

**STUDI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VIII
SMP NEGERI 1 PADANG PANJANG**

Skripsi

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



**GIBLUKMANA ERMAN
NIM. 16896**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**STUDI TINGKAT KESEHATAN JASMANI SISWA KELAS VIII
SMP NEGERI 1 PADANG PANJANG**

Nama : GIBLUKMANA ERMAN
NIM : 16896
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

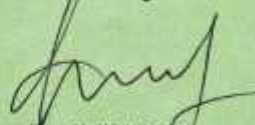
Disetujui oleh:

Pembimbing I



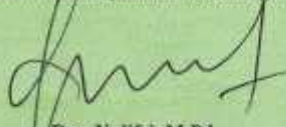
Dra. Pitnawati, M.Pd
NIP. 19590513 198403 2 002

Pembimbing II



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

Menyetujui
Ketua Jurusan pendidikan olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN 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

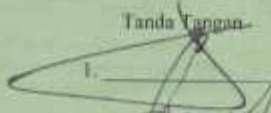
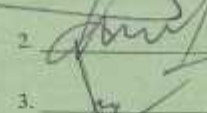
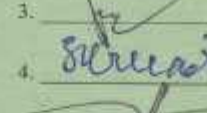
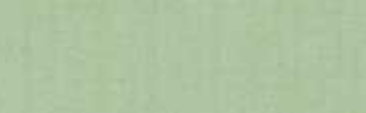
Judul : Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII
SMP Negeri 1 Padang Panjang
Nama : Giblukmana Erman
Nim : 16896
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Dra. Pitnawati, M.Pd
2. Sekretaris	: Dra. Yulifri, M.Pd
3. Anggota	: Drs. Nirwandi, M.Pd
4. Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
5. Anggota	: Dra. Edwarsyah, M.Kes

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Giblukmana Erman**

NIM : **16896/2010**

Tempat/Tanggal Lahir : **Padang Panjang, 14 Desember 1991**

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.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, 15 Agustus 2014

Saya yang menyatakan,



Giblukmana Erman
16896/2010

ABSTRAK

GIBLUKMANA ERMAN : Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Padang Panjang

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP 1 Padang Panjang, terkait masih banyak para siswa yang kurang bersemangat dalam belajar, cepat lelah dan kurang serius. Hal ini tentu banyak faktor-faktor penyebab antara lain adalah motivasi, keseriusan siswa menghadapi proses pembelajaran, letak sekolah, sarana dan prasarana, kebiasaan berolahraga. Maka dengan melihat keadaan tersebut tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Padang Panjang.

Jenis penelitian ini deskriptif yaitu mengungkap tentang tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Padang Panjang. Waktu penelitian telah dilakukan pada bulan Juni 2014 yang bertempat di SMP Negeri 1 Padang Panjang. Populasi penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Padang Panjang. Teknik pengambilan sampel penelitian ini adalah *Stratified Random Sampling* dan didapat data sebanyak 52 orang. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes TKJI. Data diolah dengan teknik distribusi frekuensi persentase.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini diklarifikasikan sebagai berikut : Pada analisis distribusi persentase Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Padang Panjang didapat klasifikasi baik sebanyak 5 orang sebesar 9.62%, pada klasifikasi sedang sebanyak 18 orang sebesar 34.62%, klasifikasi kurang sebanyak 20 orang sebesar 38.46%, pada klasifikasi kurang sekali sebanyak 9 orang sebesar 17.31%, dan pada klasifikasi baik sekali tidak ditemukan. Oleh sebab itu perlu ditingkatkan kesegaran jasmanai dengan mengetahui dan mempelajari segala faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut.

Kata Kunci: Kesegaran, Jasmani

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis aturkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya yang diberikan kepada penulis, sehingga penulis telah dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Padang Panjang”**. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada jurusan Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan ini penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis ingin mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Asril, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Yulifri, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga sekaligus sebagai pembimbing II yang telah memberi masukan pada penulis dalam penyelesaian skripsi.
4. Dra Pitnawati, M.Pd sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan masukan pada penulis dalam penyelesaian skripsi.
5. Drs. Edwardsyah, M.Kes, Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, dan Drs. Nirwandi, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan arahan pada penulis demi kesempurnaan penulisan skripsi.

6. Bapak dan ibu staf pengajar beserta administrasi di perpustakaan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan pelayanan yang maksimal.
7. Teristimewa untuk Papa dan Mama tercinta beserta kakak dan adik-adikku tersayang yang telah memberikan kasih sayang serta dukungan moril dan materil.
8. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik (KESBANGPOL) yang telah memberikan izin untuk penelitian di daerah Padang Panjang.
9. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Padang Panjang yang telah memberi izin penelitian di sekolah tersebut.
10. Bapak dan ibu staf pengajar beserta siswa-siswi SMP Negeri 1 Padang Panjang.
11. Buat sahabat dan rekan FIK-UNP BP 2010 yang tidak bisa disebutkan nama satu persatu yang telah memberi dorongan kepada penulis.

Dengan segala bantuan dan saran yang telah diberikan pada penulis agar mendapatkan amal pahala dari Allah SWT. Akhir kata segala kekurangan dan kesalahan dari tulisan ini agar menjadi perhatian bagi penulis pada masa yang akan datang.

Padang, Juni 2014

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. Batasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	7
1. Kesegaran Jasmani	7
2. Komponen Kesegaran Jasmani	10
a. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kesegaran Jasmani	15
b. Fungsi dan Alat Ukur Kesegaran Jasmani	19
c. Manfaat Kesegaran Jasmani	20
d. Hubungan Kesegaran Jasmani dan Pendidikan Jasmani	21
B. KerangkaKonseptual	24
C. Pertanyaan Penelitian	25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel	26
D. Jenis dan Sumber Data	28
E. Teknik Pengumpulan Data	29
F. Teknik Analisis Data	44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	45
B. Jawaban Pertanyaan Penelitian	47
C. Pembahasan	47

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	50
B. Saran	50

DAFTAR PUSTAKA.....	52
----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi dan sampel	27
2. Data sampel keseluruhan	28
3. Data sampel penelitian.....	28
4. Nilai TKJI untuk putra usia 13-15 Tahun.....	42
5. Nilai TKJI untuk putri usia 13-15 Tahun	43
6. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	43
7. Deskripsi Data Penelitian	45
8. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Umur 13-15 tahun	45
9. Distribusi Frekuensi.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	24
2. Tes lari 60 Meter	32
3. Bentuk alat tes gantung angkat tubuh	34
4. Contoh pegangan tes angkat tubuh	35
5. Contoh tehnik tes angkat tubuh	35
6. Sikap awal baring duduk 60 detik.....	37
7. Tehnik dalam tes baring duduk.....	37
8. Sikap awal tes loncat tegak.....	39
9. Tehnik tes loncat tegak	40
10. Sikap start tes 1000 Meter	41
11. Sikap akhir tes 1000 Meter	42
12. Histogram Grafik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Dokumentasi Penelitian	54
2. Rekapitulasi Data Mentah Penelitian	60
3. Surat Izin Penelitian	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu sarana untuk menunjang peningkatan mutu serta kualitas salah satu sumber daya terbesar yang ada di Negara Indonesia ini guna membangun Indonesia yang lebih maju. Pemerintah sedang gencar-gencarnya meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui pendidikan, terbukti dengan menganjurkan wajib sekolah 12 tahun kepada generasi penerus bangsa ini. Salah satunya melalui mata pelajaran penjasokes di sekolah yang diharapkan dapat menciptakan masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Di samping itu kegiatan olahraga diharapkan membentuk watak dan kepribadian-kepribadian yang baik. Dengan hal tersebut dapat tercipta manusia yang seutuhnya dalam mengisi pembangunan. Oleh karena itu olahraga perlu ditingkatkan dan disebarluaskan dipelosok tanah air agar masyarakat lebih menggemari olahraga.

Sehubungan dengan hal di atas pemerintah mengeluarkan Undang-Undang RI No. 3 tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yaitu:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, tanpa kesegaran jasmani tidak akan tercapai tujuan tersebut”.

Berdasarkan kutipan di atas menunjukkan bahwa olahraga adalah salah satu cara untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang diupayakan dapat membentuk karakter manusia yang berintelektual, mental, fisik dan rohani dalam menghadapi era globalisasi yang mengkedepankan ilmu dan teknologi.

Kesegaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dimiliki siswa agar bisa mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik. Sharkey (2003:4) menjelaskan bahwa:

“kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani berkaitan dengan aktivitas seseorang sehari-hari. Kesegaran jasmani muncul apabila seseorang melakukan aktivitas fisik setiap harinya sesuai yang ditentukan. Apabila seseorang melakukan aktivitas fisik sesuai yang ditentukan, maka kebugaran akan terbentuk dengan sendirinya. Sehingga dengan kebugaran tersebut seseorang akan dapat melakukan berbagai aktivitas atau pekerjaan sesuai yang diharapkan”.

Berdasarkan kutipan diatas, tentunya kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani tidak akan muncul dengan sendirinya tanpa melakukan latihan secara baik dan teratur yang sesuai dengan porsinya. Kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani yang baik juga didukung oleh faktor-faktor antara lain yaitu: faktor ekonomi orang tua, dukungan atau perhatian orang tua dan kebersihan lingkungan.

Salah satu faktor yang mendukung peningkatan pendidikan dalam rangka membentuk manusia yang berintelektual dan berkarakter adalah kesegaran jasmani manusia itu sendiri, “kesegaran jasmani aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kepada seseorang

untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak “,(Asril,1999:9).

Berdasarkan uraian diatas maka dapat di kemukakan, kesegaran jasmani dan rohani adalah hal yang sangat berharga bagi manusia guna menjalankan aktifitas sehari-hari dalam kehidupannya. Kesegaran jasmani tersebut juga sangat dibutuhkan siswa untuk memperoleh ketangkasan, kelincahan, motivasi, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi seperti: daya tahan siswa, daya tahan sangat dibutuhkan siswa dalam mengikuti proses belajarnya karena dapat menghindarkan siswa tersebut dari kelelahan dalam belajar. semakin baik daya tahan siswa tersebut akan memberikan hasil yang baik pada siswa tersebut untuk melakukan aktifitasnya sehari-hari baik di sekolah maupun di lingkungan tempat tinggalnya.

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang di ajarkan di SMP (Sekolah Menengah Pertama) Negeri 1 Padang Panjang yang diberikan dalam bentuk kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler sesuai dengan standar kurikulum yang berlaku.

Dengan memperhatikan pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah, kesegaran jasmani penting untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang baik di sekolah, oleh sebab itu semua siswa berhak mendapatkan pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga disekolahnya, guna mendapatkan jasmani serta rohani yang baik yang dapat menunjang prestasi disekolah, seseorang siswa tidak akan dapat belajar dengan baik dan optimal tanpa adanya kesegaran jasmani didirinya.

Jadi mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan wajib diberikan di setiap sekolah sesuai dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) untuk membantu meningkatkan tingkat kesegaran jasmani dan kesehatan anak didik.

Berdasarkan pengamatan penulis, SMP Negeri 1 Padang Panjang merupakan sekolah yang terletak di salah satu kecamatan Padang Panjang tepatnya di kecamatan Padang Panjang Timur. Ditinjau dari segi geografis letak sekolah yang berada di didalam kota jauh dari lalu lalang hiruk pikuknya kesibukan kota. dengan suasana kota Padang Panjang yang sejuk asri dan tentram membuat siswa yang melakukan proses belajar di sekolah SMP Negeri 1 Padang panjang bisa mendapatkan pengajaran yang baik.

Namun dari hasil pengamatan yang telah dilakukan dan mendapatkan informasi dari guru penjaskes ternyata masih terlihat rendahnya tingkat kesegaran jasmani di SMP Negeri 1 Padang Panjang. Hal ini terlihat dari penampilan dan kemampuan fisiknya dalam mengikuti pembelajaran, misalnya saja sering menguap, wajah pucat atau tidak segar, sering cepat lelah, malas dan kurang bersemangat dalam pembelajaran. rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa di pengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya adalah aktifitas yang dilakukan siswa, sarana dan prasana penunjang, kebiasaan berolahraga, istirahat yang tidak cukup, dan lingkungan sekolah.

Dengan beragam uraian masalah di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian secara ilmiah tentang “Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Padang Panjang” dengan alasan yang

mendasar penulis menganggap kesegaran jasmani sangat penting untuk siswa dalam melaksanakan aktifitas belajar di sekolah maupun untuk melaksanakan aktifitas lain di luar sekolah.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Motivasi
2. Keseriusan
3. Letak sekolah
4. Sarana dan prasarana
5. Kebiasaan berolahraga
6. Tingkat Kesegaran Jasmani

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, terdapat beberapa masalah pada siswa SMP Negeri 1 Padang Panjang. Dalam penelitian ini penulis hanya membahas tentang Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Padang Panjang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan yang telah dijabarkan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu “Apakah siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Padang Panjang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : “Seberapa besarkah tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Padang Panjang”.

F. Manfaat Penelitian

Bertitik tolak dari tujuan penelitian, maka penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Peneliti, Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh dan memenuhi gelar sarjana S1 Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Peneliti, Dengan adanya penelitian ini akan menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman tersendiri dalam penelitian ini.
3. Siswa, Sebagai bahan masukan bahwa pentingnya kesegaran jasmani bagi Siswa.
4. Guru, sebagai pedoman/acuan untuk merencanakan dan meningkatkan mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
5. Mahasiswa yang lain, pentingnya tingkat kesegaran jasmani sewaktu melakukan aktifitas.
6. Sebagai referensi di perpustakaan FIK ataupun perpustakaan pusat.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang didapat dan telah dijabarkan tentang kesegaran jasmani didapatkan hasil penelitian yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Padang Panjang yang diolah menggunakan analisis deskriptif persentase dari 52 sampel dengan rinciannya sebagai berikut : Yang berkategori “kurang sekali” sebanyak 17.31% dengan jumlah 9 anak, berkategori “kurang” sebanyak 38,46% dengan jumlah 20 anak, berkategori “sedang” sebanyak 34.62% dengan jumlah 18 anak, berkategori “baik” sebanyak 9.62% dengan jumlah 5 anak, berkategori “baik sekali” sebanyak 0,00% karena tidak ada siswa yang berkategori baik sekali.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka saran yang dapat penulis berikan adalah sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada guru Penjaskes SMP Negeri 1 Padang Panjang tidak mengabaikan unsur kondisi fisik dengan mengajarkan pada siswa dalam bentuk aktifitas pembelajaran penjasorkes. Adapun upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah menanamkan sikap gemar berolahraga, baik sore maupun di pagi hari serta mengatur makanan dan istirahat yang cukup.

2. Disarankan kepada guru-guru Penjasorkes agar lebih memperhatikan kesegaran siswa dan meningkatkan kedisiplinan serta menjunjung tinggi sportifitas disetiap melakukan proses belajar penjasorkes di sekolah.
3. Kepada guru dan orang tua di harapkan agar bisa memantau perkembangan gizi anaknya disamping aktifitas belajar.
4. Disarankan kepada Dinas Pendidikan agar dapat lebih giat memasyarakatkan olahraga dengan jalan, seperti : senam pagi bersama, dan lain-lain.
5. Kepada peneliti lain disarankan agar dapat melakukan penelitian dengan sampel lebih banyak lagi yang berkaitan dengan kesegaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng. 1992. *Asas dan Landasan pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Arma Abdoellah dkk, 1994. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*.
- Arsil. (1999). *Buku Ajar: Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina.
- Depdikbud. 1997. *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Jasmani*. Jakarta. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdikbud. 1991. *Penilai Kesegaran Jasmani dengan Test A.C.S.P.F.T*. Jakarta. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas. 2003. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Umur 13-15 Tahun*.
- Harsono, M. 1993. *Latihan Kondisi fisik*, Bandung : BANKOR–MENPORA–(SORI)
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini, Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Iskandar, dkk, 1994. *Kesegaran Jasmani untuk Karyawan*. Jakarta : Pusat Jakarta : Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Kiram, Yanuar. 2002. *Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud.
- Muthohir, T. Cholik. & Gusril. 2004. *Perkenbangan Motorik Pada Masa Kanak-kanak*. Padang. Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Muthohir, T. Cholik. & Gusril. 2008. *Perkenbangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta. PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Price.
- Sajoto, M. 1998 *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Depertemen P&K, Dikti, PT PPLPTK, Jakarta.
- Sharkey Brian. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta. PT. Raja Grapindo Persada.
- Suharno. 1992. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*, Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.
- Sudjana. (2001). *Metode Statistik*. (Edisi ke-5). Bandung: Tarsito.