

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI 32 BANUARAN KECAMATAN LUBUK
BEGALUNG PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh

**FITRI RULYANI
NIM. 53475**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

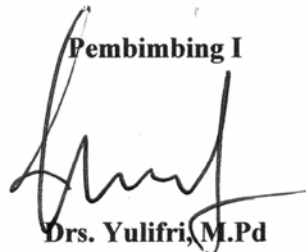
**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI 32 BANUARAN KECAMATAN LUBUK
BEGALUNG PADANG**

Nama : Fitri Rulyani
NIM : 53475
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2014

Disetujui Oleh :

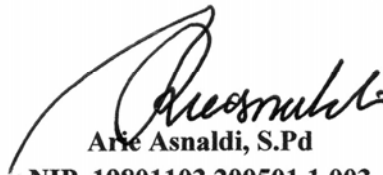
Pembimbing I



Drs. Yulifri, M.Pd

NIP. 19590705 198503 1 002

Pembimbing II

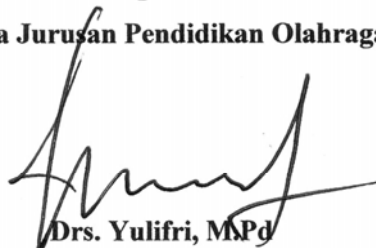


Arif Asnaldi, S.Pd

NIP. 19801103 200501 1 003

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
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Padang

Nama : Fitri Rulyani

NIM : 53475

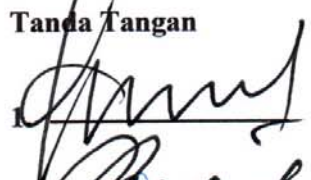


Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2014

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Yulifri, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Arie Asnaldi, S.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Qalbi Amra, M.Pd	3. _____
4. Anggota	: Drs. Zarwan, M.Kes	4. _____
5. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	5. 

ABSTRAK

Fitri Rulyani (2014) : Tinjauan tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Padang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan keadaan atau kondisi pada saat penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Padang mulai dari kelas I sampai dengan kelas VI yang terdaftar pada tahun ajaran 2013/2014 yang berjumlah 232 orang. Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu purposive sampling, sehingga yang dijadikan sampel yaitu siswi putri kelas IV dan kelas V yang berjumlah 30 orang yang terdiri dari 15 orang siswi kelas IV dan 15 orang lagi siswi kelas V. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk putri usia 10 – 12 tahun.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut : dari 30 orang siswi SD Negeri 32 Banuaran yang dijadikan sampel hanya 6 orang (20 %) yang memiliki kesegaran jasmani berada pada kategori sedang, sedangkan 21 orang (70 %) berada pada kategori kurang dan 3 orang lainnya (10 %) berada pada kategori kurang sekali. Rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 32 Banuaran yaitu 11.87. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 32 Banuaran berada pada kategori kurang.

Kata Kunci : Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Padang”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Jurusan Pendidikan Olahraga pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan serta arahan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati izinkan penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada bapak:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah banyak membantu dalam penyelesaian perkuliahan.
3. Drs. Yulifri, M.Pd dan Arie Asnaldi, S.Pd, selaku Dosen Pembimbing I dan Pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, dorongan, koreksi serta petunjuk dan pemikirannya untuk kesempurnaan skripsi ini.

4. Drs. Zarwan, M.Kes, Drs. Qalbi Amra, M.Pd dan Drs. Edwarsyah, M.Kes, selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan masukan dan kritikan yang membangun untuk skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan beserta staf perpustakaan FIK dan UNP yang telah banyak memberikan fasilitas dalam meminjamkan koleksi buku-buku yang diperlukan dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu kepala UPTD Pendidikan Kecamatan Lubuk Begalung Padang.
7. Kepala Sekolah beserta guru Penjasorkes SD Negeri 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Padang yang telah banyak membantu penulis dalam pengambilan data penelitian.
8. Kepada kedua orang tua dan adik-adik yang telah banyak memberikan dukungan baik moril maupun materil serta do'a yang tiada hentinya kepada penulis selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
9. Kepada rekan-rekan dan semua pihak yang telah memberikan dukungan dan saran-sarannya dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang bapak/ibu dan rekan-rekan berikan menjadi amal ibadah dan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan kelemahannya. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran yang membangun dari semua pihak agar skripsi ini lebih baik di masa akan datang.

Padang, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	7
1. Pengertian Kesegaran Jasmani	7
2. Komponen Kesegaran Jasmani.....	9
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	15
B. Kerangka Konseptual	16
C. Pertanyaan Penelitian	17

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	18
B. Populasi dan Sampel.....	18
C. Jenis dan Sumber Data	20
D. Definisi Operasional	21
E. Teknik Pengumpulan Data	21
F. Teknik Analisis Data	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	32
1. Verifikasi Data.....	32
2. Deskripsi Data	32
B. Pembahasan	34

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	37
B. Saran	37

DAFTAR PUSTAKA	39
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	40
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	19
2. Sampel Penelitian.....	20
3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi Putri SD Negeri 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Padang	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi Star Lari 40 Meter	24
2. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk	24
3. Sikap Gantung Siku Tekuk	25
4. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	26
5. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk.....	27
6. Gerakan Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	27
7. Sikap Menentukan Raihan Tegak	28
8. Sikap Awal Loncat Tegak.....	29
9. Gerakan Meloncat Tegak	29
10. Posisi Start Lari 600 Meter	30
11. Sikap Posisi Memasuki Finish	31
12. Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi putri SD Negeri 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Padang	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabel nilai TKJI untuk putri usia 10 – 12 tahun dan Norma Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	40
2. Daftar Nama Responden	41
3. Data Mentah Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SD Negeri 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Padang	42
4. Rekap data Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SD Negeri 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Padang	43
5. Dokumentasi Penelitian	45
6. Surat-surat Penelitian	50

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kota Padang merupakan suatu kota yang terletak di sekitar pesisir pantai. Sebahagian besar penduduk kota Padang bekerja sebagai nelayan, petani dan pedagang. Di kota ini sangat banyak terdapat lembaga pendidikan mulai dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas.

Dari sekian banyak sekolah dasar yang terdapat di kota padang salah satunya yaitu SD Negeri 32 Banuaran. SD Negeri 32 Banuaran merupakan sekolah dasar yang terletak di Kecamatan Lubuk Begalung Padang. Jarak sekolah dari jalan raya kurang lebih 200 meter. Udara di sekitar sekolah ini masih bersih karena kurang dari pencemaran, selain itu di sekeliling sekolah banyak ditumbuhi pepohonan hijau dan taman sekolah yang asri.

Aktifitas siswa di SD Negeri 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Padang dimulai pada pukul 07.00 WIB yang diawali dengan kegiatan senam pagi selama kurang lebih 10 menit. Setelah selesai senam siswa bersalaman dengan semua guru kemudian masuk kedalam kelas masing-masing dan memulai proses belajar mengajar. Jam istirahat siswa dimulai pukul 10.00 – 10.30 WIB, setelah itu siswa kembali masuk ke dalam kelas dan melanjutkan pembelajaran hingga pukul 12.30 WIB. Pukul 12.30 semua kegiatan proses belajar mengajar telah habis tetapi sebelum pulang siswa diwajibkan shalat zuhur di sekolah terlebih dahulu.

Dari segi ekonomi umumnya orang tua siswa SD Negeri 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Padang tergolong ekonomi menengah kebawah karena sebahagian besar pekerjaan orang tuanya berjualan dan kerja serabutan. Karena terbatasnya uang saku yang diberikan orang tua, sebagian besar siswa SD Negeri 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Padang sarapan terlebih dahulu sebelum berangkat sekolah. Sedangkan saat jam istirahat biasanya siswa membeli makanan seperti nasi goreng dan mie goreng yang dibungkus dalam porsi kecil ditambah makanan ringan lainnya.

Disela jam istirahat siswa putra seringkali bermain bola kaki di lapangan sekolah bersama teman-temannya sedangkan siswi putri bermain karet. Dengan banyaknya aktifitas yang dilakukan siswa maka makanan yang dikonsumsi pagi hari dan saat jam istirahat sekolah telah dirubah menjadi energi sehingga sebelum jam pulang sekolah anak sudah merasa lapar lagi. Siswa SD Negeri 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Padang umumnya pulang dan pergi sekolah berjalan kaki kurang lebih 500 meter dari rumah mereka, dan sepulang sekolah mereka ikut membantu orang tuannya berjualan dan ada juga yang membantu orang tuannya menjala ikan di sungai.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, memiliki peranan yang sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan individu anak, karena belajar sangat berkaitan dengan aspek kognitif, afektif dan psikomotor, dimana proses belajar mengajar mengarahkan tercapainya perkembangan siswa secara wajar, normal dan optimal. Mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang mencakup ketiga aspek tersebut.

Pentingnya mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah tercantum dalam Undang-Undang No. 4 tahun 1950 pasal 9 tentang dasar-dasar pendidikan dan pengajaran bahwa "Pendidikan jasmani yang menuju kepada keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat dan kuat lahir batin, diberikan pada segala jenis sekolah".

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan medium pendidikan yang bersifat menyeluruh. Pendidikan jasmani menjadi bagian yang tak terpisahkan dari program pendidikan secara keseluruhan karena, sebagai salah satu aspek pendidikan di sekolah pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Dalam proses pembelajaran penjasorkes, siswa SD Negeri 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Padang seringkali mengantuk, cepat mengalami kelelahan dan tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran misalnya saja dalam penyampaian materi atletik pada cabang lari, siswa seringkali tidak bersemangat dalam melakukannya karena biasanya pelaksanaan pembelajaran ini hanya dilakukan dengan mengelilingi lapangan saja sehingga anak merasa jenuh dan tidak bersemangat.

Seharusnya dalam penyampaian materi ini dapat dilakukan dengan memodifikasi permainan seperti melalui permainan hitam hijau. Melalui permainan ini aspek yang ingin dicapai dalam materi atletik akan tercapai yaitu anak akan berlari mengeluarkan semua kekuatannya untuk mengejar

temanya dan berusaha menghindar dari kejaran temannya. Dengan memodifikasi permainan seperti ini anak jadi lebih bersemangat dalam melakukan pembelajaran penjasorkes sehingga kesegaran jasmaninya dapat ditingkatkan.

Selanjutnya dalam pelaksanaan lari tersebut siswa cepat sekali mengalami kelelahan terutama siswi putri, baru sekali atau dua kali pengulangan gerakan mereka sudah mengeluh capek dan tidak sanggup lagi melakukannya. Hal ini tidak sesuai dengan pendapat *President's Council On Physical Fitness And Sports* dalam Widiastuti (2011:13) mendefenisikan kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (emergensi).

Berdasarkan aktifitas sehari-hari siswa yang sangat banyak melakukan aktifitas gerak mulai dari senam pagi, bermain saat jam istirahat sampai membantu orang tua saat pulang sekolah, penulis melihat dan mencermati seharusnya kesegaran jasmani siswa SD Negeri 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Padang baik, tetapi penulis belum mengetahui sejauh mana tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa SD Negeri 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Padang. Maka penulis tertarik untuk meneliti lebih dalam tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang ditemukan di atas banyak faktor-faktor yang mempengaruhi proses pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Padang, antara lain:

1. Aktifitas siswa
2. Kemampuan ekonomi
3. Aktifitas siswa di luar jam pelajaran
4. Kemampuan guru
5. Tingkat kesegaran jasmani siswa

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah serta mengingat berbagai keterbatasan yang ada pada diri penulis, maka tidak semua masalah yang diidentifikasi di atas dapat diteliti secara menyeluruh, maka penulis hanya membatasi pada masalah “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Padang”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, dan agar penelitian ini terarah dengan baik, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah : ”Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Padang?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah “Untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Padang”.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dikemukakan diatas, maka manfaat penelitian ini adalah :

1. Sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan (Strata 1) pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi guru pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar.
3. Sebagai masukan bagi kepala sekolah agar lebih memperhatikan pembelajaran pendidikan jasmani.
4. Sebagai bahan bacaan atau referensi bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan
5. Sebagai pengembangan ilmu dan dapat memberikan informasi bagi peneliti selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Padang, maka dapat diambil kesimpulan bahwa dari 30 orang siswa yang dijadikan sampel hanya 6 orang (20 %) yang memiliki kebugaran jasmani berada pada kategori sedang, sedangkan 21 orang (70 %) berada pada kategori kurang dan 3 orang lainnya (10 %) berada pada kategori kurang sekali.

Berdasarkan penjelasan di atas secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 32 Banuaran berada pada kategori kurang, karena berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani yang telah dilaksanakan siswa yang terbanyak berada pada kategori kurang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti ingin mengemukakan beberapa saran yaitu kepada :

1. Kepala sekolah SD Negeri 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Padang dalam meningkatkan kebugaran jasmani diharapkan agar memberikan dukungan, baik itu dalam penyediaan sarana dan prasarana olahraga, maupun dukungan moril dan diharapkan juga kepala sekolah

bisa bekerjasama dengan berbagai pihak dalam hal penyediaan sarana dan prasarana olahraga.

2. Untuk guru Penjasorkes perlu menyusun program pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Serta harus melakukan permainan kecil sebelum melaksanakan materi yang diajarkan agar siswa bersemangat untuk melakukan aktifitas fisik serta tercapainya tingkat kesegaran jasmani yang diinginkan. Guru Penjasorkes juga harus memiliki kemampuan dalam mengembangkan kegiatan pembelajaran yang dapat menarik dan mampu merangsang siswa untuk senang mengikuti pelajaran olahraga.
3. Siswa SD Negeri 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Padang diharapkan agar terus meningkatkan kesegaran jasmani salah satunya dengan mengikuti pembelajaran penjasorkes dengan sebaik-baiknya.
4. Orang tua siswa agar lebih meningkatkan perhatian terhadap anaknya, baik dengan memotivasi, dan juga memberikan contoh tentang pola hidup sehat, serta dalam hal penguatan mental dan pengawasan gizi anak.
5. Penelitian berikutnya disarankan agar dapat melakukan penelitian lanjutan guna meningkatkan khasanah ilmu pengetahuan terutama di bidang pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP
- Depdiknas. (2010). *Test Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Ermiwati, Yos. (2011). *Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V Putra Sekolah Dasar Negeri No. 11 Lubuk Buaya Padang Dengan Siswa Kelas IV Dan V Putra Sekolah Dasar Negeri No. 05 Marabau Kec. Pariaman Selatan Kota Pariaman*. Skripsi. Padang : FIK UNP.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : LPP UNS dan UNS Press.
- Lutan, Rusli, Dkk. (2000). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK / IKIP Bandung.
- Mutohir, Toho Cholik dan Maksun, Ali (2007). *Sport Development Indeks (Konsep, Metodologi dan Aplikasi)*. Jakarta : PT indeks.
- Neldi, Hendri, (2009). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. FIK UNP : Wineka Media.
- Rozak, Abdul. (2012). *Pengantar Statistika*. Malang : Intimedia (Kelompok Penerbit Intrans).
- Sudjana. (1990). *Metode Statistika*, Bandung : Grafiti Jaya.
- Suriadi. (2011). *Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Teluk Kuantan (Daerah Pedesaan) Dengan SMA Negeri 2 Benai (Daerah Pedesaan) Di Kabupaten Kuantan Singing Provinsi Riau*. Skripsi. Padang : FIK UNP.
- Umar, Ali. (2004). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Padang : FIK UNP.
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 4 Tahun 1950. *Tentang Dasar-Dasar Pendidikan Dan Pengajaran*. Jakarta : BP Cipta Jaya.
- FIK. 2010. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*. Padang : FIK-UNP.
- Tim Pengajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. (2013). *Buku Ajar Teori dan Praktik Kesegaran Jasmani*: FIK UNP.
- Widiastuti. (2011). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.