

**STUDI TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI PERCOBAAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Syarat Untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**AGUSDianto
NIM . 14864**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

JUDUL : Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa
SDN. Percobaan Padang

Nama : Agusdianto

NIM/BP : 14864

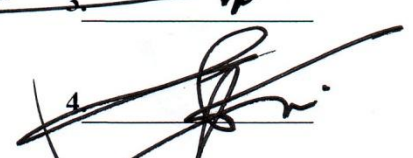
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2013

Tim Penguji

- | | Nama | TandaTangan |
|---------------|---------------------------|--|
| 1. Ketua | :Drs. Suwirman, M.Pd | 1.  |
| 2. Sekretaris | :Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd | 2.  |
| 3. Anggota | :Drs. Edwarsyah, M.Kes | 3.  |
| 4. Anggota | :Drs. Kibadra | 4.  |
| 5. Anggota | :Drs. Zarwan, M.Kes | 5.  |

ABSTRAK

Agusdianto, (14864) : Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri Percobaan

Penelitian ini berawal dari kurang semangatnya anak Siswa SDN Percobaan dalam mengikuti pelajaran olahraga kesegaran jasmani. Diduga karena rendahnya tingkat kesegaran jasmani, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran siswa putra SDN Percobaan.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SDN Percobaan, yang berjumlah sebanyak 310 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Diambil 42 orang siswa putra kelas IV Dan V. Pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran terhadap kesegaran jasmani siswa yaitu tes TKJL. Teknis analisis data digunakan dalam perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif analisis.

Setelah dilakukan penganalisa terhadap data variabel yang diteliti didapatkan hasil data tidak ada siswa putra yang memiliki tingkat kesegaran jasmani pada kategori kurang sekali. 20 orang (47,62%) siswa putra yang memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang. 16 orang (38,10%) siswa putra dalam kategori sedang, 5 orang (11,90%) siswa putra memiliki tingkat kesegaran jasmani pada kategori baik, Dan hanya 1 orang (2,28%) yang masuk dalam kategori baik sekali. Berdasarkan data di atas dapat dilihat kesegaran jasmani SDN Percobaan yang terlihat banyaknya siswa yang memiliki kesegaran jasmani kurang maka dapat dikatakan masih lemahnya tingkat kesegaran jasmani putra kelas IV Dan V di SDN Percobaan.

Kata Kunci : Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmaanirrahim

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT karena petunjuk dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani SDN Percobaan**. Adapun tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Jurusan Pendidikan olahraga

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan dan pengarahan baik moril maupun materil. Secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu berkenankanlah Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada;

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Arsil M.Kes, AIFO, selaku Dekan Fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
3. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd, selaku ketua jurusan telah member kesempatan serta membantu dalam menyelesaikan perkuliahan pada Jurusan Pendidikan Olahraga.
4. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd, selaku Penasehat Akademik (PA) dan Pembimbing 1 yang telah banyak menasehati dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Ibu Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd, selaku Pembimbing II yang telah menasehati dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, Drs. Edwarsyah, M.Pd, Drs. Kibadra, selaku Dosen penguji yang memberikan saran dan kritikan yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak dan ibu staf pengajar, Fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang
8. Bapak dan ibu staf Administrasi, Perpustakaan di Fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang
9. Rekan-rekan seperjuangan yang telah banyak memberikan bantuan dan menyumbangkan pikirannya

Semoga bantuan, bimbingan dorongan serta pengorbanan yang diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda di sisi Allah SWT. Amin.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat positif akan penulis terima dengan senang hati dan rasa terima kasih. Akhir kata, semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca. Amin Ya Robbal ‘Alamin.

Padang, Juni 2013

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

PERSEMBAHAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat dan Kegunaan Penelitian	7

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	8
2. Komponen Kesegaran Jasmani	12
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	13
B. Kerangka Konseptual.....	14
C. Pertanyaan Penelitian	14

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	15
B. Waktu dan Tempat Penelitian	15
C. Populasi dan Sampel	15
D. Jenis dan Sumber Data	17
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	18
F. Analisis Data	28

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	29
1. Deskripsi Variabel Penelitian	29
B. Pembahasan	31

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	35
B. Saran.....	35

DAFTAR PUSTAKA.....	37
----------------------------	-----------

LAMPIRAN	38
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	16
2. Sampel Penelitian	17
3. Tes Pengukuran Kesegaran Jasmani	18
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	18
5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi Start Lari 40 Meter	20
2. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh	22
3. Sikap Permulaan Baring Duduk	23
4. Sikap Baring Menuju Sikap Duduk.....	24
5. Gerakan Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	24
6. Sikap Menentukan Raihan Tegak	25
7. Sikap Awal Loncat Tegak	25
8. Gerakan Meloncat Tegak	26
9. Posisi Start Lari 600 Meter	27
10. Sikap Posisi Memasuki Finish	27
11. Histogram Distribusi Kesegaran Siswa Putra SDN Percobaan	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekapitulasi TKJI	38
2. Hasil Penelitian TKJI SDN Percobaan Padang	39
3. Dokumentasi Penelitian	41
4. Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari Fakultas	44
5. Surat Izin Penelitian Dari UPT Dinas Pendidikan Padang Barat	45
6. Surat Izin Penelitian dari SD N Percobaan	46

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan nasional yang berdasarkan pada Pancasila bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia sehat jasmani dan rohani. Sebagaimana dinyatakan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 Pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional 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 beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa berakhlak mulia sehat, berilmu mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Dari penjelasan di atas dapat dijelaskan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan dan mencerdaskan anak bangsa sehingga negara tidak menjadi negara yang terbelakang. Selanjutnya dalam Garis Besar Haluan Negara yang tertuang dalam ketetapan Majelis Permusyawaratan Rakyat No. II/MPR/2002 juga dinyatakan bahwa:

“Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran, serta meningkatkan kualitas manusia Indonesia yaitu manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, berkepribadian, cerdas, kreatif, terampil, berdisiplin, profesional, bertanggung jawab, produktif sehat jasmani dan rohani. Selanjutnya perlu ditingkatkan pembinaan olahraga, prestasi pembinaan tenaga keolahragaan dan peningkatan peran serta masyarakat, pembinaan kelembagaan dan ke organisasi induk olahraga”.

Dari kutipan di atas dijelaskan bahwa pendidikan merupakan usaha untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta memiliki jiwa dan raga yang sehat. Membangun kesehatan jasmani siswa bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan siswa dalam melaksanakan aktivitas pendidikan di mulai dari jenjang pendidikan sekolah dasar sampai ke tingkat perguruan tinggi. Untuk menjalankan program tersebut pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai usaha nyata ke arah tersebut. Seperti menjadikan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebagai suatu mata pelajaran yang diberikan di lembaga pendidikan mulai dari taman kanak-kanak sampai ke Perguruan Tinggi.

Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran dan kesehatan melalui pengenalan penanaman sikap positif dan kesehatan serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktifitas jasmani. Dengan tujuan ini semakin terlihat bahwa kesegaran jasmani adalah aspek penting dalam menghadapi suatu aktifitas.

Adanya bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di semua jenjang pendidikan diharapkan agar semua murid sekolah dasar, mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat menambah gairah kemampuan kerja ,seperti yang diungkapkan oleh Getehell dalam Gusril (2004) bahwa:”kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi fisiologis, yaitu

kemampuan jantung, pembuluh darah paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi kerja yang maksimal. Sehingga dapat membantu kinerja organ tubuh untuk mendukung aktifitas jasmani anak didik”. Materi Penjasorkes dapat meningkatkan kesegaran jasmani anak maka sangat penting sekali bagi siswa untuk mengikuti Penjasorkes di sekolah.

Selanjutnya Sutarman (2002) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*Total Fitness*) yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada setiap pembebanan fisik yang layak. Berdasarkan kutipan yang dikemukakan di atas, berarti kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

Sebagaimana yang dinyatakan oleh Asril (2001) bahwa “kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan **aerobic** dan **an aerobic**, dimana kemampuan tersebut dapat dilatih melalui program latihan yang terencana secara teratur dan berkesinambungan”. kesegaran jasmani yang baik itu merupakan milik yang berharga bagi setiap murid. Pelajar, siswa dan masyarakat dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Dan salah satu jalan untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik itu, yaitu dengan melaksanakan olahraga secara rutin dan teratur.

Pemerintah menyadari betapa pentingnya kesegaran jasmani bagi anak didik dan masyarakat sehingga pada saat ini di setiap jenjang pendidikan

diwajibkan untuk melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani dan kesehatan yang bertujuan untuk membina jasmani dan rohani anak didik sehingga dapat menunjang prestasi belajar sehingga menjadi lebih baik.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh anak didik memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani adalah dengan melakukan olahraga yang benar dan aktifitas fisik sehari yang bermanfaat untuk kesehatan sangat menentukan aktivitas seseorang.

Kesegaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor makanan diperlukan tubuh sebagai sumber energi, pembangunan sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. Sehingga dapat membantu seseorang dalam aktifitas dan tidak mudah lelah karena terdapat keseimbangan antara makan dengan energi yang dikeluarkan. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Lamb dalam Asril (2001) bahwa:

“Makanan harus sesuai dengan dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus sesuai dengan aktivitas seseorang sedangkan kualitatif maksudnya makanan mengandung bahan yang dibutuhkan tubuh seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan”.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa makanan yang baik dan lengkap akan mempengaruhi faktor gizi dan kesehatan sehingga sangat membantu dalam setiap aktifitas jasmani, karena setiap aktifitas jasmani dibutuhkan energi yang cukup dan seimbang.

Tentunya kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani tidak akan muncul dengan sendirinya, tanpa melakukan kegiatan latihan secara baik dan teratur serta sesuai dengan porsinya. Kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani yang baik juga didukung oleh faktor lain yaitu: lingkungan sekolah motivasi siswa, kesegaran jasmani, sosial ekonomi, orang tua dan serta metode pembelajaran di setiap 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.

Banyak aspek yang menjadi faktor penunjang terciptanya kesegaran jasmani yang bagus mulai dari motivasi siswa, perhatian orang tua lingkungan dan kegiatan yang dilakukan seharusnya setiap peserta didik di berbagai tingkat jenjang pendidikan memiliki tingkat jenjang pendidikan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang bagus, sehingga pekerjaan yang awalnya sukar untuk dilakukan menjadi mudah tanpa mengalami

kelelahan yang berarti, apalagi peran serta pemerintah melalui penetapan pendidikan menjadi faktor pendukung terbentuknya jasmani yang sehat sehingga dapat mempertinggi gairah belajar yang menciptakan peserta didik yang sehat jasmani dan rohani.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di SDN Percobaan di temukan siswa yang bermalasan saat melakukan olahraga kesegaran jasmani, siswa yang malas situ diduga karena dia ngantuk dan lelah dengan aktifitas yang dilakukan nya, dari situ peneliti melihat bahwa terjadi kelelahan karena

tidak ada ketahanan tubuh siswa itu, dan tidak memiliki kesegaran jasmani yang tidak baik siswa dan diduga dipengaruhi oleh beberapa aspek yaitu keadaan lingkungan ,motivasi siswa, keadaan ekonomi.

Dari pantauan yang peneliti lakukan di lapangan, ditemukan masalah di sekolah Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa. Terjadi kelelahan dan malas karena siswa pada saat jam olahraga banyak duduk dan tidak mengikuti yang disuruh guru olahraganya. Dan dapat disimpulkan masih rendahnya tingkat kesegaran jasmani di sekolah SDN Percobaan.

Maka peneliti akan melakukan sebuah penelitian dengan judul “Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri Percobaan Padang.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka identifikasinya adalah:

1. Motivasi siswa
2. Perhatian orang tua
3. Faktor ekonomi
4. Lingkungan
5. kesegaran jasmani

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka pembatasan masalah melihat Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri Percobaan Padang dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan perumusan masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas maka dapat rumusan masalah sebagai berikut: Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Percobaan Padang.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah dan tujuan, maka penelitian ini adalah mendeskripsikan data kesegaran jasmani Sekolah Dasar Negeri Percobaan Padang dalam proses belajar mengajar pendidikan dan tujuan penelitian ini adalah:

- 1) Untuk Mendapatkan Informasi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri Percobaan Padang.

F. Manfaat Dan Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan masalah dan tujuan yang telah dirumuskan, maka penelitian ini diharapkan berguna untuk:

- 1) Sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan program sarjana Pendidikan Strata Satu (S1).
- 2) Menambah wawasan penulis khususnya dan pembaca umumnya.
- 3) Pelengkap bahan pustaka UNP Dan FIK-UNP.
- 4) Hasil penelitian ini juga bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya namun dengan lokasi dan variabel penelitian yang berbeda.
- 5) Sebagai informasi bagi peneliti selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan norma kesegaran jasmani SDN Percobaan tergolong kategori kurang karena banyak siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang rendah , Dari hasil penelitian dan analisis data diatas dapat disimpulkan bahwa dengan adanya tes kesegaran jasmani siswa SDN Percobaan maka diketahuilah masih rendahnya tingkat kesegaran jasmani.

Berdasarkan hasil penelitian yang diuraikan pada BAB IV di atas mengenai Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri Percobaan Padang, maka dapat diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran baik jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri Percobaan sebesar 2,38% dalam kategori baik sekali, 11,90 dalam kategori baik, 38,10% dalam kategori kurang, 47,62% dalam kategori kurang, dan tidak ada siswa putra yang dalam kategori kurang sekali.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa putra SD N Percobaan yang terdapat kurang 47,62% itu termasuk masih rendahnya tingkat kesegaran jasmani.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran yang dapat penulis berikan adalah sebagai berikut:.

1. Dinas kesehatan, agar selalu melakukan tinjauan terhadap kesegaran jasmani siswa. Kepada guru-guru Penjasorkes agar lebih memperhatikan

kesegaran dengan mengetahui dan keidealan tubuh. Ini dapat dengan pengecekan dan pengontrolan berat badan serta status gizi.

2. Kepada guru-guru penjasorkes SD agar memberikan arahan-arahan kepada peserta didik supaya tidak malas bergerak.
3. Kepada peneliti lain disarankan agar dapat mengembangkan berbagai variabel lain yang belum diteliti sehingga seluruh faktor yang berkaitan dengan Kesegaran Jasmani dengan sampel yang lebih banyak.
4. Bagi siswa untuk bias meningkatkan kesegaran jasmaninya dengan mau melakukan aktivitas olahraga, aktivitas fisik dengan baik dan teratur, jangan malas untuk berolahraga karena dengan olahraga kita menjadi sehat dan bugar.
5. Bagi guru Penjasorkes, supaya memperhatikan dan bias membawa anak-anak untuk melakukan aktivitas olahraga dengan memberikan materi yang menarik, dan selain itu guru harus memberikan pandangan terhadap anak bahwa akan pentingnya makan makanan yang bergizi dan seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK IKIP.
- Arikunto. 1989. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Rhineka Putra.
- Sutarman. 1975. *Pengertian Tentang Kesegaran Jasmani Dan Tes Kardiores Piratori*. Jakarta : Pusat Ilmu Keolahragaan.
- Sadoso, Sumosarjono. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: PT : Gramedia Pustaka.
- Arsil. 1999. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : DIP Universitas Negeri Padang.
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Anak-anak*. Interval Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Ahady, Muctar, Hairry, Junusul. 1982. *Kesegaran Jasmani*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Arsil. 1990. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : DIP UNP
- Atmojo, Moelyono Byakto, dkk. 1997. *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Departemen P dan K.
- Depdikbud. 1986. *Tes Kesegaran Jasmani untuk Sekolah Dasar*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi : Departemen P dan K.
- .1971. *Hasil Seminar Kesegaran Jasmani Nasional I*, Jakarta: Depdikbud.
- GBHN. 1993. *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Ichsan. 1988. *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : Departemen P dan K.
- Rutan, Rusli, dkk. 2001. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.