

**HUBUNGAN MINAT BELAJAR PENJASORKES SISWA DENGAN  
KESEGERAN JASMANI SISWA PADA SD NEGERI 05  
KALUMBUK KEC. KURANJI KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

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



**Oleh**

**LUCY UTAMI VITRES  
NIM. 53292**

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

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN MINAT BELAJAR PENJASORKES SISWA DENGAN  
KESEGERAN JASMANI SISWA PADA SD NEGERI 05  
KALUMBUK KEC. KURANJI KOTA PADANG**

**Nama : Lucy Utami Vitres**  
**NIM : 53292**  
**Program : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**  
**Jurusan : Pendidikan Olahraga**  
**Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**Padang, Juni 2014**

**Disetujui Oleh:**

**Pembimbing I**



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

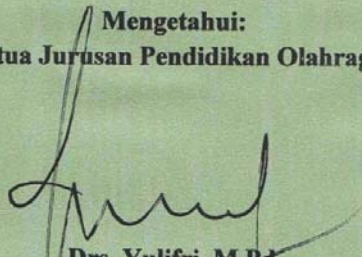
**Pembimbing II**



**Drs. Nirwandi, M.Pd**  
**NIP. 19580914 198102 1 001**

**Mengetahui:**

**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  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

**Judul** : Hubungan Minat Belajar Penjasorkes Siswa Dengan  
Kesegaran Jasmani Siswa Pada SD Negeri 05 Kalumbuk  
Kecamatan Kuranji Kota Padang.

**Nama** : Lucy Utami Vitres

**Nim** : 53292

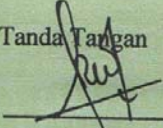
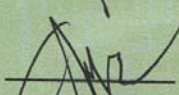
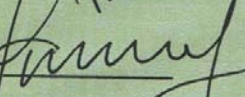
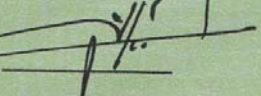

**Program** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dra. Rosmawati, M.Pd	
2. Sekretaris	: Drs. H. Nirwandi, M.Pd	
3. Anggota	: Drs. Yulifri, M.Pd	
4. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	
5. Anggota	: Drs. Zarwan, M.Kes	

## ABSTRAK

### **Lucy Utami Vitres : Hubungan Minat Belajar Penjasorkes Siswa dengan Kesehatan Jasmani Siswa Pada SD Negeri 05 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah belum maksimal, karena dalam pembelajaran Penjasorkes siswanya malas melaksanakan pembelajaran, banyak yang duduk-duduk, melamun, lesu ketika melakukan pembelajaran, dan terkadang sering tidak serius dalam pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes, Penelitian ini bertujuan “Untuk mengetahui Hubungan Minat Belajar Penjasorkes Siswa dengan Kesehatan Jasmani Siswa SD Negeri 05 Kalumbuk Kec. Kuranji Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah *Korelasional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri 05 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang yang berjumlah 146 orang dan dengan sampel siswa putra kelas IV dan V yang berjumlah 20 orang, teknik pengambilan sampel diambil dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket dan tes kesehatan jasmani, kepada setiap responden untuk diisi dan dikembalikan lagi untuk dijadikan sebagai data penelitian. Teknik analisis data adalah menggunakan analisis korelasi product moment.

Data hasil penelitian yang diperoleh dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara minat belajar dengan kesehatan jasmani, dan ini dibuktikan dari  $r_{hitung} = -0,145 < r_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05 = 0,423$ . Jadi kesimpulannya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara minat belajar dengan kesehatan jasmani di SD Negeri 05 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Minat Belajar Penjasorkes Siswa dengan Kesegaran Jasmani Siswa di SD Negeri 05 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang”**.

Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat bagi penulis untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik bantuan materil maupun moril, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga 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 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dra. Rosmawati, M.Pd, selaku pembimbing I dan Drs. Nirwandi, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pemikiran, dan pengarahan yang sangat berarti bagi penulis dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Yulifri, M.Pd, Drs. Edwarsyah, M.Kes, dan Drs. Zarwan, M.Kes selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini.

5. Seluruh pihak sekolah SD Negeri 05 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian pada siswa kelas IV dan V untuk pengambilan data penelitian.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kedua orang tua penulis yaitu Masrul Chaniago dan Suhermiati yang telah memberikan dukungan secara materil dan moril kepada penulis di dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Keluarga penulis baik abang, dan adik-adik yang telah memberikan semangat dan dukungan untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Buat teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari tentunya dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, karena tidak ada manusia yang sempurna. Sehingga penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari semua agar untuk ke depannya penulis bisa menjadi lebih baik. Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah S.W.T dan bermanfaat untuk kita semua. Amin Ya Rabbal 'Alamin.

Padang, Juni 2014

**Penulis**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI</b>	
<b>KATA PERSEMBAHAN</b>	
<b>ABSTRAK</b>	
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori	
1. Minat Belajar .....	7
a. Pengertian Minat .....	7
b. Ciri-ciri Minat .....	8
c. Unsur-unsur Minat .....	9
2. Kesegaran Jasmani .....	10
1. Komponen Kesegaran Jasmani .....	11
2. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani .....	13
3. Fungsi Kesegaran Jasmani .....	14
B. Kerangka Konseptual .....	16
C. Hipotesis Penelitian.....	17
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian .....	18
B. Populasi dan Sampel .....	18
1. Populasi .....	18

2. Sampel .....	19
C. Jenis dan Sumber Data .....	20
1. Jenis Data .....	20
2. Sumber Data.....	20
D. Instrument Penelitian .....	20
1. Angket Minat .....	20
2. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....	21
E. Teknik Analisis Data.....	33
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Analisis Deskripsi Data Penelitian .....	34
1. Minat Belajar Siswa .....	34
2. Deskripsi Kesegaran Jasmani.....	35
B. Analisi Data Penelitian .....	36
1. Uji Normalitas Data .....	37
2. Uji Hipotesis .....	37
C. Pembahasan .....	38
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	41
B. Saran .....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>43</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Jumlah Populasi Penelitian .....	19
2. Jumlah Sampel Penelitian .....	20
3. Kisi-kisi Angket Penelitian .....	21
4. Nilai TKJI 2012 .....	32
5. Norma Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani .....	33
6. Distribusi Frekuensi Variabel Minat Belajar Siswa .....	34
7. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa .....	35
8. Uji Normalitas Data Siswa .....	37
9. Hasil Pengujian Hipotesis .....	38

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	17
2. Tes Lari 40 M .....	25
3. Tes Angkat Tubuh .....	27
4. Tes Baring Duduk ( <i>Sit Up</i> ) .....	29
5. Tes Loncat Tegak ( <i>Vertical Jump</i> ) .....	30
6. Tes Lari 40 dan 600 M .....	32
7. Histogram Distribusi Frekuensi Minat Belajar .....	35
8. Histogram Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir TKJI .....	44
2. Petunjuk Pengisian Angket .....	45
3. Data Mentah Pengukuran Tes Minat Belajar dengan Kesegaran Jasmani	49
4. Data Mentah Minat Siswa .....	50
5. Data Mentah Kesegaran Jasmani .....	52
6. Uji Normalitas Variabel Minat Siswa .....	53
7. Uji Normalitas Variabel Kesegaran Jasmani .....	54
8. Analisis Hubungan Antara Minat Belajar (X) Terhadap Kesegaran Jasmani (Y) .....	55
9. Uji Keberartian Koefisien Korelasi .....	56
10. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Uji t .....	57
11. Dokumentasi Penelitian .....	58

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Pembangunan manusia pada hakikatnya adalah salah satu upaya yang dilakukan secara berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan yang sempurna dalam melaksanakan pembangunan ini kita semua dituntut untuk berusaha menambah, memperdalam serta meningkatkan kualitas dan kuantitas ilmu pengetahuan serta keterampilan. Untuk itu sektor pendidikan sangat berperan penting dalam upaya pencapaian tersebut. Untuk mewujudkan warga yang berkualitas dan memiliki suatu minat yang sangat tinggi berdasarkan visi dan misi pembangunan nasional, pemerintah telah mengeluarkan Undang-undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Fungsi dan Tujuan Sistem Pendidikan Nasional :

“Sistem pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”. (Sistem Pendidikan Nasional, 2003: 3)” .

Dari kutipan di atas sangat jelas terlihat bahwa pendidikan merupakan usaha untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta memiliki jiwa raga yang sehat, dalam rangka membangun semangat yang tinggi supaya melakukan pembelajaran Penjasorkes dan kesehatan jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan minat belajar dan kesegaran jasmani.

Minat adalah merupakan masalah yang penting dalam pendidikan, apalagi dikaitkan dengan aktivitas seseorang dalam kehidupan sehari-hari, minat yang ada pada diri seseorang akan memberikan gambaran dalam aktivitas untuk mencapai tujuan. Di dalam pembelajaran penjasorkes banyak peserta didik yang kurang berminat untuk mengikuti pembelajaran dikarenakan adanya rasa malas yang timbul di dalam dirinya sehingga besar sekali pengaruhnya terhadap pembelajaran penjasorkes itu sendiri.

Minat sangat besar pengaruhnya terhadap pembelajaran, karena bila bahan pelajaran yang dipelajari tidak sesuai dengan minat siswa maka siswa tidak akan belajar dengan sebaik-baiknya, karena tidak ada daya tarik tersendiri dan tidak adanya semangat untuk mengikuti pembelajaran.

Kesegaran jasmani adalah suatu “kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi biologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal” (Gusril, 2004:184). Untuk itu dalam mengikuti kesegaran jasmani anak-anak tentu orang tua harus menyeleksi bentuk-bentuk permainan yang dilakukan anak dan dapat merangsang komponen-komponen kesegaran jasmani seperti: ketahanan jantung, paru-paru.

Sutarman (1957) mengemukakan bahwa, kesegaran jasmani adalah:

“Kesegaran jasmani adalah suatu aspek yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak.”

Hal ini berarti bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu

peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik, kemampuan fisik tersebut dapat dilatih melalui program latihan.

Dengan adanya bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswi dapat mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani adalah “aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada pembebanan fisik yang layak” (Arsil, 2008).

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan diatas, berarti kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi serta sistem- sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik, agar dapat menjalankan hidup yang lebih baik, layak dan dapat dilatih dengan kemampuan fisik yang lebih baik.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari- hari yang bermanfaat untuk kesehatan di sekolah. Aktifitas fisik juga sangat menentukan kesegaran jasmani seseorang, semakin banyak aktifitas/ kebiasaan yang dilakukan juga mempengaruhi pada fisik anak.

Pembelajaran Penjasorkes di sekolah perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis dan status ekonomi orang tua siswa, serta asupan gizi yang di konsumsi. Di desa ekonomi para wali murid /orang

tua rata-rata menengah ke bawah banyak orang tua yang bekerja sebagai buruh tani, kuli bangunan. Sebab kondisi atau penghasilan mereka hanya cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Dan orang tua tidak begitu mengerti dengan asupan gizi yang dibutuhkan anak. Keadaan seperti ini akan berimbas pada kondisi anak serta gizi anak tidak terpenuhi.

Suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana pendukung pendidikan kesegaran jasmani dan kesehatan. Selain itu, kondisi geografis sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswi. Wijantosa dalam Gusril (2004:36) mengatakan bahwa sarana dan prasarana sangat besar pengaruhnya terhadap pelaksanaan program penjas. Untuk menciptakan pembelajaran Penjas yang berkualitas di perlukan sarana dan prasarana yang memadai. Namun tidak semua sekolah mempunyai lengkap.

Berdasarkan pengamatan yang dikemukakan di atas keberhasilan suatu proses pembelajaran penjasorkes di SDN 05 Kalumbuk Kec. Kuranji Kota Padang, belum maksimal karena dalam pembelajaran penjasorkes siswanya malas melaksanakan pembelajaran, banyak yang duduk-duduk, melamun, lesu ketika melakukan pembelajaran, dan terkadang sering tidak serius dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes.

Sehingga ada beberapa faktor yang mempengaruhi minat belajar siswa dan kesegaran jasmani siswa itu sendiri dalam materi yang diajarkan, motivasi diri, asupan gizi siswa, ekonomi, perhatian orang tua, guru penjasorkes,

kesempatan belajar, disiplin belajar. Oleh karena itu penulis tertarik melakukan penelitian ini di SDN 05 Kalumbuk Kec. Kuranji Kota Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Motivasi diri
2. Asupan gizi siswa
3. Kemampuan ekonomi
4. Perhatian orang tua
5. Guru Penjasorkes
6. Kesempatan belajar
7. Disiplin belajar

## **C. Pembatasan Masalah**

Berhubung dengan keterbatasan waktu dan biaya, peneliti tidak meneliti masing-masing faktor yang diidentifikasi di atas, tetapi hanya meneliti tentang, Hubungan minat belajar penjasorkes siswa dengan kesegaran jasmani siswa SDN 05 Kalumbuk Kec. Kuranji Kota Padang.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan minat belajar penjasorkes siswa dengan kesegaran jasmani siswa SDN 05 Kalumbuk Kec, Kuranji Kota Padang?.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah “Untuk mengetahui hubungan minat belajar penjasorkes siswa dengan kesegaran jasmani siswa SDN 05 Kalumbuk Kec. Kuranji Kota Padang.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini berguna sebagai :

1. Sebagai salah satu persyaratan mendapatkan gelar sarjana di FIK UNP.
2. Sebagai masukan bagi pihak sekolah dalam meningkatkan minat siswa terhadap pembelajaran Penjasorkes dan meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
3. Bagi guru untuk lebih meningkatkan keprofesionalan dan kemampuan mengajarnya dalam melakukan modifikasi dalam pembelajaran Penjasorkes agar meningkatnya minat dan kesegaran jasmani siswa.
4. Sebagai bahan masukan bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti masalah ini secara mendalam
5. Sebagai bahan referensi bagi pustaka untuk menambahkan bahan bacaan di wawasan mahasiswa FIK UNP yang akan menjadi guru Penjas.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Sesuai analisis data penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Dari hasil pengujian korelasional menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara minat belajar dengan kebugaran jasmani, ini dibuktikan  $r_{hitung} = -0,145 < r_{tabel} = 0.423$ , pada  $\alpha = 0,05$ , dan  $t_{hitung} = -0,62 < t_{tabel} = 2,10$ .
2. Minat belajar hanya sebagian kecil dari faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan minat belajar untuk meningkatkan kebugaran jasmani, yaitu :

1. Kepada guru disarankan untuk mempertahankan minat belajar Penjasorkes siswa.
2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kebugaran jasmani, peneliti menyarankan pada para guru olahraga untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kebugaran jasmani siswa.
3. Para siswa agar mempertahankan minat belajar yang dimiliki sekarang sehingga tidak menurun.

4. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kesegaran jasmani, peneliti kepada para siswa untuk memperhatikan makanan yang bergizi supaya dapat mengembangkan kesegaran jasmani siswa itu sendiri.
5. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan minat belajar dan kesegaran jasmani.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus April, (2012). *Olahraga Kebugarann Jasmani* : sukabina press
- Arikunto Suharsini, (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arikunto, (1997). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi. Jakarta : Rineka Cipta
- Arsil, (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP
- Arsil, (2010). *Evaluasi Penjas dan Olahraga*. Padang: Wineka Media
- Arsil,(1999) *pembinaan Kondisi fisik* Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang
- Crow D. Leatar & Crow, Alice, (1989). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta : Nur Cahaya
- Depdikbud, (2004). *Hasil Seminar Kesegaran Jasmani Nasional I*. Interval: Depdikbud.
- Gusril, (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak- anak*. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Gusril, (2008). *Model Pengembangan Motorik Pada Siswa Sekolah Dasar*. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Munawar Isnaeni, (2003). *Perbandingan Metode Belajar dan Minat Siswa*. Yogyakarta : Yayasan STO.
- Ridwan, (2004). *Statistika untuk lembaga dan Instansi Pemerintahan/swasta*. Bandung : Alfabeta
- Rusli Lutan (2002). *Azas-Azas Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Dirjen Olahraga.
- Slameto, (1987). *Belajar & faktor-faktor yang mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soenardi Soemosasmito, (1988). *Dasar, Proses dan Eektivitas Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sudjana, (1992). *Metode Statistika*. Bandung : Transito
- Undang-undang No. 20 tahun 2003. *Tentang Fungsi dan Tujuan Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : BP Cipta Jaya