

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA
DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 02
KOTO XI TARUSAN KABUPATEN
PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

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



**OKI SEPRIADI
NIM. 16086180**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

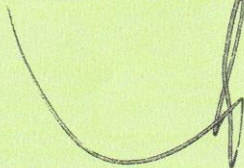
SKRIPSI

Judul : Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa di SMP Negeri 02 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Oki Sepriadi
Nim : 16086180
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, April 2021

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui
Pembimbing



Drs. Ali Umar, M.Kes
NIDK. 8997800020

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Oki Sepriadi
NIM : 16086180

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

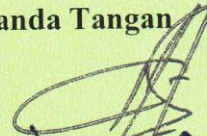
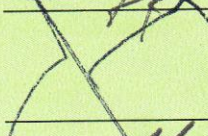

**Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan
Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa di SMP Negeri 02
Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan**

Padang, April 2021

Tim Penguji

- 1. Ketua : Drs. Ali Umar, M.Kes**
- 2. Sekretaris : Dr. Nurul Ihsan, M.Pd**
- 3. Anggota : Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd**

Tanda Tangan

- 1.** 
- 2.** 
- 3.** 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Hubungan Kebuguran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 02 Koto IX Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Maret 2021
Yang membuat pernyataan



Oki Sepriadi
NIM.16086180

ABSTRAK

Oki Sepriadi, 2021 : Hubungan Kebuguran Jasmani dengan dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 02 Koto IX Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendah hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 02 Koto IX Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 02 Koto IX Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 360 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII 1, VIII 2, VIII 3, VIII 4 sebanyak 22 orang, dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen ini adalah untuk mengukur kebugaran jasmani digunakan tes TKJI dan untuk mengukur hasil belajar penjasorkes dari hasil nilai belajar penjasorkes. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *produc moment* dengan $\alpha=0,05$

Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 02 Koto IX Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan di peroleh $r_{hit} 0,556 > t_{hit} 0,423$ dan diperoleh $t_{hit} = 2,99 > t_{tab} = 1,72$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 02 Koto IX Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani; Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Rekreasi dan Kesehatan

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Hubungan Kebuguran Jasmani dengan dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 02 Koto IX Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.”.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang .Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua saya, ayahanda dan ibunda yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
2. Bapak Drs.Ali Umar,M.kes sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes sebagai ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Dr.Nurul Ihsan,M.Pd dan Ibuk Sri Gusti Handayani,S.Pd,M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada teman-teman dan siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 02 Koto IX Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Maret 2021

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|-------------|
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | |
| PERNYATAAN..... | |
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR..... | ii |
| DAFTAR ISI..... | iv |
| DAFTAR TABEL..... | vi |
| DAFTAR GAMBAR..... | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | viii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 4 |
| C. Pembatasan Masalah | 5 |
| D. Perumusan Masalah | 5 |
| E. Tujuan Penelitian | 5 |
| F. Kegunaan Hasil Penelitian | 5 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Kajian Teori | 7 |
| 1. Kebugaran Jasmani..... | 7 |
| 2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar | 15 |
| 3. Hasil Belajar | 12 |
| B. Kerangka Konseptual..... | 23 |
| C. Hipotesis Penelitian | 24 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian | 25 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 25 |
| C. Populasi dan Sampel..... | 26 |
| D. Jenis dan Sumber Data | 27 |

| | |
|---|----|
| E. Teknik Pengumpulan Data..... | 27 |
| F. Alat Pengumpulan Data | 29 |
| G. Teknik Analisis Data | 34 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Deskripsi Data | 36 |
| 1. Kebugaran Jasmani Putra | 36 |
| 2. Kebugaran Jasmani Putri | 37 |
| 3. Hasil Belajar Penjasorkes | 39 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis..... | 40 |
| C. Pengujian Hipotesis | 42 |
| D. Pembahasan | 42 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan..... | 46 |
| B. Saran | 46 |
| DAFTAR PUSTAKA | |

DAFTAR TABEL

| Tabel | | Halaman |
|--------------|--|----------------|
| Tabel 1. | Populasi Penelitian | 26 |
| Tabel 2. | Sampel Penelitian..... | 26 |
| Tabel 3. | Nilai Kebugatran Jasmani Indonesia Untuk Putra | 28 |
| Tabel 4. | Nilai Kebugatran Jasmani Indonesia Untuk Putri | 28 |
| Tabel 5. | Norma Kebugatran Jasmani Indonesia..... | 29 |
| Tabel 6. | Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Putra | 36 |
| Tabel 7. | Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Putri | 38 |
| Tabel 8. | Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Penjasorkes | 39 |
| Tabel 9. | Rangkuman Uji Normalitas Data | 41 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|----------------|
| Gambar 1. Kerangka Konseptual..... | 24 |
| Gambar 2. Diagram Kebugaran Jasmani Putra..... | 37 |
| Gambar 3. Diagram Kebugaran Jasmani Putra..... | 38 |
| Gambar 4. Diagram Hasil Belajar Penjasorkes | 40 |
| Gambar 5. Lari Cepat 50 Meter Putra | 62 |
| Gambar 6. Lari Cepat 50 Meter Putri | 62 |
| Gambar 7. Gantung Siku Tekuk Putra..... | 63 |
| Gambar 8. Gantung Siku Tekuk Putri | 63 |
| Gambar 9. Baring Duduk Putra | 64 |
| Gambar 10. Baring Duduk Putri | 64 |
| Gambar 11. Lonjat Tegak Putra..... | 65 |
| Gambar 12. Lonjat Tegak Putri | 65 |
| Gambar 13. Lari 1000 Meter Putra..... | 66 |
| Gambar 14. Lari 800 Meter Putri | 66 |
| Gambar 15. Foto Bersama..... | 67 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|---|----------------|
| Lampiran 1. Nama Sampel Penelitian..... | 49 |
| Lampiran 2. Tabulasi Data Kebugaran Jasmani Putra..... | 50 |
| Lampiran 3. Tabulasi Data Kebugaran Jasmani Putri..... | 51 |
| Lampiran 4. Tabulasi Data hasil belajar Penjasorkes | 52 |
| Lampiran 5. Data Keseluruhan | 53 |
| Lampiran 6. Uji Normalitas Sebaran data Kebugaran Jasmani dengan Uji Liliefors | 54 |
| Lampiran 7. Uji Normalitas Sebaran data hasil belajar Penjasorkes dengan Uji Liliefors | 55 |
| Lampiran 8. Uji Hipotesis | 56 |
| Lampiran 9. Pengujian Hiptesis X dengan Y | 57 |
| Lampiran 10. Tabel Kritik <i>Product Moment</i> | 58 |
| Lampiran 11. Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z | 59 |
| Lampiran 12. Daftar Nilai Kritik L Uji Lilifors | 60 |
| Lampiran 13. Nilai Persentil Untuk Distribusi t | 61 |
| Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian..... | 62 |
| Lampiran 15. Surat Izin Penelitian | 68 |
| Lampiran 16. Surat Balasan Penelitian | 69 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa pemerintah Indonesia melakukan pembangunan diberbagai bidang, salah satu yang menjadi titik fokus dalam pembangunan ini adalah bidang pendidikan dan olahraga. Pendidikan merupakan unsur yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Dengan pendidikan manusia bisa dapat hidup lebih maju, bahagia, sejahtera dan bermartabat. Pembangunan dibidang 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 prilaku yang terpuji. Sedangkan pembangunan dalam bidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, disiplin, sportifitas, prestasi dan lain sebagainya.

Dalam Undang-Uundang Revublik Indonesia 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 diatas,jelaslah kesegaran jasmani merupakan salah satu dimensi penting dalam system keolahragan 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, yaitu untuk menciptakan manusia yang beriman dan bertaqwa kepada tuhan yang maha esa, cerdas, sehat jasmani dan rohani serta sikap prilaku dan kepribadian yang inovatif dan kreatif.

Salah satu upaya untuk mewujudkan bentuk manusia yang memiliki pengetahuan, keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani adalah dengan Pendidikan Jasmani Olahraga Rekreasi dan Kesehatan (Penjasorkes). Walaupun undang-undang sudah ada, namun belum berarti bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya olahraga telah dilaksanakan sebagaimana mestinya disemua tingkat dan jenis pendidikan.Dalam praktiknya di sekolah ternyata banyak kendala yang hasilnya kurang optimal dan proposional dengan yang diharapkan.

Menurut Depdiknas (2006: 131) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, tindakan, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai pendidikan nasional. Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Dari pembahasan diatas jelaslah bahwa kesegaran jasmani sangat penting untuk ditumbuh kembangkan sejak usia sekolah. Untuk menghadapi era globalisasi dibutuhkan manusia yang sehat dan kesegaran jasmani yang baik. Demikian pula halnya siswa disekolah perlu diajarkan keterampilan pengetahuan, dan prilaku gaya hidup aktif yang menyebabkan mereka dapat aktif secara teratur.

Siswa yang memperoleh kesegaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktivitas dirumah dan sekolah dengan baik, serta dalam mengikuti pelajaran dengan penuh semangat, bermotivasi tinggi dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sebab berdasarkan pengamatan penulis bahwa siswa yang sehat dan segar cenderung memiliki semangat hidup tinggi, serta bersemangat dalam belajar dan dapat menerima pelajaran yang diberikan oleh guru dengan baik, bergairah dalam menerima materi pelajaran baik diruangan maupun dilapangan.

Hasil belajar dipengaruhi dari berbagai faktor, baik yang bersifat internal maupun yang bersifat eksternal. Menurut Hamdan dan Khader (2015) menjelaskan bahwa hasil belajar merupakan “dasar untuk mengukur dan melaporkan prestasi akademik siswa, serta merupakan kunci dalam mengembangkan desain pembelajaran selanjutnya yang lebih efektif yang memiliki keselarasan antara apa yang akan dipelajari siswa dan bagaimana mereka akan dinilai”.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SMP Negeri 02 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan, tentang hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar, di temukan kenyataan bahwa hasil belajar penjasorkes nya masih rendah. Hal ini terlihat dari siswa yang kurang berminat dan bersemangat saat melakukan pembelajaran yang diinstruksikan guru. Keadaan ini mungkin diakibatkan kurangnya kesegaran jasmani siswa.

Dengan demikian, untuk mendapatkan data dan kebenaran informasi yang mendekati kebenaran ilmiah penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Di SMP Negeri 02 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan, sehingga dapat memecahkan masalah dengan solusi yang tepat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa
2. Minat siswa
3. Faktor usia
4. Aktifitas
5. Status gizi
6. Sosial ekonomi
7. Hasil Belajar
8. Guru Penjas

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas, mengikat kemampuan dan dana yang tersedia, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi mengenai: (1) Tingkat kesegaran jasmani (2) Hasil belajar siswa

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa Siswa Di SMP Negeri 02 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

E. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui hubungan kesegaran jasmani dan hasil belajar PenjasorkesSiswa Di SMP Negeri 02 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penilitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi :

1. Penulis, salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Guru mata pelajaran Penjasorkes dalam penyelenggaraan dan pelaksanaan pembelajaran
3. Sekolah, sebagai bahan masukan dan pedoman dalam mengambil kebijakan dan pelaksanaan mata pelajaran Penjaskes

4. Sebagai bahan bacaan dan literatur di perpustakaan fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Menurut Widiastuti, (2017 : 13) Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti. Sedangkan menurut *president's council on physical fitness and sport* mendefinisikan kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (emergency).

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa adanya kesamaan mengenai kesiapan dan kesanggupan untuk melaksanakan tugas yang memerlukan tenaga fisik yang efisien dan efektif. Yang dimaksud dengan efisien dan efektif adalah dapat mengatasi dan menyelesaikan tugas tanpa menderita/mengalami kelelahan yang berarti serta dapat melanjutkan tugas-tugas berikutnya atau dengan kata lain masa pemulihannya tidak memerlukan waktu yang lama.

Jasmani yang bugar adalah jasmani yang memiliki derajat sehat dinamis yang mampu mendukung segala aktivitas dalam

kehidupan sehari-hari tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan, dan kelelahan itu pulih kembali sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya.(Santosa Giriwijoyo. 1991 : 49).

Menurut Roji dalam prasetio, Sutisyana, Ilahi (2009:56) kebugaran jasmani (*physical fitness*) merupakan aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*).kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan yang produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan aktivitas yang mendadak.

Selanjutnya Sharkey dalam agus, (2003:24) kemampuan kerja seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran yang tinggi tidak sama dengan orang yang memiliki tingkat kebugaran yang rendah. Pada orang yang memiliki tingkat kebugaran yang tinggi akan mampu bekerja selama 8 jam dengan kemampuan kerja 50% dari kapasitas aerobik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kesegaran jasmani yang tinggi dapat menunjang gairah kerja.

Dari pendapat yang dikemukakan diatas, jelas bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan kerja secara efisien dalam melakukan kegiatan dan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, maka jelaslah bahwa kesegaran jasmani merupakan modal yang paling berharga dalam kehidupan manusia untuk bekerja sehari-hari. Apabila tingkat kesegaran jasmani seseorang rendah tentunya

akan berdampak pada kegiatan dan aktifitas yang dilakukan sehari-hari. Hal ini tentunya akan berdampak buruk apabila seorang pelajar atau siswa mengalami tingkat kesegaran jasmani yang rendah, akan terkendala dalam aktivitas belajar di sekolah.

b. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Widiastuti, (2017 : 14) Pada kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi beberapa komponen-komponen kesegaran jasmani dan dibagi menjadi dua aspek kesegaran jasmani yaitu : (1) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan (2) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi : (a) daya tahan jantung paru (kardiorespirasi), (b) kekuatan otot, (c) daya tahan otot, (d) fleksibilitas, dan (2) komposisi tubuh yang berhubungan dengan keterampilan meliputi : (a) kecepatan, (b) power, (c) keseimbangan, (d) kelincahan, (e) koordinasi, dan (f) kecepatan reaksi.

a. Daya tahan jantung dan paru / *endurance*

Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal untuk melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dan pada daya tahan ini ada juga yang dinamakan daya tahan otot lokal.

Daya tahan otot lokal adalah "Kemampuan sekelompok kecil otot mengatasi kelelahan akibat pembebanan yang relatif agak lama, seperti kerja otot lengan pada tinju"(Syafuruddin, 2006:69).

Menurut Widiastuti, (2017 : 14-15) Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat intensitas submaksimal. Pada dasarnya daya tahan kekuatan otot merupakan rentangan antara daya tahan dan kekuatan otot. Daya tahan otot diperlukan untuk mempertahankan kegiatan yang sifatnya didominasi oleh pengguna otot atau sekelompok otot.

b. Kekuatan otot (*strength*)

Menurut Widiastuti, (2017 : 15) Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban . secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi maksimal. Kekuatan otot merupakan hal yang penting untuk setiap orang. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. (Apri Agus, 2012 :78). Berdasarkan kutipan di atas kekuatan otot merupakan kemampuan otot untuk melakukan kontraksi secara maksimal dalam melawan ketahanan dan menerima beban dan dalam sekali kontraksi maksimal.

c. Kelentukan (*fleksibilitas*)

Menurut Widiastuti, (2017 : 15) Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Fleksibilitas menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*).

Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya. Factor utama yang menentukan kelentukan seseorang adalah bentuk sendi, elastisitas otot, dan ligament (Apri Agus, 2012:64). Berdasarkan kutipan diatas kelentukan merupakan kemampuan sendi sendi dalam tubuh untuk melakukan gerakan secara maksimal yang sangat mempengaruhi elastisitas otot, tendon dan ligamen, latihan untuk meningkatkan kelentukan tidak boleh berlebihan, karena dapat berpengaruh tidak baik dan bahkan dapat merusak sikap tubuh itu sendiri.

c. Kecepatan (*speed*)

Menurut Widiastuti, (2017 : 16) Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan (Widiastuti, 2017 : 16).

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu sesingkat-singkatnya (Apri Agus, 2012 : 89). Berdasarkan kutipan di atas kecepatan merupakan kemampuan atau kecepatan maksimal untuk berpindah dari satu tempat ketempat lainnya atau jenis gerak dilakukan berulang-ulang dengan gerakan yang secepat cepatnya dalam satuan waktu.

d. Kelincahan (*agility*)

Menurut Widiastuti, (2017 : 16-17) Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gearkan lainnya. Bagi anak, kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincahan anak tidak dikatakan dalam keadaan normal atau mungkin sedang sakit. Kelincahan bagi mereka adalah sesuatu yang khas sesuai dengan kodratnya. Jadi, kelincahan harus menempati prioritas utama dalam melatih kesegaran jasmani setiap anak.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berkaitan erat dengan tingkat kelentukan. Tanpa kelentukan yang baik seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang (Apri Agus,

2012 : 71-72). Berdasarkan kutipan di atas kelincahan merupakan kemampuan mengubah arah dan mengatasi rintangan dengan cepat dilakukan secara bersamaan dengan gerakan lainnya dalam waktu yang singkat.

e. Daya Eksplosif (*power*)

Menurut Widiastuti, (2017 : 16) Adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Kemampuan yang kuat dan cepat juga diperlukan terutama bagi tindakan-tindakan membutuhkan tenaga secara maksimal. Tentu saja setiap komponen penampilan aktivitas gerak akan memiliki bobot yang berbeda sesuai dengan tingkat usia dan kepentingannya.

Daya ledak atau (*power*) merupakan salah satu dari banyak komponen biometrik yang penting dalam kegiatan olahraga. Henre dalam Apri Agus (2012 : 80) menjelaskan bahwa daya ledak yaitu kemampuan olahraga untuk mengatsai tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi. Kontraksi tinggi diartikan sebagai kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam berkontraksi. Berdasarkan kutipan di atas daya ledak merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang memiliki derajat kekuatan otot yang tinggi, kecepatan yang tinggi dan keterampilan yang menghasilkan kemampuan tenaga yang maksimal.

f. Keseimbangan (*Balance*)

Menurut Widiastuti, (2017 : 17) Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Keseimbangan static maupun dinamik merupakan komponen kebugaran jasmani yang sering dilakukan oleh anak-anak maupun orang dewasa.

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerakan-gerakan dengan baik dan benar. (Apri Agus, 2012 : 88).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa keseimbangan (*Balance*) merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerakan yang dilakukan dengan baik dan benar serta dapat mempertahankan gerakan yang dilakukan tersebut.

g. Ketepatan (*accuracy*)

Menurut Widiastuti, (2017 : 17) Ketepatan merupakan keterampilan motorik merupakan komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan anak sehari-hari. Ketepatan dapat berupa gerakan (*performance*) atau sebagai ketepatan hasil (*result*). Ketepatan berkaitan erat dengan kematangan sistem syaraf dalam memproses input atau stimulus yang datang dari luar. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran (Apri Agus, 2012 : 89). Berdasarkan kutipan di atas ketepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan

suatu gerakan yang bebas dan tepat dalam mendistribusikan tenaga, otot dan sebagainya.

h. Koordinasi (coordination)

Menurut Widiastuti, (2017 : 18) Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja secara efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis sebagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Kemampuan koordinatif merupakan dasar yang baik bagi kemampuan belajar yang bersifat sensomotorik, makin baik tingkat kemampuan koordinasi, akan makin cepat dan efektif pula gerakan yang sulit dapat dilakukan. Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda dalam pola gerakan tunggal secara efektif (Apri Agus, 2012 : 86).Berdasarkan kutipan di atas koordinasi merupakan kemampuan untuk menggerakkan anggota tubuh dalam proses pengendalian dan pengaturan gerakan bersamaan secara cepat dan terarah.

2. Faktor-faktor yang Berkaitan Dengan Kesegaran Jasmani

a. Umur

Menurut Nirwandi, (2013 : 183) Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% pertahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai sepenuhnya.Menurut Sharkey (2003:83) menyinggung tentang usia

terhadap kebugaran aerobik dengan penurunan 8 hingga 10% perdekade untuk individu yang aktif, tanpa memperhitungkan tingkat kebugaran awal mereka. Bagi yang memutuskan untuk tetap aktif dapat menghentikan penurunan (4-5% perdekade), dan yang terlibat dalam latihan fitness dapat menghentikannya lagi (2,5% perdekade)

b. Jenis kelamin

Menurut Nirwandi (2013 : 183) Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki-laki mempunyai nilai yang jauh lebih besar. Sebelum puber, anak laki-laki dan perempuan memiliki kebugaran aerobik sedikit berbeda, tapi setelah itu anak perempuan jauh tertinggal. Rata-rata wanita muda memiliki kebugaran aerobik antara 15 hingga 25% lebih kecil dari pria muda, tergantung pada tingkat aktifitas mereka. Tapi atlet remaja putri yang sering berlatih hanya berbeda 10% dibawah atlet putra yang berusia sama dalam hal VO2 max dan waktu performs (Sharkey, 2003:82).

c. Genetik

Menurut Nirwandi (2013 : 183) Genetik berpengaruh terhadap kapasitas jantung, paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot. Menurut buku panduan Kesehatan Olahraga, (Karim, 2002) genetik Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot.

d. Makanan

Menurut Nirwandi (2013 : 183) Daya tahan lama yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70%). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar. Menurut buku panduan Kesehatan Olahraga, (Karim, 2002) Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70 %). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.

e. Rokok

Menurut Nirwandi (2013 : 184) Kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO₂ maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian Perkins dan Sexton, nikotin yang ada dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

Sedangkan menurut Roji (2004: 97) dalam buku pendidikan jasmani menyebutkan bahwa faktor faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah:

- a) Masalah kesehatan
- b) Masalah gizi
- c) Masalah latihan fisik
- d) Masalah faktor keturunan

Berdasarkan kutipan diatas banyak faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani diantaranya umur, makanan, genetik, jenis kelamin, rokok, dan gizidan untuk menjaga diri agar terjaga kebugaran jasmani harus memperhatikan faktor faktor yang sangat mempengaruhi kebugaran jasmani.

3. Hasil Belajar

a. Pengertian Belajar

Menurut Slameto (2015 : 2) Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

Menurut Winkel dalam Seprinaldi (2016:4), "Belajar adalah semua aktivitas mental atau psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dalam lingkungan, yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengelolaan pemahaman".

Menurut Hamalik (2008:30) dalam Sulastrri, Imran, dan firmansyah, menyatakan "Bukti bahwa seseorang telah belajar adalah terjadinya perubahan tingkah laku pada orang tersebut, misalnya dari tidak tahu menjadi tahu, dan dari tidak mengerti menjadi mengerti".

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu situasi stimulasi bersama dengan ingatan yang mempengaruhi

siswa sedemikian rupa, sehingga menyebabkan perubahan dari waktu ke waktu, dari yang tidak tahu menjadi tahu.

b. Pengertian Hasil Belajar

Purwanto (2011:23) dalam Hutaauruk, Simbolon, mengatakan bahwa "Hasil belajar merupakan realisasi tercapainya tujuan pendidikan, sehingga hasil belajar yang diukur sangat tergantung pada tujuannya".

Menurut Sukma Dinata (2003:179) hasil belajar atau *achievement* merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang, penguasaan hasil belajar seorang dapat dilihat dari prilakunya, baik perilaku dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berfikir, maupun keterampilan motorik.

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

c. Faktor yang mempengaruhi hasil belajar

Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar banyak jenisnya, tetapi dapat digolongkan menjadi dua golongan, yaitu faktor intern dan faktor ekstern. Faktor intern adalah faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar, sedangkan faktor ekstern adalah faktor yang ada diluar individu (Slameto, 2015:54).

a. Faktor Intern

1) Faktor jasmaniah

a. Faktor kesehatan

Proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang terganggu, agar seseorang dapat belajar dengan baik haruslah mengusahakan kesehatan badannya tetap terjamin dengan cara selalu mengindahkan ketentuan-ketentuan tentang bekerja, belajar, istirahat, tidur, makan, olahraga, rekreasi dan ibadah.

b. Cacat tubuh

Cacat tubuh adalah sesuatu yang menyebabkan kurang baik atau kurang sempurna mengenai tubuh/badan. Keadaan cacat tubuh juga mempengaruhi hasil belajar.

2) Faktor psikologis

Menurut Slameto (2015:55) Ada tujuh faktor yang tergolong kedalam faktor psikologis, faktor itu adalah intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan dan kelelahan.

a. Inteligensi

Menurut Chaplin dalam Slameto (2015: 55) Inteligensi adalah kecakapan yang terdiri dari tiga jenis yaitu kecakapan untuk menghadapi dan menyesuaikan kedalam situasi yang baru dengan cepat dan efektif, mengetahui atau menggunakan konsep-konsep

yang abstrak secara efektif, mengetahui relasi dan mempelajarinya dengan cepat.

b. Perhatian

Menurut Gazali dalam Slameto (2015:56) perhatian adalah keaktifan jiwa yang dipertinggi, jiwa itu pun semata-mata tertuju kepada suatu objek (benda atau hal) atau sekumpulan objek.

c. Minat

Menurut Slameto (2015: 57) minat adalah kecendrungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Kegiatan yang diminati seseorang, diperhatikan terus menerus dan disertai dengan rasa senang.

d. Bakat

Menurut Hilgard dalam Slameto (2015:57) bakat atau *aptitude* adalah "*the capacity to learn*". Dengan perkataan lain bakat adalah kemampuan untuk belajar. Kemampuan itu baru akan terealisasi menjadi kecakapan yang nyata sesudah belajar atau berlatih.

e. Motif

Dalam proses belajar haruslah diperhatikan apa yang dapat mendorong siswa agar dapat belajar dengan baik atau padanya mempunyai motif untuk berpikir dan memusatkan perhatian.

f. Kematangan

Menurut Slameto (2015: 58) kematangan adalah suatu tingkat atau fase dalam pertumbuhan seseorang, dimana alat-alat tubuhnya sudah siap melaksanakan kecakapan baru.

g. Kesiapan

Kesiapan adalah kesediaan untuk memberi respon atau bereaksi. Kesediaan itu timbul dari dalam diri seseorang dan juga berhubungan dengan kematangan, karena kematangan berarti bersiap untuk melaksanakan kecakapan.

b. Faktor Ekstern

Menurut (Slameto. 2015:60) faktor yang berpengaruh terhadap belajar ada 3 faktor : Faktor keluarga, faktor sekolah dan faktor masyarakat.

1). Factor keluarga

Menurut Slameto (2015:60) siswa yang belajar akan menerima pengaruh dari keluarga berupa : cara orang tua mendidik, relasi anatara anggota keluarga, suasana rumah tangga dan keadaan ekonomi keluarga.

2.) Factor sekolah

Menurut Slameto (2015: 64) factor sekolah yang mempengaruhi belajar ini mencakup metode mengajar, relasi guru dengan siswa, relasi siswa dengan siswa, disiplin sekolah,

pelajaran dan waktu sekolah, standar pelajaran, keadaan gedung, metode belajar dan tugas rumah.

3.) Factor masyarakat

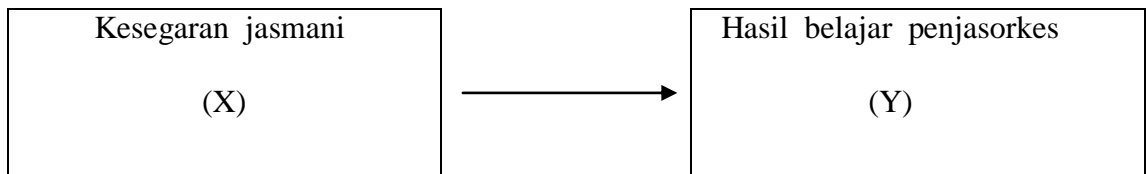
Masyarakat merupakan factor ekstern yang juga berpengaruh terhadap belajar siswa. Pengaruh itu terjadi karena keberadaannya siswa dan masyarakat.

B. Kerangka konseptual

Pada hakekatnya, kebugaran jasmani berguna untuk meningkatkan daya tahan tubuh dalam melaksanakan aktifitas fisik. Tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Hasil belajar merupakan out put yang diperoleh dari setiap proses pembelajaran yang dilakukan. Dalam penelitian ini hasil belajar merupakan variabel terikat yang akan diteliti, hasil belajar yang diperoleh oleh masing-masing siswa tidaklah sama, selain itu hasil belajar masing-masing siswa sangatlah dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain kebugaran jasmani. Untuk itu kebugaran jasmani dalam penelitian ini merupakan variabel bebas yang akan diamati, hal ini diharapkan untuk dapat melihat pengaruh atau hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkessiswa SMP Negeri 02 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir selatan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan jawaban atau gambaran hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 02 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

Bila digambarkan hubungan variabel kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa adalah sebagai berikut:



Gambar 1 : Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dikemukakan hipotesis penelitian sebagai berikut terdapat hubungan yang berarti antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 02 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 02 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan dalam kategori kurang.
2. Hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 02 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan dalam kategori kurang.
3. Terdapat hubungan signifikan kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 02 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian tentang hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 02 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

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 siswa kearah yang lebih baik agar dimasa mendatang hasil belajar penjasorkes dapat ditingkatkan lagi.
3. Para siswa agar memperhatikan faktor Motivasi belajar dan kesegaran jasmani agar tidak mempengaruhi hasil belajar penjasorkes.

4. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil belajar penjasorkes.
5. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya hasil belajar penjasorkes, kepada para siswa untuk memperhatikan makanan yang bergizi supaya hasil belajar penjasorkes menjadi lebih baik

DAFTAR PUSTAKA

- Apri ,Agus (2012).*olahraga kebugaran jasmani sebagai suatu pengantar*.
- Apri ,Agus, Sepriadi(2018). *Manajemen Kebugaran*. Padang: CV. Sukabina Press
- Arikunto, suharsimi (2002). *Manajemen Penelitian*. Jakarta:Rineka Cipta
- Arsil.(2006). *Pengembangan Kondisi Fisik*. Padang:Pengadaan Buku Ajar.
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Sukabina Ofset.
- Edo Prasetyo, dkk. 2017. *Tingkat Kebugaran Jasmani berdasarkan indeks massa tubuh pada siswa smp negeri 29 bengkulu utara. Jurnal ilmiah pendidikan jasmani*, 1 (2), hal 87
- Lutan, R. Hartono & Tomoliyus (2001). *Pendidikan Kebugaran Sepanjang Hayat*. Jakarta, Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Nirwandi.2013 .*sosiologi olahraga*. FIK UNP.
- Rusli Lutan,dkk. 1991. *Manusia dan olahraga*.
- Seprinaldi. 2016. *Belajar motorik dasar*. FIK UNP.
- Slameto. 2015. *Belajar dan factor-faktor yang mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sharkey, Brian J (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*.Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Sulastri,dkk. 2008. *Meningkatkan hasil belajar siswa melalui strategi pembelajaran berbasis masalah pada mata pelajaran ips dikelas V SDN 2 limbo makmur kecamatan bumi raya.jurnal kreatif tadulako online*, vol. 3 no.1.
- Widiastuti. (2019). *tes dan pengukuran olahraga*.
- Suwirman (2006). *Dasar-dasarPenelitian*. FIK UNP