

**HUBUNGAN KESEGARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR
SISWA SD NEGERI 45 PULAU KARAM KECAMATAN KOTO XI
TARUSAN KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahaga Sebagai Syarat
Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

**YONA TRIYULI PUTRI
NIM. 14672**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

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 : Hubungan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar
Siswa SDN 45 Pulau Karam Kec. Koto XI Tarusan
Kabupaten Pesisir Selatan**

Nama : Yona Triyuli Putri

NIM : 14672

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, juli 2013

Tim Penguji

Nama Tanda Tangan

1. Ketua : Dra. Pitnawati, M.Pd

2. Sekretaris : Drs. H. Zulman, M.Pd

3. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd

4. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd

5. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes

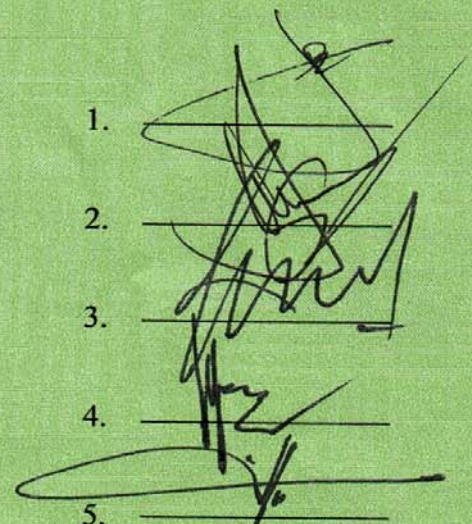
1.

2.

3.

4.

5.



ABSTRAK

**Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa SD Negeri 45
Pulau Karam Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.
Oleh: Yona Triyuli Putri, 2009 – 14672.**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar siswa Pada Siswa SD Negeri Negeri 45 Pulau Karam Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa SD Negeri 45 Pulau Karam Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan. Jenis penelitian ini adalah korelasional, jumlah populasi 155 orang siswa. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* kelas IV dan V, sumber data dari siswa SD Negeri 45 Pulau Karam Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan berjumlah 30 orang. Jenis data primer dan sekunder, alat pengumpul data adalah tes kesegaran jasmani (TKJI) dan dokumentasi hasil belajar. Data di analisis dengan *korelasi productmoment*.

Dari hasil analisis yang dilakukan diperoleh (1) hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswi kelas IV sebesar r_{xy} (koefisien korelasi) = 0.064 > r_{-tab} 0.497, (2) hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswi kelas V sebesar r_{xy} (koefisien korelasi) = 0.462 > r_{-tab} 0.532. Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar baik siswi putri kelas IV maupun siswi putri kelas V di Sekolah Dasar Negeri 45 Pulau Karam Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani, Hasil Belajar

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa SD Negeri 45 Pulau Karam Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan”**.

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. H. Arsil, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Dra. Pitnawati, M. Pd selaku pembimbing I, Drs. Zulman, M. Pd selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
5. Staf Pengajar Jurusan Pendidikan olahraga yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan
6. Kepala Sekolah SD Negeri 45 Pulau Karam Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.
7. Siswa SD Negeri 45 Pulau Karam Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.
8. Kedua orangtua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas.
9. Teman-teman dekat dan teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah diberikan dengan pahala yang berlipat ganda.

Penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Mei 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
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	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Hasil Belajar Penjasorkes.....	8
2. Kesegaran Jasmani	16
B. Kerangka Konseptual	22
C. Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	24
B. Populasi dan sampel	24

C. Jenis dan Sumber Data	26
D. Teknik dan Alat Pengumpul Data	26
E. Teknik Analisa Data.....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	37
B. Analisis dan Hasil Penelitian	41
C. Uji Persyaratan Analisis	42
D. Pembahasan.....	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	46
B. Saran-saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian	25
2. Sampel Penelitian.....	26
3. Nilia TKJI untuk putra	35
4. Norma Tes TKJI	35
5. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani putri kelas IV	37
6. Distrubusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Putri Kelas V.....	38
7. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Putri Kelas IV	39
8. Distrubusi Frekuensi Hasil Belajar Putri Kelas V.....	40
9. Deskripsi Data Penelitian.....	41
10. Uji Normalitas Data	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	23
2. Posisi Star Lari 40 Meter	27
3. Tes Gantung Siku Tekuk.....	29
4. Sikap Permulaan baring Duduk	31
5. Sikap Menentukan Raihan Tegak	32
6. Sikap Awalan Loncat	32
7. Gerakan Loncat Tegak	33
8. Posisi Star lari 600 Meter	34
9. Pencatat Hasil	35
10. Grafik Distribusi Kesegaran Jasmani Siswa Putri kelas IV	38
11. Grafik Distrubisi Kesegaran jasmani siswa Putri Kelas V	39
12. Grafik Distrubusi Hasil Belajar Siswa putri Kelas IV	40
13. Grafik Distrubusi Hasil Belajar Siswa putri Kelas V.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Kesegaran Jasmani Siswa Putri kelas IV	50
2. Data Kesegaran Jasmani siswa Putri kelas V	51
3. Data hasil Belajar putri Kelas IV	52
4. Data Hasil Belajar Putri kelas V	54
5. Uji Liliefors TKJI kelas IV	55
6. Uji Liliefors TKJI kelas V	56
7. Uji Liliefors Hasil Belajar kelas IV	57
8. Uji Liliefors Hasil Belajar kelas V	58
9. Analisis Data Penelitian Siswa Putri Kelas IV	59
10. Analisis Data Penelitian Siswa Putri Kelas V	61
11. Nilai TKJI Untuk Putri umur 10-12 tahun	62
12. Kurva Normal.....	63
13. Daftar XIX nilai kritis untuk L	64
14. Tabel Nilai – Nilai Produk Momen	65
15. Dokumentasi Penelitian	66
16. Surat Izin Penelitian Dari FIK UNP	69
17. Surat Izin Penelitian UPTD	70
18. Surat Keterangan Dari Kepala Sekolah	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan nasional berdasarkan pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani, dalam usaha pengembangan mata pelajaran yang dimuatkan dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Sekolah Dasar merupakan sebagian dari pendidikan dasar 9 tahun yang mempersiapkan peserta didiknya dari dini untuk melanjutkan pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi.

Gusril, (2006:1) mengatakan bahwa,"Sekolah dasar adalah suatu lembaga pendidikan yang memberikan kepada siswa untuk dapat melanjutkan pendidikannya ke jenjang lebih tinggi". Untuk itu perlu dibenahi dengan baik agar dapat mencapai tujuan-tujuannya, antara lain menghasilkan lulusan yang berakhlak terpuji dan mencapai sumber daya manusia yang handal, sehingga nantinya pendidikan tersebut berguna bagi dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan di sekolah dasar memiliki peranan yang sangat penting dan strategi dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia, karena di tingkat sekolah dasar merupakan suatu pendidikan formal pertama yang mempunyai tugas dan tanggung jawab menanamkan kepada murid dasar-dasar pengetahuan (kognitif), sikap (ekfektif), kemauan dan keterampilan

(psikomotorik) yang baik dan berkualitas sebagai bekal dalam mengikuti pendidikan pada tingkat yang lebih tinggi sesuai dengan keinginan mereka.

Salah satu pendidikan yang merupakan mata pelajaran wajib yang harus diajarkan di sekolah dasar adalah mata pelajaran penjasorkes dan kesehatan dalam UU Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, dalam pasal 18 ayat 2 dinyatakan bahwa “Olahraga pendidikan (Penjas) diselenggarakan sebagai proses pendidikan dan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal melalui kegiatan intrakurikuler dan atau ekstrakurikuler”. Depdiknas (2006:513) menjelaskan bahwa tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk:

“1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya mengembangkan 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 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 halaman sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan sangat penting artinya 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 mengembang sikap sportifikasi, disiplin, jujur, mampu bekerja sama dengan orang lain dan sebagainya.

Puncak dari suatu proses 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 atau kepribadian yang dinamis sehingga memperoleh prestasi sebagai pola-pola respons yang baru berbentuk keterampilan, sikap, kebiasaan, pengetahuan, dan kecakapan yang lebih baik.

Berdasarkan observasi dan informasi yang penulis di lapangan yang diperoleh dari guru penjasorkes, ternyata hasil belajar Penjasorkes siswa SD Negeri 45 Pulau Karam Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan, hal ini disebabkan karena masih banyak siswa yang malas mengikuti pelajaran penjasorket dengan alasan sakit, demam, menstruasi dan lain sebagainya. Selain dari faktor siswa juga ditemukan kurangnya perlengkapan atau persiapan dari guru mengajar seperti mengajar tanpa RPP, silabus, sarana prasarana yang kurang lengkap sehingga belajar tidak sesuai dengan prosedur. Sedangkan belajar yang dituntut agar siswa melakukan aktifitas gerak yaitu

berupa daya tahan, kekuatan otot, kecepatan, kelincahan dan lain-lain. Berdasarkan informasi dari guru Penjasorkes hasil belajar penjasorkes siswa putri yang duduk di kelas IV, kelas kelas V pada semester yang lalu yaitu agustus-september 2012, berdasarkan standar kelulusan minimum siswa yaitu (70) dari 155 orang ditemukan sebanyak lebih kurang 30 orang siswa nilai hasil belajar Penjasorkes di bawah nilai rata-rata kelas.

Untuk memperoleh hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa dengan hasil banyak faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang mempengaruhinya hasil belajar tersebut antara lain adalah kesegaran jasmani siswa, kreatifitas guru dalam mengajar, ketersediaan sarana dan prasarana, metode pembelajaran, status gizi, sosial ekonomi orang tua siswa, media pembelajaran, motivasi siswa dalam belajar, lingkungan belajar dan perhatian dan pengawasan orang tua terhadap anaknya dalam belajar.

Melihat kenyataan di atas, maka pada kesempatan ini penulis tertarik dan ingin melakukan suatu penelitian untuk mengungkapkan apakah memang hasil belajar penjasorket siswa SD Negeri 45 Pulau Karam Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan, masih banyak yang rendah dan faktor apa yang dominan yang menyebabkannya. Karena banyak faktor yang mempegaruhi hasil belajar penjasorkes tersebut seperti yang diuraikan di atas, namun penulis beranggapan atau berpraduga bahwa salah satu faktor penyebab rendahnya hasil belajar Penjasorkes siswa adalah kesegaran jasmani mereka yang belum baik. Karena ketika penulis melakukan observasi di lapangan ketika mereka mengikuti proses pembelajaran,tampilan fisik mereka

kurang segar. Hal ini dilihat ketika mereka melakukan gerakan, sedikit saja bergerak sudah lelah, mukanya agak pucat, ada yang malas melakukan gerakan, kesannya ngantuk saja dan cepat tersinggung serta lain-lain sebagainya. Dengan demikian judul penelitian ini adalah “Hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SD Negeri 45 Pulau Karam Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, yang dapat mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 45 Pulau Karam Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan, maka dapat dikemukakan identifikasi masalah yakni sebagai berikut.

1. Sarana dan prasarana
2. Metode dan media pembelajaran
3. Minat dan intelegensi
4. Kemampuan dan kreatifitas guru penjasorkes
5. Kesegaran jasmani siswa
6. Motivasi siswa dalam belajar
7. Status gizi
8. Lingkungan belajar
9. Perhatian dan pengawasan orang tua

B. Pembatasan Masalah

Melihat begitu banyaknya variabel yang berpengaruh terhadap masalah yang teridentifikasi maka pada penelitian ini permasalahan dibatasi pada variabel kesegaran jasmani dan hubugannya dengan hasil belajar Penjasorkes siswa sekolah dasar SD Negeri 45 Pulau Karam Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

C. Perumusan Masalah

Dari batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu: Seberapa besar hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa sekolah dasar Negeri SD Negeri 45 Pulau Karam Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan ?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan tentang hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 45 Pulau Karam Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi:

1. Penelitian, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru, dapat dijadikan sebagai pedoman bahwa pentingnya kesegaran jasmani untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

3. Sekolah, dapat dijadikan acuan atau bahan pertimbangan dalam meningkatkan hasil belajar penjasorkes.
4. Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bahan untuk memperkaya literature hasil-hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa.
5. Mahasiswa sebagai bahan bacaan dan bahan kajian diperpustakaan.
6. Penelitian selanjutnya sebagai bahan referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan analisis dan pembahasan terhadap masalah dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan berarti antara hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 45 Pulau Karam Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada pihak sekolah dan instansi terkait agar dapat meningkatkan kemampuan dan profesional guru untuk terangkatnya mutu pendidikan dimasa yang akan datang
2. Kepada guru untuk dapat membina kesegaran jasmani siswa kearah yang lebih baik agar dimasa mendatang hasil belajar dapat ditingkatkan lagi.
3. Kepada guru untuk dapat membina dan meningkatkan kesegarani jasmani dan hasil belajar siswa dengan melakukan olahraga yang teratur, memotivasi siswa dalam belajar, meningkatkan minat siswa dalam belajar, melengkapi sarana penunjang dalam belajar.

4. Kepada masyarakat khususnya yang tinggal disekitar sekolah untuk dapat berpartisipasi dalam usaha menunjang terlaksananya program sekolah khususnya dibidang olahraga.
5. Peneliti juga mengharapkan penelitian lanjutan agar dapat melihat hubungan faktor lain seperti dukungan orang tua, prasarana penunjang fasilitas dan pelayanan institusi dan faktor lain apakah mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar yang dicapai selain itu juga penulis mengharapkan agar melihat dari aspek lain difokuskan pada hasil belajar setiap masing-masing mata pelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdikbud. 1993. Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda. Jakarta: Puskesjesrek
- Depdiknas. 2006. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pendidikan SD, Jakarta.
- Depdiknas. 2010. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Gusril. 2004. Beberapa Faktor Yang Berkaitan Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Padang. Disertai. Jakarta : Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Padang.
- Gusri. 2006. Model Pengembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar. Padang: FIK. UNP.
- Hutasuhut Chairudin. 1997, Metode Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga. Jakarta: Depdiknas.
- Joni. 2003. Senam aerobik. Padang: FIK. UNP.
- Lutan. 2011. Strategi Belajar Mengajar Penjaskes. Jakarta: Depdikbud.
- Mutohir. 2004. Perkembangan Motorik Pada Masa Anak Anak. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga Departemen Pendidikan Nasional
- Nieman, David. C (Terjemahan Syahrastani). 2004. Kebugaran Dan Kesehatan Anda. Padang: SP4 Jurusan Pendidikan Olahraga FIK. UNP.
- Poerwanto, 2004. Psikologi Pendidikan. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Ramainas. 2003. Kontribusi Motivasi Belajar Dan Media Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Siswa. Padang : Tesis
- Ridwan. 2005. Belajar Mudah Penelitian Untuk (Guru, Karyawan, dan Penelitian Pemula). Bandung: Alfabeta
- Sadoso S. 1980. Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga. Jakarta: PT Gramedia.
- Sardirman. 2007. Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar, Jakarta: Raja Grafindo Persada.