

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA NEGERI 4 DENGAN SISWA MADRASAH
TSANAWIYAH MUHAMMADIYAH KECAMATAN SUTERA
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

***Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan***



Oleh

**SYEPRIANTO
NIM. 08307**

**PRORAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2012

PERSETUJUAN SKRIPSI

PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 4 DENGAN SISWA MADRASAH TSANAWIYAH MUHAMMADIYAH KECAMATAN SUTERA KABUPATEN PESISIR SELATAN

Nama : Syeprianto
BP/NIM : 08307
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

Disetujui oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Hendri Neldi, M. Kes. AIFO

Nip. 195809141981021001

Drs. Jonni, M. Pd

Nip. 196006041986821001

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Yulifri, M. Pd

NIP. 195907051985031002

HALAMAN 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 : Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Sekolah Menengah
Pertama Negeri 4 Dengan Siswa Madrasah Tsanawiyah
Muhammadiyah Kecamatan Sutra Kabupaten Pesisir Selatan
Nama : Syeprianto
BP/NIM : 08307
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO	1. _____
2. Sekretaris	: Drs. Jonni, M. Pd	2. _____
3. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M. Kes	3. _____
4. Anggota	: Drs. Qalbi Amra, M. Pd	4. _____
5. Anggota	: Nurul Ihsan, S. Pd. M. Pd	5. _____

*Jika kamu melahirkan sesuatu kebaikan
Atau menyembunyikan atau memaafkan
Sesuatu kesalahan (orang lain) maka sesungguhnya
Allah maha pengasih lagi maha kuasa
(QS: An Nissa ayat 149)*

*Barang siapa menempuh jalan
Untuk menuntut ilmu
Maka Allah akan mempermudah baginya
Jalan menuju sorga
(H.R Muslim)*

*Bulan ini, Juli 2012
Setitik kebahagiaan telah kunikmati, sekepinh cita-cita
telah ku raih
Namun.....
Perjalanan ini masih panjang dan perjuanganku
belum selesai.....
Semoga Rahmat dan Karunianya ini merupakan
Titik awal dari karirku di masa mendatang*

*Kupersembahkan....secercah keberhasilan
Sebagai ungkapan rasa kasih dan cerminan
Pengabdianku.....
Yang paling tulus atau kecintaan dan pengorbanan
Mereka yang menyayangiku, kepada:
Yang mulia Ayah (Alm. SYAHRIAL)
dan Amak (ISMANIAR)
Kakak-kakak dan Keponakan:*

*“Terimalah sebagai tanda terima kasihku atas
Segala pengorbanan dan ketabahan hatimu
dalam menghadapi tantangan hidup yang
tiada batas serta “ Yang tercinta” (WIDIYA)
“Yang tersayang” temanku (KANDA ANDI),
(ACIAK RIDHO), (AKANG ORI), (ARI KALAP),
(SIHEN BERO), (INDRA), (ENDA), (TIO MARLAY),
(TOMI AMIANG) “ Terimakasih atas motivasi,
semangat serta canda tawa pelepas lelah yang kau
berikan dan (D. R/ NR 2008) yang
seperjuangan untuk meraih semua ini”*

*Syukur tanpa batas hamba agungkan kehadiranmu
Ya.....Allah
Atas setiap hembusan napasku
dan diantara tiada terhitungnya nikmatmu
Yang t'lah engkau berikan selama ini
Atas keberhasilan yang t'lah aku dapatkan
Tapi.....*

*Hasil yang kudapatkan ini hanya setetes
Dari ilmu yang engkau berikan
Berlinang air mataku.....Bergetar bibirku
Mengucapkan Alhamdulillah
“Semoga Allah Meridhoi kita semua, Amin”*

ABSTRAK

Syeprianto, 08307

Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 4 Kecamatan Sutera dengan Siswa MTs. Muhammadiyah Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah dalam penelitian ini adalah dua sekolah yang berbeda geografis dan fotografinya sehingga berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmaninya. SMP Negeri 4 berada didekat jalan raya sedangkan MTs. Muhammadiyah berada di pedalaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 4 Kecamatan Sutera dengan MTs. Muhammadiyah Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.

Penelitian ini merupakan Penelitian Komparasi. Populasi penelitian adalah siswa kelas VIII putra kedua sekolah pada semester II tahun ajaran 2012/2013. Sampel berjumlah 30 orang, dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Untuk memperoleh data Kesegaran Jasmani dilakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Data dianalisis dengan menggunakan uji t(t-test).

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 4 dengan MTs. Muhammadiyah Kecamatan Sutera $p = 0.004 < 0.05\alpha$, sehingga H_a diterima dan H_o ditolak, jadi kesimpulannya terdapat perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 4 dengan MTs. Muhammadiyah Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.

Kata Kunci : Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Kecamatan Sutera dengan MTs. Muhammadiyah Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan ”.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas dalam memperoleh gelar Sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. 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 mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Jonni, M. Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan dan pemikirannya untuk kesempurnaan skripsi ini.

5. Drs. Edwarsyah, M. Kes, Drs. Qalbi Amra, M. Pd, Nurul Ihsan, S. Pd. M. Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepala sekolah dan majelis guru serta siswa SMP Negeri 4 dan MTs. Muhammadiyah Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan
8. Ayahanda dan Ibunda serta Kakanda tercinta yang selalu memberikan dukungan.
9. Seluruh teman-teman senasib dan seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis doakan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Juli 2012



Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

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

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	7
1. Kesegaran Jasmani.....	7
2. Profil Sekolah Menengah Pertama 4 dan Madarash Tsanawiyah Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan	12
B. Kerangka Konseptual	14

C. Hipotesis	16
--------------------	----

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	17
B. Tempat dan Waktu Penelitian	17
C. Populasi dan Sampel.....	17
D. Jenis dan Sumber Data	20
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	20
F. Teknik Analisis Data	30

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data	31
B. Uji Persyaratan Analisis	34
1. Uji Normalitas	34
2. Uji Homogenitas	34
C. Analisis dan Hasil Penelitian.....	35
D. Pembahasan.....	36

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	40
B. Saran	40

DAFTAR KEPUSTAKAAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian	18
2. Sampel penelitian	19
3. Nilai Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Siswa Putera	29
4. Norma Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia	29
5. Deskripsi hasil penelitian	31
6. Distribusi frekuensi kategori kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Kecamatan Sutera.....	32
7. Distribusi frekuensi kategori kesegaran jasmani siswa MTs. Muhammadiyah Kecamatan Sutera	33
8. Uji Normalitas data	34
9. Uji Homogenitas data	34

TABEL GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	16
2. Histogram Kesegaran jasmani Siswa SMP Negeri 4 Kecamatan Sutera.....	32
3. Histogram Kesegaran jasmani Siswa MTs. Muhammadiyah Kecamatan Sutera	33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Data mentah kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Kecamatan Sutera
2. Data mentah kesegaran jasmani siswa MTs. Muhammadiyah Kecamatan Sutera
3. Uji normalitas kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Kecamatan Sutera
4. Uji normalitas kesegaran jasmani siswa MTs. Muhammadiyah Kecamatan Sutera
5. Uji homogenitas kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 4 dengan MTs. Muhammadiyah Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan
6. Perhitungan Uji Hipotesis Kesegaran Siswa SMP Negeri 4 dengan MTs. Muhammadiyah Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan
7. Dokumentasi penelitian (Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia)
8. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan
9. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kabupaten Pesisir Selatan
10. Surat telah Melakukan Penelitian di SMP Negeri 4 Kecamatan Sutera
11. Surat telah Melakukan Penelitian di MTs. Muhammadiyah Kecamatan Sutera

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan mempunyai peranan yang paling besar terhadap pembangunan yang akan dilaksanakan. Semakin tinggi dan berkualitas suatu pendidikan, maka akan semakin bagus hasil pembangunan dan sesuai apa yang diharapkan. Hal ini disebabkan pembinaan generasi penerus bangsa menjadi manusia yang ulet, berbudi pekerti yang luhur, berpengetahuan dan mempunyai potensi di segala bidang, hanya dapat diperoleh melalui pendidikan. Demi terarahnya pendidikan maka kelompok mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan; 1. Membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani, 2. Menumbuhkan rasa sportivitas (Mendiknas, 2007:226). Selanjutnya dijelaskan dalam UU no 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional bahwa :

“Sistem pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Dari kutipan di atas, dapat dikemukakan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas

jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar ini diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Seorang peserta didik sangat ingin mendapatkan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan nilai yang baik, banyak faktor yang mempengaruhinya, antara lain adalah kemampuan seorang guru dalam mengajar, pemahaman wawasan kependidikan, metoda dan media pembelajaran, motivasi peserta didik dalam belajar, sarana dan prasarana yang menunjang proses pembelajaran, lingkungan belajar yang kondusif, sosial ekonomi orang tua, status gizi siswa serta tingkat kesegaran jasmani siswa.

Salah satu pendidikan yang merupakan mata pelajaran wajib yang harus diajarkan di Sekolah Menengah Pertama dan Madrasah Tsanawiyah adalah mata pelajaran pendidikan olahraga 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”.

Meskipun pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan telah diberikan mulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi, namun setiap murid-murid di setiap sekolah mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang berbeda, seperti halnya pada Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 dengan Madrasah

Tsanawiyah Muhammadiyah Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan, ditemukan bahwa masih rendahnya tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini dipengaruhi oleh banyak hal diantaranya faktor sosial ekonomi dan faktor lingkungan sekolah maupun tempat tinggal. Lingkungan alam dan tempat tinggal juga dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang sebagaimana yang dinyatakan oleh Sadoso dan Arsil (1999:11) bahwa "Kesegaran jasmani lebih bertitik berat pada *Physiological fitness* yaitu, kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban suhu dan sebagainya).

Dengan demikian lingkungan alam tempat tinggal dan letak geografisnya menjadi faktor yang dapat membedakan tingkat kesegaran jasmani antara dua daerah yang berbeda fotografinya. Pada dasarnya Sekolah Menengah Pertama. Negeri 4 dan Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Kecamatan Sutera berada dalam satu wilayah yaitu Kabupaten Pesisir Selatan, namun sekolah di daerah tersebut memiliki letak geografis dan fotografinya yang sangat berbeda.

Sekolah Menengah Pertama. Negeri 4 berada dekat keramaian, dekat dengan jalan raya sehingga umumnya siswa di sekolah ini menggunakan jasa transportasi sebagian ada yang diantar orang tuanya begitu juga ada yang berjalan kaki, itupun tinggalnya dekat dengan sekolah. Dalam kegiatan pembelajaran memiliki lapangan yang cukup luas memungkinkan siswa berolahraga dan beraktivitas dengan leluasa, sedangkan Madrasah Tsanawiyah

Muhammadiyah Kecamatan Sutera berada di daerah pedalaman, umumnya siswa di sekolah ini berjalan kaki kesekolah hanya sebagian kecil yang menggunakan transportasi. Dalam kegiatan pembelajaran tidak memiliki lapangan untuk berolahraga dan beraktivitas secara leluasa. Dari beberapa hal yang membedakan antara dua kondisi tersebut, dirasa perlu dilakukan penelitian, apakah perbedaan tersebut berdampak pada perbedaan tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan, banyak faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani antara siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 dan Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. Maka dapat dikemukakan identifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Sarana dan prasarana
2. Metoda dan media pembelajaran
3. Minat dan intelegensi
4. Kemampuan dan kreaktifitasan guru penjasorkes
5. Kesegaran Jasmani siswa
6. Motivasi siswa dalam belajar
7. Status gizi
8. Kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Kecamatan Sutera
9. Kesegaran jasmani siswa MTs. Muhammadiyah Kecamatan Sutera

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini, maka penulis merasa perlu membatasi masalah yang akan dibahas. Dari beberapa hal yang membedakan antara dua sekolah tersebut penulis tertarik untuk meneliti “Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 dengan siswa Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, dapat dirumuskan suatu masalah sebagai berikut : Apakah terdapat perbandingan tingkat kesegaran siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 dengan Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah : Untuk mengetahui perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 dengan Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan olahraga di 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 di Perpustakaan.
6. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa dengan tes kesegaran jasmani terhadap siswa Sekolah Menengah Pertama. Negeri 4 dan Madrasah Tsanawiyah. Muhammadiyah Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan maka diketahuilah nilai rata-rata kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama. Negeri 4 adalah 20,60 sedangkan rata-rata nilai kesegaran jasmani siswa Madrasah Tsanawiyah. Muhammadiyah adalah 16,40. Bila dilihat dari uji hipotesis Berdasarkan analisis *t-test*, diperoleh nilai probabilitas $p = 0.004 < 0.05\alpha$, menyatakan bahwa rerata pengukuran variabel sangat kuat (signifikan). Artinya terdapat perbandingan secara nyata dari antara Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 dengan Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka saran yang dapat penulis berikan adalah sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada seluruh Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan khususnya di Sekolah Menengah Pertama. Negeri 4 dan Madrasah Tsanawiyah. Muhammadiyah Kecamatan Sutera Kabupaten Selatan untuk lebih memperhatikan perkembangan peserta didik dengan meningkatkan kesegaran jasmaninya, sehingga peserta didik dapat

menerima pengajaran yang diberikan dengan baik. Adapun upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah menanamkan sikap gemar berolahraga dan memberikan arahan-arahan kepada peserta didik supaya tidak malas bergerak.

2. Pada orang tua agar memberikan motivasi untuk berolahraga yang meningkatkan kesegaran jasmani anaknya..
3. Kepada peneliti lain disarankan agar dapat mengembangkan berbagai variabel lain yang belum diteliti sehingga seluruh faktor yang berkaitan dengan Kesegaran Jasmani dengan sampel yang lebih banyak.



DAFTAR PUSTAKA

Arsil, (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang: UNP

Depdikbud. (1993). *Ketahuiilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Puskesjesrek.

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.

Joni. (2003). *Senam Aerobik*. Padang. Fik. UNP.

Mutohir. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.

Nienam, david. C (terjemahan syahrastani). (2004). *Kebugaran Dan Kesehatan Anda*. Padang: sp4 Jurusan Pendidikan Olahraga Fik UNP.

Ridwan (2005) *Belajar Mudah Penelitian untuk (Guru, Karyawan, dan penelitian Pemula bandung: alfabeta*.

Sadoso S, (1980). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: PT Gramedia.

Sudjana,nana. 1989. *Metode statiska Bandung: Bandung:Tarsito*.

Sumosardjono, Sudoso. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga 2*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.

UU RI Nomor 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Pndidikan Nasional Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.

UU RI Nomor 20 tahun 2003 *tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas

Yusuf. 2005. *Metedologi Penelitian*. Padang: UNP Press