi anaknya, karena hal ini berpengaruh terhadap hasil belajar penjasorkes mereka.
4. Pihak sekolah agar melengkapi sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes, sehingga hasil belajar penjasorkes dapat ditingkatkan.

**TABEL NILAI TES KEMAMPUAN MOTORIK
UNTUK ANAK UMUR 10-12 TAHUN
PUTERA**

Nilai	Lari Cepat 30 meter	Baring Duduk 30 Detik	Lari Bolak-Balik 4x10 meter	Loncat Tegak
5	3.58-3.91	23 ke atas	Ke atas 12.10	46 ke atas
4	3.92-4.34	18-22	12.11-13.53	38-45
3	4.35-4.72	12-17	13.54-14.96	31-37
2	4.73-5.11	4-11	14.97-16.39	24-30
1	5.12-5.20	0-3	16.40 - kebawah	23 dst

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, 1992. Manajemen Penelitian. Jakarta: P2LPTK.
- Depdiknas, 2002. Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SD. Jakarta.
- Depdiknas, 2004. Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. Jakarta.
- Depdiknas, 2006. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. Jakarta.
- Depkes RI. 1996. *Direktorat Bina Gizi Masyarakat*. Jakarta. Depkes RI.
- Dinata. 2003. Landasan Psikologi Proses Pendidikan. Bandung: PT Remaja Rusda Karya.
- Djaeni S. 1996. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa Dan Propesi Jilid 1 Dan 2*. Jakarta. Dian ratna.
- Gusril, 2005. Model Pengembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar. Padang: FIK-Universitas Negeri Padang.
- Kiram, Yanuar. 2000. Belajar Motorik. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Luthan, Rusli, 2001. Mengajar Untuk Belajar Dalam Pendidikan Jasmani. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Magil, Richard. 1980. Motor Learning Concepts Aplication. Dubuque: IOWA, C. Brown. Company Publisher.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional. 2006. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. Garis-garis Besar Program Pengajaran Sekolah Menengah Pertama (SMP) Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta : Depdiknas RI.
- Purwanto. 1990. Menjadi Guru yang Profesional. Bandung: PT. Renaya Roesdakarya.
- Riduwan, 2005. Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan, dan Peneliti Pemula. Bandung: Alfabeta.
- Sardiman, 2007. Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sudjana, 2009. Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sukintaka, 2004. Teori Pendidikan Jasmani: Filosofi Pembelajaran Dan Masa Depan. Bandung: Nuansa.