

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI 01 ULAK KARANG KECAMATAN
PADANG UTARA KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahaga Sebagai
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



**IRWAN SUSANTO
NIM. 03467**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI 01 ULAK KARANG KECAMATAN
PADANG UTARA KOTA PADANG**

Nama : Irwan Susanto
Nim : 03467
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2013

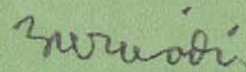
Disetujui oleh:

Pembimbing I



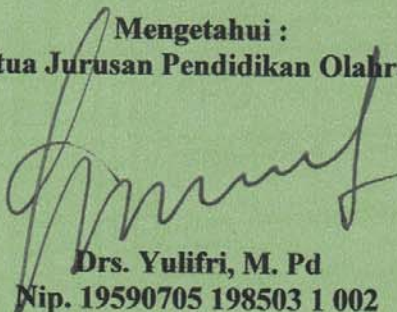
**Drs. Edwardsyah, M. Kes
NIP. 19591231 198803 1019**

Pembimbing II



**Drs. Willadi Rasyid, M. Pd
NIP. 195911211986021006**

**Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**



**Drs. Yulifri, M. Pd
Nip. 19590705 198503 1 002**

HALAMAN PENGESAHAN 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 Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar
Negeri 01 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara Kota Padang

Nama : Irwan Susanto

NIM : 03467

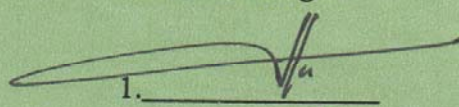
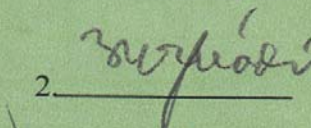
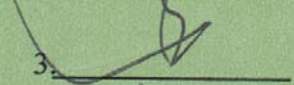
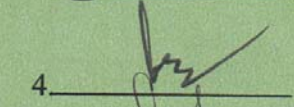
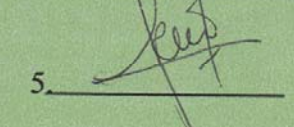
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2013

Tim Penguji

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

ABSTRAK

Irwan Susanto: Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini berawal dari dugaan rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara Kota Padang. Hal ini didasarkan atas kemampuan siswa mengikuti pelajaran Penjasorkes tidak bersemangat, malas, sering mengantuk dan mudah lelah pada saat proses pembelajaran Penjasorkes. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara Kota Padang.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 185 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu menetapkan siswa kelas V yang berjumlah 30 orang sebagai sampel. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif.

Dari analisis data diperoleh hasil sebagai berikut: 1) dari 13 orang responden Putra menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasi “Baik Sekali” 1 (7.69%) . “Baik” 6 (46.15%). “Sedang” 3 (23.08%), “Kurang” 2 (15.38) dan “Kurang Sekali” 1 (7.69%). 2). Dari 17 orang responden Putri menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasi “Baik Sekali” 2 (11.76%). “Baik” 5 (29.41%). “Sedang” 7 (41.18%), “Kurang” 2 (11.76) dan “Kurang Sekali” 1 (5.88%).

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **"Tinjauan Tingkat Kebungaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara Kota Padang"**.

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui sejauh mana jalannya Pelaksanaan Perkuliahan Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang..

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs.Edwarsyah, M.Kes sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Zarwan,M.Kes , Drs. Nirwandi,M.Pd, dan ibu Dra. Rosmawati, M.Pd,sebagai tim penguji, yang telah memberikan masukan, saran dan bantuan dalam rangka penyempurnaan skripsi ini.
6. Bapak dan ibu staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat.
7. Bapak dan Ibu staf administrasi, ibu yang berada di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang maksimal.
8. Kedua orang tuaku yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan dan do'a yang tulus kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, serta adik-adikku yang tersayang terima kasih atas dukungan dan do'anya kepada penulis.

9. Sahabat-sahabat terbaikku Penjas 08 dan sahabat-sahabat yang tak dapat disebutkan satu persatu “nan sanasib jo sapananguangan” terima kasih atas semuanya Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT.

Amin...

Padang, Februari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
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	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	7
a. Kebugaran Jasmani.....	7
b. Komponen Keseharan Jasmani.....	9
c. Fungsi Kebugaran Jasmani bagi murid SD.....	12
d. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	15
e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.. ..	16
B. Kerangka Konseptual.....	17
C. Pertanyaan Penelitian.....	18

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, tempat dan waktu penelitian.....	19
B. Populasi dan sampel.....	19
C. Defenisi Operasional.....	21
D. Jenis dan Sumber Data.....	21
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	22
F. Tabel Nilai dan Norma TKJI.....	31
G. Teknik Analisis Data.....	32

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	33
B. Jawaban Pertanyaan penelitian	35
C. Pembahasan.....	36

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	39
B. Saran-saran.....	39

DAFTAR PUSTAKA.....	41
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	42
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian	20
2. Sampel Penelitian.....	20
3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Putra	31
4. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Putri.....	31
5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Putra dan Putri).....	31
6. Deskripsi Data Penelitian.....	33
7. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Putra dan Putri).....	34
8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran jasmani Putra	34
9. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran jasmani Putri.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tes Lari 40 Meter.....	23
2. Tes Gantung Siku Tekuk.....	25
3. Tes Baring Duduk (Sit-Up).....	26
4. Tes Loncat Tegak.....	28
5. Tes Lari 600 Meter	30
6. Histogram Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra	34
7. Histogram Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian Putra	42
2. Data penelitian Putri.....	43
3. Dokumentasi Penelitian.....	44
4. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	49
5. Surat Izin Penelitian dari UPTD Kecamatan Padang Utara.....	50
6. Surat Keterangan Selesai Penelitian Dari SD Negeri 01 Ulak Karang.....	51

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan tubuh seorang manusia yang mampu melakukan serangkaian kegiatan secara berlanjut tanpa adanya rasa kelelahan yang tidak berakibat terganggunya kegiatan-kegiatan lainnya, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan keperluan lainnya. Dalam aspek kebugaran jasmani ini, pemerintah berupaya membantu siswa untuk mengembangkan kebugaran jasmani yang sesuai dengan Pasal 4 Bab II Undang undang RI No.3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional menyatakan bahwa :

”Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Wahjoedi (2001:58) mengemukakan bahwa “kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya”. Sejalan dengan pendapat di atas Agus (2012:24) mengemukakan bahwa “kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan”.

Dari pendapat di atas, jelas bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan tubuh seseorang di mana seseorang tersebut mampu melakukan suatu kegiatan atau pekerjaan secara keseluruhan yang mampu menyelesaikan tugas tersebut dan masih bisa menikmati sisa-sisa tenaga untuk keperluan hidup atau aktivitas lainnya tanpa merasa kelelahan yang berarti. Setiap siswa hendaknya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik agar siswa mampu melakukan aktivitas belajar dengan baik dan mencapai tujuan. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah cenderung mengalami hambatan dalam mencapai tujuan yang ditentukan. Dengan demikian, siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung mampu mencapai prestasi belajar yang baik sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Kebugaran jasmani ini tidak terlepas dari beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, yaitu status gizi yang berhubungan dengan bahan makanan. Agus (2012:24) mengungkapkan bahwa “kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor gizi (bahan makanan), karena bahan makanan diperlukan untuk sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator, dan metabolisme”.

Disamping itu faktor lain yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa diantaranya yaitu aktivitas fisik siswa, dalam Agus (2012:29) mengemukakan bahwa “istirahat ditempat tidur selama 3 minggu akan menurunkan dayatahan cardio vascular sebesar 17-27%. Efek latihan 8 minggu setelah istirahat tersebut memperlihatkan dayatahan cardio vascular sebesar 62%. Kegiatan olahraga yang biasa dilakukan sangat mempengaruhi

kebugaran seseorang”. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor gizi yang baik dan aktivitas fisik seseorang akan berpengaruh terhadap setiap siswa untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa diantaranya yaitu usia, jenis kelamin, kebiasaan siswa dalam aktifitas fisik seperti latihan-latihan olahraga dan aktifitas bermain, sarana dan prasarana yang baik dapat mempengaruhi siswa aktif dalam pembelajaran penjasorkes yang dalam proses pembelajarannya erat kaitannya dengan kerja fisik, lingkungan yang bersih dan nyaman, pengetahuan dan pendidikan, ekonomi orang tua, istirahat yang cukup, serta kondisi fisik, semua ini dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa.

Sekolah Dasar Negeri 01 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara Kota Padang merupakan sekolah yang terletak di tengah pemukiman penduduk, keadaan geografis tempat sekolah ini berada di dataran rendah lebih kurang 2-meter di atas permukaan laut. Pada umumnya siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara Kota Padang ini bertempat tinggal dekat sekolah tersebut, maka rata-rata siswa-siswi pergi ke sekolah berjalan kaki, dan ada juga sebagian siswa pergi ke sekolah dengan kendaraan karena jauhnya rumah tempat tinggal dengan sekolah.

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan di SD Negeri Ulak Karang Kecamatan Padang Utara Kota Padang, guru mengatakan bahwa siswa banyak yang malas, sering mengantuk dan mudah lelah pada saat proses pembelajaran penjasorkes. Kondisi ini merupakan ciri-ciri siswa yang

memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik. Sesuai dengan pendapat Gusril (2009:131) mengatakan bahwa “tanda/gejala kesegaran jasmani yang rendah antara lain; (a) fisik yang tidak efisien (*physical inefficiency*); (b) emosi yang tidak stabil; (c) mudah lelah; (d) tidak sanggup mengatasi tantangan fisik/emosi”.

Dari berbagai masalah yang di hadapi oleh siswa Sekolah Dasar Negeri Ulak Karang Kecamatan Padang Utara Kota Padang apakah akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa menjadi kurang baik atau sebaliknya. Sebelumnya penelitian tentang kebugaran jasmani ini belum pernah dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Ulak Karang Kecamatan Padang Utara Kota Padang, maka dari itu peneliti tertarik dan merasa perlu dilakukan penelitian tentang kebugaran jasmani ini apakah dengan masalah rendahnya asupan gizi yang baik dan seimbang, aktivitas fisik siswa yang kurang dan rendahnya keinginan atau kemauan siswa untuk melakukan kegiatan olahraga akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar Negeri Ulak Karang Kecamatan Padang Utara Kota Padang. Selain itu agar pihak sekolah, guru penjas orkes, orang tua siswa bisa mengetahui seberapa baikkah tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Ulak Karang Kecamatan Padang Utara Kota Padang tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukakan di atas, banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa pada

Sekolah Dasar Negeri Ulak Karang Kecamatan Padang Utara Kota Padang,
diantaranya :

1. Asupan gizi siswa.
2. Keinginan atau kemauan siswa untuk melakukan kegiatan olahraga.
3. Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Ulak Karang
Kecamatan Padang Utara Kota Padang.
4. Lokasi Sekolah
5. Aktivitas Fisik
6. Sarana dan Prasarana

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan penulis, maka tidak semua masalah yang dapat diteliti secara menyeluruh, maka dari itu penulis membatasi masalah yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Berpedoman pada pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:
Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra dan putri di Sekolah Dasar N 01 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara Kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut : Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri Sekolah Dasar Negeri 01 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Padang.
2. Siswa, sebagai pengetahuan tentang pentingnya kebugaran jasmani.
3. Guru Penjasorkes, agar dapat dijadikan sebagai pedoman untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa.
4. Sekolah, dapat di jadikan acuan atau bahan pertimbangan dalam melengkapi kebutuhan prasarana sebagai tempat aktivitas bermain siswa, sehingga hal ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang tinjauan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara Kota Padang dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Dari 13 orang responden Putra menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasi “Baik Sekali” frekuensi = 1 orang “Baik” frekuensi = 6 orang, “Sedang “ frekuensi = 3 orang, “Kurang” frekuensi = 2 orang dan “Kurang Sekali” frekuensi = 1 orang. Tingkat kesegaran jasmani siswa putra termasuk dalam kategori Sedang.
2. Dari 17 orang responden Putri menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasi “Baik Sekali” frekuensi = 2 orang “Baik” frekuensi = 5 orang, “Sedang “ frekuensi = 7 orang, “Kurang” frekuensi = 2 orang dan “Kurang Sekali” frekuensi = 1 orang. Tingkat kesegaran jasmani siswa putri termasuk dalam kategori Sedang.

B. Saran

Bertitik tolak pada uraian terdahulu 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 yang merujuk 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 kebugaran 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

- Arsil. 1999. Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek.(Edisi Revisi V). Jakarta : Rineka Cipta.
- Agus, Apri. 2012. Olahraga Kebugaran Jasmani. Padang : SUKABINA PRESS
- Depdiknas. 2009. Buku panduan penulisan tugas akhir/skripsi universitas negeri padang. Padang.
- Depdikbud. 2010. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun, Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jamani Kementrian Pendidikan Nasional.
- Gusril, 2008. Model pengembangan motorik pada siswa sekolah dasar.Padang. UNP PRESS
- _____, 2009. perkembangan motorik pada masa anak-anak. Padang. UNP PRESS
- Ismaryati. 2008. Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: UNS Surakarta.
- Irawadi, Hendri, 2011. Kondisi fisik dan pengukurannya. Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNP. Padang
- Purnama Sari, Dewi. 2011. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 04 cubadak kecamatan sintuk toboh gadang kabupaten padang Pariaman dengan siswa SD Negeri 27 Anak Air Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. (Skripsi) Padang : FIK UNP
- Sudjana, Nana. 1990. Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar, Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Syafruddin. 2012. ilmu kepelatihan olahraga. Padang : UNP PRESS
- Undang-Undang Kepemudaan dan Olahraga. 2010. Undang-Undang Tentang Pemuda dan Olahraga. Bandung. Fokusindo Mandiri
- Wahjoedi. 2001. Landasan Euatuasi Pendidikan Jasmani. Jakarta: PT. Raja Gravindo Persada
- Yusuf, A Muri. 2007. Metodologi Penelitian. Padang : UNP. PRESS