

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL  
BELAJAR SISWA DI SD NEGERI 02 TERATAK TELENG  
KECAMATAN IV NAGARI BAYANG UTARA  
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

**SKRIPSI**

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



**Oleh:**

**ROLIZAL HENDRA  
NIM. 94800**

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

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Judul Skripsi** : Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar di SD Negeri 02 Taratak Teleng Kecamatan IV Nagari Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan

**Nama** : Rolizal Hendra

**NIM** : 94800

**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

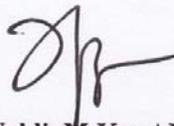
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2011

Disetujui Oleh :

**Pembimbing I**



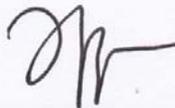
**Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO**  
NIP. 19620520 198703 1 002

**Pembimbing II**



**Drs. Ali Umar, M.Kes**  
NIP. 1955309 198603 1 006

**Mengetahui :**  
**Ketua Jurusan**



**Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO**  
NIP. 19620520 198703 1 002

**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

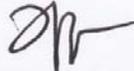
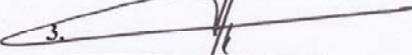
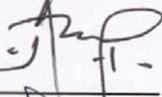
**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL  
BELAJAR SISWA DI SD NEGERI 02 TERATAK TELENG  
KECAMATAN IV NAGARI BAYANG UTARA  
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

**Nama : Rolizal Hendra  
Nim : 94800  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

**Padang, Agustus 2011**

**Tim Penguji**

<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
1. Ketua : Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO	1. 
2. Sekretaris : Drs. Ali Umar, M.Kes	2. 
3. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes	3. 
4. Anggota : Drs. Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO	4. 
5. Anggota : Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd	5. 

## ABSTRAK

### **Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SD Negeri 02 Teratak Teleng Kecamatan IV Nagari Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan**

**OLEH : ROLIZAL HENDRA/ 2011.**

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan Hubungan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 02 Teratak Teleng Kecamatan IV Nagari Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan.

Metode penelitian ini adalah metode korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2011. Adapun tempat penelitian adalah di SD Negeri 02 Teratak Teleng Kecamatan IV Nagari Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan. Populasi penelitian berjumlah 104 orang, teknik pengambilan sampel diambil dengan *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 21 orang siswa putra. Data tes kesegaran Jasmani diambil dengan TKJI 2010 untuk umur 10-12 tahun, sedangkan hasil belajar Penjasorkes, diambil dengan studi dokumentasi. Teknik analisis data yaitu dengan rumus korelasi *product moment*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: Terdapat hubungan antara kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar siswa (Y) SD Negeri 02 Teratak Teleng Kecamatan IV Nagari Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yakni  $t_{hitung} = 4,051 > t_{tabel} = 1,73$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian kesegaran jasmani pada seorang siswa sangat dibutuhkan dalam mencapai hasil belajar yang diinginkan. Kontribusi antara kekegaran jasmani (X) dengan hasil belajar siswa (Y) SD Negeri 02 Teratak Teleng Kecamatan IV Nagari Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan, adalah sebesar  $r^2 \times 100 \% = 0,463 \times 100 \% = 46,3\%$ .

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul ” **Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar di SD Negeri 02 Taratak Teleng Kecamatan IV Nagari Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan.**”

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar di SD Negeri 02 Taratak Teleng Kecamatan IV Nagari Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO dan Drs. Ali Umar, M.Kes selaku pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu tim penguji yang telah memberikan sumbangsiah saran demi kesempurnaan skripsi ini.
5. Bapak Kepala Dinas Pendidikan Kab. Pesisir Selatan yang memberi kesempatan untuk melakukan penelitian.
6. Kepala sekolah SD Negeri 02 Taratak Teleng Kecamatan IV Nagari Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan yang telah memberi izin penelitian di sekolah tersebut.
7. Siswa SD Negeri 02 Taratak Teleng Kecamatan IV Nagari Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT. Amin.

Padang, Juni 2011

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
 <b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Kesegaran Jasmani.....	8
2. Hasil Belajar .....	18

B. Kerangka Konseptual.....	23
C. Hipotesis Penelitian.....	24

**BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Waktu dan Tempat Penelitian .....	25
B. Populasi dan Sampel .....	23
C. Jenis dan Sumber Data.....	27
D. Teknik Pengumpulan Data.....	27
E. Instrumen Penelitian .....	28
F. Teknik Analisis Data.....	35

**BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data.....	36
B. Pengujian Hipotesis.....	40
C. Pembahasan.....	41

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	44
B. Saran .....	45

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>
-----------------------------	-----------

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian.....	26
2. Sampel Penelitian.....	27
3. Penilaian TKJI.....	33
4. Norma TKJI .....	34
5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani .....	37
6. Deskripsi Data Hasil Belajar Siswa .....	39
7. Rangkuman Hasil Korelasi Antar Variabel X dan Y .....	40

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	24
2. Posisi Start Lari 40 Meter .....	28
3. Sikap Bargantung Siku Tekuk .....	29
4. Baring Duduk.....	30
5. Loncat Tegak.....	31
6. Posisi Start Lari 600 Meter .....	32

## DAFTAR GRAFIK

<b>Grafik</b>	<b>Halaman</b>
1. Histogram Data Kesegaran Jasmani .....	38
2. Histogram Data Hasil Belajar Siswa.....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Hasil TKJI SDN 02 Teratak Teleng .....	48
2. Data Hasil Belajar .....	49
3. Deskripsi Data Penelitian.....	50
4. Uji Normalitas.....	51
5. T Score .....	53
6. Data Sesudah dan Sebelum T Score.....	54
7. Analisis Korelasi Data Mentah .....	55
8. Analisis Korelasi Product Moment .....	56
9. Surat-Surat Izin Penelitian .....	57

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur, pemerintah Indonesia melakukan pembangunan di segala bidang, termasuk diantaranya pembangunan bidang pendidikan dan olahraga. Dengan pendidikan, manusia hidup lebih maju, sejahtera dan bermartabat. Pembangunan di bidang pendidikan bertujuan untuk menciptakan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap dan perilaku yang terpuji. Sedangkan pembangunan dalam bidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, disiplin, sportifitas, prestasi dan lain sebagainya.

Dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional (2005 : 6) bahwa:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin dan membina persatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat martabat bangsa”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah kesegaran jasmani merupakan salah satu hal yang penting dalam sistem keolahragaan nasional. Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan perkembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia

yang berkualitas, tanpa kesegaran jasmani tidak akan bisa tercapai tujuan tersebut untuk menciptakan manusia Indonesia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, cerdas, sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap perilaku dan kepribadian yang inovatif dan kreatif.

Kebugaran/kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari, karena kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun mencapai prestasi diluar sekolah. Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Sadoso (2003:34-37) “orang yang sehat belum tentu fungsi jantung dan paru-paru (kardiorespiratori) berfungsi secara efisien dan efektif. Berdasarkan kutipan diatas, dapat dijelaskan bahwa siswa yang memiliki kesegaran jasmani baik maka fungsi kardiorespiratori dapat secara efektif dan efisien.

Untuk mencapai fungsi kardiorespiratori berfungsi secara efektif efisien siswa perlu meningkatkan kesegaran jasmaninya. Hal ini sesuai dengan pendapat Sadoso (2003:21) “kesegaran jasmani yang dilakukan secara kontiniu dapat berpengaruh terhadap efektivitas dan efisien jantung dan paru dalam melakukan fungsional”. Apabila jantung dan paru telah dapat melakukan fungsinya secara efektif dan efisien dalam kehidupan sehari-hari maka kesegaran jasmani siswa akan lebih baik sehingga sangat mendukung mengikuti proses belajar.

Mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib di sekolah-sekolah. Tujuan kurikulum berbasis kompetensi untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan disamping itu juga memberi kesadaran kepada siswa agar mereka dapat melakukan penjas secara terprogram di luar sekolah. Akan tetapi pada sekarang ini, banyak guru yang kurang menguasai kurikulum sehingga proses pembelajaran yang dilakukan kurang optimal. Dengan pengajaran yang tidak optimal dari seorang guru akan sangat berpengaruh kepada siswa dalam belajar dan peningkatan kebugaran jasmani siswa tersebut.

Penyebab rendahnya hasil belajar siswa adalah minat, setelah dilihat banyak siswa yang kurang berminat untuk mengikuti pelajaran di sekolah, Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya siswa yang sering terlambat datang ke sekolah sehingga menyebabkan mereka sering mendapatkan teguran dan hukuman di sekolah. Selain dari minat kurikulum yang berpengaruh terhadap hasil belajar siswa, setelah sering terjadinya perubahan-perubahan dalam kurikulum dalam waktu yang singkat, sehingga guru-guru sering meninggalkan sekolah untuk mengikuti pelatihan perubahan dalam kurikulum maka gizi juga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Karena gizi merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi setiap manusia terutama untuk anak-anak yang masih dalam pertumbuhan, termasuk para siswa. Anak yang kurang gizi akan mempengaruhi terhadap hasil belajarnya, karena akan cepat lelah, letih dan lesu.

Hal ini terlihat dari siswa yang kurang berminat dan bersemangat saat melakukan pembelajaran yang diinstruksikan guru, siswa sering kurang bisa saat melakukan kegiatan yang telah diinstruksikan guru penjas orkes. Selain itu ditemukan juga siswa yang mengantuk pada saat pembelajaran teori. Keadaan ini mungkin diakibatkan kurangnya kesegaran jasmani siswa. Jadi hasil belajar Penjaskes sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti: Minat, kurikulum, program pengajaran, Guru sebagai pendidik, gizi, Sarana dan prasarana, Kesegaran jasmani, letak geografis, dan Sosial ekonomi orang tua.

Di samping itu hasil belajar juga dipengaruhi oleh guru dalam menyampaikan materi pelajaran pada siswa yang kurang mengerti dan memahami materi pelajaran yang disampaikan, karena perangkat dan program pengajaran yang disebut oleh guru banyak yang perlu atau tidak jelas apa yang harus dicapai dalam materi pelajaran tersebut. Dan tidak kalah pentingnya adalah hasil belajar juga dipengaruhi oleh kesegaran jasmani, karena anak yang segar jasmaninya akan memperoleh nilai akademik yang bagus.

Faktor yang paling mempengaruhi hasil belajar dapat dilihat baik yang bersifat eksternal maupun internal menurut departemen pendidikan dan kebudayaan (Depdikbud) (1993:5) “faktor yang mempengaruhi hasil belajar meliputi sosial budaya kurikulum, program, sarana dan fasilitas guru”. Selanjutnya Slameto (1995:54) menambahkan bahwa “faktor-faktor internal

yang mempengaruhi seseorang dalam belajar adalah: intelegensi, perhatian, minat, bakat, motivasi, kematangan dan kesegaran jasmani”.

Dari uraian di atas terlihat jelas bahwa untuk mencapai hasil belajar yang baik, maka pihak-pihak sekolah harus memiliki sarana dan prasarana yang memadai, sehingga dapat mempermudah guru dalam menjalankan tugasnya secara profesional dan dapat menarik perhatian serta minat siswa dalam melaksanakan proses belajar mengajar yang akhirnya standar yang harus dipenuhi dalam kurikulum dapat diterapkan sebagaimana mestinya.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa suatu faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa adalah faktor kesegaran jasmani.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SD Negeri 02 Teratak Teleng Kecamatan IV Nagari Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan bahwa hasil belajar yang ada blum bgitu baik, untuk itu penulis merasa perlu untuk melihat lebih jauh tentang keadaan hasil belajar dan kaitannya dengan kesegaran jasmani. Oleh karena itu penulis ingin meneliti permasalahan tersebut dalam Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SD Negeri 02 Teratak Teleng Kecamatan IV Nagari Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan.

**B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, terdapat banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Minat
2. Kurikulum
3. Program pengajaran
4. Tingkat sosial ekonomi orang tua
5. Guru sebagai pendidik
6. Gizi
7. Sarana dan prasarana
8. Kesegaran jasmani
9. Letak Geografis

**C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa, seperti yang diidentifikasi di atas, sesuai dengan keterbatasan kemampuan penulis dan waktu yang tersedia, maka penulis hanya membatasi variable:

1. Tentang kesegaran jasmani siswa
2. Hasil belajar siswa

**D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah yang terdapat dalam penelitian ini: “Apakah terdapat Hubungan Tingkat Kesegaran

Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SD Negeri 02 Teratak Teleng Kecamatan IV Nagari Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani Siswa SD Negeri 02 Teratak Teleng Kecamatan IV Nagari Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Mengetahui hasil belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 02 Teratak Teleng Kecamatan IV Nagari Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Mengetahui hubungan kesegaran jasmani dan hasil belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 02 Teratak Teleng Kecamatan IV Nagari Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini berguna untuk:

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan olahraga.
2. Bahan masukan bagi guru dalam melaksanakan proses belajar mengajar di sekolah.
3. Bahan informasi bagi Siswa dalam upaya meningkatkan hasil belajar.
4. Pengembangan penelitian selanjutnya.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. KAJIAN TEORI**

##### **1. Kesegaran Jasmani**

###### **a) Pengertian Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang datang secara tiba-tiba. Efwilza dalam Rezli (2006:9) menjelaskan bahwa:

“kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh dengan kesiapsiagaan tanpa mengalami kelelahan berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba”.

Sehingga kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kegiatan atau tugas yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani merupakan gambaran tentang kondisi fisik tubuh. Sutoso dan Arsil (1991:1) mengemukakan kesegaran jasmani lebih menitik beratkan kepada physical fitness yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dalam fisiologi terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembagaan, suhu).

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilaksanakan sehari-hari, semakin

banyak aktifitas dan latihan yang dilakukan seseorang maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal.

Depdikbud (1993:56) menyatakan bahwa :

“Kesegaran jasmani adalah kondisi yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan seseorang yang berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia. Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak”.

Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Misalnya kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh karyawan berbeda dengan anggota ABRI, berbeda pula dengan tukang becak, pelajar dan sebagainya.

Maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh kegiatan fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari seperti bekerja, olahraga, bermain dan kegiatan lainya yang membuat tubuh kita bergerak aktif dan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur dan terprogram dengan baik.

Gusril (2004:119) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat ketelitian dan status gizi. Sedangkan Depdikbud (1973) menyatakan bahwa apa yang dicapai dalam bidang akademis erat

hubungannya dengan kondisi badan, telah dibuktikan bahwa pelajar-pelajar yang kesegaran jasmaninya diatas rata-rata pencapaian akademisnya bagus.

Maka dapat disimpulkan, bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan olahraga yang teratur dan melaksanakan pekerjaan sehari-hari.

#### **b) Komponen Kesegaran Jasmani**

Menurut Lycholat dalam Gusril (2004:119) menyatakan komponen-komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi 2 komponen yaitu:

”1) komponen yang berhubungan dengan kesehatan (Health Related Fitness) meliputi: daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh, 2) komponen yang berhubungan dengan keterampilan (Skill Related) meliputi: keseimbangan, kecepatan, tenaga yaitu daya tahan dan waktu reaksi”.

Daya tahan merupakan kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah melaksanakan pekerjaan. Menurut Jansen (1984:44) kekuatan adalah kemampuan tubuh mempergunakan otot untuk menerima beban”. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menerima beban sewaktu bekerja secara maksimal.

Rusdan Djamil dalam Gusril (2004:123) adapun ciri-ciri orang yang memiliki kesegaran jasmani yaitu sebagai berikut :

1. Resiten terhadap penyakit,

2. Memiliki daya tahan, jantung , paru-paru, peredaran darah dan pernafasan
3. Memiliki daya tahan umum
4. Mempunyai daya tahan otot lokal
5. Memiliki daya ledak otot
6. Memiliki kelentukan
7. Memiliki kecepatan
8. Memiliki kekuatan
9. Memiliki koordinasi dan ketepatan

Menurut Cooper dan Brown (1990) ciri-ciri tingkat kesegaran jasmani yang berada dibawah standar yaitu :

- Perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari
- Cenderung bertingkah marah
- Mudah lemas dan sedih
- Mudah tersinggung
- Merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal
- Menguap di meja makan

### c) Fungsi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang. Adapun fungsi kesegaran jasmani tersebut dapat di bagi dalam 2 bagian :

- a. Fungsi umum

Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dengan pembangunan dan pertahanan bangsa dan Negara.

b. Fungsi Khusus

Fungsi khususnya bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan.

**d) Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Faktor-faktor tersebut diantaranya :

a. Daya tahan (Endurance)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu relatif lama. Menurut Rusli Luntan dkk (1991:112), istilah lainnya yang sering digunakan adalah Respiration-Cardio Endurance, yaitu daya tahan yang bertalian dengan pernafasan, jantung dan peredaran darah.

Tujuan utama dari daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung, disamping meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah. Secara umum, kemampuan daya tahan dibutuhkan semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik.

Selanjutnya Darwis (1992) mengemukakan “daya tahan adalah kemampuan organisme pemain untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktifitas tubuh berolahraga dalam waktu lama.

b. Kecepatan (Speed)

Kecepatan adalah satu kemampuan biomotorik yang sangat penting untuk melakukan aktifitas olahraga, Bumpa dan Jonath Et. Al dalam I Made Andika Bayu (2006:18). Kecepatan diperlukan untuk melakukan gerakan-gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan waktu sesingkat-singkatnya. Sajoto dalam Arsil (2008) mendefinisikan kecepatan sebagai suatu kemampuan reaksi otot yang ditandai dengan pertukaran antara kontraksi dan relaksasinya menuju kemaksimal.

Kecepatan di bagi menjadi 2 macam :

1. Kecepatan umum

Kecepatan umum adalah kapasitas untuk melakukan berbagai macam gerakan (reaksi motorik) dengan cara yang cepat.

2. Kecepatan khusus

Kecepatan khusus adalah kapasitas untuk melakukan suatu latihan atau keterampilan pada kecepatan tertentu, biasanya sangat tinggi. Bumpa dalam I made Andika Bayu (2008:18) mengemukakan kecepatan khusus untuk cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat ditransfer dan hanya mungkin dikembangkan dalam metode khusus.

Syafruddin (1996), kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan akustik, optic dan rangsangan teknik

secara cepat. Rangsangan akustik adalah rangsangan melalui pendengaran seperti: bunyi pluit, tepik tangan dll.

Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1996) mengatakan bahwa kecepatan dibatasi oleh faktor-faktor seperti: kekuatan, kecepatan, kontraksi, dan koordinasi.

c. Daya Ledak (Power)

Power dapat di sebut juga daya ledak otot karena proses kerjanya anaerobik yang memerlukan waktu yang cepat dan tenaga yang kuat. Kemampuan ini merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan, Bafirman dkk dalam Suwirman (2006:107): “Power adalah kemampuan untuk menampilkan dan mengeluarkan kekuatan secara eksplosif dengan cepat, power merupakan salah satu aspek kebugaran tubuh”.

Bafirman (1999:59) membagi power atas 2 bagian yaitu: (i) power absolute, (ii) power relative. Power absolute berarti kekuatan untuk mengatasi suatu beban eksternal yang maksimal, sedangkan power relative berarti kekuatan yang digunakan untuk mengatasi beban berupa berat badan sendiri.

d. Kelincahan (Agility)

Kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan, posisi tubuh, dan bagian-bagiannya.

Menurut Mochamat Dajoto (2005), kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah lari satu posisi di arena tertentu atau seseorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik.

Ciri-ciri dari kelincahan / *Gewandhelt* olahraga didefinisikan oleh Hirtz dalam Fauzan Hos (1989) sebagai berikut:

(1) Kemampuan reaksi

Kecepatan dan ketepatan mereaksi pada perubahan situasi secara tiba-tiba(yang tidak dipergunakan sebelumnya).

(2) Kemampuan penyesuaian

Penyesuaian yang baik pada penempatan tugas yang tidak biasa pada perubahan persyaratan dan gerakan-gerakan bagian(anggota) tubuh yang lain.

(3) Kemampuan pengendalian.

Pengendalian yang tepat dan terarah pada situasi yang sulit.

(4) Kemampuan orientasi

Pada gerakan-gerakan yang sulit seperti pada putaran tubuh yang bersangkutan tidak kehilangan orientasi ruangan(tidak kehilangan arah).

(5) Kemampuan keseimbangan

Pada tugas gerakan-gerakan yang komplit/rumit dalam bidang yang sempit dapat menyangga keseimbangan tenaga tubuh bagian dalam dan bagian luar.

(6) Kemampuan kombinasi

Penyelesaian yang baik dan cepat dengan kombinasi yang berurutan.

(7) Berbalik (wedigkeit)

Pembalikan yang baik secara vertikal dan horizontal dengan hambatan terbatas.

(8) Geschiklichkeit(Agility)

Gerakan-gerakan yang tepat dengan motorik yang halus dari bagian kepala, lengan, tangan.

**e) Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani**

Kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin dan teratur akan menambah dan meningkatkan kesegaran jasmani, tetapi juga harus didukung oleh pengaturan gizi makanan yang menunjang terhadap lari, jogging, bersepeda, jalan cepat bahkan banyak yang asal berlatih saja.

Ada 3 aspek cara meningkatkan kesegaran jasmani siswa:

a) Olahraga Teratur

Keuntungan yang diperoleh yaitu :

- Lebih tahan terhadap stress baik fisik maupun psikis
- Mampu mengendalikan emosi
- Lebih kreatif
- Merasa segar dan percaya diri serta gembira
- Kapasitas kerja fisik bertambah

b) Menjaga kesehatan dan pengaturan gizi

Kesehatan merupakan dasar untuk meningkatkan kebugaran jasmani, artinya kebugaran jasmani tidak bisa dicapai dan ditingkatkan kalau seseorang belum bisa memiliki kesehatan yang baik.

UU No 23 tahun 1992 adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa nasional dan ekonomis. Adapun ungkapan yaitu “Orang yang sehat belum tentu segar dan orang yang segar sudah pasti sehat”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sehat merupakan syarat menjadi segar untuk memelihara dan menjaga kesehatan diperlukan berbagai upaya yaitu :

1. Meningkatkan kebersihan, keamanan, ketertiban (k3), memperhatikan gizi serta olahraga teratur.
2. Pencegahan terhadap penyakit melalui pemeriksaan penyakit secara berkala dan teratur.
3. Pengobatan dan pemeriksaan yang lebih dini untuk menghindari terjadinya komplikasi penyakit.
4. Rehabilitasi melalui Dinas Kesehatan.

c) Keseimbangan antara Kerja dan Istirahat

Kegiatan merupakan ciri-ciri dari suatu kehidupan karena tidak ada kehidupan tanpa kegiatan. Menurut Johnson dalam Arsil (2008:13) Tingkat Kebugaran Jasmani yang berada dibawah nilai yang minimal ditandai antara lain: (i) kemampuan fisik yang tidak efisien, (ii)

emosional yang tidak stabil, (iii) mudah lelah, (iv) tidak sanggup menghadapi tantangan fisik dan emosi.

## **2. Hasil belajar Siswa**

### **a. Hakekat hasil belajar**

Proses pembelajaran merupakan suatu aktifitas yang berlangsung dengan melibatkan banyak komponen yang saling berinteraksi siswa. Ini merupakan input mentah (raw input) untuk diberikan pengalaman belajar dengan harapan dapat menjadi keluaran (out put) yang berprestasi tantangan yang selalu muncul dengan kata lain perkembangan yang terjadi dalam diri halnya dari hasil belajar. Sebagaimana pendapat Wasty (1984:12) bahwa: “belajar adalah dasar dari perkembangan hidup manusia akan dapat berkembang, semua aktifitas dan prestasi hidup manusia adalah hasil belajar”.

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah kegiatan belajar mengajar merupakan kegiatan yang paling pokok, ini berarti bahwa berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik.

Belajar dapat diartikan sebagai suatu perubahan tingkah laku akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungan menurut Slameto (1995:31) secara umum belajar merupakan: “(1) perubahan tingkah laku seseorang sebagai hasil dan proses interaksi dengan

lingkungan dalam memahami kebutuhan hidupnya (2) usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai pengalaman individu dalam interaksinya di lingkungan”.

Menurut Sukma Dinata (2003:179) “hasil belajar akan *actievement* merupakan realisasi atau pemekaran dan kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang. Penguasaan hasil belajar seseorang dapat dilihat dari perilakunya. Baik perilaku dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan motorik. Sedangkan hasil belajar penjas adalah pengembangan dalam tingkah laku yang dilihat dari psikomotornya.

Prestasi belajar siswa berdasarkan atas performance dalam berbagai bidang yang terdapat dalam undang-undang pendidikan RI No.2 tahun 1989, menetapkan bahwa tujuan yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebanggaan dan memiliki pengetahuan dasar yang fungsional tentang kewarganegaraan UUD 1945”.

Di sekolah hasil belajar mata pelajaran dilambangkan dengan angka-angka atau huruf-huruf seperti angka 0-10 pada sekolah dasar dan sekolah atas menengah pertama 10-100, sedangkan pada menengah atas huruf A, B, C, D dan pada perguruan tinggi.

Selanjutnya Sukma Dinata (2003:179) menambahkan bahwa hasil belajar bukannya berupa penguasaan pengetahuan tetapi kecakapan dan keterampilan dan pemberian kerja.

Bukti nyata dari meningkatkan dari peningkatan hasil belajar siswa berasal dari suatu penilaian bidang pendidikan yang dilakukan oleh guru atau dosen. Di sekolah siswa melakukan kegiatan belajar, maka berdasarkan hasil penilaian tersebut akan diperoleh informasi yang berkenaan dengan perkembangan atau penguasaan terdapat bahan pembelajaran yang disajikan sesuai dengan kurikulum yang ada. Hasil penilaian belajar menunjukkan kemampuan siswa tersebut ditentukan dalam bentuk angka-angka atau nilai.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar merupakan proses pembelajaran tingkah laku yang meliputi pengetahuan, keterampilan sikap yang merupakan hasil dari efektifitas belajar yang ditunjukkan dalam bentuk angka-angka seperti yang dilihat pada nilai rapor siswa.

Dari nilai yang terdapat pada rapor siswa tersebut dapat dilihat tingkah prestasi yang didapat oleh siswa. Prestasi belajar adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan pada suatu pencapaian terhadap suatu tujuan. Peran suatu usaha yang telah dilakukan seseorang. Prestasi menunjukkan pada tingkat keberhasilan yang dicapai dari hasil evaluasi selama mengikuti pendidikan. Dalam belajar prestasi menunjukkan kepada tingkat

keberhasilan yang dicapai oleh siswa dalam usaha belajar yang diselenggarakan oleh penyelenggara termasuk guru, para siswa-siswi, bahan-bahan yang diberikan oleh guru, pemberian bahan kepada siswa ini berlangsung dalam jangka waktu tertentu. Oleh karena itu, dalam belajar mengajar yang dicapai oleh siswa secara maksimal dalam jangka waktu tertentu.

**b. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar**

Usaha dalam keberhasilan belajar dipengaruhi banyak faktor. Faktor-faktor tersebut dapat bersumber pada dirinya atau di luar dirinya namun secara garis besarnya, hasil belajar seseorang siswa menurut Depdikbud (1993:5) dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal siswa itu sendiri:

1. Faktor-faktor Internal (berasal dari dalam siswa)

a) Kecerdasan

Kecerdasan sangat penting sekali untuk menentukan keberhasilan studi siswa, anak yang cerdas memungkinkan sekali prestasi belajarnya baik.

b) Bakat

Bakat adalah kemampuan yang harus dikembangkan melalui belajar. Tiap-tiap mempunyai bakat yang berbeda antara siswa yang satu dengan siswa yang lainnya. Contoh ada yang berminat ilmu pasti dan ada yang berminat ilmu sosial.

c) Minat dan perhatian

Ada yang menyamakan minat dan perhatian, minat sesungguhnya lebih mendalam jika dibandingkan dengan perhatian. Apabila siswa berminat terhadap siswa tersebut cenderung ia akan memperhatikan dan memahami secara mendalam.

2. Faktor-faktor eksternal (faktor berasal dari luar siswa)

- a. Lingkungan yang terdiri dari lingkungan alam, lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat.

Keadaan lingkungan sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar seperti keadaan cuaca (sejuk, panas, dingin dan ketenangan). Keadaan lingkungan keluarga yang damai dan tentram akan dapat meningkatkan prestasi belajar anak. Lingkungan masyarakat juga mempengaruhi anak dengan situasi yang mendukung di sekelilingnya.

- b. Peralatan belajar

Dalam kegiatan belajar untuk mencapai prestasi belajar perlu didukung oleh sarana dan prasarana yang menunjang kegiatan belajar mengajar tersebut. Dengan peralatan belajar mengajar yang lengkap maka prestasi belajar akan meningkat, sebab untuk mencapai prestasi yang tinggi dibutuhkan sarana dan prasarana yang lengkap.

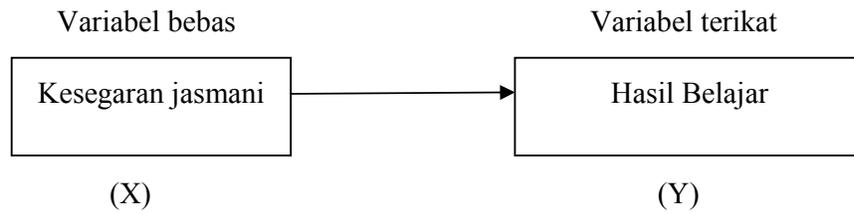
Dilihat dari kutipan di atas dapat penulis ambil kesimpulan semua faktor yang mempengaruhi hasil belajar, baik faktor internal

maupun eksternal sangat berpengaruh sekali terhadap hasil belajar siswa. Sehingga membuat siswa tersebut tidak mendapatkan hasil belajar yang diinginkan kalau masih dipengaruhi faktor-faktor diatas. Salah satu faktor penting yang mempengaruhi hasil belajar siswa adalah tingkat kebugaran jasmani Siswa tersebut. Hal ini dikarenakan berkaitan langsung dengan ketahanan Siswa dalam mengikuti pelaksanaan proses belajar mengajar. Sehingga sering kita lihat siswa yang tahan belajar lima atau enam jam terus-menerus, tetapi ada juga yang hanya tahan satu atau dua jam saja. Hal ini dikarenakan setiap siswa memiliki kondisi fisik yang berbeda. Oleh karena itu tingkat kebugaran jasmani dapat dikatakan berkaitan erat dengan hasil belajar siswa.

## **B. Kerangka Konseptual**

Kerangka konseptual ini dimaksudkan untuk membantu merumuskan hipotesis dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terlaksana secara terarah serta hasilnya dapat memberi jawaban pada pokok masalah penelitian yang telah ditetapkan.

Hasil belajar yang diperoleh masing-masing siswa tidaklah sama, selain itu hasil belajar siswa sangat dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain kebugaran jasmani, keadaan lingkungan sekolah, gizi dan lain-lain. Dapat dinyatakan disini bahwa semakin baik kebugaran jasmani siswa maka akan terdapat pengaruh kebugaran jasmani, terhadap hasil belajar siswa. Untuk jelasnya pola hubungan tersebut dapat dilihat gambar berikut :



**Gambar 1. Kerangka Konseptual**

### **C. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar Penjasorkes siswa SD Negeri 02 Teratak Teleng Kecamatan IV Nagari Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah ditemui, adapun kesimpulan dan saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar siswa (Y) siswa SD Negeri 02 Teratak Teleng Kecamatan IV Nagari Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan, maka dapat diambil kesimpulan:

1. Terdapatnya hubungan antara kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar siswa (Y) SD Negeri 02 Teratak Teleng Kecamatan IV Nagari Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yakni  $t_{hitung} = 4,051 > t_{tabel} = 1,73$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian kesegaran jasmani pada seorang siswa sangat dibutuhkan dalam mencapai hasil belajar yang diinginkan.
2. Kontribusi antara kekegaran jasmani (X) dengan hasil belajar siswa (Y) SD Negeri 02 Teratak Teleng Kecamatan IV Nagari Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan, adalah sebesar  $r^2 \times 100 \% = 0,463 \times 100 \% = 46,3\%$ .

## B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini maka peneliti mengemukakan beberapa saran pada berbagai pihak antara lain:

1. Para guru yang ada di SD Negeri 02 Teratak Teleng Kecamatan IV Nagari Bayang Utara Kabupaten Pesisir Selatan khususnya guru Penjasorkes diharapkan dapat memberikan pengarahannya bimbingan kepada siswa agar mempunyai kebugaran jasmani yang baik.
2. Kepada semua pihak yang ada di lingkungan sekolah baik guru kelas sekolah dan pihak terkait lainnya diharapkan dapat membantu mengarahkan, motivasi, membimbing dan memberikan penyuluhan kepada para siswa khususnya dalam memperbaiki sikap belajar siswa.
3. Kepada orang tua siswa diharapkan dapat membantu dan memberikan dukungan dan mengarahkan motivasi membimbing dan memberikan penyuluhan kepada para siswa khususnya dalam memperbaiki tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*, FIK UNP, Padang
- Chairudin, Hst. (1986). *Metode Pembelajaran Penjas/Olahraga FIK UNP*. Padang.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1993). *Garis-Garis Besar Haluan Negara*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1993). *Pedoman Guru Olahraga*, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Depdikbud (1993). *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Depdikbud.
- Depdikbud. (2003). *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Balai Pustaka
- Depdiknas. (1993). *Undang-undang Pendidikan Nasional*, Jakarta: BP Citra Jaya.
- Depdiknas, 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 Tahun*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas jasmani.
- Effendi. (1983). *Referensi Tugas Akhir /Skripsi UNP*. Padang
- Efwilza dalam Rezli (2006). Proposal/Skripsi. UNP Padang
- Fox Ad Al. (1987). *Basic of Fitness*. New York : Macmilton Publishing Company
- Gethell. (1983). *Physical Fitness - A Way of Life*. New York : Jhon Willy and Sons
- Gusril (2004). *Perkembangan Motorik pada Anak-anak*, Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Ichsan, M. (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*, Jakarta: Depdiknas.
- Kemendiknas (2010) *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Pusat pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta.
- Sadoso (2003) *Kesehatan Olahraga*, Jakarta: PT. Erlangga