

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA PUTERA
YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER GULAT
DI SMP NEGERI 30 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai salah satu Persyaratan Menyelesaikan Sarjana Pendidikan*



**Oleh :
ARDIYOS
NIM. 74376**

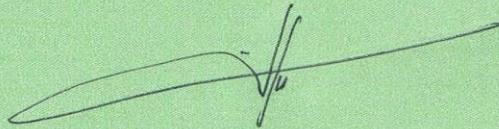
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA PUTERA
YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER GULAT
DI SMP NEGERI 30 PADANG**


Nama : Ardiyos
BP/NIM : 2006/74376
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pembimbing I



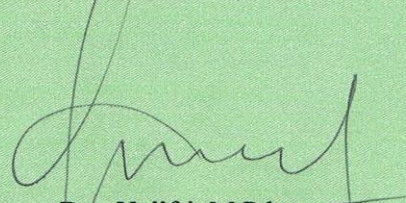
Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 19591231 198803 1 019

Pembimbing II



Drs. Ediswal, M.Pd
NIP.19520928 197703 1 003

Mengetahui
Ketua Jurusan PO FIK UNP



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

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Porogram Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera
yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di SMP Negeri 30
Padang

Nama : Ardiyos

BP/NIM : 2006/74376

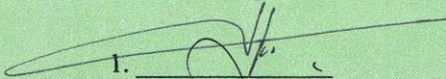
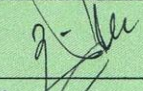
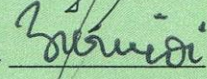
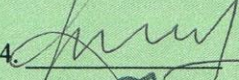
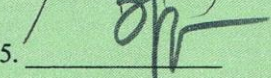
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	1. 
Sekretaris	: Drs. Ediswal, M.Pd	2. 
Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	3. 
Anggota	: Drs. Yulifri, M.Pd	4. 
Anggota	: Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO	5. 

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Akhirnya aku sampai ke titik ini,
seperti keberhasilan yang Engkau hadirkan padaku ya Rabb
Tak henti-hentinya aku mengucapkan syukur pada-Mu ya Rabb
Serta shalawat dan salam kepada idola ku Rasulullah SAW dan para sahabat yang mulia
Semoga sebuah karya mungil ini menjadi amal shaleh bagiku dan menjadi kebanggaan
bagi keluargaku tercinta
Ku persembahkan karya mungil ini...
untuk belahan jiwa ku bidadari surgaku yang tanpamu aku bukanlah siapa-siapa
di dunia fana ini Ibundaku tersayang (DASNI)
serta orang yang menginjeksikan segala idealisme, prinsip, edukasi dan kasih sayang bertimpah dengan wajah
datar menyimpan kegelisahan ataukah perjuangan yang tidak pernah ku ketahui,
namun tenang temaram dengan penuh kesabaran
dan pengertian luar biasa Ayahandaku tercinta (ARAS)
yang telah memberikan segalanya untukku
Kepada Kakakku (Adri), (Andrianto), (Arnaldi), (Arneli) dan Kepada Adikku (Andre)
terima kasih tiada tara atas segala support yang telah diberikan selama ini dan
semoga Kakakku dan Adikku tercinta dapat menggapai keberhasilan juga di kemudian hari.
Kepada teman-teman seperjuangan khususnya rekan-rekan FTK yang tak bisa disebutkan namanya satu
persatu terima kasih yang tiada tara ku ucapkan
Kepada Sahabat seiaiku forever (Rezi), (Ot) dan lain-lain, syukur bangeat atas supportnya baik itu moral &
materil. Dan Kepada orang yang aku cintai (Wahyu Defrianti) yang selalu menyupport dan selalu menemani
hari-hariku.
Terakhir, untuk seseorang yang masih dalam misteri yang dijanjikan Ilahi yang siapapun itu,
terimakasih telah menjadi baik dan bertahan di sana.
Akhir kata, semoga skripsi ini membawa keberuntungan. Jika hidup bisa kuceritakan di atas kertas,
entah berapa banyak yang dibutuhkan hanya untuk kuucapkan terima kasih... :

by: Ardhyos S.pd

ABSTRAK

Ardiyos (2006) : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di SMP Negeri 30 Padang

Masalah dalam penelitian ini berawal dari rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa, karena kurangnya minat siswa mengikuti ekstrakurikuler gulat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa Putera yang mengikuti ekstrakurikuler gulat di SMP Negeri 30 Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yaitu penelitian yang menggambarkan variabel bebas dan variabel terikat yang memuat argumen – argumen variabel yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat di SMP Negeri 30 Padang yang berjumlah 40 orang. Dalam penelitian ini sampel diambil secara total sampling yaitu seluruh siswa putra yang mengambil ekstrakurikuler gulat berjumlah 40 orang. Tes yang digunakan untuk kesegaran jasmani adalah tes kesegaran jasmani adalah tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) putra usia 13-16 tahun.

Kata Kunci :Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia dari-Nya penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan judul “Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di SMP Negeri 30 Padang”. Penelitian ini merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan program studi strata satu (S1) di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan ini penulis banyak mendapat masukan, saran dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan banyak 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 Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku pembimbing I dan Drs. Ediswal, M.Pd selaku pembimbing II yang telah banyak membantu memberikan sumbangan pikiran dan membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd. AIFO, Drs. Yulifri, M.Pd dan Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO sebagai tim penguji dalam skripsi ini yang telah memeberikan masukan dan saran yang sangat bermanfaat bagi kelancaran pembuatan skripsi ini.
5. Seluruh Bapak dan Ibu dosen FIK-UNP yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.

6. Seluruh pegawai administrasi FIK-UNP yang telah membantu penyelesaian administrasi
7. Terima, kasih kepada ayah dan ibu yang telah memberikan dukungan serta do'a kepada penulis
8. Terima, kasih pula kepada sahabat-sahabatku yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini, semoga apa yang telah mereka berikan mendapat pahala dari Allah SWT. Amin.

Peneliti mengharapkan, semoga skripsi ini bermanfaat untuk kemajuan pendidikan dimasa akan datang, khususnya dalam pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak, sehingga skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan dunia pendidikan yang akan datang khususnya pendidikan olahraga.

Padang, Agustus 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSTUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
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	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	8
1. Kesegaran Jasmani	8
2. Karakteristik Permainan Gulat	20
B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat, dan Waktu Penelitian	26
1. Jenis Penelitian.....	26
2. Tempat dan Waktu Penelitian	26

B. Populasi dan Sampel	26
1. Populasi	26
2. Sampel.....	28
C. Jenis dan Sumber Data	29
D. Teknik dan Alamat Pengumpulan Data	30
E. Instrumen / Alat Pengumpulan Data	38
F. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	42
B. Pembahasan.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	28
2. Sampel Penelitian	29
3. Kriteria Nilai TKJI.....	40
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	41
5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera yang mengikuti ekstrakurikuler Gulat di SMP Negeri 30 Padang	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	25
2. Sikap start berdiri tes lari cepat 60 meter	32
3. Sikap badan yang benar pada tes angkat tubuh putra.	32
4. Sikap dagu menyentuh/melewati palang tunggal	34
5. Peserta bergerak mengambil sikap duduk sehingga kedua siku menyentuh papa	35
6. Sikap menentukan raihan tegak.....	36
7. Sikap awalan loncat tegak	36
8. Gerakan meloncat tegak	37
9. Tes lari 1200 meter	38

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera, yang mengikuti ekstrakurikuler Gulat di SMP Negeri 30 Padang.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Izin Penelitian Dari Fakultas	51
2. Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan	52
3. Izin Penelitian Dari SMP Negeri 30 Padang	53
4. Data mentah TKJI Ekstrakurikuler	54
5. Distribusi Frekuensi Tingkat kesegaran Jasmani Siswa Putera yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat di SMP Negeri 30 Padang.....	56
6. Foto Dokumentasi	57

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani dan olah raga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumberdaya manusia Indonesia. Hasil yang diharapkan itu akan dicapai setelah masa yang cukup lama. Karena itu upaya pembinaan warga masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga membutuhkan kesabaran dan keikhlasan untuk berkorban. Sebagai upaya pembinaan mutu sumber daya manusia, pendidikan jasmani dan olahraga dilembaga pendidikan formal dapat berkembang lebih pesat agar mampu menjadi landasan bagi pembinaan keolahragaan nasional. Proses pembentukan sikap dan pembangkitan motivasi harus dimulai sejak seseorang berada di bangku TK, sekolah dasar sampai dengan perguruan tinggi.

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Itulah sebabnya semua tingkat sekolah dari TK, Sekolah Dasar, sampai ke Perguruan Tinggi, olahraga selalu dimasukkan dalam salah satu mata pelajaran yang harus di ajarkan, baik dalam program intrakurikuler maupun dalam program ekstrakurikuler. Sebagai mata pelajaran dalam intraakurikuler olahraga ditekankan pada pembinaan pendidikan jasmani dan kesehatan sehingga dinamakan pendidikan jasmani dan kesehatan dengan waktu 2 jam pelajaran seminggu. Sebagai salah satu

kegiatan ekstrakurikuler olahraga dimaksudkan untuk menggali bakat-bakat olahraga yang ada pada masing-masing siswa, bakat tersebut dibina lewat latihan-latihan olahraga pilihannya dengan harapan dari sekolah-sekolah ini muncul olahragawan yang berpotensi.

Ada bermacam-macam kegiatan ekstrakurikuler yang biasanya diselenggarakan oleh sekolah, antara lain gulat. Olahraga ini akan segera populer karena, olah raga ini sudah mulai memasyarakat.

Dalam UUD No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2005:6) Mengatakan bahwa:

"Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin dan membina persatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa"

Berdasarkan hal itu guru pendidikan jasmani dan para pelatih olahraga diharapkan memiliki pengetahuan, keterampilan dan pengalaman yang memadai agar dapat mencapai suatu keberhasilan dalam mengajar dan melatih oleh seorang guru atau pelatih sangat penting dalam meningkatkan prestasi olahraga yang diharapkan. Keberhasilan guru dalam mengajar akan membawa dampak positif terhadap kualitas hidup.

Istilah kesegaran jasmani berasal dari seminar nasional kesegaran jasmani tanggal 16 Maret sampai dengan 20 Maret 1971 di Jakarta dengan pertimbangan bahwa istilah tersebut telah umum dipergunakan di Indonesia sebelum diselenggarakan seminar nasional. Banyak istilah yang diajukan untuk mengistilahkan kesegaran jasmani misalnya Samapta jasmani oleh

POLRI, Kemampuan Jasmani adalah terjemahan dari istilah *physical fitness*. Menurut Lawren dan Ronald istilah *physical fitness* dapat disamakan dengan istilah *organicfitness* atau *physiological fitness*.

Menurut hasil seminar nasional dinyatakan bahwa, seseorang yang memiliki kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai orang yang mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani ada yang berhubungan erat dengan keterampilan atau skill.

Dari penjelasan di atas kegiatan ekstrakurikuler penjas adalah salah satu kegiatan untuk mengembangkan keterampilan siswa dan hendaknya sekolah dapat mengelola dan melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler secara terkoordinir, dengan ada kata kegiatan ekstrakurikuler penjas harus diperhatikan khusus dari para pengelola lembaga pendidikan dalam rangka mengembangkan keterampilan siswa karena siswa merupakan aset bangsa yang sangat berharga.

SMP Negeri 30 yang beralamat di Jl. Baru Andalas Padang mempunyai prestasi akademik maupun non akademik yang membuat SMP Negeri 30 Padang dikategorikan sekolah unggulan. Banyaknya kelas di SMP Negeri 30 Padang : kelas X ada 7 kelas, tiap-tiap kelas rata-rata berjumlah 40 siswa, kelas XI dan XII ada tiga jurusan yaitu : IPA, IPS, dan Bahasa. Dalam kegiatan ekstrakurikuler harus ditunjang oleh guru beberapa hal. Salah satunya fasilitas sekolah termasuk lapangan olahraga untuk memperlancar kegiatan ekstrakurikuler.

Sebelum mencapai tujuan ekstrakurikuler olahraga, kita harus terlebih dahulu mempunyai kamauan yang tinggi dan diiringi dengan perbuatan dan tindakan salah satunya dengan cara senang atau rutinnya melakukan kegiatan dalam latihan. Pelaksanaan dan pembinaan kegiatan ekstrakurikuler dapat dilakukan dengan bermacam-macam kegiatan seperti yang telah dijelaskan pada kegiatan ekstrakurikuler di atas. Kegiatan ekstrakurikuler pada cabang olahraga misalnya, bisa dilakukan dengan kegiatan ekstrakurikuler gulat dan lain-lainnya. Tegantung pada diri kita sendiri kegiatan olahraga yang ada. Maka penulis akan meneliti tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ektrakurikuler Gulat.

Berdasarkan pengamatan penulis di SMP Negeri 30 Padang mengenai kegiatan ekstrakurikuler kurang terlaksana dengan baik, hal ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor seperti; minat siswa, dorongan kepala sekolah, dorongan guru, kualitas pelatih, mekanisme organisasi, kemampuan siswa, sarana prasarana program latihan, sumber dana yang tersedia, pengaruh orang tua, dan pengaruh lingkungan.

Selain itu juga berdasarkan pengamatan penulis dari salah seorang guru olahraga Penjas di SMP Negeri 30 Padang dapat digambarkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler Penjas khususnya olahraga gulat jarang diikuti oleh siswa putra dan putri kelas I, II, III masih banyak siswa yang malas mengikutinya hal ini mungkin disebabkan oleh minat siswa yang rendah. Belum lancarnya pelaksanaannya kegiatan ekstrakurikuler gulat hal ini akan menimbulkan bermacam-macam dugaan antara lain; kurangnya dukungan

kepala sekolah, guru penjas, minat siswa serta rendahnya dukungan orang tua.

Untuk mendapatkan gambaran yang akurat dan terarah mengenai tinjauan tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler gulat di SMP Negeri 30 Padang, maka perlu kiranya dilakukan suatu penelitian untuk mengungkapkan kenyataan yang menimbulkan masalah tersebut yang nantinya akan penulis tuangkan dalam bentuk skripsi yang berjudul "Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat di SMP Negeri 30 Padang".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang dikemukakan pada latar belakang masalah, banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMP Negeri 30 Padang antara lain:

1. Sarana dan prasarana di SMP Negeri 30 Padang yang sudah mendukung.
2. Dukungan orang tua/wali murid di SMP Negeri 30 Padang .
3. Dukungan Kepala Sekolah di SMP Negeri 30 Padang
4. Sosialisasi Ekonomi orang tua/wali murid
5. Keterampilan murid

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang serta identifikasi masalah yang diuraikan di atas, dengan mengingat dana, waktu yang terbatas maka penulis hanya

meneliti tentang perbedaan kesegaran jasmani antara yang mengikuti ekstrakurikuler gulat dengan sepak bola pada siswa SMP Negeri 30 Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah yang ada, maka yang menjadi permasalahan dirumuskan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut : "Bagaimanakah tingkat kesegaran pada siswa putera yang mengikuti ekstrakurikuler gulat SMP Negeri 30 Padang?"

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas,.maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat di SMP Negeri 30 Padang.

F. Manfaat Penelitian

1. Penelitian ini diharapkan berguna bagi penulis untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Penelitian ini diharapkan berguna bagi siswa dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani.
3. Penelitian ini diharapkan berguna bagi guru penjasorkes dalam melaksanakan proses belajar mengajar di sekolah.
4. Sebagai bahan acuan bagi dinas pendidikan Kota Padang untuk meningkatkan kesegaran jasmani dalam pembelajaran penjasorkes.

5. Penelitian ini diharapkan berguna bagi sekolah-sekolah khususnya di SMP Negeri 30 Padang tentang tinjauan tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga gulat.
6. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Universitas Negeri Padang.
7. Sebagai pengalaman dan pengetahuan bagi peneliti melalui pengamatan lapangan selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu mengenai tingkat kesegaran jasmani pada siswa Putera yang mengikuti ekstrakurikuler gulat di SMP Negeri 30 Padang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Tingkat kesegaran jasmani dari 40 siswa Putera yang mengikuti ekstrakurikuler gulat di SMP Negeri 30 Padang dapat dilihat 5 orang (12,5%) baik sekali, 28 orang (70%), baik, 7 orang (17,5%) sedang, dan tidak ada siswa yang masih berada pada kategori kurang dan kurang sekali.

B. Saran

Bertitik tolak pada uraian yang terdahulu, maka dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Masih perlu dilakukan pembinaan kesegaran jasmani pada siswa Putera yang mengikuti ekstrakurikuler gulat di SMP Negeri 30 Padang.
2. Untuk Kepala Sekolah lebih melengkapi sarana dan prasarana pendidikan jasmani.
3. Untuk guru Penjasorkes perlu menyusun program pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

4. Penelitian berikutnya disarankan agar dapat melakukan penelitian lanjutan guna meningkatkan khasanah ilmu pengetahuan terutama dibidang pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardle, Mc., Katch, WD, F.I., Klatch, 1981, *Exercise Physiology. Energy, Nutrition an Human Performance*, Philadelphia : Lea Febiger,
- Arikunto, 1996. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arikunto. 1998.*Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*.Jakarta : Rineka Cipta
- Arikunto,2002, *manajemen penelitian*, jakarta : Reneka Cipta
- Arsil,2008,*pembinaan kondisi fisik*, padang : Dip.Universitas Negeri Padang
- Astrand, P.O. Rodhahl, K 1986, *Textbooks of Work Physiology* 3rd ed, New York:Mc Graw-Hill Company,
- Brooks, G.A., Fahley, T.D. 1984 *Excercise Physiology ; Human Bioenergetics and its Application*, New York : 1st John, Wilwy and Son Inc.
- Dangsina Moeloek, 1984, *Dasar Fisiologi Kesegaran Jasmani dan Latihan*, Jakarta: Universitas Indonesia.
- Fox, E.L. Mathew, DK, 1981, *The Physiology Basis of Education and Athletics*, Philadelphia : Saunders College Publishing
- Fox, E.L. 1984, *Sport Physiologi*, 2nd Tokyo : WB Saunders Book Co.
- Fox, EL, Bower. R.W. Foss. M.L., 1988, *The Physiologi Basis of Physical Education anf Athletics*, Fourth Editions Saunders College Publisher.
- Gabbard, C, Le Blanc E. Lowy, S. 1987, *Physical Education for Children Building The Foundation*, New Jersey : Prentice Hall Inc Englewood Cliffs
- Garis-garis Besar Haluan Negara, TAP MPR No. II/MPR/1993, Jakata : Pidato Pertanggungjawaban Presiders RI
- Golding Lawrence,A. Bos. Roland R, 1970, *Scientific Foundations Of Physical Education Program*, Mineapolis : Burger Publishing Company.