

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
SMPN 11 SIJUNJUNG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Strata Satu Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



**OLEH
EKO SAPUTRA
98106/2009**

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

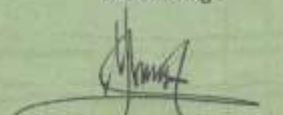
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 11
Sijunjung
Nama : Eko Saputra
NIM/BP : 98106/2009
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Maret 2014

Disetujui oleh,

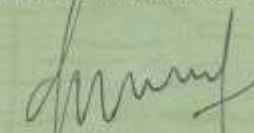
Pembimbing I


Drs. Yasfindo, M.S.
NIP.19620206 198602 1 002

Pembimbing II


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

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Yulifri, M.Pd
NIP.19590705 198503 1 002

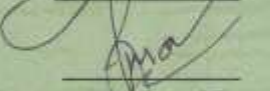
PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan
dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 11
Sijunjung
Nama : Eko Saputra
Nim/BP : 98106/2009
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Maret 2014

Tim penguji:

Nama	Tanda Tangan
Pembimbing I : Drs. Yaslindo, M.S	
Pembimbing II : Drs. Zarwan, M.Kes	
Penguji : Drs. Arsil, M.Pd	
Penguji : Drs. Qalbi Amra, M.Pd	
Penguji : Drs. Ediswal, M.Pd	

ABSTRAK

**Eko Saputra. 2013 : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa
SMP N 11 Sijunjung**

Masalah penelitian ini adalah dalam proses pembelajaran masih ditemui masih adanya siswa yang memiliki gejala yang kurang bagus serta tidak sesuai dengan yang diharapkan. Tujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa di SMP N 11 Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung.

Jenis penelitian ini adalah bersifat deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SMP N 11 Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII dan VIII SMP N 11 Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung. Maka teknik pengambilan sampel dengan cara *purposive random sampling* dilandasi tujuan atau pertimbangan-pertimbangan tertentu terlebih dahulu oleh sebab itu sampel dalam penelitian ini adalah hanya siswa putra kelas VII dan kelas VIII yang berjumlah 54 orang, yang terdiri dari 27 orang siswa kelas VII dan 27 orang siswa kelas VIII. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Data yang diperoleh diolah menggunakan statistik deskriptif.

Hasil penelitian menjelaskan bahwa; kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung dikategorikan Kurang dengan rata-rata 14,98.

Kata Kunci : Kesegaran Jasmani.

KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “*Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 11 Sijunjung*”. Dan tak lupa pula salawat beriring salam kita sampaikan buat arwah junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa umat manusia dari zaman kebodohan sampai zaman yang penuh ilmu pengetahuan seperti saat sekarang ini

Pada kesempatan ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam penyelesaian skripsi ini, namun penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan saran dan bantuan demi kesempurnaan skripsi ini, semoga tulisan ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Pada bagian ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Phil Yanuar Kiram. M. Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah mengizinkan saya untuk menuntut ilmu di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Arsil. M.Pd selaku Dekan dan penguji Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah menerima saya studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.

3. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd dan selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Yaslindo, M.S selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan arahan, motivasi dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan arahan, motivasi dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Drs. Qalbi Amra, M.Pd dan Bapak Drs. Ediswal, M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan dan dorongan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen serta karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu kepada saya selama saya studi.
8. Terima kasih kepada semua staf pengajar dan siswa SMP 11 Sijunjung yang banyak membantu saya dalam melakukan penelitian saya.
9. Teristimewa Ayahanda dan Ibunda serta keluarga yang berjuang melalui doa dan bekerja keras demi kesuksesan penulis dalam menyelesaikan skripsi dan studi ini.
10. Rekan-rekan Mahasiswa FIK UNP, khususnya angkatan 2009 serta semua pihak yang tidak dapat di cantumkan namanya satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk dari Bapak/Ibu dan rekan-rekan berikan dapat menjadi amal sholeh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Padang, Februari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
HALAMAN LULUS UJIAN SKRIPSI.....	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR GRAFIK.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	9
1. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	9
2. Komponen Kesegaran Jasmani	11
3. Fungsi Dan Manfaat Kesegaran Jasmani.....	16
4. Cara Membina dan Meningkatkan Kesegaran Jasmani.....	17
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	18

B. Kerangka Konseptual	19
C. Pertanyaan Penelitian	20

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	21
B. Populasi dan Sampel	21
C. Jenis dan Sumber Data	22
D. Definisi Operasional.....	23
E. Jenis dan Sumber Data	24
F. Instrumen Penelitian.....	24

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	35
B. Pembahasan	37

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	41
B. Saran	41

DAFTAR PUSTAKA	42
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian	22
2. Sampel penelitian	23
3. Penilaian TKJI Untuk Putra Usia 13 -15 Tahun	35
4. Distribusi Kesegaran Jasmani	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual Penelitian.....	20
2. Posisi Start 50 Meter.....	27
3. Sikap Pemulaan Angkat Tubuh.....	28
4. Sikap Daggu Menyentuh atau Melewati Palang Tunggal	29
5. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	30
6. Gerakan Baring Duduk.....	30
7. Baring Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha.....	30
8. Sikap Menentukan Raihan Tegak.....	32
9. Sikap Awal Loncat Tegak.....	32
10. Sikap pada Saat Garis Star.....	33
11. Sikap pada Saat Garis Finis.....	34

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
Histogram Kesegaran Jasmani	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Tingkat Kesegaran Jasmani.....	44
2. Foto Dokumentasi.....	45

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan, maka Pemerintah berusaha melakukan pembangunan di berbagai bidang, salah satunya pembangunan di bidang pendidikan. Pembangunan pendidikan perlu mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah karena pendidikan bukan saja merupakan kebutuhan pribadi tetapi menjadi sarana yang menunjang pembangunan nasional. Hal ini secara nyata di jelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistim pendidikan nasional bab II, pasal 3, (2005:1) dijelaskan bahwa :

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

Berdasarkan kutipan di atas maka melalui pendidikan kita dapat mengembangkan potensi peserta didik, sehingga mereka mempunyai ilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, mantap dan mandiri. Pendidikan juga dapat membentuk watak peserta didik untuk menjadi manusia yang berakhlak mulia dan taat serta bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Bahkan pendidikan juga menjadi perhatian pemerintah karena membutuhkan usaha dan dana yang begitu besar, semua manusia ingin memiliki ilmu pengetahuan

melalui pendidikan demi kelangsungan hidup dan mengangkat harkat serta martabat bangsa.

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peran penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, Menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila. Dalam usaha mengembangkan dan pembangunan disegala bidang melalui pendidikan pemerintah berupaya melalui penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Untuk menjawab tuntutan dan tantangan dimasa datang, maka peningkatan sumber daya manusia dengan melalui proses pendidikan yang berkualitas menjadi kebutuhan yang sangat diperlukan. Kebijakan meningkatkan mutu pendidikan diupayakan terbentuknya profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi tantangan dimasa depan. Berdasarkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) mata pelajaran Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan menurut Badan Standar Nasional Pendidikan (2007:296) bertujuan untuk:

“Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan daneliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olah raga yang terpilih, meningkatkan pertumbuhan fisik, keterampilan gerak dasar, memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang

sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, keterampilan, serta memiliki sikap yang positif’.

Berdasarkan kutipan di atas, melalui pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, dapat mengembangkan potensi siswa dalam berbagai cabang olahraga yang digemarinya. Selanjutnya dengan pembelajaran juga dapat meningkatkan kesegaran jasmani melalui berbagai aktivitas fisik, keterampilan gerak dasar dan memahami konsep pola hidup sehat. Sehingga diharapkan melalui proses pembelajaran yang diikuti siswa dengan baik, perkembangan dan pertumbuhan fisik siswa menjadi lebih sempurna.

Melihat pentingnya kesegaran jasmani maka usaha-usaha yang perlu dilaksanakan adalah dengan melaksanakan kegiatan olahraga secara rutin dan teratur. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya yang diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan kerohanian masyarakat. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang baik diperlukan suatu lembaga pendidikan formal, salah satu diantaranya adalah melalui sekolah. Kegiatan yang dilakukan sekolah harus terarah dan terencana guna mencapai tujuan yang diinginkan. Salah satu bidang studi yang cukup penting di sekolah untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Adapun pengertian kesegaran jasmani menurut Agus (2012:24) mengemukakan bahwa “kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa

menimbulkan kelelahan yang berlebihan”. Selanjutnya menurut Sajoto (1998:43) kesegaran jasmani adalah

“kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kesulitan berarti, dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan”.

Berdasarkan penjelasan ahli di atas, bila dikaitkan dengan siswa SMPN 11 Sijunjung, dapat dikatakan bahwa siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mampu menunaikan tugas-tugas belajar di sekolah, maupun aktivitas lain di rumah. Di samping itu, siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik juga akan terlihat dari penampilan dan semangat serta motivasi mereka terhadap kegiatan-kegiatan yang diikutinya. Artinya siswa yang sehat dan segar cenderung memiliki semangat hidup tinggi serta bergairah dalam menerima materi pembelajaran baik di ruangan maupun di lapangan.

Kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa sekolah dalam menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari. Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesangupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktivitas, karena daya tahan merupakan salah satu unsur kesegaran jasmani yang akan membantu seseorang siswa dalam melaksanakan pelajaran sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baik

daya tahan seseorang maka semakin mudah bagi seseorang untuk melakukan suatu kegiatannya baik di sekolah maupun dilingkungannya.

Banyak faktor yang mempengaruhinya agar seseorang dapat memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, antara lain adalah latihan olahraga secara teratur, baik dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah maupun aktivitas berolahraga yang dilakukan dilingkungan tempat tinggal mereka atau aktivitas bermain yang dilakukan oleh siswa setelah pulang sekolah. Di samping itu faktor seperti sosial ekonomi, status gizi atau zat gizi yang dikonsumsi, jenis kelamin, usia, sarana dan prasarana yang memadai membuat siswa termotivasi untuk beraktivitas fisik dan sebagainya.

Tingkat kesegaran jasmani siswa perlu dan penting untuk diketahui, khususnya bagi guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes), karena hal ini mempunyai pengaruh terhadap kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga atau yang berhubungan dengan aktivitas fisik dalam pembelajaran penjasorkes disamping itu juga berpengaruh pada hasil pada mata pelajaran lainnya. Artinya siswa yang rendah tingkat kesegaran jasmaninya juga akan berdampak negatif terhadap hasil belajar mereka.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis temukan di lapangan di SMPN 11 Sijunjung, dalam proses pembelajaran masih ditemui siswa yang memiliki gejala yang kurang bagus serta tidak sesuai dengan yang diharapkan. Hal ini terlihat dari penampilan dan kemampuan fisik siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, baik mata pelajaran umum maupun mata

pelajaran penjasorkes, dalam proses pembelajaran terlihat siswa sering menguap, wajahnya pucat atau tidak segar, sering cepat lelah, malas dan kurang bersemangat. Hal ini menyebabkan materi pelajaran yang disampaikan guru tidak dapat diserap dengan baik oleh siswa.

Banyak faktor penyebab dari gejala yang ditemui pada siswa tersebut, Salah satu faktor penyebab dari gejala tersebut adalah kesegaran jasmani siswa. Penulis beranggapan bahwa gejala yang ditemui pada siswa di atas memiliki hubungan yang berarti dengan kesegaran jasmani yang dimiliki siswa. dan tidak tertutup kemungkinan gejala tersebut disebabkan karena siswa memiliki kesegaran jasmani yang kurang bagus. Sedangkan unsur-unsur kesegaran jasmani tersebut meliputi: daya ledak (*power*), kekuatan otot (*muscle strength*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kecepatan (*speed*), daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*).

Dari uraian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui keadaan kesegaran jasmani dan ingin mendapat gambaran nyata tentang tingkat kesegaran jasmani dari siswa SMPN 11 Sijunjung, masalah penelitian ini adalah belum diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah tersebut. Dengan demikian penulis akan mengadakan penelitian dengan judul "tinjauan tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 11 Sijunjung".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas banyak unsur yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Daya ledak (*power*) otot tungkai
2. Daya ledak (*power*) otot lengan
3. Kekuatan otot tungkai
4. Kekuatan otot lengan
5. Kekuatan otot perut
6. Ketahanan otot lengan
7. Kelentukan (*flexibility*)
8. Kecepatan (*speed*)
9. Kelincahan (*agyliti*)
10. Daya tahan (*endurance*)
11. Keseimbangan (*balance*)
12. koordinasi (*coordination*)

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah serta keterbatasan waktu, maka penulis membatasi masalahnya pada tingkat kesegaran jasmani siswa di SMPN 11 Sijunjung.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah agar penelitian ini terarah dengan baik maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu: Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa di SMPN 11 Sijunjung?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa di SMPN 11 Sijunjung?

F. Kegunaan Penelitian

Melalui penelitian ini di harapkan dapat berguna untuk:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Strata I (Sarjana Pendidikan) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Siswa dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa SMPN 11 Sijunjung.
3. Guru sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada SMPN 11 Sijunjung.
4. Mahasiswa sebagai bahan referensi pada perpustakaan FIK dan Perpustakaan UNP.
5. Peneliti selanjutnya sebagai pedoman dan acuan untuk penelitian olahraga dan kesegaran jasmani pada masa yang akan datang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani SMPN 11 Sijunjung dinilai masih sedang, seperti data yang didapat yaitu dengan jumlah nilai dengan rata-rata 14,98 yang dikelompokkan lima kategori yaitu : nilai 18-19 sebanyak 4 siswa (7,41%), 16-17 sebanyak 15 siswa (27,78%), 14-15 sebanyak 29 siswa (53,71%), 12-13 sebanyak 3 siswa (5,55%), dan 10-11 sebanyak 3 siswa (5,55%).
2. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah akan berdampak pada kegiatan sehari-hari. Hal ini juga berdampak pada siswa dalam mengikuti pelajaran di sekolah.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran yang dapat penulis berikan dalam penelitian ini adalah :

1. Diharapkan kepada siswa agar meningkatkan kebugaran jasmani, agar saat melakukan aktifitas badan terasa segar dan bugar.

2. Guru penjas yang bertugas di SMPN 11 SIJUNJUNG memberikan permainan kecil yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani sehingga siswa merasa tertarik untuk melakukan aktifitas fisik
3. Pihak sekolah agar dapat memperbaiki sarana dan prasarana olahraga yang sudah ada dan hendaknya dari pihak sekolah melengkapi sarana dan prasarana olahraga di SMP N 11 Sijunjung
4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu masukan dan literatur bagi peneliti berikutnya dengan menggunakan sampel yang lebih besar.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : SUKABINA PRESS
- Arma Abdoellah dkk, 1994. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*.
- Arikunto, Suharsimi. (1992). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: P2LPTK.
- _____. (2002). *Prosedur Penelitian*. Edisi Revisi VI. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- _____. (1998) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bina Aksara.
- Arsil (1999) *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- _____. (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang: FIK UNP.
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Badan Nasional Standar Pendidikan. 2007. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*. Jakarta : BSNP Depdiknas.
- Depdikbud. (1997). *Sasaran dan Tujuan Kesegaran Jasmani bagi Pelajar*.
- Depdiknas. (2003). *Kurikulum 2004, Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- _____. (2003). *Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 Tentang SISDIKNAS*. Jakarta: Depdiknas.
- Gusril, 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Direktorat Jendral Olahraga. Departemen Pendidikan Nasional
- Irawadi, Hendri, 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNP. Padang
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS.
- Iskandar, dkk, 1994. *Kesegaran Jasmani untuk Karyawan*. Jakarta : Pusat Jakarta : Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Kemdiknas. (2010). *Pedoman Teknis Pemetaan Kebugaran Jasmani Pelajar*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional Bagian Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.