

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SD NEGERI 29 BANCAH
TALEH KECAMATAN LUBUK BASUNG KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Jurusan Pendidikan Olahraga guna untuk
memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :
GUSTIRANDA FAUWAL
NIM/BP. 1107172/2011

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

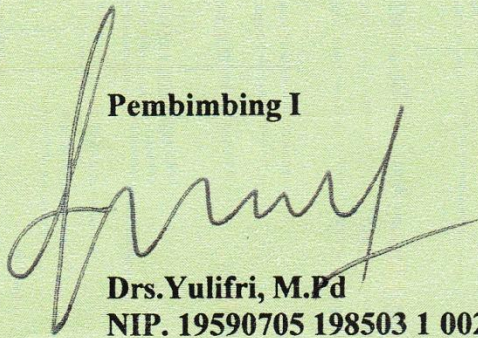
**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SD NEGERI 29 BANCAH
TALEH KECAMATAN LUBUK BASUNG KABUPATEN AGAM**

Nama : Gustiranda Fauwal
NIM : 1107172
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2015

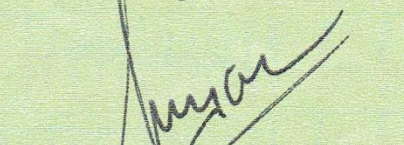
Disetujui oleh:

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Drs. Qalbi Amra, M.Pd
NIP. 19630422 198803 1 008

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

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

Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 29
Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten
Agam

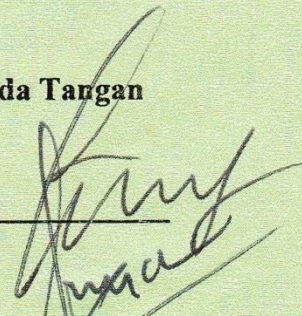
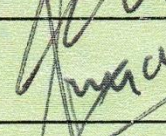
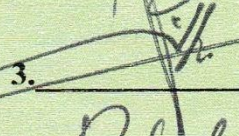
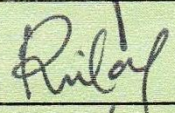
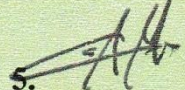
Nama : Gustiranda Fauwal
NIM : 1107172
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2015

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Yulifri, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Qalbi Amra, M.Pd
3. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes
4. Anggota : Rika Sepriani, M.Farm, Apt
5. Anggota : Srigusti Handayani, S.Pd., M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini 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, Juli 2015

Yang menyatakan,



A handwritten signature in black ink, appearing to read "Gustiranda Fauwal".

Gustiranda Fauwal

ABSTRAK

Gustiranda Fauwal : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 29 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten AGAM.

Kelelahan fisik yang dialami oleh siswa kelas VI SD Negeri 29 Bancah Taleh mengundang perhatian dari para guru dan orang tua. Seringkali siswa yang jatuh pingsan dan tidak kuat mengikuti pelaksanaan upacara bendera membuat rasa cemas dan khawatir para guru dan orang tua. Hal ini menjadi latar belakang masalah untuk dilakukan sebuah penelitian. Pertanyaan penelitian adalah, bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 29 Bancah Taleh Kabupaten Agam ?

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk mengetahui keadaan suatu objek secara apa adanya tanpa ada perlakuan. Populasi penelitian ini adalah siswa SD Negeri 29 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam yang berjumlah 167 orang (82 putera dan 85 puteri). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling* yaitu siswa putera kelas VI yang berjumlah 15 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen TKJI usia 10-12 tahun untuk putera. Tes tersebut terdiri dari item tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 dtk, tes loncat tegak dan tes lari jarak 600 meter. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif.

Dari analisis data diperoleh hasil bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 29 Bancah Taleh Kabupaten Agam 7 orang (46,7%) memiliki tingkat kebugaran jasmani berada pada klasifikasi sedang, 8 orang (53,3%) memiliki tingkat kebugaran jasmani berada pada klasifikasi kurang. Rata-rata nilai tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 29 Bancah Taleh adalah 13,4 yang berada pada klasifikasi kurang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kemudahan kepada peneliti. Sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 29 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti dengan segala kerendahan hati mengucapkan terimah kasih kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang dan sekaligus sebagai pembimbing satu dan penasehat akademik.
3. Bapak Drs. Qalbi Amra, M.Pd sebagai Dosen Pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan sekaligus sebagai pembimbing dua.
4. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes, ibuk Rika Sepriani, M.Farm, Apt dan ibuk Srigusti Handayani, S.Pd., M.Pd, sebagai dosen penguji
5. Seluruh Staf dan Dosen Pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Teristimewa buat kedua orang tua Ayahanda, Ibunda, dan Saudara-Saudara tercinta yang telah memberikan dorongan moril dan materil.
7. Dan seluruh rekan-rekan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya pada kita semua.

Padang, Juni 2015

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Hakikat Kebugaran jasmani.....	8
1. Pengertian kebugaran jasmani	8
2. Komponen kebugaran jasmani.....	11
3. Ciri-ciri kebugaran jasmani	21
4. Mempertahankan kebugaran jasmani	23
5. Fungsi kebugaran jasmani	30
B. Kerangka Konseptual	32
C. Pertanyaan penelitian.....	33

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel.....	34
D. Jenis dan Sumber Data	36
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	36
F. Teknik Analisis Data	46

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	48
B. Hasil Penelitian	50
C. Pembahasan	52

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	57
B. Saran.....	57

DAFTAR PUSTAKA	58
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	60
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi penelitian	35
Tabel 2. Tabel Nilai Masing-Masing Item TKJI Untuk anak Umur 10-12 tahun Putera	46
Table 3. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran TKJI.....	46
Table 4. Distribusi Frekuensi Kecepatan lari 40 meter Siswa SD Negeri 29 Bancah Taleh Kabupaten Agam	48
Table 5. Distribusi Frekuensi Daya Otot Lengan (gantung siku tekuk) Siswa SD Negeri 29 Bancah Taleh Kabupaten Agam.....	49
Table 6. Distribusi Frekuensi Daya Otot Perut (baring duduk) SD Negeri 29 Bancah Taleh Kabupaten Agam	49
Table 7. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai (loncat tegak) SD Negeri 29 Bancah Taleh Kabupaten Agam	49
Table 8. Distribusi Frekuensi Daya tahan Kardiovaskuler (lari 600 meter) SD Negeri 29 Bancah Taleh Kabupaten Agam	50
Tabel 9. Deskripsi Data Dari Masing-Masing Item Tes Kebugaran Jasmani siswa SD Negeri 29 Bancah Taleh.....	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka konseptual	33
Gambar 2. Pelaksanaan lari cepat 40 meter	39
Gambar 3. Tes gantung siku tekuk	40
Gambar 4. Tes baring duduk 30 detik	42
Gambar 5. Tes baring duduk 30 detik.....	42
Gambar 6. Pelaksanaan tes loncat tegak	44
Gambar 7. Gerakan Awalan dan Lompatan Tes Loncat Tegak	44
Gambar 8. Tes lari jarak 600 meter.....	46
Gambar 9. Histogram tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 29 Bancah Taleh Kabupaten Agam.....	51

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh pemerintah untuk menciptakan manusia Indonesia yang memiliki SDM (Sumber Daya Manusia) yang mampu bersaing pada era globalisasi ini. Kualitas pendidikan merupakan salah satu penentu kebudayaan suatu bangsa. Semakin baik kualitas pendidikan suatu bangsa atau Negara maka semakin baik pula budaya dari bangsa atau Negara tersebut. Sebagai Negara berkembang, Negara Indonesia memiliki tekad dan lebih serius untuk memperbaiki kualitas pendidikan di Indonesia untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang memiliki budaya yang maju.

Keseriusan pemerintah tersebut dituangkan di dalam UU RI Nomor 20 tahun 2003 Pasal 3 "Pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokrasi dan bertanggung jawab" (Depdiknas, 2003:98). Untuk mewujudkan pendidikan yang efektif dan efisien, maka pemerintah mempercayakan kepada masing-masing tingkatan sekolah (SD sederajat, SMP sederajat, SMA Sederajat) dan perguruan tinggi sebagai penyelenggara. Tiap-tiap jenjang pendidikan tersebut memiliki fungsi dan wewenang yang telah diatur dalam sistem pendidikan Nasional. Jenjang pendidikan tersebut diikuti oleh peserta didik secara berjenjang, mulai dari

tingkat SD sederajat, melanjutkan ke SMP sederajat, melanjutkan SMA sederajat hingga ke Perguruan Tinggi.

Jika sekolah merupakan penyelenggara pendidikan, maka untuk mencapai tujuan pendidikan sebagaimana yang dituangkan dalam UU No. 20 Tahun 2003 Pasal 3 tersebut merupakan tanggung jawab dari masing-masing mata pelajaran yang telah disusun di dalam kurikulum. Mata pelajaran yang termuat di dalam kurikulum memiliki peranan dan fungsi masing-masing, namun secara umum mata pelajaran tersebut memiliki tujuan yang sama. Oleh sebab itu, tiada alasan bagi kita untuk mengatakan bahwa salah satu mata pelajaran lebih baik dari mata pelajaran lainnya, atau mengatakan bahwa suatu mata pelajaran lebih penting dari mata pelajaran lainnya. Hal ini sangatlah keliru, sebab secara kusus masing-masing mata pelajaran memiliki fungsi dan peranan yang tidak sama.

Mata pelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan) merupakan salah satu mata pelajaran yang dimuat di dalam kurikulum pendidikan di Indonesia. PJOK telah diperkenalkan kepada peserta didik sejak sedini mungkin, mulai dari tingkat SD sederajat sampai ke perguruan tinggi. Menurut Rahyubi (2012:352) mengatakan “Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, empati sosial, mengasah penalaran dan memperbaiki tindakan moral”.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan, jika guru mata pelajaran PJOK (Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan) mampu

menciptakan pembelajaran dengan baik dan benar maka peserta didik memperoleh berbagai manfaat terhadap dirinya. Manfaat yang diperoleh oleh peserta didik dari pembelajaran PJOK antara lain mampu menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh, menjaga kebugaran jasmani, memberi pengalaman-pengalaman dan membentuk karakter (sikap). Dalam hal ini, tujuan mata pelajaran PJOK memiliki keterkaitan atau manfaat terhadap mata pelajaran lainnya. Sebagai contoh, jika siswa memiliki kesehatan dan kebugaran jasmani yang prima tentu jasmani dan rohani peserta didik lebih siap untuk mengikuti mata pelajaran lainnya dengan baik dan benar.

SD Negeri 29 Bancah Taleh Kabupaten Agam merupakan salah satu sekolah yang ikut aktif menyelenggarakan mata pelajaran PJOK di Kabupaten Agam. Sekolah tersebut merupakan salah satu sekolah yang diminati oleh masyarakat Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam, salah satu penyebab di karenakan sekolah tersebut mudah dijangkau oleh transportasi umum. SD Negeri 29 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung memiliki 1 orang guru mata pelajaran PJOK. Pada tahun ajaran 2013-2014 sekolah tersebut mampu meluluskan peserta didiknya 100%, hal ini menandakan sekolah tersebut merupakan salah satu sekolah umggul.

Kondisi siswa dikawatirkan dapat berdampak terhadap efektif dan efisiennya pembelajaran siswa kelas VI, baik pembelajaran tambahan pada sore hari maupun jam pelajaran pada pagi hari. Hal yang lebih mengawatirkan lagi jika kondisi ini terus berlangsung sampai siswa tersebut mengikuti UN (Ujian Nasional) bulan mei. Keterangan dari beliau bahwa ia tidak mengetahui

apa faktor penyebab yang menyebabkan siswa mudah sekali mengalami kelelahan, seperti kelelahan mengikuti jam belajar tambahan maupun jam pelajaran dipagi hari serta pada saat mengikuti kegiatan upacara bendera. Jika siswa tersebut merasa lelah dalam belajar tentu siswa yang bersangkutan tidak dapat berkonsentrasi mengikuti pembelajaran dengan baik dan benar.

Berdasarkan informasi dari kepala sekolah SD Negeri 29 Bancah Taleh Kabupaten AGAM tersebut, penulis menyimpulkan bahwa masalah tersebut merupakan masalah serius yang harus dipecahkan oleh guru dan orang tua. Kelelahan yang dialami oleh siswa kelas VI sekolah tersebut menurut peneliti tidak muncul dengan sendirinya, artinya masalah tersebut disebabkan oleh berbagai faktor penyebab. Kelelahan siswa SD Negeri 29 Bancah Taleh Kabupaten Agam dalam mengikuti pembelajaran di sebabkan oleh kelelahan psikis. Jika siswa mengalami kelelahan psikis maka hal ini sangat berpengaruh kepada kelelahan fisik siswa tersebut. Oleh karena itu guru dan orang tua dituntut untuk mengatasi kelelahan psikis tersebut agar tidak berdampak kepada kelelahan fisik peserta didik.

Faktor penyebab kelelahan yang terjadi pada siswa kelas VI SD Negeri 29 Bancah Taleh tersebut diduga disebabkan oleh waktu istirahat siswa yang tidak cukup, asupan gizi, kelengkapan sarana dan prasarana pembelajaran, kompetensi guru dalam mengajar. Dari sekian banyak faktor yang menjadi penyebab kelelahan siswa kelas VI SD Negeri 29 Bancah Taleh Kabupaten Agam menurut dugaan peneliti dominan dipengaruhi oleh tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut yang berada pada tingkat yang kurang prima.

Kebugaran jasmani siswa sangat erat kaitannya dengan kelelahan yang dialami oleh siswa dalam mengikuti pembelajaran. Menurut Syahara (2009:64) mengatakan “Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan fisik maupun psikologis tanpa menderita kelelahan yang luar biasa dan masih memiliki tenaga untuk kegiatan fisik lainnya dalam mengisi waktu luang”. Dari pengertian kebugaran jasmani, maka kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 29 Bancah Taleh Kabupaten Agam harus dalam kondisi prima untuk mengikuti dan dalam masa persiapan Ujian Nasional. Sebab kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan berbagai aktivitas tanpa mengalami kelelahan fisik yang berarti.

Terkait dengan masalah yang terjadi pada siswa tersebut maka guru dan orang tua harus mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa atau anaknya. Berdasarkan hal tersebut, kelelahan yang terjadi pada siswa kelas VI SD Negeri 29 Bancah Taleh Kabupaten Agam diduga di sebabkan oleh tingkat kebugaran jasmaninya yang rendah. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 29 Bancah Taleh Kabupaten Agam melalui sebuah penelitian ilmiah.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, banyak faktor yang menyebabkan kelelahan siswa SD Negeri 29 Bancah Taleh Kabupaten Agam. Faktor penyebab tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Tingkat Kebugaran jasmani yang kurang prima
2. Kelelahan psikis

3. Asupan gizi
4. Sarana dan prasarana
5. Motivasi siswa

C. Pembatasan Masalah

Mengingat begitu banyak penyebab terjadinya kelelahan yang dialami oleh siswa SD Negeri 29 Bancah Taleh Kabupaten Agam, maka peneliti membatasi penyebab tersebut untuk diteliti. Penyebab dari kelelahan siswa yang akan diteliti yakni terkait dengan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SD Negeri 29 Bancah Taleh Kabupaten Agam.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut; Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 29 Bancah Taleh Kabupaten Agam ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 29 Bancah Taleh Kabupaten Agam.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut.

1. Bagi penulis sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) di jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Sebagai informasi bagi gruru-guru SD Negeri 29 Bancah Taleh Kabupaten Agam tentang keadaan kebugaran jasmani siswa untuk mempersiapkan siswa menghadapi Ujian Nasional.
3. Sebagai informasi bagi orang tua siswa SD Negeri 29 Bancah Taleh Kabupaten AGAM untuk mempersiapkan siswa menghadapi Ujian Nasional.
4. Sebagai bahan referensi perpustakaan, khususnya perpustakaan FIK UNP.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap kebugaran jasmani siswa SD Negeri 29 Bancah Taleh, maka dari 15 orang sampel diperoleh 7 orang (46,7%) memiliki tingkat kebugaran jasmani berada pada klasifikasi sedang, 8 orang (53,3%) memiliki tingkat kebugaran jasmani berada pada klasifikasi kurang. Rata-rata nilai tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 29 Bancah Taleh adalah 13,4 berada pada klasifikasi kurang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan tersebut, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut.

1. Kepada siswa SD Negeri 29 Bancah Taleh agar meningkatkan kebugaran jasmaninya dengan berolahraga teratur, istirahat yang cukup dan mengkonsumsi makanan yang bergizi.
2. Kepada guru disekolah, khususnya guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) agar meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui aktivitas fisik (olahraga) selama pembelajaran.
3. Kepada orang tua siswa agar lebih berperan aktif mengatur waktu istirahat dan asupan gizi anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1999. *prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta. Depdikbud.
- Arsil. 2008. *Pembinaan kondisi fisik*. Padang: FIK UNP.
- Carthy, Any MC. 1995. *Kiat Menjadi Ramping Dan Segar*. Jakarta: PT
- Clark, Nancy. 1996. *Petunjuk Gizi Untuk Setiap Cabang Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Depdikbud. 1991. (Suplemen GBPP) *Penyempurnaan/Penyesuaian Kurikulum 1994*. Jakarta: Depdikbud.
- Gusril. 2004. *Beberapa Faktor Yang Berkaitan Dengan Kemampuan Motorik Siswa SD Negeri Kota Padang*. (Desertasi tidak terbitkan). Jakarta: UNJ.
- Giriwijoyo, Santoso. 2007. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Hadeli. 2002. *Metode Penelitian Kependidikan*. Padang: Baitul Hikmah Press.
- Irawadi, Hendri. 2010. *Kondisi fisik dan pengukurannya*. Padang: FIK UNP.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi fisik dan pengukurannya*. Padang: FIK UNP.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Surakarta.
- Moeloek, Dangsina. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: CV Raja wali.
- Rahyubi, Hendri. 2012. *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung: Nusa Media.
- Rosdiani, Dini. 2012. *Dinamika Olahraga dan Pengembangan Nilai*. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2005. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Syafruddin. 1992. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FPOK IKIP.
- , 1994. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FPOK IKIP.
- , 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP