

**STUDI TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SDN 03
KOTO BARU DAN SDN 08 TIUMANG
KABUPATEN DHARMASRAYA**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S.Pd) Di Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



**MERI CHANDIKA
NIM. 89967**

**PROGRAM STUDI PGSD PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**STUDI TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SDN 03
KOTO BARU DAN SDN 08 TIUMANG
KABUPATEN DHARMASRAYA**

Nama : Meri Chandika
NIM : 89967
Program Studi : PGSD Penjas
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2011

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 19591121 198602 1 006

Drs. Qalbi Amra, M.Pd
NIP. 19630422 198803 1 001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP

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

PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

**Judul : STUDI TENTANG KESEGERAN JASMANI SISWA SDN 03
KOTO BARU DAN SDN 08 TIUMANG KABUPATEN
DHARMASRAYA**

Nama : Meri Chandika
NIM : 89967
Program Studi : PGSD Penjas
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2011

Tim Penguji

| | Nama | Tanda Tangan |
|-------------------|------------------------------------|---------------------|
| Ketua | : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd | 1. _____ |
| Sekretaris | : Drs. Qalbi Amra, M.Pd | 2. _____ |
| Anggota | : Drs. Madri M, M Kes | 3. _____ |
| Anggota | : Drs. H Zulman, M.Pd | 4. _____ |
| Anggota | : Drs. Jonni, M.Pd | 5. _____ |

SURAT PERNYATAAN

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.

Padang, Desember 2011
Yang menyatakan,

Meri Chandika

ABSTRAK

Studi tentang tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar 03 Koto Baru dan Sekolah Dasar 08 Tiumang - Kabupaten Dharmasraya.

OLEH : Meri Chandika

Penelitian ini berawal pada kenyataan lapangan, diprediksi bahwa masih rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa di ke dua sekolah. Hal ini terlihat masih banyak siswa yang tidak dapat menampilkan berbagai kemampuan khususnya aktivitas yang melibatkan kemampuan tubuh seperti kekuatan, kecepatan, dayatahan aerobik, kelincahan maupun koordinasi otot yang baik. Tujuan penelitian adalah melihat dan mendiskripsikan kesegaran jasmani yang dimiliki ke dua sekolah tersebut.

Jenis penelitian adalah deskriptif, dengan populasi siswa kelas V dan VI ke dua sekolah, masing-masing berjumlah 35 dan 44 orang. Semua populasi dijadikan sampel penelitian, artinya teknik sampling menggunakan total sampling (penelitian populasi). Data penelitian diperoleh dengan melakukan test kesegaran jasmani tahun 2010, selanjutnya data diolah melalui statistik deskriptif dengan tabulasi frekuensi. Pertanyaan penelitian yang diajukan adalah ; (1) seberapa besarkah tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar negeri 03 Koto Baru, (2) seberapa besarkah tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar negeri 08 Tiumang Kabupaten Dharmasraya.

Hasil analisis menyatakan bahwa ; (1) tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar negeri 03 Koto Baru diperoleh 2 (5.71%) orang berada pada kategori baik sekali, 4 (11.43%) orang kategori baik, 15 (42.86%) orang kategori sedang, 11 (31.43%) orang kategori kurang dan 3 (8.57%) orang kategori kurang sekali, (2) tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar Negeri 08 Tiumang diperoleh 3 (6.82%) orang berada pada kategori baik sekali, 8 (18.18%) orang kategori baik, 11 (25%) orang kategori sedang, 16 (36.36%) orang kategori kurang dan 6 (13.64%) orang kategori kurang sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani ke dua sekolah secara umum berada pada kategori sedang.

Padang, Januari 2012

Peneliti

KATA PENGANTAR



Puji syukur alhamdulillah diucapkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 03 Koto Baru Dan SDN 08 Tiumang Kabupaten Dharmasraya”. Selanjutnya syalawat beserta salam semoga disampaikan Allah kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim.

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Pendidikan (S-1/Akta IV) di jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini disampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
3. Bapak Drs. Willadi rasyid, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 1
4. Bapak Drs. Qalbi Amra, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 2.
5. Bapak Drs. Madri M, M.Kes AIFO selaku Dosen penguji.
6. Bapak Drs. H Zulman, M.Pd selaku Dosen penguji
7. Bapak Drs. Jonni, M.Pd selaku dosen penguji

8. Pihak SDN 03 Koto Baru kabupaten Dharmasraya, sebagai sekolah tempat penelitian.
9. Pihak SDN 08 Tiumang kabupaten Dharmasraya, sebagai sekolah tempat penelitian.
10. Buat sobat – sobat karibku PGSD S1 07.
11. Teristimewa Ayahanda dan Ibunda serta keluarga yang berjuang melalui doa dan bekerja keras demi kesuksesan penulis dalam menyelesaikan skripsi dan studi ini.
12. Buat Semua pihak yang telah ikhlas membantu penyelesaian skripsi ini.

Penulisan laporan skripsi ini masih banyak memiliki kekurangan, untuk itu dengan segala kerendahan hati diharapkan saran dan kritik yang membangun dari semua pihak demi sempurnanya skripsi ini. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP khususnya dan semua pihak pada umumnya.

Padang, Januari 2012

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

| | |
|--|-------------|
| HALAMAN JUDUL | |
| HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI | |
| HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI | |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | |
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR GAMBAR | vi |
| DAFTAR TABEL | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | viii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 4 |
| C. Pembatasan Masalah | 5 |
| D. Perumusan Masalah | 5 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 5 |
| F. Manfaat Penelitian | 6 |
| | |
| BAB II KAJIAN TEORITIS | |
| A. Kajian Teori | 7 |
| 1. Kesegaran Jasmani | 7 |
| 2. Komponen Kesegaran Jasmani | 9 |
| 3. Fungsi Kesegaran Jasmani | 10 |
| 4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani | 11 |
| 5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani | 15 |
| B. Kerangka Konseptual | 17 |
| C. Pertanyaan Penelitian | 18 |
| | |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian | 19 |

| | |
|--------------------------------------|----|
| B. Definisi Operasional..... | 19 |
| C. Populasi dan Sampel | 19 |
| D. Jenis Data | 21 |
| E. Teknik dan Pengumpulan Data | 21 |
| F. Prosedur Pengambilan Data..... | 21 |
| G. Instrumen Penelitian | 22 |
| H. Alat yang digunakan | 29 |
| I. Teknik Analisis Data | 31 |

BAB IV HASIL PENELITIAN

| | |
|--|----|
| A. Deskripsi Data | 32 |
| B. Jawaban Pertanyaan Penelitian | 34 |
| C. Pembahasan | 37 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan | 40 |
| B. Saran..... | 40 |

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Desain Kerangka Konseptual..... | 18 |
| 2. Sikap Start Test lari cepat | 23 |
| 3. Sikap badan yang benar pada tes gantung siku tekuk | 24 |
| 4. Peserta gerak mengambil sikap duduk sehingga kedua siku menyentuh paha . | 25 |
| 5. Meloncat Setinggi mungkin | 26 |
| 6. Tes lari 600 meter | 27 |
| 7. Grafik 1 Histogram data siswa SDN 03 Koto Baru | 33 |
| 8. Grafik 2 Histogram data siswa SDN 08 Tiumang | 34 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Siswa SDN 03 Koto Baru dan 08 Tiumang | 20 |
| 2. Sampel Penelitian | 20 |
| 3. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia..... | 30 |
| 4. Norma Tes kebugaran jasmani Indonesia | 30 |
| 5. Distribusi frekuensi hasil kebugaran jasmani siswa SDN 03 Koto baru | 32 |
| 6. Distribusi frekuensi hasil kebugaran jasmani siswa SDn 08 Tiumang | 34 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Hasil Penelitian di SDN 03 Koto Baru | |
| 2. Hasil Peneltian di SDN 08 Tiumang | |
| 3. Analisis Deskriptif Data Kesjas SDN 03 Koto Baru dan SDN 08 Tiumang | |
| 4. Dokumentasi Penelitian | |
| 5. Izin Penelitian dari Fakultas | |
| 6. Izin Penelitian dari UPTD Kec. Koto Baru dan Tiumang | |
| 7. Surat Pernyataan Sekolah | |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam menciptakan masyarakat yang berpengetahuan, pemerintah Indonesia melaksanakan pembangunan di segala bidang, termasuk diantaranya pembangunan di bidang pendidikan dan olahraga. Pembangunan di bidang pendidikan mempunyai tujuan untuk menciptakan sumber daya manusia yang baik dan berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani. Sedangkan pembangunan kesegaran di bidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran dan kesehatan jasmani, disiplin, sportivitas, prestasi dan lain sebagainya.

UU RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional (2005 :

6) menyebutkan 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, memperkokoh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa”.

Dari penjelasan di atas, jelaslah kesegaran jasmani merupakan salah satu dimensi penting dalam sistem keolahragaan nasional. Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta

didik untuk terlibat walaupun dalam berbagai pengalaman belajar, karena dengan adanya aktifitas jasmani yang dilakukan secara sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik yang lebih baik sehat jasmani dan rohani.

Kebugaran dan kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun mencapai prestasi di luar 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.

Sebagaimana dengan kegiatan lain dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, guru mencoba untuk mempersiapkan anak mengikuti pelajaran untuk memungkinkan mereka atas tanggung jawab tentang kegiatan yang di lakukannya demi mempersiapkan diri dalam menghadapi tantangan dunia yang komplit saat ini.

Adapun dugaan orang terhadap pembelajaran penjas orkes bahwa pelajaran ini tidak terlalu penting didalam dunia pendidikan dan hanya ditujukan kepada siswa yang berprestasi saja. Padahal anggapan orang-orang tentang hal tersebut sangat salah, karena pembelajaran penjas orkes di sekolah sangat membantu terhadap kemajuan dan keunggulan sekolah itu sendiri. Kesegaran jasmani sebenarnya adalah sesuatu yang sangat bermanfaat untuk

mendukung seorang siswa berhasil dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah, dan merupakan faktor penunjang siswa untuk mampu mencapai hasil belajar yang baik.

Mata pelajaran penjas orkes sangat membantu meningkatkan kesegaran jasmani siswa di sekolah serta dapat membantu siswa untuk menghilangkan rasa jenuh dan bosan dengan pelajaran teori. Karena kenyataan yang di temukan di lapangan bahwa siswa banyak merasa bosan karena terlalu di tuntut untuk terus belajar, padahal mereka terkadang butuh sedikit waktu untuk memulihkan pikirannya agar lebih fres untuk menangkap pelajaran selanjutnya. Mata pelajaran penjas orkes tak kalah pentingnya jika dibandingkan dengan mata pelajaran yang lain.

Keberhasilan suatu proses pembelajaran penjas orkes di sekolah, khususnya SDN 03 Koto Baru Kab. Dharmasraya dan SDN 08 Tiumang Kab. Dharmasraya kurang berjalan dengan baik. Seolah siswa hanya menganggap mata pelajaran penjas orkes hanya sekedar mata pelajaran biasa yang tidak begitu penting. Banyak faktor yang mempengaruhi siswa dalam pembelajaran penjas orkes diantaranya mungkin motivasi siswa, ekonomi siswa, materi yang di ajarkan, kemampuan guru penjas, sarana dan prasarana, kesegaran jasmani siswa, lingkungan, penguasaan metode dalam pembelajaran perencanaan pengajaran, pelaksanaan pembelajaran dan dukungan orang tua.

Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor gizi dan makanan yang di konsumsi. Karena bahan makanan sangat diperlukan tubuh untuk sumber

energi dan tenaga makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif yaitu perbandingan jumlah karbohidrat, lemak, protein yang di makan harus disesuaikan dengan aktifitas yang dilakukan seseorang. Pada orang yang normal karbohidrat diberikan 50-60 persen, lemak diberikan 25-30 persen dari total kalori dan protein yang dibutuhkan 1gr/kg berat badan.

Sedangkan secara kualitatif yaitu bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air) dan jumlahnya dapat diberikan lebih banyak (lamb dalam Arsil, 2008:10).

Berdasarkan anggapan dan informasi yang di kemukakan, belum dapat ditentukan secara pasti siswa SD mana yang lebih baik tingkat kesegaran jasmaninya. Untuk itu diperlukan penelitian tentang kesegaran jasmani siswa SD Negeri 03 Koto Baru Kab. Dharmasraya dan SDN 08 Tiumang Kab. Dharmasraya. Penelitian ini diharapkan memiliki gambaran positif tentang perbandingan kesegaran Jasmani antara SD tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi siswa dalam mengikuti pelajaran penjas orkes yang dapat di identifikasikan sebagai berikut :

1. Motivasi siswa dan Tingkat ekonomi
2. Materi ajar
3. Lingkungan, Sarana dan Prasarana
4. Tingkat kesegaran jasmani siswa

5. Dukungan orang tua

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang serta identifikasi masalah yang telah dibahas diatas. Dengan mengingat dana, waktu yang terbatas maka penulis hanya meneliti Studi tentang kesegaran jasmani Siswa SDN 03 Koto Baru Kab. Dharmasraya dan SDN 08 Tiumang Kab. Dharmasraya.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah

1. Apakah tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 03 Kotobaru berada pada kondisi baik.
2. Apakah tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 08 Tiumang berada pada kondisi baik.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui Kesegaran Jasmani Siswa SDN 03 Koto Baru Kab. Dharmasraya dan SDN 08 Tiumang Kab. Dharmasraya
2. Untuk mengetahui Perbandingan Kesegaran Jasmani Siswa SDN 03 Koto Baru Kab. Dharmasraya dengan SDN 08 Tiumang Kab. Dharmasraya.

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bahan Informasi bagi Siswa dalam upaya meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani.
3. Bahan masukan bagi guru dalam melaksanakan proses belajar mengajar pendidikan jasmani disekolah.
4. Sebagai bahan bahan bacaan di perpustakaan UNP.
5. Sebagai pengembangan ilmu bagi peneliti selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang studi tentang tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar Negeri 03 Koto Baru dan Sekolah Dasar Negeri 08 Tiumang Kabupaten Dharmasraya dapat dikemukakan kesimpulan yaitu :

1. Kebugaran Jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Koto Baru secara umum hanya berada pada kategori “ Sedang”.
2. Kebugaran Jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Tiumang secara umum hanya berada pada kategori “ Sedang”.

B. Saran

Seuai hasil analisis serta kesimpulan di atas, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Kepada pihak sekolah agar dapat menjaga kesehatan lingkungan guna meningkatkan kebugaran jasmani di sekitarnya.
2. Kepada orang tua agar memperhatikan makanan dan gizi putra-putrinya.
3. Kepada guru agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan memberikan olahraga yang teratur, meningkatkan minat siswa untuk berolahraga serta memberikan pengetahuan mengenai pentingnya kebugaran jasmani.
4. Kepada masyarakat, khususnya yang tinggal disekitar sekolah untuk dapat berpartisipasi dalam usaha menunjang terlaksananya program sekolah, terutama pada peningkatan kebugaran jasmani siswa. Salah satunya dengan

cara memperhatikan kebiasaan buruk siswa di lingkungan yang akan mengganggu kesehatan pribadi siswa tersebut.

5. Guru dan orang tua bekerja sama memberikan arahan kepada anak untuk hidup teratur, sehat dan melakukan kegiatan olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani.
6. Kepada para peneliti lainnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak atau variabel lain yang belum diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini (2002). *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil (2008). *Pembinaan Kodisi Fisik*, Padang:Dip. Universitas Negeri Padang.
- Bafirman, dkk. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK-UNP
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1993). *Garis-Garis Besar Haluan Negara*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1993). *Pedoman Guru Olahraga*, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Depdikbud. (2003). *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Balai Pustaka
- Depdiknas, 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 Tahun*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas jasmani.
- Efwilza dalam Rezli (2006). Proposal/Skripsi. UNP Padang
- 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.
- I Made Andika Bayu (2006). *Referensi Skripsi UNJ* : Jakarta
- Iskandar. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial (Kuantitatif dan Kualitatif)*. Jakarta: GP Press
- Moehamat Dajoto (2005). *Anatomi*, Renika Cipta : Jakarta
- Oemar Hamalik. (2008). *Kurikulum dan Pembelajaran*, Jakarta: PT Bumi Aksara
- Riduwan. 2006. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru – Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung:Alfabeta.
- Riduwan. 2006. *Skala Pengukuran Variable Penelitian*. Bandung:Alfabeta.
- Suwirman (2010). *Kontribusi Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa*. Padang: Pasca Sarjana UNP Padang