

**UJI KELAYAKAN PENGARUH SENAM KESEGERAN JASMANI 2014 TERHADAP
PENINGKATAN KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V SDN 50 PADANG
TONGGA KECAMATAN LUBUK BASUNG KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
salah satu Persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**YORI INDRIANSYAH PUTRA
NIM: 14086444**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Uji Kelayakan Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2014 Terhadap
Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN 50 Padang
Tangga Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam

Nama : Yori Indriansyah Putra

NIM : 14086444

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

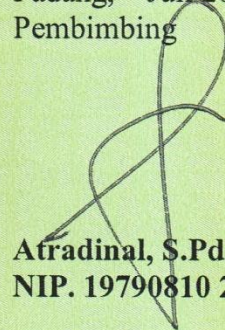
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Mengetahui
Ketua Jurusan



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

Padang, Juli 2018
Pembimbing



Afradinal, S.Pd. M.Pd
NIP. 19790810 200604 1 002

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 : Uji Kelayakan Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2014
Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V
SDN 50 Padang Tongga Kecamatan Lubuk Basung
Kabupaten Agam

Nama : Yori Indriansyah Putra
NIM : 14086444
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

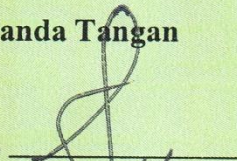
Padang, Juli 2018

Tim Penguji:

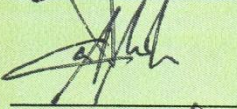
Nama

Tanda Tangan

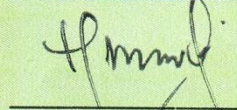
1. Ketua : Atradinal, S.Pd., M.Pd

1. 

2. Anggota : Sri Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd

2. 

3. Anggota : Drs. Madri M, M.Kes., AIFO

3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yori Indriansyah Putra
NIM/BP : 14086444/2014
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Uji Kelayakan Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2014
Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V
SDN 50 Padang Tongga Kecamatan Lubuk Basung
Kabupaten Agam

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti penulisan karya ilmiah.

Padang, Juli 2018
Yang menyatakan



Yori Indriansyah Putra
NIM 14086444

ABSTRAK

Yori Indriansyah Putra (2018): Uji Kelayakan Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2014 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN 50 Padang Tongga Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam

Masalah dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani siswa yang diprediksi belum memenuhi standar. Salah satu penyebabnya adalah dipengaruhi oleh senam SKJ 2014 yang diikutinya. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui kelayakan senam SKJ 2014 terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa SDN 50 Padang Tongga Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa putri kelas VA dan VB SDN 50 Padang Tongga Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam dengan jumlah 17 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *Sampling* Jenuh, yaitu teknik penentuan sampel apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel, jadi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putri kelas VA dan VB SDN 50 Padang Tongga yang berjumlah 17 orang dengan. Hipotesis yang diajukan yaitu, Senam kesegaran jasmani 2014 layak untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa SDN 50 Padang Tongga Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam. Teknik pengambilan data menggunakan tes TKJI sebelum dan sesudah perlakuan senam SKJ 2014 terhadap siswa. Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis dengan menggunakan uji t. Sebelum uji t dilakukan terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan: 1) Senam kesegaran jasmani 2014 layak dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa SDN 50 Padang Tongga Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam, 2) Senam kesegaran jasmani 2014 memberikan pengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa SDN 50 Padang Tongga Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam, terbukti dengan $t_{hitung}(5,50) > t_{table}(2,12)$ pada $\alpha = 0,05$.

Kata Kunci: Senam Kesegaran Jasmani 2014, Tingkat Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tentang “Uji Kelayakan Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2014 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN 50 Padang Tongga Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam”. Sholawat beserta salam untuk Nabi Besar Muhamad SAW, semoga kita semua memperoleh syafaatnya.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ke dua orang tua yang teristimewa dalam hidup peneliti, Ayahanda Pebriswandi dan Ibunda Pebrianti yang selalu memberikan semangat, doa dan dukungan baik secara moril maupun materil.
2. Atradinal, S.Pd, M.Pd, selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat pemikiran dan pengarahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Madri M, M.Kes. AIFO, Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam menyelesaikan skripsi penulis.
4. Drs. Zarwan, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd, selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang

telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam proses perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Dr. Zalfendi M.Kes. AIFO. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Prof. H. Ganefri, Ph.D., selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan akademik dalam masa perkuliahan penulis.
7. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Keluarga besar di Lubuk Basung yang selalu memberikan semangat dan dukungan.
9. Kepala Sekolah SDN 50 Padang Tongga beserta Wali Kelas VA dan VB yang telah memberi izin kepada penulis untuk melakukan penelitian ini.
10. Kepada teman-teman Pendidikan Olahraga BP 2014 serta teman-teman dekat yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memotivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Juli 2018

Peneliti

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	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	6
1. Kesegaran Jasmani	6
2. Senam SKJ 2014	10
B. Kerangka Konseptual	25
C. Hipotesis.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel	27

D. Jenis dan Sumber Data	28
E. Teknik Pengumpulan Data.....	29
F. Instrumen Penelitian.....	30
G. Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data	43
1. Nilai Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 50 Padang Tongga Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam Dari Tes TKJI Sebelum Perlakuan Senam SKJ 2014	43
2. Nilai Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 50 Padang Tongga Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam Dari Tes TKJI Sesudah Perlakuan Senam SKJ 2014.....	44
B. Pengujian Persyaratan Analisis	46
C. Pembahasan.....	47
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	28
2. Sampel Penelitian.....	28
3. Nilai TKJI	41
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	41
5. Distribusi Nilai Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 50 Padang Tongga Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam Dari Tes TKJI Sebelum Perlakuan Senam SKJ 2014	43
6. Distribusi Nilai Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 50 Padang Tongga Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam Dari Tes TKJI Sesudah Perlakuan Senam SKJ 2014	45
7. Rangkuman Uji Normalitas Data dengan Uji <i>Lilliefors</i>	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	26
2. Tes Lari 40 m	34
3. Tes Gantung Siku Tekuk untuk Putri.....	35
4. Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>) Selama 30 detik.....	37
5. Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	38
6. Sikap berdiri, siap untuk lari pada lari 600 meter untuk putri	40
7. Lari semaksimal mungkin menuju garis <i>Finish</i> pada lari 600 meter untuk putri	40
8. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa	44
9. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa	45
10. Tes Lari 40 Meter oleh Siswa Putri	66
11. Tes Gantung Siku Tekuk Oleh Siswa Putri	67
12. Tes Baring Duduk oleh siswa putri.....	67
13. Tes Loncat Tegak Oleh Siswa Putri.....	68
14. Tes Lari Jarak Menengah 600 Meter oleh Siswa Putri	69
15. Siswa Melakukan Gerakan SKJ 2014.....	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan SKJ 2014	52
2. Tes Awal TKJI Sebelum Perlakuan Senam SKJ 2014	53
3. Uji Normalitas Kebugaran Siswa Sebelum Diberi Perlakuan (<i>Pree Test</i>).	54
4. Uji Hipotesis Melalui Analisis Uji <i>t-test</i>	55
5. Uji Normalitas Kebugaran Siswa Sebelum Diberi Perlakuan (<i>Post Test</i>).	57
6. Homogenitas	58
7. Nilai Persentil untuk Distribusi T	59
8. Nilai Kritis untuk Uji Liliefors.....	60
9. Nilai Persentil untuk Distribusi F.....	61
10. Dokumentasi Penelitian	65
11. Surat izin penelitian dari Fakultas.....	69

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Depdiknas (2002:1) menyatakan “kesegaran jasmani sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Kesegaran jasmani disini adalah suatu kondisi fisik yang prima yang dimiliki oleh seseorang sehingga mampu mengerjakan tugas-tugas dan aktivitas sehari-hari tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti dalam dirinya.

Agar dapat memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik, perlu memperhatikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya. Menurut Sharkey (2003) beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani yang baik diantaranya; “heriditas, latihan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, aktivitas, asupan gizi, gaya hidup, dan kesehatan.”

Kesegaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh sebagai sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. Sehingga dapat membantu seseorang dalam beraktivitas dan tidak mudah lelah karena terdapat keseimbangan antara makanan dan energi yang dikeluarkan. Penyimpulan dari kebutuhan makanan yang baik dan lengkap akan mempengaruhi factor gizi dan kesehatan sehingga dapat membantu dalam setiap aktivitas yang dilakukan terutama dalam aktivitas jasmani, karena setiap aktivitas jasmani membutuhkan energi yang cukup dan seimbang.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh anak didik untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, serta kemampuan belajar yang tinggi. Tingkat kesegaran jasmani yang baik akan membantu seseorang dalam melaksanakan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Menurut Arsil (1999:8) “Siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang diperlukan oleh tubuh, sedangkan siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah hal ini merupakan kesulitan yang berarti”.

Salah satu aktivitas fisik yang diduga dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa adalah melalui senam kesegaran jasmani (SKJ) 2014. Ada beberapa manfaat serta keuntungan yang dapat kita ambil dari latihan senam SKJ 2014 antara lain:

1. Kerja jantung lebih efisien dan menjadi terlatih, sehingga jantung tidak cepat lelah.
2. Pembuluh darah akan semakin lebih besar, sehingga darah akan semakin lancar dibandingkan dengan orang yang tidak terlatih.
3. Mencegah terjadinya pengumpalan darah.
4. Jantung akan memompakan darah lebih banyak dan berdenyut lebih lambat.
5. Paru-paru akan bertambah kapasitas pernafasannya.
6. Berkurangnya resiko gangguan pada jantung.
7. Tekanan darah yang sebelumnya tinggi akan menurun secara teratur.

8. Terjadi penurunan kadar lemak yang membahayakan di dalam darah, dan terjadinya kadar lemak yang baik sehingga bermanfaat di dalam tubuh.
9. Tulang-ulang persendian dan otot-otot menjadi lebih kuat.
10. Kemampuan tubuh, kesegaran jasmani, atau kebugaran akan semakin meningkat.

Apabila siswa diberikan perlakuan dengan SKJ 2014 dengan baik serta penuh semangat, maka akan dapat memberikan pengaruh kepada kesegaran jasmani siswa. Sebaliknya, apabila siswa tidak diberikan perlakuan senam SKJ 2014, maka tidak terdapat peningkatan kesegaran jasmani yang berarti pada siswa.

Apabila siswa tidak memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka siswa tidak akan belajar dengan baik, merasa pusing dan mengantuk, merasa lelah dengan kerja ringan, dan sukar rileks. Proses belajar pendidikan jasmani akan terganggu jika kesegaran jasmani siswa terganggu. Senam SKJ 2014 merupakan salah satu senam yang penting dan harus dimiliki setiap siswa agar bisa meningkatkan kesegaran jasmaninya. Salah satu Sekolah Dasar yang turut berperan serta mengembangkan tingkat kesegaran jasmani adalah di SDN 50 Padang Tongga Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.

Berdasarkan observasi penulis di lapangan, masih ada beberapa siswa SDN 50 Padang Tongga yang mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah, siswa yang kurang sehat, aktivitas fisik menurun, dan tidak mau menangani tantangan fisik serta sangat kurang partisipasinya dalam mengikuti pelajaran sehingga cenderung merasa tidak butuh atau tidak mau mengikuti setiap aktivitas yang diajarkan. Apabila hal ini

terus-menerus dibiarkan, maka akan menimbulkan pengaruh buruk terhadap aktivitas belajar siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa penyebab permasalahan yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa dalam penelitian ini. Adapun identifikasi permasalahan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Kesehatan
2. Gizi makanan
3. Senam SKJ yang diikuti

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, penulis membatasi variabel-variabel yang berpengaruh dengan kesegaran jasmani siswa SDN 50 Padang Tongga. Pembatasan ini adalah hanya pada uji kelayakan pengaruh senam SKJ 2014 terhadap kesegaran jasmani siswa SDN 50 Padang Tongga Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat diajukan perumusan masalah yaitu; apakah senam SKJ 2014 layak untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa SDN 50 Padang Tongga Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui kelayakan senam SKJ 2014 terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa SDN 50 Padang Tongga Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis, sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dinas pendidikan sebagai bahan pertimbangan untuk setiap sekolah agar dapat mengetahui pengaruh senam SKJ 2014 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa.
3. Kepala sekolah sebagai bahan pertimbangan untuk menyarankan kepada guru agar dapat memotivasi siswa untuk belajar sehingga dapat memberikan kontribusi terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa.
4. Orang tua sebagai bahan pertimbangan agar dapat menimbulkan motivasi belajar siswanya terhadap tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki anaknya.
5. Sebagai bahan pertimbangan atau perbandingan dalam menerapkan program latihan untuk kesegaran jasmani melalui senam SKJ 2014 pada siswa SDN 50 Padang Tongga Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uji statistik dan analisis data yang dilakukan, maka hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: Senam SKJ 2014 layak dalam peningkatan kesegaran jasmani siswa SDN 50 Padang Tongga Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Untuk mendapatkan kebugaran yang bagus maka salah satu caranya ialah dengan senam kesegaran jasmani 2014 secara teratur.
2. Kepada siswa agar melakukan senam senam kesegaran jasmani 2014 untuk mendapatkan kebugaran yang bagus.
3. Siswa yang telah memperoleh kebugaran yang tinggi, agar dapat lebih meningkatkan/mempertahankan kebugarannya itu.
4. Siswa yang memperoleh hasil kebugaran yang rendah, agar dapat meningkatkan kebugarannya tersebut.
5. Kepada guru pendidikan jasmani disarankan agar dapat mengembangkan potensi kebugaran siswanya, agar kebugaran siswa semakin bagus.

DAFTAR PUSTAKA

- Apri, Agus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Depdiknas. 2002. *Ketahuiilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*, Jakarta: Depdiknas.
- Adnan, Fardi. 2010. *Silabus dan Hand-Out Mata Kuliah Statistik*. Padang: Program Pasca Sarjana UNP.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Kajian Para Pakar. Jakarta: PT. Raja Grafindo Perkasa.
- Giriwijoyo, Santosa dkk. 2012. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Pitnawati. 2004. *Senam Aerobic*. Padang: FIK UNP.
- Rosmawati. 2012. *Test Pengukuran dan Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*. Padang: UNP Press
- Sharkey. Brian. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Suadoso, Sumarsardjuno. 1992. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi, Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek. (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003. tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta.: Diperbanyak oleh PT. Armas Duta Jaya.
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Yusuf, Adi Sasmita. 1989. *Hakekat, Filsafat dan Peranan Pendidikan Jasmani dalam Masyarakat*. Jakarta. Depdikbud.