

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 5
KOTA SOLOK**

SKRIPSI

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



**Oleh
BISMIL FATTULLAH
NIM.98082**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

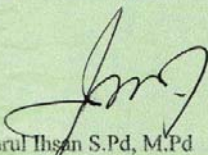
PERSETUJUAN SKRIPSI

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 5
KOTA SOLOK**

Nama : Bismil Fattullah
NIM : 98082
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2014

Pembimbing I

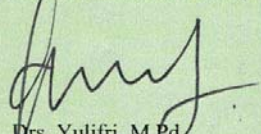

Nurul Ihsan S.Pd, M.Pd
NIP : 19820515 2009 121005

Disetujui Oleh:

Pembimbing II


Drs.H.ZulmanM.Pd.
NIP : 19581216 1984 031002

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

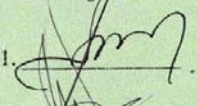
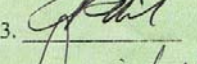
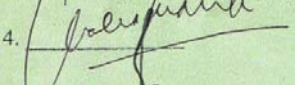
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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 : **Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Kota Solok**
Nama : **Bismil Fattullah**
NIM/BP : 98082/2009
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs.H. Zulman, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Erizal N, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Dr. Chalid Marzuki, MA	4. 
5. Anggota	: Drs. Zarwan, M.Kes	5. 

ABSTRAK

Bismil Fattullah (98082) : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Kota Solok

Masalah dalam penelitian ini adalah di SMP Negeri 5 Kota Solok masih banyak siswa yang mengikuti pelajaran penjas tidak bersemangat, ada beberapa siswa yang seenaknya dan asal gerak, sedangkan dalam mengikuti pelajaran di kelas siswa ada yang menguap atau mengantuk bahkan tidur di kelas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 5 kota Solok.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan pendekatan deskriptif. Survei adalah salah satu jenis pendekatan penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan data sebanyak-banyaknya. Populasi penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 5 kota Solok. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *Purposive random sampling*. Sampel berjumlah 30 siswa terdiri dari 9 siswa laki-laki kelas I, 13 orang siswa laki-laki kelas II, dan 8 orang siswa laki-laki dari kelas III. Variabel yang diteliti adalah tingkat kesegaran jasmani. Data diperoleh dengan instrument tes kesegaran jasmani Indonesia untuk remaja usia 13 – 15 tahun yang meliputi : tes lari 50 meter, gantung angkat tubuh selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak dan lari 1000 meter. Untuk analisa data menggunakan deskriptif prosentase.

Berdasarkan hasil dari penelitian TKJI dan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan bahwa, yang mendapat predikat /klasifikasi baik sekali, sejumlah 0 orang siswa (0,0%), penilaian hasil TKJI yang mendapat predikat /klasifikasi baik adalah sejumlah 3 orang siswa (10%), sedangkan yang mendapat predikat /klasifikasi sedang adalah sejumlah 16 orang siswa (53%). Pada predikat atau klasifikasi kurang yang berjumlah 11 orang siswa (37%). Kemudian klasifikasi kurang sekali berjumlah 0 orang siswa (0%). Secara keseluruhan dapat di simpulkan bahwa rata- rata Tes Kesegaran Jasmani siswa SMP Negeri 5 kota Solok adalah 14,33 hal ini termasuk dalam klasifikasi sedang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya dalam setiap langkah dan tindakan yang penulis lakukan sehingga skripsi dengan judul “Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 5 kota Solok . Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis sadar bahwa 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:

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu ,dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Nurul Ihsan S.Pd, M.Pd dan Drs.H. Zulman, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti kepada penulis.
4. Dr. H. Chalid Marzuki, MA, Dr. Erizal N, M.Pd, dan Drs. Zarwan, M.Kes yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti kepada penulis.
5. Kedua orangtua ku serta seluruh keluarga ku tercinta yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepala Sekolah, Guru Pendidikan Jasmani, serta siswa SMP Negeri 5 Kota Solok yang telah membantu selama pelaksanaan kegiatan penelitian .
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Agustus 2014

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	
HALAMAN PENGESAHAN.....	
ABSTRAK.....	i
MOTO PERSEMBAHAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR GRAFIK.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix

BAB I PENDAHULUAN

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

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	7
1. Pengertian Kesegaran Jasmani	7
2. Komponen Kesegaran Jasmani.....	10
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani	13
4. Nilai-Nilai Kesegaran Jasmani	16
5. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	18
6. Manfaat Kesegaran Jasmani.....	20

7. Tes Kesegaran Jasmani.....	21
8. Karakteristik Anak SMP.....	22
9. Cara Meningkatkan Kesegaran jasmani.....	23
B. Kerangka Konseptual.....	27
C. Pertanyaan Penelitian.....	29

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis, Tempat, dan waktu Penelitian.....	30
B. Populasi dan Sampel.....	31
C. Defenisi Operasional.....	33
D. Sumber Data.....	34
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	34
F. Instrumen penelitian.....	36
G. Prosedur Penelitian.....	46
H. Teknik Analisis Data.....	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	48
B. Pembahasan.....	54

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	58
B. Saran	58

DAFTAR PUSTAKA	60
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian.....	31
2. Jumlah Sampel penelitian.....	33
3. Nilai Kes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Usia 13–15 Tahun Putra.....	45
4. Norma Tes kesegaran jasmani Indonesia.....	46
5. Distribusi Frekuensi Hasil tes Kesegaran jasmani Siswa SMP Negeri 5 Kota Solok.....	50
6. Uji Normalitas dengan Lilifours.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	29
2. Persiapan Lari 50 Meter	39
3. Gantung Angkat Tubuh	41
4. Posisi awal Baring Duduk.....	42
5. Gerakan awal baring duduk	42
6. Gerakan penuh baring duduk	42
7. Tinggi raihan awal	43
8. Awalan dan jangkauan	43
9. Posisi Start Lari 1000 Meter	45

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. HistogramData Tes Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 5 Kota Solok....	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Tes Loncat Tegak Siswa SMP Negeri 5 Kota Solok.....	62
2. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 5 Kota Solok.....	63
3. Rata-rata TKJI Siswa SMP Negeri 5 kota Solok.....	64
4. Analisis Persentase Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa SMP Negeri 5 Kota Solok.....	65
5. Uji Normalitas Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani.....	66
6. Surat tera Alat.....	67
7. Dokumentasi Penelitian.....	68
8. Surat-Surat Izin Penelitian.....	74

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu hal yang krusial dan penting ketika kita ingin memajukan suatu bangsa, sebagai salah satu Negara berkembang Indonesia membutuhkan kualitas pendidikan yang baik dan merata untuk dapat setara dan bersaing dengan Negara maju. Sesuai dengan pembukaan Undang-Undang 1945 alinea ke-4, salah satu tujuan bangsa Indonesia adalah “Mencerdaskan Kehidupan Bangsa”.

Kemajuan teknologi sekarang ini membawa dampak positif dan negatif terhadap kehidupan manusia. Salah satu dampak negatifnya adalah menurunnya tingkat kesegaran jasmani manusia. Hal ini terjadi karena kegiatan fisik manusia sehari-hari dapat dikatakan sangat kurang, karena pada saat ini manusia semakin banyak tergantung pada alat atau mesin-mesin yang akhirnya menyebabkan menurunnya tingkat kesegaran jasmani. Hal seperti itu dapat menyebabkan kesegaran jasmani siswa kurang, apalagi waktu luang yang harinya dipergunakan untuk ngobrol, menonton TV, bermain game. Aktivitas gerak mungkin hanya dilakukan pada saat mengikuti pelajaran penjas saja.

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) sangat membantu siswa di sekolah dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa serta membantu siswa untuk menghilangkan rasa jenuh atau bosan dengan pelajaran-pelajaran teori yang sering didapatkannya. sehingga siswa lebih segar dan siap untuk menerima pelajaran selanjutnya. Selain itu, dengan kesegaran

jasmani yang baik maka siswa tidak mudah letih dan lelah dalam menghadapi aktifitas sehari-hari.

Pendidikan jasmani di setiap sekolah, dilaksanakan satu minggu hanya sekali itupun selama 3x35 menit, sehingga perlu adanya tambahan aktivitas agar kesegaran jasmani meningkat. Bagi seorang pelajar, kesegaran jasmani sangat penting untuk menunjang keberhasilannya dalam belajar, karena dengan kesegaran jasmani yang baik dapat mengikuti pelajaran dengan baik pula. Tanpa kesegaran jasmani yang baik seorang pelajar tidak bisa mengikuti pelajaran dengan baik.

Kesegaran jasmani yang baik atau kondisi fisik yang baik bagi para pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar. Artinya tingkat kesegaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan ataupun kemampuan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja yang berupa aktivitas belajar, yang merupakan kewajiban siswa pada setiap harinya.

Gusril (2004:119) mengemukakan bahwa “Kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang dan status gizi “. Menurut Sutarman dalam Arsil (1999: 9) “Kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif”. Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seorang siswa dan salah satu faktor yang mempengaruhi adalah aktivitas fisik

seorang siswa. Semakin banyak aktivitas yang dilakukan oleh seseorang maka semakin bagus tingkat kesegaran jasmaninya.

Faktor lain yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang adalah gizi yang seimbang. Gizi seimbang adalah keseimbangan antara zat-zat penting yang terkandung di dalam makanan yang dikonsumsi oleh seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Depdikbud (1993:66) menjelaskan bahwa makanan dikatakan bergizi apabila makanan tersebut mengandung sari makanan berupa karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral.

Faktor ekonomi dan lingkungan juga mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Faktor ekonomi merupakan penunjang untuk pemenuhan gizi dan kesehatan. Lingkungan alam dan tempat tinggal juga dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa seperti yang dinyatakan oleh Sutoso dalam Arsil (1999:1) mengemukakan, “kesegaran jasmani lebih menitik beratkan kepada *physical fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dalam fisiologi terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu, dan sebagainya).

Dari faktor yang dikemukakan tadi, dapat mengakibatkan rendahnya tingkat kesegaran jasmani pada siswa, seperti adanya anak yang terlihat lesu, mengantuk, malas dan tidak ada semangat untuk melakukan aktifitas gerak sehingga dapat berakibat terhadap hasil belajar yang tidak maksimal.

SMP Negeri 5 Kota merupakan sekolah yang tingkat kesegaran jasmani siswanya harus selalu diperhatikan, karena. Bagi siswa, tingkat kesegaran jasmani

anak tidak selalu terkait dengan pendidikan jasmani di sekolah saja, tetapi juga dipengaruhi oleh aktivitas di luar jam pelajaran sekolah.

Kesegaran jasmani para siswa dipengaruhi oleh aktivitas siswa dalam lingkungan sekolah dan luar sekolah. Dalam lingkungan sekolah siswa dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya melalui pembelajaran penjas, jalan sehat, senam, ekstrakurikuler dan di luar sekolah siswa dapat mengikuti kegiatan - kegiatan olahraga lainnya.

Pada Umumnya di SMP Negeri 5 Kota Solok masih banyak siswa yang mengikuti pelajaran penjas tidak bersemangat, ada beberapa siswa yang seenaknya dan asal gerak, sedangkan dalam mengikuti pelajaran di kelas siswa ada yang menguap atau mengantuk bahkan tidur di kelas. Selain itu para siswa ada yang tidak kuat dalam melaksanakan kegiatan upacara dan senam kesegaran jasmani yang dilakukan setiap hari sabtu pagi. Kesegaran jasmani yang baik atau kondisi fisik yang baik bagi para pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar. Tetapi di SMP Negeri 5 Kota Solok belum pernah melaksanakan tes kesegaran jasmani, jadi siswa-siswanya belum di ketahui tingkat kesegaran Jasmaninya.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis akan mengadakan penelitian dengan judul ” Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 5 kota Solok Tahun Pelajaran 2013/2014 “.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah:

1. Kurangnya aktivitas fisik
2. Asupan gizi yang tidak cukup
3. Latar belakang dan status ekonomi orang tua yang mempengaruhi asupan gizi siswa.
4. Kesehatan dan kebiasaan hidup
5. lingkungan tempat tinggal yang tidak layak
6. Belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 5 Kota Solok

C. Pembatasan Masalah

Sekian banyak permasalahan yang dikemukakan, maka perlu adanya pembatasan masalah dalam penelitian agar pengkajiannya lebih mendalam. Dalam penelitian ini hanya membatasi tentang "Tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 5 tahun pelajaran 2013/2014 “.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan batasan masalah di atas maka dapat ditarik suatu rumusan masalah sebagai berikut "Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 5 Kota Solok tahun pelajaran 2013/2014 “.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 5 Kota Solok tahun pelajaran 2013/2014 “.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang dirumuskan maka penelitian ini diharapkan bermanfaat.

1. Sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana saint pada jurusan kesehatan dan rekreasi, fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 5 kota Solok
3. Sebagai bahan masukan untuk pihak sekolah untuk mengambil langkah dalam menyusun kurikulum pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk sekolah.
4. Kepala Sekolah, sebagai bahan masukan dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
5. Guru Penjasorkes dalam meningkatkan mutu proses pembelajaran untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
6. Sebagai motivasi untuk meningkatkan kesegaran jasmani oleh siswa.
7. Sebagai bahan referensi bagi perpustakaan untuk menambah bahan bacaan dan wawasan bagi mahasiswa FIK UNP.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

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

A.Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian TKJI dan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan bahwa, yang mendapat predikat /klasifikasi baik sekali, sejumlah 0 orang, jika di prosentase 0,0%, penilaian hasil TKJI yang mendapat predikat /klasifikasi baik adalah sejumlah 3 siswa, jika di prosentase 10%, sedangkan yang mendapat predikat /klasifikasi sedang adalah sejumlah 16, yaitu 53%. Hasil prosentase 37% terjadi pada predikat atau klasifikasi kurang yang berjumlah 11 siswa. Kemudian klasifikasi kurang sekali berjumlah 0 siswa yaitu 0%. Jadi, berdasarkan hasil dari analisis data tersebut dapat di ketahui bahwa “ Tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 5 Kota Solok termasuk dalam klasifikasi sedang “.

B.Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka ada beberapa saran yang perlu ditindak lanjuti yaitu:

1. Saran kepada siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMP Negeri 5 Kota Solok tergolong Sedang di lari 1000 meter yang bertujuan mengukur daya tahan, diharapkan siswa lebih dapat melatih diri agar

daya tahannya meningkat dengan cara latihan yang maksimal dan didukung oleh gizi yang seimbang.

2. Kepada pembina olahraga di sekolah.

Dengan adanya penelitian ini diharapkan pembina olahraga lebih memperhatikan siswa yang kurang bugar dan jangan berhenti untuk *mensupport* siswa agar lebih berminat dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

3. Kepala Sekolah

Diharapkan lebih memperhatikan sarana dan prasarana olahraga yang ada di sekolah, karena dengan adanya sarana dan prasarana yang memadai dapat menciptakan minat siswa untuk lebih bersemangat dalam pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Selain itu olahraga juga dapat membuat nama sekolah lebih dikenal di sekolah-sekolah menengah atas lainnya dan masyarakat luas.

4. Kepada Orang Tua

Hendaknya orang tua mengetahui dan membantu dalam mengembangkan bakat yang dimiliki oleh putra-putrinya serta mendorong dan memberikan kesempatan kepada putra-putrinya untuk berlatih sesuai jadwal serta bantuan peralatan yang diperlukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusfidar Nasution, Fitalia .2005. *Studi Tentang Tingkat Kesejahteraan Nelayan di Kecamatan Mandailing Natal Sumatra Utara*. (Skripsi). Padang: Fakultas Ilmu-ilmu Sosial. Universitas Negeri Padang.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil dan Bafirman.1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Arsil. 1999. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : Dip Universitas, Negeri Padang
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi RAE-* Padang : Dip Universitas Negeri Padang
- Arsil. 2009. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina.
- Depdikbud. (1993). *Garis-Garis Besar Haluan Negara*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Dept. P dan K.
- Depdikbud,1995 *tes kesegaran jasmani indonesia jakarta*.pusat kesegaran jasmani dan rekreasi
- Djoko Pekik Irianto, 2004 *Upaya Meningkatkan Derajat Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan*, Yogyakarta : Lukman offset
- Engkos Koasih,1985 *Olahraga teknik dan program latihan jakarta* : akademi pressindo
- Gusril (2004). *Perkembangan Motorik pada Anak-anak*, Dirjen Olahraga Departemen pendidikan Nasional.
- Http: // Kumpulan skripsi lengkap/survey tingkat kesegaran jasmani siswa putra SMA negeri 4 Kota Jambi 2013 (6/4/2014 AM)
- Ismaryati, 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Surakarta
- Lutan, Rusli. 2002. *Menuju Sehat Bugar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional