

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN MOTIVASI  
BELAJAR DENGAN HASIL BELAJAR SISWA DALAM MATA  
PELAJARAN PENJASORKES SD NEGERI 35 PANINJAUAN  
KECAMATAN X KOTO KABUPATEN TANAH DATAR**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga  
Sebagai Salahsatu Syarat Guna Memperoleh  
Gelara Sarjana Pendidikan*



**Oleh:**

**ILHAM DANI  
00820/2008**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN  
REKREASI JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2012**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN MOTIVASI  
BELAJAR DENGAN HASIL BELAJAR SISWA DALAM MATA  
PELAJARAN PENJASORKES SD NEGERI 35 PANINJAUAN  
KECAMATAN X KOTO KABUPATEN TANAH DATAR**

**Nama : ILHAM DANI**  
**Bp/Nim : 2008/00820**  
**Program Studi : Penjasorkes**  
**Jurusan : Pendidikan Olahraga**  
**Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan**

**Padang, Januari 2013**

**Disetujui**

**Pembimbing I**



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

**Pembimbing II**



**Drs. Willadi Rasivd, M.Pd**  
**Nip. 19591121 198602 1 006**

**Mengetahui**  
**Jurusan Penjaskesrek**



**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**

**HUBUNGAN TINGKAT KESEKARAN JASMANI DAN MOTIVASI  
BELAJAR DENGAN BELAJAR SISWA DALAM MATA  
PELAJARAN PENJASORKES SD NEGERI 35 PANINJAUAN  
KECAMATAN X KOTO KABUPATEN TANAH DATAR**

**Nama : ILHAM DANI  
Bp/Nim : 2008/00820  
Program Studi : Penjasorkes  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan**

**Padang, Januari 2013**

**Tim penguji:**


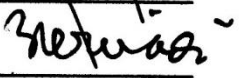



**Ketua : Dra. Rosmawati, M.Pd**

**Sekretaris : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd**

**Anggota : Drs. Deswandi, M.Pd**

**Anggota : Drs. H. Arsil, M.Pd**

**Anggota : Drs. Ali Asmi, M.Pd**

1.   
2.   
3.   
4.   
5. 

## ABSTRAK

**Ilham Dani, (2012) : Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 35 Paninjauan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar**

Masalah dalam penelitian ini bahwa masih rendahnya hasil belajar siswa di semester juli-desember 2012, dimana nilai siswa masih dibawah rata-rata atau di bawah standar kelulusan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dan motivasi belajar dengan hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 35 Paninjauan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 35 Paninjauan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 30 orang. Teknik penarikan sampel dengan *purposive sampling*, maka sampel pada penelitian ini ditetapkan sebanyak 18 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan penyebaran angket, tes TKJI, dan hasil belajar. Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana, dan dilanjutkan pada korelasi ganda untuk mendapatkan hubungan ke tiga variable tersebut.

Hasil analisis menunjukkan bahwa, terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes dimana  $r_{hitung} 0,578 > r_{tabel} 0,468$ . Kemudian terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar terhadap hasil belajar penjasorkes dimana  $r_{hitung} 0,479 > r_{tabel} 0,468$ . Terdapat hubungan secara bersama-sama antara motivasi belajar dan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 35 Paninjauan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar dimana  $F_{hitung} 6,43 > F_{tabel} 3,68$  pada  $\alpha=0,05$ .

## KATA PENGANTAR



Puji sukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah mencurahkan segala rahmat dan karunianya yang telah memberikan kekuatan bagi penulis, untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “ Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Siswa Dalam Mata Pelajaran Penjasorkes SD Negeri 35 Paninjauan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar ”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materi maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidika Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dra. Rosmawati, M.Pd. Selaku Pembimbing 1 dan sebagai penasehat akademik (PA) yang telah banyak meluangkan waktu, sumbangan pemikiran, masukan, saran, nasehat, dan kritikan dalam rangka penyelesaian skripsi ini.

4. Bapak Drs. Willadi Rasyid, M.Pd. Selaku pembimbing 2 yang telah banyak meluangkan waktu, sumbangan pemikiran, masukan, saran, nasehat, dan kritikan dalam rangka penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Arsil. M.Pd. Bapak Drs. Deswandi. M.Pd. Bapak Drs. Ali Asmi. M.Pd. Selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan arahan dan masukan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu staf pengajar jurusan Jendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Bapak Win, S.Pd. Selaku Guru Penjasorkes SD Negeri 35 Paninjauan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Muda-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan dimasa yang akan datang. Semoga segala bimbingan, bantuan dan dukungan yang telah diberikan akan dibalas oleh Allah SWT amin.

Padang, Januari 2013

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Kesegaran Jasmani .....	7
2. Motivasi .....	15
3. Hasil Belajar Siswa .....	24
B. Kerangka Konseptual .....	33
C. Hipotesis.....	34
<b>BAB II METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	36

C. Populasi dan Sampel .....	36
D. Jenis dan Sumber Data .....	37
E. Teknik Pengumpulan Data .....	38
F. Instrument Penelitian .....	38
G. Teknik Analisis Data.....	49
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	51
B. Pengujian Persyaratan Analisis dengan Uji Normalitas Data .....	56
C. Pengujian Hipotesis.....	56
D. Pembahasan.....	60
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	65
B. Saran.....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>69</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi.....	36
2. Sampel.....	37
3. Nilai TKJI untuk anak laki-laki umur 10-12 tahun.....	48
4. Norma Penilaian TKJI.....	48
5. Deskripsi data penelitian.....	52
6. Distribusi Frekuensi Variabel kesegaran jasmani ( $X_1$ ).....	52
7. Distribusi Frekuensi Variabel Motivasi belajar ( $X_2$ ).....	53
8. Distribusi Frekuensi Variabel Hasil belajar penjasorkes ( $Y$ ).....	55
9. Uji normalitas data dengan uji lilliefors.....	56
10. Analisis Korelasi Antara Kesegaran jasmani dengan Hasil belajar penjasorkes ( $X_1$ - $Y$ ).....	57
11. Analisis Korelasi Antara Motivasi belajar dengan Hasil belajar penjasorkes ( $X_2$ - $Y$ ).....	59
12. Analisis korelasi antara kesegaran jasmani dan Motivasi belajar terhadap hasil belajar penjasorkes ( $X_1, X_2$ - $Y$ ).....	59

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	34
2. Posisi star lari 40 meter .....	44
3. Tes gantung siku tekuk.....	45
4. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	46
5. Loncat tegak .....	47
6. Posisi Star Lari 600 Meter.....	48
7. Histogram Kesegaran Jasmani .....	53
8. Histogram Motivasi Belajar .....	54
9. Histogram Hasil Belajar Penjasorkes.....	55

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi – Kisi Motivasi Belajar .....	69
2. Format Pengisian Angket .....	70
3. Kuesioner Penelitian .....	71
4. Data Kesegaran Jasmani .....	73
5. Data Motivasi Belajar .....	74
6. Hasil Uji Validitas Dan Reabilitas.....	75
7. Data Mentah Pengukuran Kesegaran Jasmani, Motivasi Belajar dan Hasil Bleajar.....	76
8. Uji Normalitas Kesegaran Jasmani ( $X_1$ ) .....	77
9. Uji Normalitas Motivasi Belajar ( $X_2$ ) .....	78
10. Uji Normalitas Hasil Belajar (Y) .....	79
11. Analisis Hubungan Antara kesegaran jasmani ( $X_1$ ) dengan hasil bleajar (Y) .....	80
12. Analisis Hubungan Antara Motivasi belajar ( $X_2$ ) dengan Hasil belajar (Y) .....	82
13. Analisis Hubungan Antara kesegaran jasmani ( $X_1$ ) dan motivasi belajar ( $X_2$ ).....	84
14. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda .....	85
15. Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z .....	86
16. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors .....	87
17. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i> .....	88
18. Dokumentasi Penelitian .....	89

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur pemerintah Indonesia melaksanakan pembangunan di segala bidang, salah satunya pembangunan dibidang pendidikan. Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peran penting untuk membangun Indonesia seutuhnya. Pendidikan nasional berdasarkan UUD 1945 bertujuan meningkatkan kualitas manusia yang sehat jasmani dan rohani.

Dalam usaha pengembangan pelajaran yang dimuat dalam kurikulum Nasional yang bertujuan untuk pembinaan dan pengembangan jasmani, mental serta emosional yang seimbang dan serasi. Seiring dengan perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan, maka Pemerintah berusaha melakukan pembangunan diberbagai bidang, salah satunya pembangunan dibidang pendidikan. Pembangunan dalam bidang pendidikan perlu mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah karena pendidikan bukan saja merupakan kebutuhan pribadi tapi menjadi sarana yang menunjang Pembangunan Nasional.

Pendidikan nasional berdasarkan Pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani, dalam usaha pengembangan mata pelajaran yang dimuatkan dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang sementara

itu dalam undang-undang Sistem Pendidikan nasional pada Bab II pasal 3

Undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003:7 yang berbunyi:

Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa pada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan di Indonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian peserta didik agar mampu menyerap pelajaran yang mereka dapatkan disekolah melalui proses pendidikan, anak didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya, masyarakat dan Negara sekarang dimasa yang akan datang.

Sesuai dengan pernyataan di atas, Gusril (2006: 3) menyatakan bahwa:

Sekolah Dasar (SD) adalah suatu lembaga pendidikan yang memberikan bekal kepada siswa untuk dapat melanjutkan pendidikanya ke jenjang yang lebih tinggi. Bila ditinjau mata pelajaran yang ada dalam kurikulum SD dapat dikelompokkan kedalam program pendidikan umum, program pendidikan akademis dan program pendidikan keterampilan. Penjas merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neoromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional.

Ditegaskan oleh Mutohir (1995: 1), “penjas berorientasi kepada proses untuk mencapai kesuksesan dalam pengembangan anak secara keseluruhan hingga menjadi manusia yang utuh”. Dalam artian, proses pembelajaran yang berorientasi kepada aktivitas belajar yang tinggi dan rasa senang.

Rendahnya kualitas Sumber Daya Manusia Indonesia dipengaruhi oleh masih rendahnya mutu pendidikan mulai dari jenjang pendidikan dasar sampai perguruan tinggi, itu dilihat dari statistik standar mutu pendidikan nasional yang meningkat setiap tahun. Rendahnya kualitas pendidikan juga dialami oleh siswa SD Negeri 35 Paninjauan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar, ini terbukti pada saat penulis melakukan observasi pada hasil ujian semester I tahun ajaran 2011/2012.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti di sekolah tersebut, rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa dilihat dari hasil raport dan kemampuan guru dalam tindakan proses belajar mengajar, dimana ada siswa yang kurang termotivasi untuk mengikuti pembelajaran penjasorkes. Kurang bersemangatnya siswa dalam mengikuti pembelajaran, terlihat dari beberapa siswa sering mengantuk dan selalu seperti kelelahan. Sehingga pelajaran yang diarahkan oleh guru-guru sulit dicerna, mengakibatkan tidak tercapainya standar yang harus dipenuhi dalam kurikulum. Karena siswa sering tidak konsentrasi setiap dalam pembelajaran diduga hal tersebut yang menyebabkan tidak tercapainya hasil belajar siswa secara maksimal.

Sedangkan lingkungan belajar baik itu sarana maupun prasarana sebaiknya juga harus mendukung dan tidak mengurangi faktor penunjang proses pembelajaran yang maksimal dalam rangka pencapaian hasil belajar yang baik. Dari penjelasan diatas merupakan salah satu faktor kesegaran jasmani dan motivasi belajar siswa untuk mencapai hasil belajar yang baik. Oleh sebab itu, penulis tertarik melakukan penelitian ini.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pada uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, ternyata banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa, faktor-faktor tersebut adalah:

1. Metode Guru
2. Motivasi belajar siswa
3. Sarana dan Prasarana
4. Kesegaran Jasmani
5. Lingkungan Belajar

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya permasalahan yang mempengaruhi hasil belajar yang dapat diidentifikasi seperti yang terkemuka di atas, maka untuk lebih memfokuskan penelitian penulis membatasi masalah, yaitu pada:

1. Motivasi belajar siswa
2. Kesegaran jasmani

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan motivasi belajar dengan hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 35 Paninjauan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar?

2. Apakah terdapat hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 35 Paninjauan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar?
3. Apakah terdapat hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 35 Paninjauan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Hubungan tingkat kesegaran jasmani siswa dengan hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 35 Paninjauan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar.
2. Hubungan motivasi belajar siswa dengan hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 35 Paninjauan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar.
3. Hubungan antara kesegaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 35 Paninjauan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Melalui penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Penulis: Untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Siswa: Untuk pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesegaran jasmani dan sekaligus memancing motivasi belajar agar mencapai hasil belajar yang lebih maksimal dalam proses pembelajaran.
3. Mahasiswa: Dijadikan sebagai salah satu bahan acuan dalam kegiatan penelitian selanjutnya dalam ruang lingkup yang lebih luas lagi dan menjadikan bahan kajian selanjutnya dalam mempedomani mengembangkan kesegaran jasmani siswa agar memenuhi hasil belajar yang baik di sekolah.
4. Sekolah: Sebagai bahan masukan untuk lebih meningkatkan partisipasi dalam aktivitas pembelajaran.
5. Guru penjas: Sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam usaha dan upaya meningkatkan motivasi siswa dalam aktivitas pembelajaran.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 35 Paninjauan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dengan hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 35 Paninjauan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar.
3. Terdapat hubungan secara bersama-sama antara motivasi belajar dan kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 35 Paninjauan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian tentang hubungan kesegaran jasmani dan Motivasi belajar terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 35 Paninjauan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar.

1. Kepada pihak sekolah dan instansi terkait agar dapat meningkatkan kemampuan dan profesional guru untuk terangkatnya mutu pendidikan dimasa yang akan datang
2. Kepada guru untuk dapat membina siswa kearah yang lebih baik agar dimasa mendatang hasil belajar penjasorkes dapat ditingkatkan lagi.
3. Para siswa agar memperhatikan faktor Motivasi belajar dan kesegaran jasmani agar tidak mempengaruhi hasil belajar penjasorkes.
4. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil belajar penjasorkes.
5. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya hasil belajar penjasorkes, kepada para siswa untuk memperhatikan makanan yang bergizi supaya hasil belajar penjasorkes menjadi lebih baik

## DAFTAR PUSTAKA

- Abizar.(2007). *Strategi Instruksional*. Padang:IKIP Padang Press.
- Arikunto, suharsini. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta:Rineka Cipta
- Arsil. (2006). *Pengembangan Kondisi Fisik*. Padang:Pengadaan Buku Ajar.
- Debdikbud. (1980). *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Test ACSPFT*, Jakarta:Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdikbud. (1993). *Pedoman Guru Olahraga*. Jakarta:Debdikbud.
- Depdikbud. (1993). *Ketahuilah Tingkat KesegaranJasmani Anda*. Jakarta: Puskesjesrek.
- Depdiknas, 2006. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pendidikan SD, Jakarta.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Fardi, Adnan.(1989).*Hubungan Antara Kemampuan Loncat Raihan Dan Squat Trust Secara Berselang-Selang Terhadap Kemampuan Lari 2400m pada siswa Putra Kelas Satu SMA N Kota Madaya Padang (tesis)*. PPI IKIP Jakarta.
- Gusril.(2006).*Model Pengembangan motorik Siswa Sekolah Dasar*. Padang:Sukabina Offset.
- Gusril.(2004). *Perkembangan Motorik pada Anak-anak*, Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Getchell. (1993). *Physical Fitness - A Way of Life*. New York:Jhon Willy and Sons.
- Hasibuan, SP.(2000). *Manejemen Sumber Daya Manusia. Dasar dan Sumber Keberhasilan*. Jakarta:Bulan Bintang.
- Hendri.(1985). *Motivasi Dalam Mengajar Olahraga*. Jakarta:Depdiknas
- Ichsan, M. (1998). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta:Depdiknas.
- Irianto, Djoko.(2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta:Andi Offset.