

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWI PUTRI KELAS X SMK  
NEGERI 1 SINTUK TOBOH GADANG KAB.PADANG PARIAMAN**

**SKRIPSI**

*Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan Olahraga Di  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



**TORIQ MUHAMMAD AGUNG  
NIM. 14086432**

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

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas X SMK Negeri  
1 Sintuak Toboh Gadang Kab.Padang Pariaman

Nama : Toriq Muhammad Agung

Nim/Bp : 14086432/2014

Program Studi: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

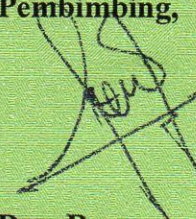
Padang, Februari 2019

**Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**



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

**Disetujui oleh:  
Pembimbing,**



**Dra. Rosmawati, M.Pd  
NIP. 19610311 198403 2 001**

## HALAMAN 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** : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas X  
SMK Negeri 1 Sintuak Toboh Gadang Kab. Padang  
Pariaman  
**Nama** : Toriq Muhammad Agung  
**Nim/Bp** : 14086432/2014  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Jenjang Program** : Strata 1 (S1) Akta IV  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2019

### Tim Penguji:

**Nama**

**Tanda/Tangan**


1. Ketua : Dra. Rosmawati, M.Pd

1.



2. Sekertaris : DR. Willadi Rasyid, M.Pd

2.



3. Anggota : Drs. Deswandi M.Kes. AIFO

3.



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswi Putri Kelas X SMKN 1 Sintuak Tobo Gadang Kab. Padang Pariaman”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian sayasendiri, 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 sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Februari 2019  
Yang membuat pernyataan



  
Toriq Muhammad Agung  
Nim.14086432

## ABSTRAK

### **Toriq Muhammad Agung: Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas X Smk Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kab. Padang Pariaman**

Masalah dari penelitian ini berawal dari pengamatan penulis di SMKN 1 Sintuk Toboh Gadang dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dan diduga masih rendahnya kebugaran jasmani siswa. Masih ditemukan siswi yang mengantuk saat belajar penjasorkes, tubuh lemas, tidak bergairah, mudah kelelahan, ada yang bermalas-malasan sambil duduk dipinggir lapangan, ada yang kurang serius dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, ada yang kurang semangat dalam olahraga, bahkan ada diantaranya dengan berbagai dalih berusaha untuk tidak mengikuti pelajaran Penjasorkes.

Jenis penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di SMKN Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang. Pengambilan sampel dari populasi 20% dari 180 siswi sehingga diperoleh sampel berjumlah 36 orang. Teknik analisa yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan teknik distribusi (*statistik deskriptif*).

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang peneliti lakukan tentang “Tinjauan Kebugaran Jasmani siswa puteri kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sintuak Toboh Kabupaten Padang Pariaman ” dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Nilai rata-rata tingkat kesegaran jasmani sebesar 15,8055, sehingga masuk dalam katagori Sedang karena berada pada interval 14-17 dalam kategori sedang

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillahiroabbil'alamin*, Segala Puji dan syukur senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi berjudul **“Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas X Smk Negeri 1 Sintuak Toboh Gadang Kab.Padang Pariaman”** yang merupakan salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana pendidikan pada Jurusan pendidikan olahraga Prodi pendidikan jasmani kesehatan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan Skripsi ini, penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, penulis belumlah tentu dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini dengan rasa hormat dan terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada :

1. Teristimewa bagi keluarga tercinta atas do'a serta dorongan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini
2. Drs, Zarwan M.Kes, Ketua Jurusan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan Dr. Nurul Ihsan M. Pd Sekretaris Jurusan dan Dosen Pembimbing Akademik dan
3. Dra. Rosmawati, M.Pd, Dosen pembimbing yang telah memberikan banyak bimbingan dan arahan selama pembuatan laporan Skripsi
4. DR. Willadi Rasyid, M.Pd,Drs Deswandi, M.Kes, selaku tim penguji skripsi ini yang telah memberikan masukan, dorongan, serta koreksi dan petunjuk dalam menyelesaikan skripsi ini

5. Kepada Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan dan Karyawati Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Teman-teman seperjuangan Bp 2014 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Yaitu Reksi Merantama , dan anggota KSR PMI UNP, keluarga besar Sekertaritan IPMK-Sumatra Barat

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam pembuatan skripsi ini masih terdapat kekurangan dan kesalahan karena keterbatasan kemampuan, pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki penulis. Untuk itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran yang bersifat membangun.

Akhir kata penulis mengucapkan banyak terima kasih, Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya.

Padang, Januari 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Maslah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	7
2. Kebugaran Jasmani .....	10
a. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani....	12
b. Komponen Kebugaran Jasmani.....	16
c. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	21
B. Kerangka Konseptual .....	22
C. Pertanyaan Penelitian .....	23

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	24
C. Populasi dan Sampel .....	24
D. Jenis dan Sumber data.....	26
E. Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Instrumen Penelitian.....	27
G. Teknik Analisis Data.....	38

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi data.....	39
B. Pembahasan.....	44

### **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan .....	47
B. Saran.....	47

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian.....	25
2. Sampel Penelitian .....	25
3. Nilai TKJI .....	27
4. Klasifikasi Nilai Tes TKJI .....	27
5. Distribusi Frekuensi TKJI Sisiwi X SMK N 1 SINTOGA .....	43

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual.....	23
2. Posisi Lari start 60 M .....	30
3. Posisi Gantung Siku Tekuk .....	32
4. Gerakan Baring Duduk .....	33
5. Gerakan Lompat Tegak.....	35
6. Posisi Lari Start 1000 M .....	36
7. Pencatat Hasil Lari 1200 Meter.....	38

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Tujuan pembangunan nasional bangsa Indonesia adalah membangun manusia Indonesia seutuhnya, sehat jasmani dan rohani. Pembangunan itu merupakan rangkaian kegiatan membangun setiap aspek kehidupan manusia untuk menciptakan masyarakat adil dan makmur berdasarkan Pancasila. Hal ini sejalan dengan tuntutan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) No. 20 Tahun 2003 yang berbunyi sebagai berikut:

“Pendidikan merupakan kegiatan fundamental untuk memajukan masyarakat dan para warganya. Pendidikan berfungsi untuk membentuk watak dan peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan uraian di atas, maka fungsi dan tujuan sistem pendidikan di atas menggambarkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu faktor yang dapat membantu dalam peningkatan kualitas pendidikan nasional. Oleh sebab itu pendidikan jasmani perlu dilaksanakan secara baik dan konsisten mulai dari SD, SMP/MTS, SMA/SMK sampai ke perguruan tinggi.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan “proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat

melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar siswa serta pengembangan kecerdasan emosional” (Depdiknas, 2007:2).

Sesuai dengan pendapat di atas Penjasorkes pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Melalui pembelajaran Penjasorkes di sekolah, siswi disosialisasikan kedalam aktivitas jasmani melalui aktivitas fisik termasuk keterampilan berolahraga.

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dimiliki siswi agar bisa mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik. Moeloek dalam Apri Agus (2012:23) menjelaskan bahwa “kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (kerja) tanpa mengalami kelelahan yang berarti”.

Berdasarkan kutipan diatas, tentunya kebugaran jasmani atau kebugaran jasmani tidak muncul dengan sendirinya tanpa melakukan latihan secara baik dan teratur yang sesuai dengan porsinya. Menurut Arsil (1999:8) mengemukakan “siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengembangan oksigen yang diperlukan oleh tubuh, sedangkan siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah hal ini merupakan kesulitan yang berarti”. Hal ini berarti, agar dapat memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik, perlu memperhatikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya.

Selanjutnya faktor-faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswi antara lain adanya asupan gizi yang seimbang dengan yang dibutuhkan oleh tubuh. Artinya agar siswi dapat melakukan aktivitas jasmani dengan baik di sekolah, maka siswi harus dapat memenuhi kecukupan gizi yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Hal ini berarti bahwa kekurangan gizi merupakan salah satu kendala pada keberhasilan pada pembelajaran di sekolah.

Di samping itu faktor lain yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani adalah motivasi siswi, keseriusan, lingkungan, kegiatan keolahragaan yang diberikan oleh guru di sekolah serta ketepatan guru dalam memilih metode pembelajaran disertai materi yang akan diajarkan, khususnya dalam mengajarkan berbagai keterampilan gerak dan olahraga dalam pembelajaran penjasorkes.

Berdasarkan pengamatan penulis di SMKN 1 Sintuk Toboh Gadang dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dan diduga masih rendahnya kebugaran jasmani siswi. Artinya, masih ditemukan siswi yang mengantuk saat belajar penjasorkes, tubuh lemas, tidak bergairah, mudah kelelahan, ada yang bermalas-malasan sambil duduk dipinggir lapangan, ada yang kurang serius dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, ada yang kurang semangat dalam olahraga, bahkan ada diantaranya dengan berbagai dalih berusaha untuk tidak mengikuti pelajaran Penjasorkes. Hal ini dapat mengganggu proses belajar mengajar dan menurunkan hasil belajar siswa.

Wanita berdasarkan asal bahasanya tidak mengacu pada wanita yang ditata atau diatur oleh laki-laki atau suami pada umumnya terjadi pada kaum patriarki. Arti kata wanita sama dengan perempuan, perempuan atau wanita memiliki wewenang untuk bekerja dan menghidupi keluarga bersama dengan sang suami. Tidak ada pembagian peran perempuan dan laki-laki dalam rumah tangga, pria dan wanita sama-sama berkewajiban mengasuh anak hingga usia dewasa. Jika ada wacana perempuan harus di rumah menjaga anak dan memasak untuk suami maka itu adalah konstruksi peran perempuan karena laki-laki juga bisa melakukan hal itu, contoh lain misalnya laki-laki yang lebih kuat, tegas dan perempuan lemah lembut ini yang kemudian disebut dengan gender. Menurut KBBI (kamus Besar Bahasa Indonesia) **wanita**/wa-ni-ta/ *n* perempuan dewasa: *kaum* -- , kaum putri (dewasa). Lawan kata dari pria.

Dan kenapa peneliti mengambil yang diteliti siswi putri karena di samping perbedaan gender atau jenis kelamin juga karena perempuanlah yang belum diketahui kondisi fisiknya . juga melihat dari pengamatan peneliti di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kab. Padang Pariaman

Melihat kenyataannya di atas, dan banyak faktor yang terjadi di lapangan yang berdampak buruk terhadap kebugaran jasmani siswa. Sedangkan kondisi fisik yang bugar akan memberikan pengaruh yang positif terhadap aktivitas fisik. Kualitas kinerja atau aktivitas fisik siswi sangat dipengaruhi oleh kondisi fisiknya atau kebugaran jasmani siswi. Dengan demikian kualitas kondisi fisik atau kebugaran jasmani siswa yang

bertalian erat dengan kinerja dari siswa itu sendiri. Kualitas kinerja ini tentu akan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Untuk itu penulis tertarik untuk mengetahui kebugaran jasmani siswi Putri Kelas X SMKN Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang. Hal ini sejalan dengan tes TKJI tahun 2010.

Sebelum melakukan tes TKJI Komponen kebugaran jasmani ada sepuluh macam yaitu :

1. Kekuatan (strength), 2. Daya Tahan (endurance), 3. Daya Otot (muscular power), 4. Kecepatan (Speed), 5. Daya Lentur (flexibility), 6. Kelincahan (agility), 7. Koordinasi (coordination), 8. Keseimbangan (balance), 9. Ketepatan (accuracy) 10. Reaksi (reaction).

Berdasarkan kutipan di atas komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan TKJI 2010 yaitu 1. Kecepatan (speed), 2. Daya Tahan (Endurance), 3. Kekuatan (Strength), 4. Daya Otot (Muscular Power).

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut: 1. Kekuatan (strength), 2. Daya Tahan (endurance), 3. Daya Otot (muscular power), 4. Kecepatan (Speed), 5. Daya Lentur (flexibility), 6. Kelincahan (agility), 7. Koordinasi (coordination), 8. Keseimbangan (balance), 9. Ketepatan (accuracy) 10. Reaksi (reaction).

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan komponen tingkat kebugaran jasmani siswi dan pembatasan relevitas yang terkait langsung dengan TKJI yaitu :

1. Kecepatan

2. Daya tahan
3. Kekuatan
4. Daya otot

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah, maka perumusan masalah penelitian ini adalah: Bagaimana tingkat kebugaranjasmani siswi Putri Kelas X SMK Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang?.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswi Putri Kelas X SMK Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini antara lain adalah:

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan Gelar SarjanaPendidikan Jasmani di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai pedoman guru Penjasorkesuntuk meningkatkan kebugaranjasmani siswi Putri Kelas X SMK Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang.
3. Masukan bagi guru PenjasorkesSMK Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang dalam upaya meningkatkan keprofesionalannya dalam mangajar.
4. Bahan referensi mahasiswa di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang peneliti lakukan tentang “Tinjauan Kebugaran Jasmani siswi puteri kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sintuak Toboh Kabupaten Padang Pariaman ” dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani sebesar 15,8055, sehingga masuk dalam katagori Sedang karena berada pada interval 14-17 dalam kategori sedang .

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Sekolah agar dapat memperhatikan kebugaran jasmani siswi dengan melakukan pengembangan kurikulum pendidikan jasmani, sehingga kebugaran jasmani dan hasil belajar pendidikan jasmani siswi bisa ditingkatkan.
2. Bagi guru agar dapat meningkatkan materi pembelajaran yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani sehingga hasil belajar pendidikan jasmaninya juga ikut meningkat dan melakukan evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya sebatas pada penilaian kognitif , psikomotor dan afektif saja, akan tetapi juga mempertimbangkan aspek kebugaran jasmani karena tolak ukur dari pendidikan jasmani adalah tingkat kebugaran jasmani siswi.

3. Siswi agar meningkatkan kesegaran jasmaninya dengan latihan yang teratur sehingga tidak mudah mengalami kelelahan mengingat aktivitas pembelajaran yang padat.
4. Kepada peneliti yang ingin melakukan studi lebih mendalam tentang hasil belajar pendidikan jasmani siswi agar-agar dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil belajar pendidikan

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Paturusi. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Agus Amin Sulistiono. (2014). *Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar Dan Menengah Di Jawa Barat*. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan. Vol. 20. No. 02.
- Apri Agus. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Aries Dian Darmawan. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Usia 16-19 Tahun*. 04 November 2014.
- <http://ariesdiandarmawan.blogspot.co.id/2014/11/tes-kesegaran-jasmani-indonesia-tkji.html>
- Arsil. (1999). *Pedoman Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- \_\_\_\_\_ (2015). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Depdiknas. (2003). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk anak Umur 16-19 tahun)*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- \_\_\_\_\_ (2006). *Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Gusril. (2004). *Beberapa Faktor yang Berkaitan Dengan Kemampuan Motorik Siswa SD Kota Padang*. Jakarta: UNJ.
- Indonesia Kementrian Olahraga. (1999). *Pedoman Pembinaan Kesegaran Jasmani Untuk Tenaga Kerja*. Jakarta: Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga.
- Kementrian Pendidikan Nasional Universitas Negeri Padang. (2011). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Marjohan. (2007). *Panduan Seminar dan Penelitian*. Padang: UNP FIK.