

**HUBUNGAN MOTIVASI BELAJAR DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA
SD N 13 SUNGAI BEREMAS KECAMATAN
LUBUK BEGALUNGKOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai persyaratan dalam
meraih gelar sarjana Strata 1 (Satu) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**RIKO SEPTIAN PUTRA
94852**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS IMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Motivasi Belajar Penjasorkes Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes siswa SD N 13 Sungai Beremas Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang

Nama : Riko Septian Putra

BP/NIM : 2009/ 94852

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

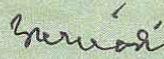
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

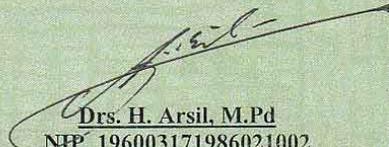
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



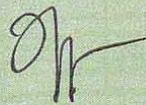
Drs. Willadi Rasvid, M.Pd
NIP. 195911211985031002

Pembimbing II



Drs. H. Arsil, M.Pd
NIP. 196003171986021002

Mengetahui :
Ketua Jurusan



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

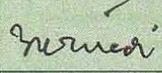
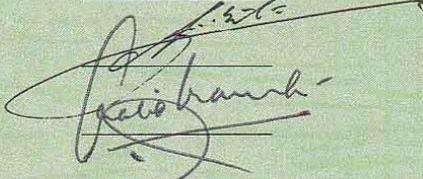
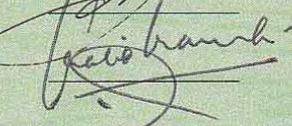
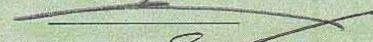
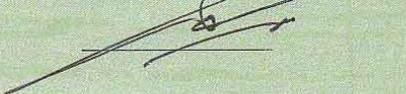
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Judul : Hubungan Motivasi Belajar Penjasorkes Dan
Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar
Penjasorkes siswa SD N 13 Sungai Beremas
Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang
Nama : Riko Septian Putra
NIM/BP : 94852/2009
Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji:

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	
Sekretaris	: Drs. H. Arsil, M.Pd	
Anggota	: Dr. Chalid Marzuki, MA	
Anggota	: Drs. Zalfendi, M. Kes	
Anggota	: Drs. Kibadra	

ABSTRAK

Hubungan Motivasi Belajar Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD N 13 Sungai Beremas Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang.

OLEH : RIKO SEPTIAN PUTRA /2011

Masalah Dalam Penelitian ini karena Rendahnya motivasi siswa dalam mengikuti materi pembelajaran penjasorkes di sekolah dan buruknya kesegaran jasmani siswa dapat berdampak pada hasil belajar penjasorkes siswa di sekolah.. Penelitian ini bertujuan untuk melihat Hubungan Motivasi Belajar Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD N 13 Sungai Beremas Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang.

Jenis penelitian yang dilakukan adalah jenis korelasi, dengan menggunakan analisa korelasi sederhana, korelasi ganda. Korelasi yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Hipotesis dari penelitian kali ini adalah; 1) terdapat pengaruh yang signifikan antara motivasi belajar dengan hasil belajar penjas, 2) terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjas, 3) terdapat pengaruh yang signifikan antara motivasi belajar dengan tingkat kesegaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjas siswa SD N 13 Sungai Beremas Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang.

Dari analisa yang dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut : 1) motivasi belajar memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar penjas dengan koefisien korelasi sebesar 0,68 dengan memberikan kontribusi sebesar 46,24 %. 2) tingkat kesegaran jasmani memiliki pengaruh terhadap hasil belajar penjas dengan koefisien sebesar 0,70 dengan memberikan kontribusi sebesar 49% terhadap hasil belajar penjas. 3) motivasi belajar dan tingkat kesegaran jasmani secara bersama-sama memiliki pengaruh sebesar 0,81 atau kontribusi sebesar 65,61 % terhadap hasil belajar penjas siswa SD N 13 Sungai Beremas Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang.

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 Motivasi Belajar Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SD Negeri 13 Sungai Beremas Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang.”**

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 Motivasi Belajar Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SD Negeri 13 Sungai Beremas Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang.

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. Arsil, 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. Willadi Rasyid, M.Pd dan Drs. H. Arsil, M.Pd selaku pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dr. Chalid Marzuki, M.A, Drs. Zalfendi, M.Kes dan Drs. Kibadra selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan demi kesempurnaan skripsi ini.
5. Bapak Kepala UPTD Dinas Pendidikan Kecamatan Lubuk Begalung Padang yang memberi kesempatan untuk melakukan penelitian.
6. Ayahanda Afrizal dan Ibunda Safrinita, S.Pd, kakak-kakak dan adik - adiknya tercinta serta teman – temannya yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

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

Padang, Agustus 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II KAJIAN TEORISTIS DAN KERANGKA KONSEPTUAL

A. Kajian Teori.....	7
1. Hakekat Motivasi	7
2. Hakekat Kesegaran Jasmani.....	12
B. Kerangka Konseptual.....	19
C. Hipotesis.....	20

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian Tempat dan Waktu Penelitian	23
B. Populasi dan Sampel	23
a. Populasi.....	23
b. Sampel	24
C. Jenis dan Sumber Data	25

D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	25
E. Teknik Analisa Data	26

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	39
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	40
C. Pengujian Hipotesis	42
D. Pembahasan	43

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	45
B. Saran	45

DAFTAR PUSTAKA.....	47
----------------------------	-----------

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Suatu konsep untuk peningkatan kesegaran jasmani adalah bahagian dari pengembangan peningkatan kondisi fisik tubuh manusia. Jasmani merupakan faktor utama dalam pencapaian tujuan hidup. Terjadinya kekuatan dan daya tahan dalam tubuh manusia disebabkan karena adanya pengolahan Jasmani yang terprogram. Dalam pengolahan jasmani sangat dibutuhkan gerak untuk melakukan pembakaran dalam tubuh. Semua rangkaian motorik atau gerak yang dilakukan oleh tubuh, dapat menunjang kemampuan jasmani manusia untuk mencapai pembakaran tubuh.

Proses pembakaran alami yang dilakukan oleh tubuh dapat meningkatkan kemampuan fisik untuk beraktifitas sangat berpengaruh dalam kesegaran Jasmani adalah menurut Kiram (1999). “Totalitas keberadaan keberadaan sistem Biologis-Psikologis- Sosial Kultural. Masalah yang Bering terjadi padasaat sekarang ini adalah kepadatan kegiatan manusia sehingga tidak mempedulikan masalah-masalah totalitas di atas. Kebanyakan orang lebih mementingkan materi dan perubahan dari pada keseimbangan sistem totalitasnya”.

Pada masa anak-anak pola gerak dasar telah di pelajari dan mereka kuasai secara alami, dengan demikian pada masa itu telah timbul proses kesegaran Jasmani secara alami. Permasalahan yang utama teradap hal ini adalah sebahagian orang tua banyak mengabaikan perkembangan kesegaran Jasmani. Kebanyakan orang tua lebih banyak

mempedulikan anak-anaknya dalam kesibukan tugas-tugas teori di Sekolah, sehingga tidak ada lagi aktivitas Jasmani yang mereka lakukan. Untuk pencapaian program peningkatan kebugaran Jasmani perlu dilakukan dengan pengadaan latihan-latihan diluar program pendidikan. Menurut beberapa pendapat menyatakan bahwa perubahan Jasmani anak-anak dapat dirubah dalam waktu yang ditentukan sesuai dengan program pembelajaran Penjas. Kebanyakan sekarang proses perubahan jasmani dilakukan secara pengkarbitan tanpa melakukan perubahan fase-fase yang telah ditetapkan. Ada diantaranya bisa berdampak positif dan ada juga berdampak negatif, semuanya tergantung kepada pengolahan guru dalam proses pembelajaran.

Meningkatkan motivasi belajar penjas siswa dapat dilakukan dengan cara mendekatkan anak-anak kearah permainan. Dapat dikatakan bahwa masa anak-anak adalah masa bermain dan berkeaktifitas. Dari permainan yang dilakukan oleh siswa di sekolah, maka siswa tersebut akan mengalami aktifitas gerak atau berolahraga. Adanya aktifitas gerak yang dilakukan siswa dapat meningkatkan kebugarannya jasmani siswa disekolah. Adanya peningkatan dari kebugaran jasmani siswa hendaknya akan berdampak positif pada nilai pejasorkes siswa di sekolah.

Pencapaian dalam peningkatan kebugaran Jasmani anak-anak dapat dilakukan dengan memberikan metoda bermain dalam bentuk Materi Pembelajaran Penjasorkes. Semua permainan harusnya merupakan pengolahan dan modifikasi dari gerak-gerak cabang olahraga. Sehingga terjadi gerak motorik yang benar pada anak-anak. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bahagian integral dalam dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu pelaksanaan pendidikan kebugaran

jasmani harus diarahkan kepada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek-aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas, emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktifitas jasmani dan olahraga.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru harus dapat mengajarkan beberapa keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama dan lain-lain) dari pembiasaan hidup sehat. Pelaksanaan bukan melalui pengajaran konvensional dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosional, dan sosial. Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan pendidikan metodik sehingga dapat mencapai tujuan pembelajaran. Melalui materi pembelajaran jasmani siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesenangan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, trampil meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani serta pemahaman gerak terhadap manusia.

Kendala yang terjadi terhadap siswa di sekolah. motivasi siswa sangat rendah untuk melakukan aktivitas gerak atau berolahraga dalam materi pembelajaran penjasorkes di sekolah. Banyaknya faktor yang mempengaruhi rendahnya motivasi siswa dalam mengikuti materi penjasorkes di sekolah diantaranya karena guru penjasorkes itu sendiri yang tidak dapat memotivasi siswanya. Materi pembelajaran yang diberikan guru penjasorkes kurang menarik bagi siswa. Seringnya absennya guru

penjasorkes dalam mengajar disekolah tersebut juga dapat dijadikan alasan mininya motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran penjas disekolah.

Rendahnya motivasi siswa mengikuti materi pembelajaran penjas sekolah berdampak pada rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa di sekolah. Siswa banyak yang malas dalam mengikuti materi Penjasorkes di sekolah. dari hasil absensi siswa di sekolah dalam pembelajaran penjas sangat sedikit yang hadir. Siswa yang malas mengikuti materi penjasorkes di sekolah berarti siswa tersebut sangat jarang melakukan aktivitas gerak. Minimnya aktifitas gerak tersebut dapat menurunkan kesegaran jasmani siswa di sekolah. rendahnya motivasi siswa dalam mengikuti materi pembelajaran penjasorkes di sekolah dan buruknya kesegaran jasmani siswa dapat berdampak pada hasil belajar penjasorkes siswa di sekolah. Siswa sekolah yang peneliti maksud dalam masalah penelitian ini adalah Sekolah Dasar Negeri 13 Sungai Beremas Kec. Lubuk Begalung Kota Padang.

Berdasarkan uraian masalah diatas penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Motivasi Belajar Penjasorkes dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di Sekolah Dasar Negeri 13 Sungai Beremas Kec. Lubuk Begalung Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah di kemukakan, maka dapat diidentifikasi beberapa variabel yang hubungan terhadap Hasil Belajar Penjasorkes

Siswa di Sekolah Dasar Negeri 13 Sungai Beremas Kec. Lubuk Begalung Kota Padang.

Variabel-variabel tersebut adalah :

1. Motivasi belajar penjasorkes Siswa
2. Guru Penjasorkes
3. Materi Pembelajaran Penjasorkes
4. Lingkungan Sekolah
5. Tingkat Kesegaaan Jasmani Siswa
6. Dukungan dari kepala Sekolah
7. Sarana dan prasarana untuk belajar

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya variabel yang menjadi masalah serta mengingat keterbatasan peneliti, maka peneliti akan membatasi masalah. Hubungan Motivasi Belajar Penjasorkes dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di Sekolah Dasar Negeri 13 Sungai Beremas Kec. Lubuk Begalung Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah pada bahagian terdahulu, maka rumusan masalah penelitian ini adalah :
Bagaimana Hubungan Motivasi Belajar Penjasorkes dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di Sekolah Dasar Negeri 13 Sungai Beremas Kec. Lubuk Begalung Kota Padang.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini ditujukan untuk mengetahui :

1. Motivasi Belajar Penjasorkes siswa Sekolah Dasar.
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar.
3. Hubungan Motivasi Belajar Penjasorkes dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa.

F. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, maka hasilnya diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk :

1. Untuk penulis, agar dapat meraih gelar sarjana Strata 1
2. Guru, untuk meningkatkan kualitas mengajar dan mencoba menerapkan model pembelajaran sebagai inovasi baru dalam materi pembelajaran Materi Pembelajaran Penjasorkes.
3. Siswa, agar dapat meningkatkan motivasi belajar penjasorkes dan lebih meningkatkan kesegaran jasmaninya..
4. Sekolah, lebih memperhatikan hasil nilai pembelajarn penjasorkes siswanya.
5. Untuk penulis lainya yang akan megembangkan judul penelitian ini
6. Untuk perpustakaan UNP

BAB II

KAJIAN TEORI, KERANGKA KONSEPTUAL

A. Kajian Teori

1. Hakekat Motivasi

Kata motif diartikan sebagai daya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Secara umum motif dapat diartikan sebagai daya penggerak dalam diri seseorang untuk melakukan suatu kegiatan dari terciptanya tujuan yang diharapkan. Berawal dari kata, motif, motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif, selanjutnya Sadirman (1989:63) mengutip Mc. Donald menyatakan motivasi adalah perubahan energi pada diri seseorang yang ditandai dengan munculnya perasaan atau feeling dengan didahului oleh tanggapan terhadap tujuan.

L. Good dalam Elida (1989;8) mendefinisikan motivasi sebagai suatu energi penggerak, pengarah dalam memperkuat tingkah laku. Kemudian mengutip Marx dan Tombouch yang mengumpamakan motivasi sebagai bahan bakar mesin gasolin. Menurut Soemanto (1990;74) menjelaskan motivasi merupakan suatu hal yang bertalian dengan tiga hal yang merupakan aspek-aspek dari pada motivasi yaitu : keadaan yang mendorong tingkah laku , tingkah laku yang didorong oleh keadaan tersebut dan tujuan dari tingkah laku itu.

Selanjutnya ditambahkan oleh Natawijaya (1979;52) tentang pengertian motivasi sebagai berikut : motif itu adalah kondisi atau keadaan individu yang

menyebabkan kesiapan untuk memulai, melanjutkan sesuatu atau tingkah laku. Sedangkan motivasi adalah suatu proses untuk menggiatkan motif-motif menjadi perbuatan atau tingkah laku.

Siswa belajar karena didorong oleh kekuatan mentalnya, kekuatan mental itu berupa keinginan, perhatian, kemauan, atau cita-cita. Ada ahli pendidikan yang menyebut kekuatan mental yang mendorong terjadinya motivasi belajar. Motivasi dipandang sebagai dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia, termasuk perilaku belajar. Dalam motivasi terkandung adanya keinginan yang mengaktifkan, menggerakkan, menyalurkan, dan mengarahkan sikap dan perilaku individu belajar (Koeswara, 1989; Siagian, 1989; Schein, 1991; Biggs & Telfer, 1987).

Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2006;80) Ada tiga komponen utama dalam motivasi yaitu (i) kebutuhan, (ii) dorongan, dan(iii) tujuan. Kebutuhan terjadi bila individu merasa ada ketidakseimbangan antara apa yang ia miliki dan ia harapkan.

Berdasarkan pengertian- pengertian diatas, secara umum dapat disimpulkan motivasi itu mengawali terjadinya perubahan energi pada individu. Motivasi merupakan suatu motif-motif yang menjadi aktif dan dapat mendorong seseorang untuk melakukan suatu motivasi, sehingga keberadaan motif sebagai bagian dari motivasi tidak dapat dipisahkan. Untuk tidak meragukan dalam pembahasan selanjutnya pemakaian istilah motif dan motivasi dianggap mempunyai pengertian tidak sama.

Memotivasi siswa merupakan salah satu langkah awal yang harus dilakukan guru dalam mengajar. Jika guru telah berhasil membangun motivasi siswa dalam belajar, tidaklah berlebihan untuk mengatakan bahwa guru itu telah berhasil dalam mengajar. Memotivasi siswa tidak hanya mengerakkan siswa untuk aktif dalam belajar, tetapi juga mengarahkan serta menjadikan siswa terdorong untuk kesehatan di sekolah.

Motivasi merupakan suatu dorongan yang diperlukan seseorang dalam proses pembelajaran. Dengan adanya motivasi, semangat dan kegairahan seseorang dalam proses kesehatan akan menjadi baik. Motivasi merupakan penggerak atau pengarah kegiatan agar terlaksana dengan baik. Khairanis dan Arif (2000; 102) menjelaskan bahwa : Motivasi adalah suatu usaha yang disadari untuk menggerakkan, mengarahkan dan menjaga tingkah laku dalam melakukan sesuatu, sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu”.

Motivasi dalam kesehatan tidak saja merupakan suatu energi yang mengerakkan aktifitas siswa kepada tujuan kesehatan. Menurut Thomas L. Good dan Jere B. Brophy dalam Mc. Donald Frederick (1959: 71) mendefinisikan motivasi sebagai suatu energi penggerak pengarah dan memperkuat tingkah laku.

Sementara itu Winkel (1983 :73) mengemukakan bahwa motivasi adalah keseluruhan daya penggerak didalam diri siswa untuk menimbulkan kegiatan siswa dan memberikan arah pada kegiatan siswa itu, maka tujuan yang dikehendaki siswa tercapai.

Motivasi dapat dipengaruhi oleh dua macam yaitu motivasi Instrinsik dan motivasi Ekstrinsik, motivasi instrinsik ialah dorongan atau daya penggerak yang timbul dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu yang diinginkan sedangkan motivasi ekstrinsik ialah suatu dorongan atau daya penggerak yang datang dari luar dari lingkungan tempat seseorang berada.

Motivasi mempunyai fungsi sebagai pengarah atau penggerak untuk mencapai tujuan dan untuk menumbuhkan semangat menjaga kesehatan. Aspek motivasi dalam keseluruhan proses kesehatan sangat penting, karena motivasi dapat mendorong siswa untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu yang berhubungan dengan kegiatan-kegiatan kesehatannya dan memberi petunjuk atas perbuatan yang dilakukannya.

Selain itu menurut Eddie NR (2007:29) mengatakan bahwa motivasi mempunyai fungsi yang penting dalam kesehatan, karena motivasi akan menentukan intensitas usaha menjaga kesehatan yang dilakukan siswa. Siswa yang memiliki motivasi tinggi, belajarnya lebih baik dibandingkan dengan para siswa yang memiliki motivasi rendah. Hal ini dapat dipahami, karena siswa yang memiliki motivasi kesehatan tinggi akan tekun dalam menjaga kesehatan secara kontinyu tanpa mengenal putus asa serta dapat mengesampingkan hal-hal yang dapat mengganggu kegiatan belajar yang dilakukannya.

Menurut Hamalik (2004 : 161) menyatakan fungsi motivasi adalah :

1. Mendorong timbulnya kelakuan atau suatu perbuatan. Tanpa motivasi tidak akan timbul perbuatan seperti kesehatan.
- (2). Sebagai pengarah artinya mengarahkan perbuatan kepada pencapaian tujuan yang diinginkan.
- (3). Sebagai penggerak, artinya menggerakkan tingkah laku seseorang. Kuat lemahnya motivasi akan menentukan cepat atau lambat suatu pekerjaan.

Dari kutipan diatas dapat dijelaskan bahwa dengan adanya motivasi maka suatu perbuatan atau kelakuan akan berjalan dengan baik dan juga dapat menentukan cepat atau lambatnya suatu pergerakan seseorang. Sehingga dengan penggerakkan dan perbuatan tersebut dapat tercapainya suatu tujuan. Dengan demikian motivasi dalam menjaga kesehatan sangat penting sekali karena dengan adanya motivasi kegiatan dan perbuatan apapun dapat terlaksana dengan baik.

Maka dari itu siswa yang termotivasi dalam kesehatannya dapat dilihat dari karakteristik tingkah laku yang menyangkut minat, ketajaman, perhatian, konsentrasi dan ketekunan. Siswa yang memiliki motivasi yang rendah dalam kesehatannya menampakkan keengganan, cepat bosan dan berusaha menghindari dari kegiatan kesehatan.

Disamping itu motivasi dipengaruhi oleh dua faktor yang dapat mempengaruhi seseorang untuk termotivasi dalam belajar yaitu faktor intern dan ekstern. Faktor intern merupakan faktor yang timbul dari dalam diri seseorang yang mendorongnya serta daya geraknya untuk melakukan sesuatu, sedangkan faktor ekstern adalah faktor yang dipengaruhi oleh lingkungan dimana seseorang itu berada yang mendorong dan daya penggerak seseorang untuk melakukan sesuatu perbuatan.

Mengingat kian pentingnya motivasi bagi siswa dalam kesehatan, maka guru diharapkan dapat membangkitkan dan meningkatkan motivasi siswa-siswanya dalam menjaga kesehatannya. Agar siswa dapat mencapai prestasi yang optimal maka siswa harus memiliki motivasi untuk menjaga kesehatannya yang tinggi, namun pada

kenyataannya tidak semua siswa yang memiliki motivasi tersebut yang tinggi dalam kesehatannya. Untuk membantu siswa yang memiliki motivasi dalam menjaga kesehatannya yang rendah perlu dilakukan suatu upaya agar siswa bersangkutan dapat meningkatkan motivasi kesehatannya. Setelah diketahui bahwa gigi manusia dalam perkembangannya memiliki dua tahap, yaitu : Masa anak-anak disebut sebagai masa Gigi Susu dan setelah dewasa disebut gigi tetap. Kedua pertumbuhan diatas sama pentingnya sehingga kita tidak boleh mengabaikan salah satunya. Gigi memiliki pertumbuhannya sendiri yaitu dalam periode antara 6 sampai dengan 12 tahun. Apabila gigi susu ini tidak dirawat maka dapat mengganggu pertumbuhan gigi selanjutnya.

2. Hakekat Kesegaran Jasmani

Kemampuan untelegensi yang berbeda-beda menimbulkan beraneka ragamnya buah pikiran untuk memaknai suatu hal. Pikir-pikiran tersebut bermunculan untuk memberikan pengertian tentang suatu objek yang dijadikan sebagai bahan dasar dalam ilmu pengetahuan. Seperti makna kesegaran jasmani yang beraneka ragam. Terdapat banyak pengertian serta pendapat dari para ahli mengenai kesegaran jasmani seperti apa yang dikemukakan Profesor Sutarman (1975:4) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan terhadap stress fisik yang layak”.

Selanjutnya Sudoso dalam Efwilza (2002:9) mengemukakan “kesegaran jasmani lebih menitik beratkan kepada physical fitness yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dalam fisiologis terhadap lingkungan (ketinggian,

kelembaban, suhu dan sebagainya)”. Sedangkan di dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menjelaskan bahwa “kesegaran jasmani sebagai suatu aspek dari kesegaran yang menyeluruh bahwa seseorang dalam keadaan segar, jika ia cukup mempunyai kekuatan kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisiensi tanpa menimbulkan kelelahan fisik yang berarti”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat didefinisikan bahwa kesegaran jasmani adalah merupakan aktifitas olahraga dan latihan-latihan yang dilakukan sehari-hari, semakin banyak aktifitas olahraga dan latihan yang dilakukan seseorang, akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas olahraga dan latihan akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Menurut Getchell dalam Ichsan (1988:3) mendefinisikan bahwa “kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efisien dan maksimal”. Selanjutnya Fox dan kawan-kawan dalam Napitupulu (1997:6) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah suatu kapasitas fisiologi atau fungsional yang memberikan suatu kualitas hidup yang meningkat”. Dipihak lain Sukarjo (1992:13) menjelaskan bahwa “kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk menjalankan aktifitas sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh kesiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan

energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Dan hal ini yang penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah latihan dan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi, tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil dan disalurkan keorgan-organ tubuh dan jaringan yang membutuhkan energi. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung dari tingkat kesegaran jasmani masing-masing individu. Bagi orang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang dibutuhkan tubuh. Bagi orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah, hal ini merupakan suatu kesulitan yang berarti dengan kata lain orang yang banyak melakukan aktifitas dan olahraga yang teratur maka tingkat jasmaninya relatif baik dibanding dengan orang yang melakukan sedikit aktifitas jasmaninya.

Tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan, karena semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuannya. Bagi murid-murid Sekolah Dasar yang sedang tumbuh, peranan kesegaran jasmani bukan saja untuk sekedar dapat melakukan tugas tetapi untuk dapat meningkatkan kemampuan belajar dengan baik

Menurut Direktorat Jendral Pemuda dan Olahraga Departemen Pendidikan Nasional Indonesia (2003:21) tentang pentingnya kesegaran jasmani bagi pelajar, bahwa “apa yang dicapai dalam bidang akademis ada hubungan erat dengan kondisi badan, telah dibuktikan bahwa pelajar-pelajar yang kesegaran jasmaninya diatas rata-rata pencapaian akademisnya bagus”. Mengingat pentinga kesegaran jasmani, Lyckolat dalam Sutrisno (1987:13) mengemukakan komponen-komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokan ke dalam dua golongan barikut :

“Ada 2 komponen penting yang berkaitan dengan kesegaran jasmani yaitu (1) komponen yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, komposisi tubuh, (2) komponen yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related*) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga/daya, waktu reaksi”.

Komponen tersebut menjadi tolak ukur terciptanya tingkat kesegaran jasmani yang bagus, karena keadaan jasmani yang dikatakan baik apabila beberapa komponen tersebut dimiliki oleh seseorang yang digunakan dalam setiap aktifitasnya. Selanjutnya Hairy dan Ahady (1982:8) mengelompokkan unsur-unsur kesegaran jasmani sebagai berikut :

“Ada beberapa unsur yang menjadi pendorong terbentuknya kesegaran jasmani diantaranya : (a) Kekebalan terhadap penyakit, (b) Kekuatan dan ketahanan otot, (c) Ketahanan Kardorespiratory, (d) Daya tahan otot, (e) Fleksibilitas, (f) Kecepatan, (g) Kelincahan, (h) Koordinasi, (i) Keseimbangan, (j) dan Ketepatan.

Unsur kekebalan penyakit merupakan faktor yang sangat penting. Seseorang yang sedang sempurna kesegaran jasmaninya berarti tubuhnya kebal terhadap penyakit

keturunan dan penyakit yang sedang berjangkit disekitar lingkungannya. Disamping itu juga ditentukan oleh faktor makanan, pakaian, istirahat, rekreasi, aktifitas fisik dan kebersihan. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Rusli Lutan (2001:78) “seseorang yang memiliki kesegaran yang baik dan memiliki kekebalan terhadap penyakit di karenakan aktifitas yang sering dilakukan”.

Menurut Gusril (1994:82) menyatakan bahwa :ketahanan kardiovaskuler respiratori dapat ditafsirkan sebagai kualitas fisik (sistim jantung, peredaran darah, dan pernafasan) yang membuat seseorang mampu melaksanakan secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lebih sebelumnya”. Pernyataan ini juga dikuatkan oleh Arsil (1999:20) “daya tahan kardiorespiratori yaitu bentuk-bentuk latihan yang menaikkan denyut jantung per menit 60% dari maksimal:.

Daya tahan otot menurut Suharno (1986:135) “kemampuan otot mengeluarkan daya maksimal dalam waktu yang tepat”. Daya tahan otot yang besar dimiliki oleh orang-orang yang mempunyai kekuatan besar, kecepatan tinggi, dan kecepatan dalam mengintegrasikan kekuatan dan kecepatan”. Hal ini juga diungkapkan oleh Bompa dalam Syafrudin (1996:49) bahwa daya tahan otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya, dan kelenturan adalah aktivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Selanjutnya Suharno (1986:132) menyatakan bahwa “fleksibilitas adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya peregangan otot secara maksimal tanpa mengalami cedera pada persendia”. Kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian atau seluruh tubuh pada jarak

tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan menurut Syafrudin (1996:53) bahwa “kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk merubah arah atau posisi di area tertentu:.

Selanjutnya koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas kerja yang kompleks. Menurut Suharno (1986:130) bahwa “keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organis yang bersifat neuromuscular seperti pelaksanaan berdiri dengan tangan (hand stand)”. Pendapat inipun juga dikuatkan oleh Bompa dalam Syafrudin (1996:44) yang menyatakan bahwa “kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah arah atau posisi diarea tertentu. Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif”. Sedangkan keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani hakikatnya adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan kelenturan atau fleksibilitas. Kesegaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan yang teratur dan kemampuan yang melakat pada seseorang. Untuk itu pembinaan kesegaran jasmani di Sekolah Dasar sangatlah penting karena mendatangkan beberapa keuntungan. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Rusli Lutan (2001:9) bahwa “pendidikan jasmani itu akan memberikan manfaat yang besar diantaranya 1) meningkatkan kapasitas belajar siswa, 2) meningkatkan ketahanan terhadap penyakit, dan 3) menurunkan angka tidak masuk sekolah”.

Semua unsur-unsur tersebut menjadi komponen dari tingkat kebugaran jasmani seseorang, tetapi tidak semua unsur tersebut yang mesti harus dikembangkan, karena setiap manusia punya kelebihan dan kekurangan, bagaimanapun faktor yang berasal dari dalam dan luar tubuh manusia itu sendiri selalu mempunyai pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki.

Kebugaran jasmani adalah modal dasar bagi seseorang untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari, sebab dengan kebugaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang meringankan beban kerjanya tanpa kelelahan. Dengan demikian kebugaran jasmani memiliki fungsi yang sangat penting bagi tubuh manusia sebagaimana yang dinyatakan oleh Gusril (1994:125) “fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja”. Dengan demikian seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan dapat memerlukan suatu kegiatan dengan maksimal sehingga memperoleh hasil yang lebih baik.

Menurut hasil seminar kebugaran jasmani nasional I menyimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja (depdikbud,1987:120). Adapun fungsi kebugaran jasmani tersebut dibagi kedalam dua bahagian sebagai berikut : (a) fungsi umum, (b) fungsi khusus.

Fungsi umum kebugaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara.

Sedangkan fungsi khususnya bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan. Bagi murid-murid Sekolah Dasar juga berfungsi untuk meningkatkan prestasi belajar.

3. Pengertian Hasil Belajar

Belajar dan mengajar merupakan konsep yang tidak bisa dipisahkan. Belajar merujuk pada apa yang harus dilakukan seseorang sebagai subyek dalam belajar. Sedangkan mengajar merujuk pada apa yang seharusnya dilakukan seseorang guru sebagai pengajar. Dua konsep belajar mengajar yang dilakukan oleh siswa dan guru terpadu dalam satu kegiatan. Diantara keduanya itu terjadi interaksi dengan guru. Kemampuan yang dimiliki siswa dari proses belajar mengajar saja harus bisa mendapatkan hasil bisa juga melalui kreatifitas seseorang itu tanpa adanya intervensi orang lain sebagai pengajar. Oleh karena itu hasil belajar yang dimaksud disini adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki seorang siswa setelah ia menerima perlakuan dari pengajar (guru), seperti yang dikemukakan oleh Sudjana.

Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajarnya (Sudjana, 2004 : 22). Sedangkan menurut Horwart Kingsley dalam bukunya Sudjana membagi tiga macam hasil belajar mengajar : (1). Keterampilan dan kebiasaan, (2). Pengetahuan dan pengarahan, (3). Sikap dan cita-cita (Sudjana, 2004 : 22). Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah kemampuan keterampilan, sikap dan keterampilan yang diperoleh siswa setelah ia menerima perlakuan yang diberikan oleh guru sehingga dapat mengkonstruksikan pengetahuan itu dalam kehidupan sehari-hari.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar

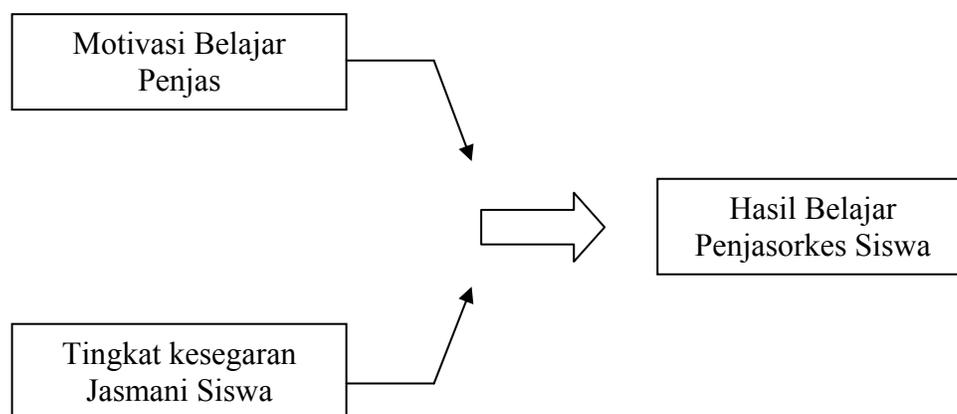
Hasil belajar yang dicapai siswa dipengaruhi oleh dua faktor yakni faktor dari dalam diri siswa dan faktor dari luar diri siswa (Sudjana, 1989 : 39). Dari pendapat ini faktor yang dimaksud adalah faktor dalam diri siswa perubahan kemampuan yang dimilikinya seperti yang dikemukakan oleh Clark (1981 : 21) menyatakan bahwa hasil belajar siswa disekolah 70 % dipengaruhi oleh kemampuan siswa dan 30 % dipengaruhi oleh lingkungan. Demikian juga faktor dari luar diri siswa yakni lingkungan yang paling dominan berupa kualitas pembelajaran (Sudjana, 2002 : 39). "Belajar adalah suatu perubahan perilaku, akibat interaksi dengan lingkungannya" (Ali Muhammad, 204 : 14). Perubahan perilaku dalam proses belajar terjadi akibat dari interaksi dengan lingkungan. Interaksi biasanya berlangsung secara sengaja. Dengan demikian belajar dikatakan berhasil apabila terjadi perubahan dalam diri individu. Sebaliknya apabila terjadi perubahan dalam diri individu maka belajar tidak dikatakan berhasil.

Hasil belajar siswa dipengaruhi oleh kemampuan siswa dan kualitas pengajaran. Kualitas pengajaran yang dimaksud adalah profesional yang dimiliki oleh guru. Artinya kemampuan dasar guru baik di bidang kognitif (intelektual), bidang sikap (afektif) dan bidang perilaku (psikomotorik). Dari beberapa pendapat di atas, maka hasil belajar siswa dipengaruhi oleh dua faktor dari dalam individu siswa berupa kemampuan personal (internal) dan faktor dari luar diri siswa yakni lingkungan. Dengan demikian hasil belajar adalah sesuatu yang dicapai atau diperoleh siswa berkat

adanya usaha atau pikiran yang mana hal tersebut dinyatakan dalam bentuk penguasaan, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai aspek kehidupan sehingga nampak pada diri individu penggunaan penilaian terhadap sikap, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai aspek kehidupan sehingga nampak pada diri individu perubahan tingkah laku secara kuantitatif.

B. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual ini dimaksud untuk membantu merumuskan hipotesis dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terlaksana secara terarah serta hasilnya dapat memberikan jawaban pemecahan pada pokok masalah penelitian yang telah diterapkan yaitu Hubungan Motivasi Belajar Penjasorkes dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di Sekolah Dasar Negeri 13 Sungai Beremas Kec. Lubuk Begalung Kota Padang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat desain penelitian berikut ini :



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan masalah dan perumusan masalah yang telah diajukan, maka sebagai hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat Hubungan Motivasi Belajar Penjasorkes Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di Sekolah Dasar Negeri 13 Sungai Beremas Kec. Lubuk Begalung Kota Padang.
2. Terdapat Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di Sekolah Dasar Negeri 13 Sungai Beremas Kec. Lubuk Begalung Kota Padang
3. Terdapat Hubungan Motivasi Belajar Penjasorkes dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di Sekolah Dasar Negeri 13 Sungai Beremas Kec. Lubuk Begalung Kota Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan analisa statistik korelasi ganda. Maka dapat disimpulkan bahwa,

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar siswa dengan koefisien sebesar 0,70. Kontribusi yang diberikan sebesar 49 % terhadap hasil belajar siswa .
2. Motivasi belajar memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar siswa. Koefisien korelasi motivasi terhadap hasil belajar siswa sebesar 0,68 dengan kontribusi sebesar 46,24 %.
3. Tingkat kesegaran jasmani dan motivasi belajar siswa secara bersama-sama memiliki kontribusi terhadap hasil belajar siswa sebesar 65,61%. Hal ini jelas bahwa kedua faktor tersebut sangat menentukan dalam hasil belajar penjas siswa.

B. Saran

1. Kepada seluruh siswa siswa, agar memiliki motivasi diri dalam menjalani pembelajaran penjas di sekolah. Sehingga bisa meningkatkan hasil belajar penjas. Selain itu juga dapat meningkatkan kesegaran jasmani masing-masing.
2. Kepada guru-guru penjas, agar bisa memancing motivasi siswa dalam belajar penjas dan juga membuat pembelajaran penjas dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani siswa siswa.

3. Pihak sekolah, agar memiliki sarana dan prasarana olahraga yang bisa menumbuhkembangkan motivasi belajar penjas siswa siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahady, Muctar, Hairry, Junusul. (1982). *Kesegaran Jasmani*, Padang FPOK IKIP Padang.
- Arsil, (1990). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : DIP UNP
- Arsil, (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : FIK UNP
- Atmojo, Moelyono Byakto dkk (1997). *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Departemen P dan K
- Depdikbud. (1986). *Tes Kesegaran Jasmani untuk Sekolah Dasar*, Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen P dan K.
- _____ (1971). *Hasil Seminar Kesegaran Jasmani Nasional I*, Jakarta : Depdikbud.
- Efwilza, (2002). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani SEKOLAH DASAR No 16 di Kawasan Tambang Batu Bara Ombilin dengan SEKOLAH DASAR No 12 di Luar Kawasan Tambang Batu Bara Ombilin*. Skripsi : FIK UNP
- GBHN, (1993). *Sistim Pendidikan Nasional*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Gusril, (1994). *Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani antara Murid SEKOLAH DASAR Igasar dengan Murid SEKOLAH DASAR Negeri 04 Kodya Padang*, Padang : FPOK IKIP Padang.
- Ichsan, M (1988), *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : Departemen P dan K
- Rutan, Rusli dkk (2001). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional
- MPR-RI, (1999). *Rancangan Undang-undang Tentang Sistim Keolahragaan Nasional*. Jakarta.
- Napitupulu. Dr, W.P. (1977). *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Test A.C.S.P.F.T*, Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Reaksi Departemen P dan K