

TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SDN 02 VII KOTO TALAGO

SKRIPSI

Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan
Olahraga sebagai salah satu persyaratan Guna
memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



OLEH

**TOMI SAPUTRA
1102857**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

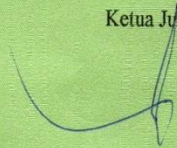
**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SDN 02 VII
KOTO TALAGO**

Nama : Tomi Saputra
Nim : 1102857
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2019

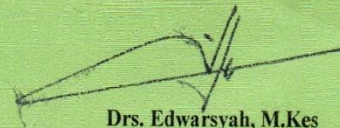
Disetujui oleh

Ketua Jurusan



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

Pembimbing



Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 19591231 198803 1 019

HALAMAN PENGESAHAN

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

**Judul : TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SDN 02 VII
KOTO TALAGO**

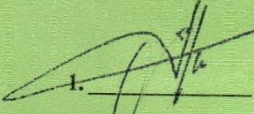
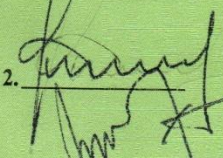
Nama : Tomi Saputra
NIM : 1102857
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2019

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Drs. Edwarsyah, M.Kes
2. Sekretaris	: Drs. Yulifri, M.Pd
3. Anggota	: Dr. Nurul Ihsan, M.Pd

Tanda Tangan

1.	
2.	
3.	

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 , Februari 2019

Yang menyatakan



Tomi Saputra

ABSTRAK

TOMI SAPUTRA : TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SDN 02 VII KOTO TALAGO

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 02 VII Koto Talago. Kesegaran jasmani merupakan salah satu hal penting yang sangat diperlukan oleh setiap orang sebagai penunjang dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SDN VII Koto Talago.

Penelitian ini tergolong pada jenis deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di SDN 02 VII Koto Talago yang berjumlah 129 orang. Sampel dalam penelitian ini ditetapkan hanya siswa kelas V saja yang berjumlah 21 orang dengan rincian 13 orang siswa laki-laki dan 8 orang siswa perempuan. Pengambilan data dilakukan melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 10-12 tahun. Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis distribusi frekuensi (*statistik deskriptif*) dengan perhitungan persentase.

Berdasarkan analisis data ditemukan. Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SDN 02 VII Koto Talago siswa laki-laki yang berada pada kategori baik hanya 7,69% (1 orang), sementara tidak terdapat satupun kategori baik pada siswa perempuan. Sekitar 38,46% (5 orang) siswa laki-laki berada pada kategori sedang dan 37,50% (3 orang) siswa perempuan yang berada pada kategori sedang. Untuk kategori kurang terdapat 46,15% (6 orang) siswa laki-laki dan 62,50% (5 orang) siswa perempuan. Terdapat 7,69% (1 orang) siswa laki-laki yang berada pada kategori kurang sekali, namun siswa perempuan tidak ada yang berada pada kategori ini. Dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani SDN 02 VII KOTO TALAGO berada pada kategori kurang.

Kata kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani, siswa SDN 02 VII KOTO TALAGO

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 02 VII KOTO TALAGO” Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Dr. Zalfendi,M.kes AIFO selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Zarwan, M.Kes., Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Edwarsyah,MKes selaku pembimbing, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

4. Drs.Yulifri,M.Pd dan Dr.Nurul Ihsan,M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Buat Ayah, Ibu dan Keluarga tercinta yang telah memberikan dorongan, semangat baik secara moril dan materil kepada penulis dalam rangka menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Buat teman-teman yang senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Februari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

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	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II: TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	7
1. Pengertian Kesegaran Jasmani	7
2. Komponen Kesegaran Jasmani	9
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	12
4. Fungsi Kesegaran Jasmani	14
5. Pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa	15
B. Kerangka Konseptual	16
C. Pertanyaan Penelitian	18
BAB III: METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	19
B. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Penelitian.....	19
C. Populasi dan Sampel Penelitian	19
D. Jenis dan Sumber Data	20
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian	21
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	21
G. Teknik Analisis Data.....	23

BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Subjek Penelitian,dan Waktu Penelitian	26
B. Hasil Penelitian	26
C. Pembahasan	30

BAB V: PENUTUP

A. Kesimpulan	33
B. Implikasi.....	33
C. Keterbatasan Penelitian	34
D. Saran.....	34

DAFTAR PUSTAKA	35
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	36
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Populasi Penelitian	20
2. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra... 24	
3. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri ... 24	
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)	24
5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Laki-laki	27
6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Perempuan.....	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Komponen Kesegaran Jasmani	18
2. Grafik Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Laki-laki.....	27
3. Grafik Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Perempuan	29
4. Grafik Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN VII Koto Talago.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Permohonan Izin Penelitian	36
2. Surat Izin Penelitian	37
3. Surat Keterangan Telah Melekukan Penelitian	38
4. Formulir TKJL.....	39
5. Daftar Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa.....	40
6. Dokumentasi.....	42

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesegaran jasmani merupakan salah satu hal penting yang sangat diperlukan oleh setiap orang sebagai penunjang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang berkaitan dengan kemampuan fungsi tubuh dalam melakukan kegiatan secara efisien dan optimal. Menurut Irianto (2004) dalam Aprianto (2012), kesegaran jasmani adalah kesegaran fisik (*physical fitness*) yang berarti kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga masih bisa menikmati waktu luangnya. Seseorang dengan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan orang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih rendah. Namun demikian kesegaran jasmani yang diperlukan oleh masing-masing individu untuk melakukan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari tidaklah sama.

Kesegaran jasmani dapat diperoleh dengan berbagai cara, salah satu diantaranya adalah dengan aktivitas fisik atau berolahraga yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang teratur dan terukur. Pembinaan kesegaran jasmani merupakan hal penting untuk meningkatkan kualitas fisik, karena dengan kesegaran jasmani tentunya seseorang akan dapat beraktivitas secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Banyak pilihan aktivitas jasmani yang dapat dilakukan oleh

seseorang agar dapat meningkatkan kualitas hidupnya agar senantiasa sehat dan bugar, antara lain dengan berjalan santai, jogging, bersepeda, dan senam, tetapi kebanyakan dari mereka melakukan aktivitas tersebut belum mengetahui manfaatnya. Mereka melakukan olahraga maupun permainan hanya untuk memperoleh kesenangan, sehingga dalam melakukan kegiatan tersebut tidak sesuai dengan program latihan yang benar.

Tingkat kesegaran jasmani begitu penting bagi seseorang maka segala sesuatu yang mendukung tingkat kesegaran jasmani yang baik, diharapkan sudah diterapkan sejak anak usia dini. Oleh karena itu pemerintah telah mewajibkan setiap jenjang pendidikan formal wajib memasukan mata pelajaran pendidikan jasmani dalam kurikulum sekolah, baik itu dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, sampai Perguruan Tinggi. Menurut Luthan (2000), Pendidikan Jasmani adalah proses ajar melalui aktivitas jasmani dan sekaligus sebagai proses ajar untuk menguasai keterampilan jasmani. Salah satu tujuan pendidikan disekolah adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Dengan kesegaran jasmani yang baik, siswa diharapkan dapat mengikuti pembelajaran dengan optimal dan pada akhirnya akan meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Sekolah Dasar merupakan lembaga pendidikan formal yang di selenggarakan oleh pemerintah maupun swasta. Pendidikan jasmani di sekolah harus benar-benar mendapatkan perhatian penuh. Hal ini perlu dilakukan karena siswa usia SD masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan, sehingga dengan status

kesegaran jasmani yang baik maka mereka akan tumbuh dan berkembang dengan baik pula.

Tingkat kesegaran jasmani yang baik merupakan modal awal bagi anak usia SD untuk pencapaian kesegaran jasmani selanjutnya. Kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh pada kegiatan belajar siswa, karena siswa dengan status kesegaran jasmani yang baik akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran. Dengan kesegaran jasmani yang baik atau kondisi fisik yang baik akan mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar. Artinya status kesegaran jasmani seseorang berpengaruh terhadap kesiapan maupun kemampuan fisik maupun pikiran untuk menerima beban kerja (aktivitas belajar) yang merupakan kewajiban siswa tiap hari. Pemantauan status kesegaran jasmani juga sangat penting dilakukan, karena sebagai alat evaluasi bagi siswa untuk peningkatan kesegaran jasmaninya. Bagi guru juga penting untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran pendidikan jasmani dan sebagai dasar penilaian keberhasilan proses pembelajaran penjas di sekolah.

Namun kenyataannya, pada saat ini anak-anak senantiasa dimanjakan oleh kemajuan teknologi, anak-anak lebih menyukai dan menikmati hari-hari mereka dengan menonton televisi, permainan game, facebook maupun bermain internet hingga berjam-jam daripada beraktivitas dengan teman temannya di luar rumah. Ketika berangkat ke sekolahpun anak-anak dimanjakan dengan diantar oleh orangtuanya meskipun jarak rumah mereka tidak begitu jauh.

Sekolah Dasar Negeri 02 VII Koto Talago merupakan sekolah yang terletak pada daerah yang kondisi tanah yang datar, dan sebagian besar siswa-siswi yang

bersekolah berasal dari wilayah sekitar sekolah, karenanya sangatlah mudah untuk dijangkau untuk menuju kesekolah baik itu ditempuh dengan berjalan kaki, bersepeda ataupun kendaraan roda empat. Namun dilihat dari keseharian siswa-siswi SD Negeri 02 VII Koto Talago saat mereka berangkat maupun pulang sekolah sebagian dari anak-anak banyak yang diantar dan dijemput oleh orang tua. Dengan keadaan ini dimungkinkan banyak anak yang tidak bugar. Anak-anak menjadi kurang gerak dan kurang kegiatan fisik, sehingga mereka tidak bisa tampil optimal dalam mengisi kegiatan sehari-hari mulai dari kegiatan di sekolah hingga selesai bahkan sampai kegiatan mereka di rumah, mereka cenderung kurang gerak dan bermalas-malasan. Sehingga harapan dan tujuan pembelajaran untuk mendapatkan hasil yang baik menjadi tidak tercapai secara penuh seperti yang diharapkan.

Untuk itu sebagai seorang guru pendidikan jasmani di sekolah dasar di dalam pembelajaran yang diberikan hendaknya mampu meningkatkan kesegaran jasmani terhadap siswanya. Berbagai cara dapat dilakukan seorang guru pendidikan jasmani untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani bagi anak didiknya yakni dengan memilih dan menentukan bentuk-bentuk kegiatan yang terencana dan sistematis agar dapat mengembangkan komponen-komponen yang terdapat dalam kesegaran jasmani. Komponen-komponen kesegaran jasmani meliputi daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh dan lain-lain.

Selama ini model pembelajaran penjasorkes di sekolah selalu berorientasi pada prestasi itu sudah mulai digantikan dengan pembelajaran pendidikan jasmani

olahraga dan kesehatan yang berorientasi pada peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan. Seorang guru segera merubah paradigma pembelajaran prestasi dengan pembelajaran model peningkatan kesegaran jasmani. Keterbatasan fasilitas selalu menjadi kendala pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Seorang guru sebaiknya tidak terpaku pada fasilitas yang ada untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Seorang guru sebaiknya memodifikasi alat yang ada agar perkembangan kesegaran jasmani siswa di sekolah tetap tercapai.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul *"Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 VII Koto Talago, Kecamatan Guguk, Kabupaten Lima Puluh Kota"*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa.
2. Keterbatasan sarana dan prasarana olahraga.
3. Makanan bergizi yang siswa konsumsi
4. Pembelajaran penjas siswa yang belum maksimal
5. Masih kurangnya aktivitas fisik siswa.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas mengingat biaya dan waktu yang relatif singkat serta keterbatasan dan kemampuan penulis, maka peneliti membatasi masalah pada

belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 02 VII Koto Talago, Kecamatan Guguak, Kabupaten Lima Puluh Kota.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, yang telah diuraikan diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 02 VII Koto Talago, Kecamatan Guguak, Kabupaten Lima Puluh Kota?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan penelitian, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa siswa SD Negeri 02 VII Koto Talago, Kecamatan Guguak, Kabupaten Lima Puluh Kota.

F. Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh pihak-pihak yang terkait.

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan perkuliahan S1 pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru Penjasorkes SD Negeri 02 VII Koto Talago, memberikan gambaran tingkat kesegaran jasmani anak didik.
3. Bagi siswa SD Negeri 02 VII Koto Talago, sebagai pedoman untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya.
4. Sebagai bahan bacaan dan referensi bagi mahasiswa Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Padang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dari jumlah keseluruhan siswa yang diteliti, hanya terdapat satu orang siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berada dalam kategori baik dan hanya satu orang siswa yang berada pada kategori kurang sekali.
2. Sebagian besar tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 02 VII Koto Talago berada pada kategori kurang dan kategori sedang. Hal ini menandakan belum optimalnya tingkat kesegaran jasmani siswa.
3. Belum optimalnya tingkat kesegaran jasmani siswa disebabkan oleh beberapa kemungkinan antara lain karena frekuensi latihan, sarana dan prasarana, pengetahuan, makanan/gizi, dan waktu istirahat.

B. Implikasi

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa SDN 02 VII Koto Talago, Kecamatan Guguak, Kabupaten Lima Puluh Kota sebagian besar dalam klasifikasi tidak segar atau tidak bugar. Oleh karena itu, sebaiknya guru memberikan pengertian dan pengarahan serta usaha-usaha untuk meningkatkan kesegaran jasmani kepada siswa agar pencapaian prestasi dapat dicapai secara optimal. Selain itu variasi metode pembelajaran yang dilakukan oleh guru harus lebih dikembangkan lagi.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan upaya semaksimal mungkin, akan tetapi tidak terlepas pada keterbatasan yang ada, keterbatasan dalam penelitian ini adalah:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol aktivitas subyek penelitian sebelum dilakukan pengambilan data, sehingga data yang diperoleh merupakan hasil pengambilan data seketika tanpa memperhatikan kondisi fisik subjek.
2. Keterbatasan waktu pelaksanaan penelitian menyebabkan pelaksanaan tes hanya satu kali.
3. Subjek yang diteliti hanya terdiri dari 21 orang siswa, yang dirasa masih sangat sedikit.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka beberapa saran yang bisa diberikan adalah sebagai berikut:

1. Untuk penelitian selanjutnya sebelum dilakukan pengambilan data sebaiknya diberitahukan kepada subjek penelitian apa-apa yang harus dan tidak boleh dilakukan agar hasil data yang diambil bisa menjadi lebih akurat.
2. Sebaiknya pelaksanaan tes dilakukan lebih dari satu kali agar hasilnya lebih valid.
3. Untuk penelitian selanjutnya agar menambah jumlah subjek penelitian agar memberikan hasil yang lebih variasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang: Suka Bina Press.
- Alimunar. 2004. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Padang: FIK-UNP.
- Apriyanto, K. D. 2012. *Perbedaan Status Kebugaran Jasmani Siswa Yang Berprestasi Akademik Dengan Siswa Yang Tidak Berprestasi Akademik Di SMA Negeri 1 Boyolali*. Skripsi. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Deswandi, dkk. 2014. *Teori dan Praktik Kesegaran Jasmani*. Padang: FIK-UNP.
- Irianto, D. P. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: PT Andi Offset.
- Kementerian Pendidikan Nasional. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta.
- Lutan, R. dan Suherman, A. 2000. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lutan, R. 2002. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Muhajir. 2006. *Pendekatan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Mutohir, Cholik, T. dan Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: PPKKO. Departemen Pendidikan Nasional.
- Rachmadhan, A. I. 2016. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Permainan Sepak Bola dan Permainan Bola Voli SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo*. Skripsi. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Roji. 2004. *Pendidikan Jasmani Untuk Siswa*. Jakarta: Erlangga.
- Saputra, J. 2016. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Tinom*. Skripsi. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Suwirman. 2011. *Metodologi Penelitian*. Padang: FIK-UNP.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.