

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 06 SUNGAI BEREMAS
KABUPATEN PASAMAN BARAT DENGAN
SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI
09 KOTA PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh

**DANDA PUTRA
NIM 53483**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI 09 KOTA PADANG DENGAN SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI 06 SUNGAI BEREMAS
KABUPATEN PASAMAN BARAT**

Nama : Danda Putra
NIM : 53483
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

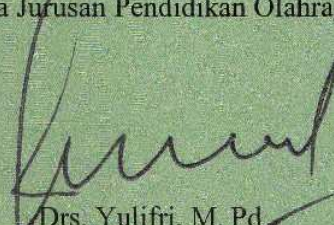
Pembimbing I


Drs. Willadi Rasyid M.Pd
NIP. 195911211986021006

Pembimbing II


Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 195809141981021001

Diketahui Oleh :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Yulifri, M. Pd
NIP. 95907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Kota
Padang dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Sungai Beremas .
Kabupaten Pasaman Barat

Nama : Danda Putra

NIM : 53483

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

Tim Penguji

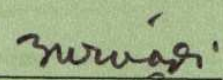
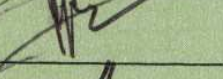
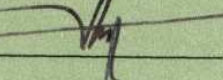
1. Ketua Drs. Willadi Rasyid, M. Pd

2. Sekretaris Drs. Nirwandi, M.Pd

3. Anggota Drs. Kibadra

4. Anggota Drs. Edwarsyah, M.Kes

5. Anggota Drs. Zarwan, M. Kes

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

ABSTRAK

Danda Putra. Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Kota Padang.

Penelitian ini berawal dari observasi yang penulis lakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 06 Sungai Beremas dengan SD Negeri 09 Padang, ternyata masih terdapat rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa. Tujuan penelitian untuk mendapatkan gambaran yang sebenarnya bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa masing-masing sekolah dan untuk melihat perbandingan dan perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis *expost facto*, yaitu metode penelitian yang bersifat komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SDN 06 Sungai Beremas dan siswa SDN 09 Padang. Sampel adalah siswa kelas V SDN 06 Sungai Beremas dan siswa kelas V SDN 09 Padang yang berjumlah 46 orang. Penarikan Sampel dilakukan dengan teknik Purposive sampling yang berjumlah 46 orang siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 10-12 tahun 2010. Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis yang menggunakan uji t. Sebelum uji t dilakukan terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas pada taraf signifikan 0.05α .

Berdasarkan analisis data dapat diketahui besaran t_{hitung} adalah 3.76, sedangkan t_{tabel} pada α 0.05 adalah sebesar 1.68, jadi $t_{hitung} 3.76 > t_{tabel} 1.68$, dan rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 06 Sungai Beremas sebesar 17.96 lebih besar dibandingkan dengan rata-rata kesegaran jasmani siswa SD Negeri 09 Padang sebesar 16.04, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 06 Sungai Beremas lebih baik dibandingkan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 09 Padang.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis telah diberi kesempatan dan kemampuan dalam menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri Padang 06 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Kota Padang”. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan jurusan pendidikan olahraga fakultas ilmu keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penulisan skripsi ini, penulis mendapat bantuan berbagai pihak baik itu berupa motivasi, dorongan, bimbingan serta bantuan material dan non material. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram, M. Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Arsil, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Yulifri, M. Pd sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Willadi Rasyid, M. Pd selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan bimbingan kepada penulis, dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

5. Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd selaku pembimbing II yang juga telah banyak memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Bapak Drs.Zarwan, M.Kes, Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes, dan Bapak Drs, Ki Badra selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan dalam penulisan skripsi ini.
7. Bapak/ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP
9. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

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, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	
1. Kesegaran Jasmani	9
2. Komponen Kesegaran Jasmani	12
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	13
B. Kerangka Konseptual	15
C. Pertanyaan Penelitian	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Tempat dan Waktu penelitian	18
B. Populasi dan Sampel	18

C. Jenis dan Sumber Data	20
D. Teknik dan Alat Pengumpulan data Data	20
E. Analisis Data	31
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi data	32
B. Analisis data	35
C. Pembahasan	36
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	43
B. Saran	43
 DAFTAR PUSTAKA	 44

Daftar Tabel

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	19
2. Sampel Penelitian	19
3. Deskripsi Data Kesegaran Jasmani Siswa SDN 06 Sungai Beremas ..	32
4. Deskripsi Data Kesegaran Jasmani Siswa SDN 09 Padang	34
5. Uji Normalitas Liliefors	35

Daftar Gambar

Tabel	Halaman
1. Kerangka Konseptual	17
2. Posisi Start Lari 40 Meter	23
3. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh	23
4. Sikap Daggu Menyentuh Palang Tunggal	24
5. Sikap Permulaan Baring Duduk	26
6. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk	27
7. Gerakan Sikap Duduk Dengan Keduana Siku Menyentuh Paha	27
8. Sikap Menentukan Raihan Tegak	27
9. Sikap Awal Loncat Tegak	28
10. Gerakan Loncat Tegak	29
11. Posisi Start Lari 600 m	30
12. Sikap Posisi Memasuki Finish	31

Daftar Lampiran

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Penelitian	46
2. Uji Normalitas	50
3. Uji Homogenitas	52
4. Uji t	53
5. Dokumentasi Penelitian	55
6. Surat Izin Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesegaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan yang berarti, (Mutohir 2004 ; 40). Tingkat kesegaran jasmani adalah kemampuan siswa untuk melakukan berbagai aktivitas tanpa mengalami kelelahan. Tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut sangat ditentukan oleh aktivitas fisik dan kegiatan fisik dalam olahraga seperti yang diberikan dalam proses pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Penjasorkes) di sekolah menyebabkan tingkat kesegaran jasmaninya semakin baik.

Salah satunya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar adalah meningkat kesegaran jasmani siswa. Kesegaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dimiliki siswa agar bisa mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik Sharkey (2003 : 4) menjelaskan :

kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani berkaitan dengan aktivitas seseorang sehari-hari. Kesegaran jasmani muncul apabila seseorang melakukan aktivitas fisik setiap harinya sesuai dengan yang ditentukan. Apabila seseorang melakukan aktivitas fisik sesuai dengan yang ditentukan, maka kebugaran akan terbentuk dengan sendirinya, sehingga dengan kebugaran tersebut seseorang akan dapat melakukan berbagai aktivitas atau pekerjaan sesuai dengan yang diharapkan.

Depdiknas (2003 : 3) menjelaskan tujuan pendidikan jasmani di Sekolah Dasar: “untuk membantu siswa dalam mengembangkan dan meningkatkan pengetahuan (*cognitive*), keterampilan (*psychomotor*), sikap

(*effective*) dan kesegaran jasmani (*physical fitness*) yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan pola hidup sehat. "Kesegaran jasmani tidak akan muncul dengan sendirinya, tanpa melakukan kegiatan-kegiatan olahraga secara baik dan teratur serta sesuai dengan porsinya, kesegaran jasmani.

Sutarman, (1997) mengemukakan kesegaran jasmani merupakan aspek yang penting dari kesegaran tubuh secara keseluruhan yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri setiap beban fisik yang layak. Kemudian Bafirman, (1989) mengemukakan, kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang mengerjakan satu seri kelompok otot-otot dalam waktu yang lama untuk membebani sistem peredaran darah dan pernafasan tanpa menyebabkan ia berhenti bekerja.

Dari pendapat di atas, jelas bahwa kesegaran jasmani merupakan suatu keadaan dimana kondisi fisik tubuh dalam mempertahankan atau menyesuaikan fungsi dari alat-alat fisiologis agar dapat beradaptasi dengan lingkungan, sehingga aktivitas yang dilakukan sehari-hari tidak mengalami hambatan, disebabkan tubuh telah mempunyai kondisi yang baik. Seseorang mampu melawan pengaruh-pengaruh luar tanpa mengurangi efisiensi kondisi tubuh.

Karena kesegaran jasmani merupakan suatu yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga sehari-hari, semakin banyak aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka semakin baik pula

tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga yang teratur akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, secara langsung akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani.

Tentunya kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani tidak akan muncul dengan sendirinya, tanpa melakukan kegiatan-kegiatan latihan secara baik dan teratur serta sesuai dengan porsinya. Kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani yang baik juga didukung oleh faktor-faktor lain yaitu : lingkungan sekolah motivasi siswa, kesegaran jasmani, sosial ekonomi orang tua dan status gizi, serta metoda pembelajaran disetiap materi yang diajarkan oleh guru olahraga di sekolah, faktor lain yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani adalah persepsi orang tua terhadap pembelajaran penjasorkes, lingkungan sosial dan ekonomi sangat besar pengaruhnya bagi tingkat kesegaran jasmani siswa.

Sekolah Dasar Negeri (SDN) 09 Padang yang berlokasi di pusat kota, pada lingkungan yang padat penduduk dengan tingkat polusi udara yang dianggap tinggi, kemungkinan akan sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa. Motivasi siswa dalam bidang studi Penjasorkes dilihat dari kemauan siswa, siswa lebih antusias mengikuti bidang studi ini diluar ruangan, disebabkan siswa lebih menyukai pelajaran ini diluar ruangan, dengan alasan belajar sambil bermain.

Sosial ekonomi orang tua siswa sekolah dasar ini termasuk juga salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani, dimana sebagian

besar siswa untuk berangkat menuju sekolah menggunakan alat transportasi kendaraan roda dua atau roda empat. Bagi siswa yang bertempat tinggal dekat dari sekolah cukup dengan berjalan kaki. Sedikit siswa yang melakukan aktifitas gerak disaat menuju sekolah.

Latar belakang ekonomi orang tua di SDN 09 Padang, kalau dilihat dari bidang profesi yang di kerjakan oleh orang tua siswa, sebagian ada yang berprofesi sebagai pegawai negeri sipil, pedagang/pengusaha, karyawan swasta dan nelayan. Kalau dirata-ratakan, dari penghasilan cukup untuk menopang biaya kebutuhan makan dan biaya harian lainnya. Kalau dilihat dari rata-rata tingkat ekonomi orang tua siswa SDN 09 Padang, berstatus ekonomi tingkat menengah ke atas.

SDN 06 Sungai Beremas, dalam pengamatan sangat berbanding terbalik dengan keadaan siswa SDN 09 Padang. Dari faktor lingkungan SDN 06 Sungai Beremas berada dilingkungan pedesaan yang masih bersih dan minim dari polusi udara, kebisingan dan padat pemukiman. Lingkungan sekolah yang berada dekat dengan areal persawahan, pepohonan serta pemukiman yang tidak padat. Dalam hal ini jelas lingkungan SDN 06 Sungai Beremas mempengaruhi kesegaran jasmani kalau dilihat dari sisi polusi udara, padat pemukiman dan kebisingan.

Untuk menuju sekolah siswa lebih dominan berjalan kaki, sedikit sekali siswa yang menggunakan alat transportasi kendaraan roda dua atau roda empat. Aktifitas berjalan kaki menuju sekolah dengan jarak kurang lebih 0.5-1 km pulang pergi secara berombongan tanpa diantar oleh orang tua

mereka yang dilakukan siswa SDN 06 Sungai Beremas tanpa disadari kemungkinan bisa membuat tingkat kesegaran jasmani siswa lebih baik.

Kalau dilihat dari ekonomi orang tua siswa, rata-rata orang tua siswa SDN 06 Sungai Beremas berprofesi sebagai petani, nelayan, pedagang dan sedikit berprofesi sebagai pegawai negeri sipil atau karyawan swasta. Kalau diambil nilai rata-rata tingkat ekonomi orang tua siswa SDN 06 Sungai Beremas, berstatus tingkat ekonomi menengah kebawah.

Berdasarkan latar belakang sekolah yang berbeda, mulai dari perbedaan geografis SDN 09 Padang yang berada di daerah perkotaan dan SDN 06 Sungai Beremas yang berada di daerah pedesaan, maka penulis menduga adanya perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara kedua siswa Sekolah Dasar tersebut. Dalam hal ini kesegaran jasmani siswa kedua Sekolah Dasar ini sangat dipengaruhi oleh lingkungan, motivasi siswa, kesegaran jasmani, sosial ekonomi orang tua dan status gizi. Melalui suatu penelitian dengan judul “Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Padang dengan tingkat Kesegaran Jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat.

Untuk itu dengan penelitian ini diharapkan dapat diketahui seberapa besar perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa/siswi kedua Sekolah Dasar yang berada dikota dengan Sekolah Dasar yang berada didesa dan mana yang paling bagus tingkat kesegaran jasmaninya, serta mengetahui apa saja yang bias mempengaruhi kesegaran jasmani, agar bisa mengatasi kesegaran jasmani ini dengan tepat .

B. Indentifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang di temukan dalam latar belakang masalah, maka peneliti akan mengidentifikasi masalah tersebut sebagai berikut :

1. Keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari.
2. Hubungan sosial dan ekonomi orang tua siswa.
3. Kondisi lingkungan
4. Kegiatan olahraga yang mereka lakukan baik disekolah maupun diluar sekolah.
5. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 09 Padang
6. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 06 Sungai Beremas.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, mengingat keterbatasan waktu, tenaga dan pengetahuan penulis, maka penulis membatasi masalah dalam penelitian menjadi tiga yaitu :

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Padang.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Sungai Beremas.
3. Perbandingan Tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Padang dengan Sekolah Dasar Negeri 06 Sungai Beremas.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka penulis menitik beratkan atau menfokuskan penelitian ini pada :

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Padang?
2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Sungai Beremas?
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Padang dengan tingkat kesegaran jasmani Sekolah Dasar Negeri 06 Sungai Beremas.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Padang.
2. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Sungai Beremas.
3. Mengetahui perbandingan Tingkat Kesegaran siswa Jasmani Sekolah Dasar Negeri 09 Padang dengan siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Sungai Beremas.

F. Manfaat Penelitian

1. Salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolah Ragaan Universitas Negeri Padang
2. Orang tua/wali murid, bisa memahami manfaat kesegaran jasmani siswa melalui mata pelajaran penjasorkes mempengaruhi pertumbuhan dan pengembangan fisik, Guru pendidikan jasmani agar bisa memberikan

bantuan kepada siswa untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa, dengan masukan kepada orang tua/wali murid dan pentingnya kesegaran jasmani

3. Penelitian ini selanjutnya dapat sebagai referensi di perpustakaan serta berguna untuk bahan bacaan bagi mahasiswa.
4. Khususnya bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dapat sebagai referensi bahan untuk melakukan penelitian selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan yaitu : terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani yang signifikan antara siswa SD Negeri 06 Sungai Beremas dengan siswa SD Negeri 09 Padang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi guru Penjasorkes di SD, meningkatkan kualitas pembelajaran Penjasorkes siswa, agar siswa memiliki kesegaran jasmani yang baik.
2. Bagi siswa agar bersungguh-sungguh untuk mengikuti pembelajaran Penjasorkes.
3. Selaku orang tua, diharapkan memberikan gizi yang seimbang dan memberikan kebebasan beraktifitas gerak.
4. Kepala sekolah perlu melengkapi sarana dan prasarana dalam proses belajar mengajar agar terlaksananya pembelajaran sesuai dengan kurikulum yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil.(2008). *Pembinaan kondisi fisik*, Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNP Padang.
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Bafirman. (1989). *Pembinaan Kesegaran Jasmani*, Padang: FPOK IKIP Padang.
- Depdikbud.(1996). *Ketahuiilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Depdikbud Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi.
- Depdiknas.(2002). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SD*. Jakarta .
- Depdiknas. (2010). *Penilaian Kesegaran Jasmani Dengan Tes ACSPT*, Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi..
- Gusril. (2004). *Perkembangan motorik pada masa anak-anak*. Depdiknas.
- Gusril.(2003). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Madya Padang*. Jakarta, UNJ.
- Hadi, sutrisno. (1993) *Metodologi Research*. Jogjakarta: Andi Offset.
- Mutohir T. Cholik. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Jakarta : PPOK. Dirjen olahraga.
- Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003. *Sistem Pendidikan Nasional* (2003). Jakarta: Cipta Jaya.
- SP. Sudarsono (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Syarifuddin Aip, Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Suyadi. (2006) *Korelasi Antara Tingkat Kesegaran Jasmani (Physical Fitness) Dan Kesehatan Mental (Mental Hygiene) Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani (Penjas) Siswa Kelas V SDN 2 Pegulon Kendal Tahun Pelajaran 2004/2005*.Skripsi.Semarang. UNNES.