

**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA
KELAS V SD NEGERI 05 JAHO KECAMATAN X
KOTO KABUPATEN TANAH DATAR
TAHUN PELAJARAN 2010/2011**

SKRIPSI

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



Oleh:

ADE PUTRA NASUTION

NIM. 78494

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : **Hubungan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Penjasorkes) Siswa kelas V SDN 05 Jaho Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar Tahun Pelajaran 2010/2011**

Nama : **Ade Putra Nasution**

NIM/BP : **78494/2006**

Program Studi : **Pendidikan Jamani Kesehatan Dan Rekreasi**

Jurusan : **Pendidikan Olahraga**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Padang, Desember 2011

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO
NIP. 19620702 198703 1 002

Drs. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO
NIP. 19621112 198710 1 001

Mengetahui:
Ketua Jurusan

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

ABSTRAK

ADE PUTRA NASUTION 78494. Hubungan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas V SD N 05 Jaho Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar.

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi di Kelas V SD N 05 Jaho Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar, bahwa hasil belajar Penjasorkes cenderung rendah. Masalah ini diduga disebabkan karena beberapa faktor, yang salah satunya adalah rendahnya kemampuan tingkat kesegaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan Hubungan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas V SD N 05 Jaho Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar.

Metode penelitian ini adalah metode korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November sampai Desember 2011. Adapun tempat penelitian adalah di Kelas V SD N 05 Jaho Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar. Populasi penelitian berjumlah 19 orang, teknik pengambilan sampel diambil dengan *total sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 19 orang siswa putra. Data tes kesegaran Jasmani diambil dengan TKJI 2010 untuk umur 10-12 tahun, sedangkan hasil belajar Penjasorkes, diambil dengan studi dokumentasi. Teknik analisis data yaitu dengan rumus korelasi *product moment*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: Terdapat hubungan antara kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar Penjasorkes siswa (Y) Kelas V SD N 05 Jaho Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar., ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yakni $t_{hitung} = 3,163 > t_{tabel} = 1,740$ pada taraf signifikansi $= 0,05$. Dengan demikian kesegaran jasmani pada seorang siswa sangat dibutuhkan dalam mencapai hasil belajar Penjasorkes yang diinginkan. Kontribusi antara kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar Penjasorkes siswa (Y) Kelas V SD N 05 Jaho Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar, adalah sebesar $r^2 \times 100\% = 0,370 \times 100\% = 37,0\%$.

Kata kunci: Kesegaran Jasmani, Hasil Belajar

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **”Hubungan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas V SDN 05 Jaho Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar Tahun Pelajaran 2010/2011.”**

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Hubungan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Siswa Kelas V SDN 05 Jaho Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar Tahun Pelajaran 2010//2011.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Deswandi, M.Kes, AIFO dan Drs. Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO selaku pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu tim penguji yang telah memberikan sumbangsih saran demi kesempurnaan skripsi ini.
5. Bapak Kepala Dinas Pendidikan Kab. Tanah Datar yang memberi kesempatan untuk melakukan penelitian.
6. Kepala sekolah SD Negeri 05 Jaho Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar yang telah memberi izin penelitian di sekolah tersebut.
7. Siswa Kelas V SD Negeri 05 Jaho Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT. Amin.

Padang, Desember 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	9
1. Kesegaran Jasmani	9
2. Belajar	20
B. Kerangka Konseptual	29
C. Hipotesis Penelitian.....	29

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	30
B. Waktu dan Tempat Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	31
D. Jenis dan Sumber Data	32
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	32
F. Instrumen Penelitian.....	33
G. Analisis Data	40

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	41
B. Pengujian Persyaratan Analisis	45
C. Pengujian Hipotesis.....	46
D. Pembahasan.....	47

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	50
B. Saran	51

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

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	31
2. TKJI Usia 10-12 Tahun Putra	39
3. Norma TKJI Usia 10-12 Tahun Putra	39
4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani	39
5. Deskripsi Data Hasil Belajar Siswa	44
6. Uji Normalitas	45
7. Rangkuman Hasil Korelasi Antar Variabel X dan Y	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	29
2. Posisi Start Lari 40 Meter	33
3. Sikap Bergantung Siku Tekuk	34
4. Posisi Start Lari 600 Meter	34
5. Baring Duduk	36
6. Loncat Tegak.....	37

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram Data Kesegaran Jasmani	43
2. Histogram Data Hasil Belajar Siswa.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil TKJL.....	54
2. Data Hasil Belajar Penjasorkes	55
3. Deskripsi Data Penelitian.....	51
4. Uji Normalitas	52
5. Analisis Korelasi Data Mentah	53
6. Analisis Korelasi Product Moment	54
7. Surat-Surat Izin Penelitian	55
8. Dokumentasi.....	60

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur, pemerintah Indonesia melakukan pembangunan di segala bidang, termasuk diantaranya pembangunan bidang pendidikan dan olahraga. Dengan pendidikan, manusia hidup lebih maju, sejahtera dan bermartabat. Pembangunan di bidang pendidikan bertujuan untuk menciptakan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap dan perilaku yang terpuji. Sedangkan pembangunan dalam bidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, disiplin, sportifitas, prestasi dan lain sebagainya.

Dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional (2005 : 6) bahwa:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin dan membina persatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat martabat bangsa”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah kesegaran jasmani merupakan salah satu hal yang penting dalam sistem keolahragaan nasional. Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan perkembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia

yang berkualitas, tanpa kesegaran jasmani tidak akan bisa tercapai tujuan tersebut untuk menciptakan manusia Indonesia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, cerdas, sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap perilaku dan kepribadian yang inovatif dan kreatif.

Kebugaran/kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-sehari, karena kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun mencapai prestasi diluar sekolah. Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Sadoso (2003:34-37) “orang yang sehat belum tentu fungsi jantung dan paru-paru (kardiorespiratori) berfungsi secara efisien dan efektif. Berdasarkan kutipan diatas, dapat dijelaskan bahwa siswa yang memiliki kesegaran jasmani baik maka fungsi kardiorespiratori dapat secara efektif dan efisien.

Untuk mencapai fungsi kardiorespiratori berfungsi secara efektif efisien siswa perlu meningkatkan kesegaran jasmaninya. Hal ini sesuai dengan pendapat Sadoso (2003:21) “kesegaran jasmani yang dilakukan secara kontiniu dapat berpengaruh terhadap efektivitas dan efisien jantung dan paru dalam melakukan fungsional”. Apabila jantung dan paru telah dapat melakukan fungsinya secara efektif dan efisien dalam kehidupan sehari-hari maka kesegaran jasmani siswa akan lebih baik sehingga sangat mendukung mengikuti proses belajar.

Mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib di sekolah-sekolah. Tujuan kurikulum berbasis kompetensi untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan disamping itu juga memberi kesadaran kepada siswa agar mereka dapat melakukan penjas secara terprogram di luar sekolah. Akan tetapi pada sekarang ini, banyak guru yang kurang menguasai kurikulum sehingga proses pembelajaran yang dilakukan kurang optimal. Dengan pengajaran yang tidak optimal dari seorang guru akan sangat berpengaruh kepada siswa dalam belajar dan peningkatan kebugaran jasmani siswa tersebut.

Penyebab rendahnya hasil belajar siswa adalah kurangnya kebugaran jasmani, setelah dilihat banyak siswa yang kurang berminat untuk mengikuti pelajaran Penjasorkes di sekolah sehingga kebugaran jasmaninya kurang. Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya siswa yang sering terlambat datang ke sekolah sehingga menyebabkan mereka sering mendapatkan teguran dan hukuman di sekolah. Selain dari minat kurikulum yang berpengaruh terhadap hasil belajar siswa, setelah sering terjadinya perubahan-perubahan dalam kurikulum dalam waktu yang singkat, sehingga guru-guru sering meninggalkan sekolah untuk mengikuti pelatihan perubahan dalam kurikulum maka gizi juga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Karena gizi merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi setiap manusia terutama untuk anak-anak yang masih dalam pertumbuhan, termasuk para siswa. Anak yang kurang gizi akan mempengaruhi terhadap hasil belajarnya, karena akan cepat lelah, letih dan lesu.

Hal ini terlihat dari siswa yang kurang berminat dan bersemangat saat melakukan pembelajaran yang diinstruksikan guru, siswa sering kurang bisa saat melakukan kegiatan yang telah diinstruksikan guru penjas orkes. Selain itu ditemukan juga siswa yang mengantuk pada saat pembelajaran teori. Keadaan ini mungkin diakibatkan kurangnya kesegaran jasmani siswa. Jadi hasil belajar Penjaskes sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti: Minat, kurikulum, program pengajaran, Guru sebagai pendidik, gizi, Sarana dan prasarana, Kesegaran jasmani, letak geografis, dan Sosial ekonomi orang tua.

Di samping itu hasil belajar juga dipengaruhi oleh guru dalam menyampaikan materi pelajaran pada siswa yang kurang mengerti dan memahami materi pelajaran yang disampaikan, karena perangkat dan program pengajaran yang disebut oleh guru banyak yang perlu atau tidak jelas apa yang harus dicapai dalam materi pelajaran tersebut. Dan tidak kalah pentingnya adalah hasil belajar juga dipengaruhi oleh kesegaran jasmani, karena anak yang segar jasmaninya akan memperoleh nilai akademik yang bagus.

Faktor yang paling mempengaruhi hasil belajar dapat dilihat baik yang bersifat eksternal maupun internal menurut departemen pendidikan dan kebudayaan (Depdikbud) (1993:5) “faktor yang mempengaruhi hasil belajar meliputi sosial budaya kurikulum, program, sarana dan fasilitas guru”. Selanjutnya Slameto (1995:54) menambahkan bahwa “faktor-faktor internal

yang mempengaruhi seseorang dalam belajar adalah: intelegensi, perhatian, minat, bakat, motivasi, kematangan dan kesegaran jasmani”.

Dari uraian di atas terlihat jelas bahwa untuk mencapai hasil belajar yang baik, maka pihak-pihak sekolah harus memiliki sarana dan prasarana yang memadai, sehingga dapat mempermudah guru dalam menjalankan tugasnya secara profesional dan dapat menarik perhatian serta minat siswa dalam melaksanakan proses belajar mengajar yang akhirnya standar yang harus dipenuhi dalam kurikulum dapat diterapkan sebagaimana mestinya.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa suatu faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa adalah faktor kesegaran jasmani.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SDN 05 Jaho Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar bahwa hasil belajar yang ada belum begitu baik, untuk itu penulis merasa perlu untuk melihat lebih jauh tentang keadaan hasil belajar dan kaitannya dengan kesegaran jasmani. Oleh karena itu penulis ingin meneliti permasalahan tersebut dalam Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Kelas V SDN 05 Jaho Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar Tahun Pelajaran 2010/2011.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah yang berhubungan dengan hasil belajar penjasorkes siswa SDN 05 Jaho antara lain sebagai berikut:

1. Kesegaran jasmani siswa
2. Kesehatan mental siswa
3. Minat
4. Kurikulum
5. Program pengajaran
6. Tingkat sosial ekonomi
7. Guru sebagai pendidik
8. Gizi
9. Sarana dan prasarana
10. Letak Geografis

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat diidentifikasi seperti di kemukakan diatas, maka untuk memfokuskan penelitian, penulis membatasi masalah pada faktor kesegaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah hubungan yang berarti antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan (penjasorkes) Siswa Kelas V SD N 05 Jaho?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan diatas maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD N 05 Jaho
2. Mengetahui hasil belajar penjasorkes siswa SD N 05 Jaho
3. Mengetahui hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar penjasorkes siswa SD N 05 Jaho.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan di atas, penulis berharap penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Dapat menjadikan teori dan rujukan bagi peneliti-peneliti lainnya, khususnya penelitian yang membahas seperti halnya judul skripsi ini atau pokok masalah tentang hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar.

2. Manfaat Praktis

a. Penulis

- 1) Sebagai upaya untuk menambah dan memperluas wawasan tentang hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar.
- 2) Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk meraih gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

b. Guru

Mendapatkan informasi tentang hubungan tingkat kebugaran jasmani di sekolah dengan hasil belajar. Jadi dapat disimpulkan prestasi belajar pendidikan jasmani berdasarkan penguasaan pengetahuan dan ketrampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran pendidikan jasmani, lazimnya ditunjukkan dengan hasil tes atau nilai yang diberikan guru penjas.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah ditemui, adapun kesimpulan dan saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar siswa (Y) siswa Kelas V SD N 05 Jaho Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar., maka dapat diambil kesimpulan:

1. Terdapatnya hubungan antara kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar Penjasorkes siswa (Y) Kelas V SD N 05 Jaho Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar., ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yakni $t_{hitung} = 3,163 > t_{tabel} = 1,740$ pada taraf signifikansi $= 0,05$. Dengan demikian kesegaran jasmani pada seorang siswa sangat dibutuhkan dalam mencapai hasil belajar yang diinginkan.
2. Kontribusi antara kekegaran jasmani (X) dengan hasil belajar Penjasorkes siswa (Y) Kelas V SD N 05 Jaho Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar., adalah sebesar $r^2 \times 100 \% = 0,370 \times 100 \% = 37,0\%$.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini maka peneliti mengemukakan beberapa saran pada berbagai pihak antara lain:

1. Para guru yang ada di Kelas V SD N 05 Jaho Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar. khususnya guru Penjasorkes diharapkan dapat memberikan pengarahan bimbingan kepada siswa agar mempunyai kesegaran jasmani yang baik.
2. Kepada semua pihak yang ada dilingkungan sekolah baik guru kelas sekolah dan pihak terkait lainnya diharapkan dapat membantu mengarahkan, motivasi, membimbing dan memberikan penyuluhan kepada para siswa khususnya dalam memperbaiki sikap belajar siswa.
3. Kepada orang tua siswa diharapkan dapat membantu dan memberikan dukungan dan mengarahkan motivasi membimbing dan memberikan penyuluhan kepada para siswa khususnya dalam memperbaiki tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*, FIK UNP, Padang
- Chairudin, Hst. (1986). *Metode Pembelajaran Penjas/Olahraga FIK UNP*. Padang.
- Dangsina Moeloek dan Arjatmo Tjokronegoro (Ed). 1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : FK UI Jakarta.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1993). *Pedoman Guru Olahraga*, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Depdikbud (1993). *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Depdikbud.
- Depdikbud. (2003). *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Balai Pustaka
- Depdiknas. (1993). *Undang-undang Pendidikan Nasional*, Jakarta: BP Citra Jaya.
- Dimiyati dan Mudjiono. 1994. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Dirjendikti.
- Eri Pratiknyo D dan Erni Suharini. 2003. *Metodologi Penelitian (Suatu Pendekatan Praktis)*, Universitas Negeri Semarang.
- Engkos Kosasih. 1983.. *Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga
- Fox Ad Al. (1987). *Basic of Fitness*. New York : Macmilton Publishing Company
- Gethell. (1983). *Physical Fitness - A Way of Life*. New York : Jhon Willy and Sons
- Gusril (2004). *Perkembangan Motorik pada Anak-anak*, Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Ichsan, M. (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*, Jakarta: Depdiknas.
- Kemendiknas (2010) *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Pusat pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta.
- M. Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Kota Semarang : Dahara Prize.