

**TINJAUAN KESEKARAN JASMANI SISWA DALAM PEMBELAJARAN
PENJASORKES DI SMA NEGERI 2 LENGAYANG
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

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



Oleh

**Yiyi Wirafdihandi
NIM. 1206729**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa Dalam Pembelajaran
Penjasorkes Di Sma Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir
Selatan

Nama : Yiyi Wirafdihandi

NIM/BP : 1206729/2012

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

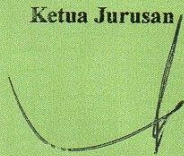
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2018

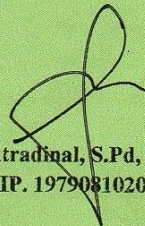
Disetujui oleh:

Ketua Jurusan



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230198803 1 003

Pembimbing



Atradinal, S.Pd, M.Pd
NIP. 197908102006041002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekrasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa Dalam Pembelajaran
Penjasorkes Di SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten
Pesisir Selatan
Nama : Yiyi Wirafdihandi
NIM/BP : 1206729/2012
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2018

Tim Penguji

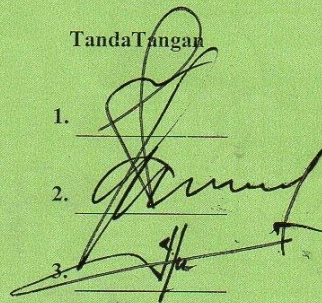
No.	Jabatan	Nama
1.	Ketua	: Atradinal, S.Pd, M.Pd
2.	Anggota	: Drs. Yulifri, M.Pd
3.	Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes

TandaTangan

1.

2.

3.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya. tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa Dalam Pembelajaran Penjasorkes Di SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan”.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2018

Yang membuat pernyataan



Yiyi Wirafdihandi

NIM 2012/1206729

ABSTRAK

Yiyi Wirafdihandi 2018. Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa Dalam Pembelajaran Penjasorkes Di SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

Masalah Dalam Penelitian ini kebanyakan siswa SMA kategori IPA memiliki prestasi non akademik yang rendah, semisal dalam kegiatan extra kurikuler yang membutuhkan aktivitas fisik hanya sedikit siswa dari kelompok IPA yang mengikutinya. tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Lengayang.

Jenis penelitian yang dilakukan adalah metode deskriptif. Tempat penelitian dilakukan di SMA 2 Lengayang Kab. Pesisir Selatan. Waktu penelitian pada dari 20 juli 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA 2 Lengayang, kelas X sampai kelas XII dengan jumlah 467 orang. Sampel merupakan bagian dari populasi yang akan diteliti. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah TKJI.

Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA N 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yaitu sebanyak 0 siswa(0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang sekali, 22 siswa (84,62%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang, 4 siswa (15,38%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani sedang, 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik, dan 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang, yaitu sebanyak 22 siswa (84,62%), sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar masuk kategori kurang.

Kata Kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani siswa

KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa Dalam Pembelajaran Penjasorkes di SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan ”**.

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri dalam menyelesaikan skripsi ini. Maka dari itu penulis sangat mengharapakan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak baik berorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai

selesaiannya skripsi ini. Dalam penulisan Skripsi ini Penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Zalfendi, M.Kes sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
2. Drs. Zarwan, M.Kes sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang yang telah banyak membimbing penulis selama menimba ilmu.
3. Atradinal, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu dengan tulus dan sepenuh hati memberikan bimbingan terhadap penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Drs. Yulifri M.Pd dan Drs, Edwarsyah, M.Kes selaku tim penguji yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Staf Pengajar jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kedua orang tua penulis Ayah Rafdihandi dan Ibu Witdarmi tercinta dan Suami tersayang Brigadir Mahendra Eka Putra, teman sahabat manajemen dan keluarga yang selalu mendoakan dan menuntun Ananda dalam menyelesaikan studi di Universitas Negeri Padang.
7. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Bp. 2012.

Semoga bantuan, bimbingan, petunjuk dan motivasi yang telah Bapak/Ibu dan rekan-rekan berikan menjadi amal ibadah dan mendapat balalasan dari Allah SWT.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih ada kekurangan, untuk itu saran dan kritikan yang sifatnya membangun dari pembaca sangat diharapkan. Akhirnya kata dengan kerendahan hati dan kekurangan yang ada, penulis berharap semoga skripsi ini mempunyai arti dan memberikan manfaat bagi pembaca.

Padang, Agustus 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	7
1. Hakikat kesegaran Jasmani	7
2. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani	11
3. Pengertian Pendidikan Jasmani Tujuan	14
4. Tujuan Pendidikan Jasmani Nilai-nilai Pendidikan Jasmani dan Olahraga	15
5. Nilai-nilai Pendidikan Jasmani dan Olahraga.....	16
B. Kerangka Konseptual	17
C. Pertanyaan Penelitian	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian	19
C. Populasi dan Sampel	19
D. Jenis dan Sumber Data	21
E. Instrumen Penelitian.....	21

F. Teknik Analisis Data	25
BAB VI HASIL PENELITIAN	
A. Hasil Penelitian	26
B. Pembahasan.....	35
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	41
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2. Populasi Penelitian.....	19
3. Sampel Siswa kelas I-IV SD Negeri 22 Sumbaru Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.....	19
4. Tabel Nilai TKJI	24

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Komponen Kebugaran Jasmani.....	9
2. Kerangka Konseptual.....	17
3. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA N 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.....	29
4. Diagram Batang Kecepatan Lari 50 m siswa SMA N 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.....	27
5. Diagram Batang Kecepatan Lari 50 m siswa SMA N 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.....	30
6. Diagram Batang Baring Duduk Siswa SMA N 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.....	33
7. Diagram Batang loncat tegak Siswa SMA N 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMA N 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan	45
2. Formulir TKJI	48
3. Dokumentasi Penelitian	49

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan Jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan.

Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah yang meliputi aspek mental, intelektual dan bahkan spiritual. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dengan Pendidikan Jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Mengingat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, pemerintah telah menetapkan program pendidikan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia, yang dijelaskan dalam UU RI No.20 tahun 2003 bab II pasal 3 bahwa :

“Pendidikan nasional 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 bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab“.

Fungsi dari Pendidikan Jasmani meliputi beberapa aspek yaitu aspek organik, aspek neuromuskuler, aspek perseptual, aspek kognitif, aspek sosial, serta aspek emosional. Salah satu fungsi Pendidikan jasmani melalui aspek neuromuskuler adalah mengembangkan keterampilan motorik siswa.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama,dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Kesegaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dimiliki setiap orang, terutama siswa sebagai seorang pelajar. Sebagai seorang pelajar siswa memiliki tugas atau kegiatan yang padat, yang semua itu membutuhkan kesegaran jasmani yang bagus. Jika kualitas kesegaran jasmani siswa belum terlihat sewaktu proses

pembelajaran, maka akan berimbas terhadap aktivitas belajar siswa. Rendahnya hasil belajar siswa dan dalam jangka waktu yang lama akan berpengaruh terhadap tingkat kualitas hidup, etos kerja serta daya kreasi dalam kehidupan masyarakat.

Menurut Nurhasan (2005:1) Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memegang peranan penting dalam pembentukan manusia seutuhnya. Namun demikian, keberadaan Penjasorkes masih dianggap kurang penting dibanding dengan bidang studi yang lain. Pembelajaran Penjasorkes sering dicap sebagai pembelajaran yang membosankan, menghambur-hamburkan waktu dan mengganggu perkembangan intelektual anak.

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap, misalnya genetik, umur dan jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya adalah aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar *hemoglobin*, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada salah satu sekolah di Kabupaten Pesisir Selatan yaitu SMA Negeri 2 Lengayang. Di dalam sekolah tersebut terdapat dua jurusan yaitu IPA dan IPS. Pada observasi tersebut, peneliti melihat kebanyakan siswa SMA kategori IPA memiliki prestasi non akademik yang rendah, semisal dalam kegiatan extra kurikuler yang membutuhkan aktivitas fisik hanya sedikit siswa dari kelompok IPA yang mengikutinya. Hal itu sedikit jelas menggambarkan tentang kebugaran jasmani siswa kelompok IPA yang rendah karena tambahan aktivitas fisik diluar mata pelajaran penjasorkes merupakan salah satu indikator untuk peningkatan kebugaran jasmani. Hal ini sangat bertolak belakang

dengan kelompok IPS yang sangat banyak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler fisik. Namun dalam hal prestasi akademik kelompok IPA memiliki keunggulan dibanding kelompok IPS. Masalah lainnya yaitu kondisi gizi yang kurang baik bagi siswa di SMA Negeri 2 Lengayang, ada obesitas ada yang kurus. Masalah tersebut juga berdampak pada pendidikan siswa. Kesehatan siswa sangat buruk karena kebanyakan siswa di SMA Negeri 2 Lengayang perokok bahkan ada siswa wanita yang ikut merokok juga. Perhatian siswa terhadap kebugaran jasmani masih rendah. Masalah terberat yang terjadi di SMA Negeri 2 Lengayang pada saat sekarang ini adalah masuknya narkoba di sekolah tersebut. Minimnya sarana berolahraga di SMA Negeri 2 Lengayang membuat siswa malas beraktivitas gerak sehingga siswa banyak yang malas. Berdasarkan masalah tersebut maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa dalam Pembelajaran Penjasorkes di SMA Negeri 2 Lengayang kabupaten Pesisir Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas, maka masalahnya dapat diidentifikasi :

1. Tingkat kesegaran jasmani
2. Gizi
3. Status kesehatan
4. Darurat narkoba
5. Sarana dan prasarana

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah serta keterbatasan waktu, maka penulis membatasi pada masalah yang berhubungan dengan Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Lengayang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah pada halaman sebelumnya. Maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Lengayang ?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pembatasan masalah dan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Lengayang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian di atas, maka manfaat penelitian ini adalah

1. Sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan (strata satu) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi guru penjas dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Lengayang.
3. Sebagai pedoman bagi kepala sekolah sebagai informasi dan bahan pertimbangan agar lebih mendorong aktivitas pendidikan jasmani.

4. Pengembangan ilmu pengetahuan dan bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.
5. Bahan bacaan dan pedoman bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA N 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yaitu sebanyak 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang sekali, 22 siswa (84,62%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang, 4 siswa (15,38%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani sedang, 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik, dan 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang, yaitu sebanyak 22 siswa (84,62%), sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta SMA N 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan adalah sebagian besar masuk kategori kurang.

B. Saran-saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi siswa SMA N 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan , agar mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh sesuai dengan instruksi pembina dan pelatih, sehingga kondisi fisiknya akan terus meningkat hingga mencapai prestasi yang memuaskan.
2. Bagi guru Penjas dan pelatih, agar menjadikan tolok ukur hasil penelitian ini dari keadaan siswa. Sehingga guru penjas maupun pelatih mampu menyusun program pembelajaran penjas secara terstruktur.

3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas. Secara kuantitas dengan menambah jumlah subyek yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Amos. (1987). *Latihan Kekuatan*, Jakarta: Depdikbud
- Annario. (1976). *Macam-macam Daya Ledak*. Jakarta: Bina Aksara
- Arikunto, Suharmi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bina Aksara
- _____ (1998). *Teknik Pengambilan Sampel*. Jakarta: Bina Aksara
- _____ (1996). *Pengertian Populasi*. Jakarta: Bina Aksara
- Arsil dan Bafirman (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Akhsan Arief. (2011). Hubungan Antara Kebugaran Jasmani dan Tinggi Badan dengan Ketrampilan Bolabasket Siswa SMA N 1 Kota Solok yang Mnegikuti Ekstrakurikuler Bolabasket: Skripsi.
- Depdiknas. (2003). Undang-Undang R.I. Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta : Depdiknas.
- Depdiknas. (2010). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman. Yogyakarta: Lukman Offset.
- _____. (2004). Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta: AndiOffset
- Len Karavitas. (2001). Panduan lengkap: Bugar Total. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Fatmah. (2010). *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Erlangga.
- Hairy, Junusul (1989). *Fisiologi Olahraga*, Jakarta: Direktorat Pendidikan Tinggi
- _____ (2002). *Komponen-komponen Kesegaran Jasmani*. Bandung: Grafiti Jaya
- Harzuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*, Jakarta: Gramedia
- Jumadin. (1995). *Pengertian Kesegaran Jasmani*, Bandung: Grafiti Jaya
- Kirkendall. (1980). *Daya Ledak kekuatan*. Jakarta: Bina Aksara
- Kompas. (2003), *Undang-Undang RI No. 20 tahun 2003 tentang Pendidikan Nasional*, Jakarta: Media Kompas
- Kosasih, Engkos (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*, Jakarta: Akademika Pressindo
- Lutan, Rusli. (2001). *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud
- Mathews. (1979). *Tingkat Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Bina Aksara
- Muhajir. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas X. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Nurhasan. (2005). Aktifitas Kebugaran. Jakarta: Depdiknas