

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
DI SD NEGERI 02 KECAMATAN 2X11 KAYU TANAM
KABUPATEN PADANG PARIAMAN DENGAN
SD NEGERI 19 KECAMATAN PADANG
UTARA KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH
EKO JUNAIDI
NIM. 53372**

**PROGAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

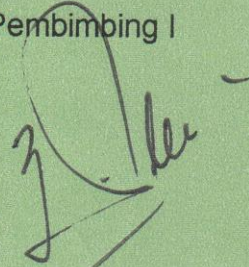
**Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 02
2x11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman dengan Siswa
SD Negeri 19 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara
Kota Padang**

Nama : Eko Junaidi
NIM : 53372
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 15 Agustus 2014

Disetujui oleh:

Pembimbing I



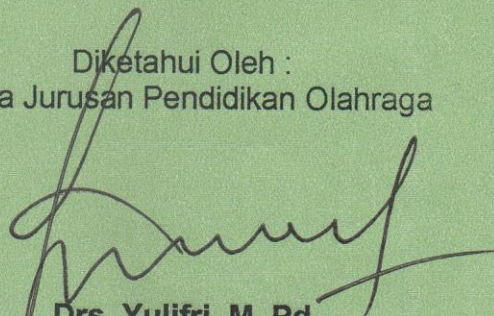
Drs. Ediswal, M. Pd
NIP. 195209281977031003

Pembimbing II



Drs. Suwirman, M. Pd
NIP. 196111191986021001

Diketahui Oleh :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M. Pd
NIP. 195907051985031002

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 : **Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa
SD Negeri 02 2X11 Kayutanam Kabupaten Padang
Pariaman Dengan Siswa SD Negeri 19 Air Tawar
Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang**

Nama : Eko Junaidi

NIM : 53372

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 15 Agustus 2014

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Ediswal, M.Pd

1.....

2. Sekretaris : Drs. Suwirman, M.Pd

2.....

3. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd

3.....

4. Anggota : Drs. Zarwan, M.Kes

4.....

5. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd

5.....

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, 15 Agustus 2014

Yang menyatakan,



Eko Junaidi

ABSTRAK

Eko Junaidi, : **Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 2x11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman dengan Siswa SD Negeri 19 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang**

Masalah ini berawal dari observasi yang penulis lakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 02 2x11 Kayutanam dengan SD Negeri 19 Kota Padang, kelihatan masih rendahnya keaktifan siswa dalam aktifitas pendidikan jasmani. 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 02 2x11 Kayutanam yang berjumlah 318 siswa dan siswa SDN 19 Kota Padang yang berjumlah 174. Sampel adalah siswa putra 02 2x11 Kayutanam dan siswa SDN 19 Air Tawar Barat Kota Padang yang berjumlah 40 orang. Penarikan Sampel dilakukan dengan teknik Purposive sampling yang berjumlah 40 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 0.05 α .

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kesegaran jasmani siswa antara SDN 02 2x11 Kayutanam dan SDN 19 Air Tawar Barat Kota Padang.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat 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 02 2x11 Kayutanam Kab, Padang Pariaman dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri 19 Air Tawar Barat Kec, Padang Utara 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. Ediswal, M. Pd selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan bimbingan kepada penulis, dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Suwirman, 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. Nirwandi, M.Pd dan Bapak Drs. Yulifri, M.Pd 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, 15 Agustus 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	8
1. Pengertian Kesegaran Jasmani	8
2. Komponen Kesegaran Jasmani	10
3. Ciri-ciri Kesegaran Jasmani.....	17
4. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani.....	18
5. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	19
6. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	21
B. Kerangka Konseptual	26
C. Hipotesis.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	28

B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel.....	28
D. Defenisi Operasional	30
E. Jenis dan Sumber Data	30
F. Teknik Pengumpulan Data	31
G. Instrumen Penelitian	31
H. Teknik Analisa Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHSAN	
A. Deskripsi Data	46
1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 2X11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman	46
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 19 Air Tawar Barat Kec.Padang Utara Kota Padang	48
B. Analisis Data	50
1. Uji Normalitas	50
2. Uji Homogenitas	51
3. Pengujian Hipotesis.....	52
C. Pembahasan.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	61
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian	29
2. Sampel penelitian.....	30
3. Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra siswa SD.....	44
4. Norma Tes TKJI Untuk Remaja Umur 10-12	44
5. Diskripsi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 02 2X11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman	47
6. Diskripsi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 19 Air Tawar Barat Kec.Padang Utara Kota Padang	49
7. Uji Normalitas Liliefors.....	51

DAFTAR GRAFIK

Tabel

Halaman

1. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SDN 02 2X11 Kayutanam
Kabupaten Padang Pariaman 48
2. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SDN 19 Air Tawar Barat
Kec.Padang Utara Kota Padang 50

DAFTAR GAMBAR

Gambar

Halaman

1. Kerangka Konseptual	26
2. Posisi Pelaksanaan Lari 40 m	34
3. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk.....	35
4. Sikap bergantung Siku Tekuk.....	36
5. Sikap Permulaanbaring Duduk.....	37
6. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk	38
7. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk	38
8. Papan Loncat tegak	39
9. Sikap menentukan raihan	40
10. Sikap awalan loncat tegak.....	41
11. Gerakan loncat tegak	41
12. Posisi start lari 600 m	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data mentah penelitian	67
2. Uji normalitas data.....	69
3. Uji homogenitas data.....	71
4. Uji t	73
5. Kurva normal	75
6. Nilai kritis L untuk liliefors	77
7. Norma Penilaian TKJl.....	79
8. Dokumentasi penelitian	82
9. Surat Izin Penelitian	92

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesegaran Jasmani merupakan salah satu dimensi penting dalam sistem keolahragaan nasional. Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang di ajarkan disekolah memiliki peranan dengan memberi kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat walaupun dalam berbagai pengalaman belajar, karena dengan adanya aktifitas jasmani yang di lakukan secara sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik yang lebih baik sehat jasmani dan rohani.

Sadoso di dalam Arsil (2009:11) mengemukakan, kesegaran jasmani lebih menitik beratkan pada physiological fitness: yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya).

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.

Untuk dapat memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik dipengaruhi banyak faktor antara lain adalah status gizi atau zat gizi baik dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah maupun aktifitas berolah raga yang dilakukan di lingkungan tempat tinggal mereka atau aktivitas bermain yang dilakukan oleh siswa setelah pulang sekolah, disamping itu faktor seperti sosial ekonomi, sarana dan prasarana yang memadai membuat siswa termotivasi untuk beraktivitas fisik, misalnya mereka akan senang bermain dan berlatih apabila ada lapangan yang bersih, nyaman dan aman untuk bermain seperti bermain sepak bola, bermain bolavoli, main kejar-kejaran dan sebagainya.

Memiliki kesegaran jasmani yang baik bagi siswa merupakan suatu hal yang bermanfaat bagi guru di sekolah terutama guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, alasannya dalam proses pembelajaran penjasorkes siswa membutuhkan kesegaran jasmani yang baik terutama dalam belajar pendidikan jasmani dan olahraga yang menuntut fisik. Disamping itu mereka juga melakukan aktifitas belajar mata pelajaran lain dan kegiatan-kegiatan lain baik di sekolah maupun di rumah, semua ini memerlukan kesanggupan atau kemampuan siswa dalam menyelesaikan tugas atau kegiatan sehari-hari dengan baik didukung dalam satu faktor adalah tingkat kesegaran jasmani mereka, artinya siswa yang memiliki tingkat

kesegaran jasmani yang rendah mungkin terlihat dari kemampuan fisiknya dalam mengikuti pembelajaran, seperti kurang bersemangat, sering cepat lelah, malas dan sering menguap dan wajahnya pucat atau tidak segar.

Oleh karena itu dikembangkan pemikiran antara lain semacam langkah-langkah dalam pengembangan fisik siswa-siswi. Langkah-langkah tersebut berupa perbaikan status gizi, peningkatan status kesehatan, dan kesegaran jasmani. Namun pada kenyataannya perhatian dan kepedulian terhadap tiga masalah tersebut belum sepenuhnya dilakukan, karena sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor dalam masyarakat, antara lain : pendidikan, sosial, dan ekonomi yang pada akhirnya menentukan perilaku masyarakat tersebut.

Berdasarkan kenyataan yang dikemukakan diatas, dari pengamatan yang ditemui penulis dilapangan dimana SD Negeri 02 Kayutanam terletak di dekat daerah pergunungan, dengan kondisi perekonomian masyarakatnya rata-rata menengah ke bawah, dan di sekolah ini siswa-siswinya pergi ke sekolah dengan berjalan kaki yang jarak tempuhnya cukup jauh dari sekolah, sedikit sekali yang menggunakan alat transportasi kendaraan roda dua atau roda empat dan mayoritas siswa-siswinya berasal dari masyarakat asli atau pribumi. Pekerjaan orangtua siswa adalah sebagian besar adalah bertani. Pulang dari sekolah anak-anak melanjutkan aktivitas fisiknya dengan membantu orangtua di ladang dan bercocok tanam, hampir

bisa dikatakan sehabis pulang sekolah tidak ada siswa yang mengikuti les privat, selain hal di atas Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SD Negeri 02 Kayutanam kelihatan masih rendah. Hal ini di duga karena beberapa faktor diantaranya: sarana prasaran penjas yang kurang memadai, dalam pembelajaran penjas sarana dan prasarana merupakan hal utama yang sangat di perlukan agar proses pembelajaran dapat terlaksana, tanpa adanya sarana dan prasarana yang memadai tidak akan tercapai proses mengajar yang baik dan ini akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut.

Sedangkan pada SD Negeri 19 Kota Padang ini kondisinya berbanding terbalik dengan SD Negeri 02 Kayutanam. Dimana sekolah ini memiliki sarana dan prasarana penunjang dalam proses pembelajaran yang cukup memadai dengan kondisi sekolah yang terletak di daerah perkotaan. Namun dalam aktivitas sehari-hari siswa-siswinya pergi menuju sekolah menggunakan alat transportasi kendaraan roda dua dan roda empat. Bagi siswa yang bertempat tinggal dekat dari sekolah cukup dengan berjalan kaki, sedikit sekali siswa yang melakukan aktifitas gerak di saat menuju sekolah. Serta sehabis pulang sekolah sebagian siswa masih mengikuti berbagai macam les dan mengaji di mesjid, jadi bisa dikatakan aktivitas fisik siswa-siswinya sangat kurang, secara langsung tidak dapat disimpulkan sekolah mana yang tingkat kesegaran jasmaninya lebih baik. Meskipun antara kedua sekolah ini memiliki kesamaan dalam pedoman kurikulum serta bahan

pembelajaran yang sama, namun hal ini nampaknya tidak membuat kesamaan pada tingkat kesegaran jasmani peserta didik di kedua sekolah tersebut. Ini jelas terlihat dari kondisi peserta didik yang pengamat lihat di lapangan.

Perbedaan tingkat kesegaran jasmani diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain : gizi, keadaan lingkungan sekolah, keadaan ekonomi, aktivitas fisik siswa, kesehatan. Berdasarkan kenyataan diatas peneliti ingin mengungkapkan kenyataan yang sebenarnya dengan melakukan penelitian yang berjudul : “Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 2x11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman dengan Siswa SD Negeri 19 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara kota Padang”. Semoga penelitian penelitian ini dapat memberikan masukan bagi guru penjaskes. Guna memulihkan dan meningkatkan kesegaran jasmani siswa-siswi, dengan sehat dan segarnya siswa-siswi sehingga dapat mengikuti proses belajar mengajar dengan baik dan lancar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak hal yang diidentifikasi sebagai berikut :

1. Apakah terdapat perbedaan keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari?
2. Apakah tingkat sosial dan ekonomi orang tua siswa berbeda?

3. Apakah kondisi lingkungan tempat tinggal siswa berbeda?
4. Apakah aktivitas fisik yang dilakukan siswa berbeda?
5. Apakah sarana dan prasarana sekolah berbeda?
6. Apakah tingkat kesegaran jasmani siswa berbeda?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya penyebab permasalahan terhadap kesegaran jasmani seperti yang ditemukan di atas, maka untuk lebih memfokuskan penelitian, penulis membatasi masalah pada :
 “Perbedaan tingkat kesegaran jasmani SD Negeri 02 Kec, 2x11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman Dengan SD Negeri 19 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah penelitian ini adalah:
 “Apakah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 02 Kec, 2x11 kayutanam Kabupaten Padang Pariaman Dengan SD Negeri 19 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 02 Kec, 2x11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman.
2. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 19 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang.
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 02 Kec, 2x11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman Dengan SD Negeri 19 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat :

1. Bagi penulis sebagai syarat dalam melengkapi tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan (Strata Satu) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bahan pertimbangan bagi SDN 02 Kec, 2x11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman Dan SDN 19 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang.
3. Bagi guru penjasorkes di Sekolah Dasar agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa-siswinya.
4. Bagi siswa sebagai pedoman untuk lebih dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya.
5. Bagi Dinas Pendidikan sebagai bahan masukan dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa-siswi melalui pembelajaran penjasorkes.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan yaitu : tidak ditemukanya perbedaan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 02 2X11 Kayutanam Kab.Padang Pariaman dan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 19 Air Tawar Barat Kec.Padang Utara Kota 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. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Suka Bina Copy Center:Padang
- Ateng,Kadir. 1992. *Azaz Dan Landasan Pendidikan Jasmani*.Jakarta Depdikbud.
- Darmadi,Hamid. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : ALFABETA.
- Depdikbud. 1996. *Ketahuiilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Depdikbud Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi.
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional
- 2004. *Beberapa Faktor Yang berkaitan Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Padang*. Disertasi. Jakarta.UNJ.
- 2008. *Model Pengembangan Motorik Pada Siswa Sekolah Dasar*. Padang. UNP Press.
- Ismaryati. 2006.*Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- KEMPENDIKNAS. 2010. *TKJI Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Neldi, Hendri. 2008. *Pembelajaran Pendidikdn Jasmani Dan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- 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.