

**Perbandingan Kebugaran Jasmani Siswa SD N 02 Marunggi dan SD N 08
Marunggi Kota Pariaman**

Diki Adma Putra¹, Drs. Hanif Badri²
Universitas Negeri Padang
Dikidmaputra55@gmail.com

Abstract

The problem of this study is the low level of physical fitness of students where children are found to be less active in activities, and there are also children who are less aggressive when playing. The objective of the research was to determine the differences in physical fitness levels of students at SD N 02 Marunggi and SD N 08 Marunggi. This type of research is *expost facto*. This research was conducted in 24 and 25 July 2019 at the soccer field in Marunggi village, South Pariaman District, Pariaman City. The population of this study were all students of Marunggi 02N SDN and Marunggi N 08 SDN South Pariaman Subdistrict, Pariaman City, totaling 253 students. This sampling technique is purposive sampling of 40 students as many as 21 students from Marunggi 02 State Elementary School and 19 students from Marunggi 08 State Elementary School. The data analysis technique is using t test. The results of the analysis showed that the physical fitness level of Marunggi State Elementary School 02 students was better than the physical fitness level of Marunggi State Elementary School 08 students. It is known that the frequency distribution of physical fitness level of SDN 02 Marunggi students from 21 samples with 4 people (19.0%) in good classification, 10 people (47.6.0%) have ability with moderate classification, 7 people (33.3%) have the ability with less classification and it can be seen that the frequency distribution of physical fitness level of SDN 08 Marunggi students from 19 samples with 2 people (10.50%) had physical fitness in the moderate classification, 12 people (63.16%) had physical fitness in the less classification and 5 people (26.3%) had a very low physical fitness.

Keywords : The Physical Fitness

Abstrak

Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa dimana ditemukan anak-anak yang kurangaktifdalamberaktivitas, danadapulaanak yang kurangagresifsaatbermain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SD N 02 Marunggi dan SD N 08 Marunggi. Jenis penelitian ini adalah *komperatif*Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 24 dan 25 Juli 2019 di lapangan sepakbola desa Marunggi Kecamatan Pariaman Selatan Kota Pariaman Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SDN 02 Marunggi dan SD N 08 Marunggi Kecamatan Pariaman Selatan Kota Pariaman yang berjumlah 253 siswa.Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling*terhadap 40 siswa yaitu sebanyak 21 orang siswa SDN 02 Marunggi dan sebanyak 19 SDN 08 Marunggi. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji t.Hasil analisis



menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 02 Marunggi lebih baik daripada tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 08 Marunggi. Dengan diketahui bahwa distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani Siswa SD N 02 Marunggi dari 21 orang sampel dengan 4 orang (19.0%) pada klasifikasi baik, 10 orang (47,6.0%) memiliki kemampuan dengan klasifikasi sedang, 7 orang (33.3%) memiliki kemampuan dengan klasifikasi kurang dan dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani Siswa SD N 08 Marunggi dari 19 orang sampel dengan 2 orang (10.50%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi sedang, 12 orang (63.16%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi kurang dan 5 orang (26.3%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi kurang sekali.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

PENDAHULUAN

Untuk menjalani aktifitas hidup sehari-hari kita memerlukan kondisi tubuh yang fit. Pada umumnya masyarakat saat ini sudah memahami betapa pentingnya menjaga dan mempertahankan kesehatan serta kebugaran jasmani. Olahraga merupakan salah satu cara yang tepat dilakukan untuk memperoleh dan mempertahankan kebugaran tubuh. Kegiatan olahraga juga mempunyai arti yang sangat penting dalam memelihara dan mengembangkan potensi diri. Seperti tercantum dalam UU RI No.3 Tahun 2005 Pasal 1 ayat 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yaitu: "Olahraga adalah kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial".

Dijelaskan pula dalam UU RI No.3 Tahun 2005 Pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, bahwa: "Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, memperlakukan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa".

Olahraga pada hakikatnya merupakan kegiatan gerak tubuh yang ditandai dengan gerakan-gerakan tubuh secara ritmis dan tersusun secara sistematis yang dimaksudkan untuk memperoleh kebugaran dan kesehatan. Kegiatan ini melibatkan organ-organ tubuh yang ditandai dengan proses keterlibatan seluruh dimensi individu, baik gerak, kognisi afeksi, maupun emosi (Lautan, 2001: 43). Pada skala kecil kegiatan ini bisa dilakukan secara sendiri-sendiri maupun berkelompok dalam jumlah tertentu. Sebagai sebuah gerakan



olah tubuh yang melibatkan individu dengan individu lain, tentulah olahraga interaksi antar masing-masing individu.

Tubuh yang sehat dan bugar merupakan dambaan setiap orang yang ingin tampil dinamis dan produktif. Kebutuhan tersebut kelihatannya sudah semakin disadari oleh sebagian besar masyarakat. Kenyataan ini terbukti dengan semakin banyaknya masyarakat melakukan kegiatan olahraga terutama pada hari libur. Hidup sehat dan berumur panjang adalah keinginan setiap orang, berbagai upaya dilakukan orang untuk mencapainya, akan tetapi kenyataan sehari-hari terlihat antara diinginkan dengan apa yang dilakukannya kadang kala tidak sejalan. Sehingga harapan untuk mencapainya tidak diperoleh yang bersangkutan (Agus 2013:1).

Kebugaran jasmani merupakan landasan penting bagi seseorang untuk dapat melakukan suatu kegiatan dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dalam kegiatan belajar penjasorkes, kesegaran jasmani juga mempunyai peranan dalam meningkatkan hasil belajar penjasorkes seseorang. Kesegaran jasmani yang baik akan membuat siswa langsung terlibat dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana.

Pendidikan pada hakikatnya merupakan satu upaya yang dilakukan secara sadar, berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan guna terciptanya Sumber Daya Manusia dalam pembangunan bangsa Indonesia secara keseluruhan, karena menyangkut usaha penyiapan Sumber Daya Manusia sebagai pelaksana pembangunan dimasa yang akan datang.

Hal ini sejalan dengan tuntutan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (USPN) No. 20 Tahun 2003 yang berbunyi sebagai berikut :“Pendidikan merupakan kegiatan fundamental untuk memajukan masyarakat dan para warganya. Pendidikan berfungsi untuk membentuk watak dan peradapan bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.



Berdasarkan uraian di atas maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah untuk meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia serta pembentukan manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik, dan rohani demi menghadapi masa depan. Salah satu usaha untuk mewujudkan hal tersebut dapat dilakukan melalui pendidikan jasmani disekolah, karena dengan melakukan kegiatan olahraga yang diterapkan dengan baik serta diarahkan, dibimbing dan dikembangkan sebagaimana mestinya, hal ini sangat berarti dan bermanfaat dalam usaha tercapainya tujuan pendidikan khususnya penjasorkes dalam meningkatkan kesegaran jasmani anak di dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar disekolah.

Sadoso di dalam Arsil (2008:11) mengemukakan, kesegaran jasmani lebih menitik beratkan pada physiological fitness: yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya).

Sedangkan menurut Depdiknas Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi (1999:1) menyatakan kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.

Berdasarkan hal tersebut, dikembangkan pemikiran antara lain semacam langkah-langkah dalam pengembangan fisik siswa-siswi. Langkah-langkah tersebut berupa perbaikan status gizi, peningkatan status kesehatan, dan kesegaran jasmani. Namun pada kenyataannya perhatian dan kepedulian terhadap tiga masalah tersebut belum sepenuhnya dilakukan karena sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor dalam masyarakat, antara lain : pendidikan, sosial, dan ekonomi yang pada akhirnya menentukan perilaku masyarakat tersebut.

Penulis mengidentifikasi penyebab rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa adalah terbatasnya alokasi waktu pembelajaran di sekolah yang hanya 2x40 menit, sekali dalam seminggu, yang didukung dengan pola hidup siswa yang tidak memanfaatkan waktu luang untuk berolahraga di luar jam sekolah dan juga faktor lingkungan tepat tinggal yang berda di tepi pantai dengan cuaca yang sangat terik di siang hari juga membuat malasnya siswa untuk berolahraga. Kebugaran jasmani akan memberikan mamfaat yang baik



dalam kapasitas belajar, kesehatan, dan ketahanan terhadap penyakit. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang optimal maka hasil belajar pendidikan jasmanipun diharapkan juga dapat meningkat.

Di kota pariaman yang letak geografisnya berda di daerah tepi pantai tentulah mendapat cuaca yang sangat panas dan terik di siang hari dan akan mempengaruhi situasi belajar mengajar di sekolah terutama mata pelajaran penjasorkes, siswa di kota Pariaman tentu sudah biasa merasakannya, terutama pada SD N 02 Marunggi dan SD N 08 Marunggi kota Pariaman yang terletak di sekitaran pantai, kondisi geografis inilah yang akan mempengaruhi kondisi kesegaran jasmani siswa, dan juga beberapa faktor lain seperti dorongan dari orang tua, kesadaran diri, dan faktor lainnya.

Di desa marunggi khususnya siswa pada umumnya pergi kesekolah hanya berjalan kaki dan bersepeda walaupun sebagian kecil siswa ada yang di antar dengan kendaraan bermotor, ini juga memberi pengaruh pada kebugaran siswa tersebut di karenakan aktifitas fisik yang berbeda. Pekerjaan orangtua siswa di desa marunggi sebagian besar adalah nelayan danpetani.Pulang dari sekolah anak-anak melanjutkan aktivitas fisiknya dengan membantu orangtua dan pada sore hari bermain di tepian pantaidan di sungai serta perkarangan yang ada disekitar tempat tinggal mereka. Hal ini tentu sangat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa-siswi di desa marunggi.

Dari ketiga SD yang berda di desa Marunggi kota Pariaman semuanya berada didataran rendah dan dekat sekali dengan pantai adapun jarak SD tersebut dari pantai yaitu, SD N 08 Marunggi \pm 100 m dari pantai dan SD N 02 Marunggi \pm 3km dari pantai. Dengan perbedaan tersebut apakah kebugaran jasmani masing-masing siswa SD berbeda atau tidak dan SD manakah tingkat kebugaran jasmani siswanya yang paling baik.

Perbedaan tingkat kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain : Genetika, Usia, Pola hidup, Olahraga dan latihan, Status gizi, Lingkungan hidup dan Tekhnologi. Berdasarkan kenyataan di atas peneliti ingin mengungkapkan kenyataan yang sebenarnya dengan melakukan penelitian yang berjudul : "Profil Kebugaran Jasmani Sd N 02 Marunggi dan SD N 08 Marunggi, Kota Pariaman". Semoga penelitian ini dapat memberikan masukan bagi guru penjaskes. Guna memulihkan dan meningkatkan kebugaran jasmani



siswa-siswi, dengan sehat dan bugarnya siswa-siswi sehingga dapat mengikuti proses belajar mengajar dengan baik dan lancar.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *komperatif* Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 24 dan 25 Juli 2019 di lapangan sepakbola desa Marunggi Kecamatan Pariaman Selatan Kota Pariaman. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SDN 02 Marunggi dan SD N 08 Marunggi Kecamatan Pariaman Selatan Kota Pariaman yang berjumlah 253 siswa. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling* terhadap 40 siswa yaitu sebanyak 21 orang siswa SDN 02 Marunggi dan sebanyak 19 SDN 08 Marunggi. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji t dan instrumen dalam penelitian ini dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswa SD menurut Kementrian Pendidikan Nasional (2010:4), untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani bagi anak yang berumur 10-12 tahun putra dan putri disamakan dengan murid SD kelas IV, V dan VI, yang memiliki 5 item tes yang terdiri dari Lari 40 meter, Gantung sikuk tekuk, Baring duduk selama 30 detik., Loncat tegak dan Lari 600 meter.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data diperoleh $t_{hitung} (16.50) > t_{tabel} (2.00)$, artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 02 Marunggi dengan siswa SDN 08 Marunggi. Berdasarkan nilai rata-rata, diperoleh rata-rata siswa SDN 02 Marunggi adalah sebesar 14.90 lebih besar dari pada rata-rata siswa SDN 08 Marunggi yaitu sebesar 11.05. Hal ini membuktikan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 02 Marunggi lebih baik daripada siswa SDN 08 Marunggi oleh sebab itu maka hipotesis dalam penelitian ini diterima kebenarannya secara empiris.

Menurut Moeloek dalam Agus (2012:23), ditinjau dari ilmu faal (fisiologi), kesegaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembenahan fisik yang di berikan kepadanya (kerja) tanpa mengalami kelelahan yang berarti.. Seseorang dalam kondisi fit maka ia mempunyai kondisi badan yang sehat untuk mempertahankan diri dari pengaruh-pengaruh luar tubuh. Hal ini berarti bahwa



seseorang sanggup melawan pengaruh-pengaruh luar dan tidak mengurangi efisiensi kondisi badan serta keharmonisan proses organisme dalam tubuh.

Pendapat lain disampaikan oleh Sutarman dalam Arsil (2009:9) “kesegaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (physical stress) yang layak”.

Terlihat pada penelitian bahwa adanya perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara dua SD Negeri di Marunggi, yaitu SDN 02 Marunggi dengan SDN 08 Marunggi. Hal ini dapat disebabkan karena faktor lingkungan tempat tinggal dan aktifitas fisik yang dilakukan siswa. Sebagaimana diketahui bahwa SD N 02 Marunggi berada dengan jarak \pm 3km dari pantai sedangkan SDN 08 Marunggi berada dengan jarak \pm 100 m dari pantai. Kondisi menyebabkan siswa SDN 02 lebih banyak melakukan aktifitas fisik berupa jalan kaki ke pantai karena aktifitas sehari – hari mereka lebih banyak bermain di pantai dan membantu pekerjaan orang tua mereka yang rata – rata adalah nelayan dan petani.

Depdikbud (1999:18) menyatakan bahwa kegiatan yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani banyak kegiatan dan aktivitas fisik yang dapat dilakukan seperti yang dikemukakan oleh antara lain: “lari/jogging, jalan cepat, naik sepeda, berenang, latihan senam kesegaran jasmani/aerobik dan senam lainnya yang mudah dilaksanakan serta cocok untuk peserta didik”.

Kesegaran jasmani ini sangat penting bagi siswa, dimana kesegaran jasmani dapat dikatakan aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupannya. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak atau kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Pekerjaan atau tugas seseorang sehari-hari bermacam-macam. Bagi siswa-siswi SD kesegaran jasmani berguna bagi kegiatan belajar dan bermain.

Semakin tinggi kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula kesempatan untuk menikmati kehidupan. Kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup. Kesegaran jasmani akan berbeda



setiap orang dan tergantung dari beberapa hal antara lain: jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang dan status gizi.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan bahwa adanya perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 02 Marunggi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 08 Marunggi, dimana tingkat kesegaran jasmani tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 02 Marunggi dengan lebih baik daripada siswa SDN 08 Marunggi. Melihat kenyataan ini, jelaslah bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa pada lingkungan tempat tinggal yang tidak sama dapat menyebabkan perbedaan tingkat kesegaran jasmani. Lingkungan adalah tempat dimana seseorang menetap dan tinggal, dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik, serta sosial mulai dari lingkungan di sekitar tempat tinggal sampai di lingkungan dimana para siswa belajar. Kualitas kesehatan seseorang dapat dilihat dengan keadaan status kesegaran jasmaninya.

Seseorang yang mempunyai kesegaran fisik prima akan tahan bekerja dalam waktu yang cukup lama, begitu juga dengan seorang siswa yang bugar akan tahan belajar dan tidak mudah lelah dalam mengikuti pelajaran yang disajikan oleh guru. Sedangkan bagi siswa yang tidak bugar akan mudah lelah dan mengantuk serta tidak bergairah dalam belajar. Masing-masing orang memiliki kebiasaan hidup yang berbeda-beda tergantung pada tingkat aktivitas sehari-hari, kebiasaan hidup sehat merupakan pengaturan antara olahraga, istirahat maupun kebiasaan diri pribadi untuk menjaga kebersihan secara psikologis aktivitas kerja yang lebih dari biasa akan mempengaruhi kerja otak seseorang, seseorang yang biasanya hidup santai dan memiliki kesibukan yang rendah jika suatu saat memiliki kesibukan yang tinggi biasanya pada awal-awalnya akan mengalami stress, namun setelah melewati kurun waktu tertentu akan menyesuaikan diri.

Dari uraian di atas, sebaiknya guru-guru pendidikan jasmani yang mengajar di Sekolah Dasar, dapat memilih metoda mengajar yang baik dalam memberikan pelajaran pendidikan jasmani dan disesuaikan dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Diharapkan dengan antisipasi yang dilakukan guru, akan dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Disamping itu, guru pendidikan



jasmani olahraga kesehatan perlu juga memperhatikan bahwa faktor gizi juga akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa seperti asupan gizi dan konsumsi makanan sehari-hari. Apabila pengetahuan siswa ataupun orang tua kurang mengetahui informasi kesehatan menu gizi, hal ini dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik siswa dan juga berkemungkinan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa.

Dengan demikian, untuk mencapai derajat kebugaran jasmani yang baik sekali, setiap siswa diharapkan dapat melakukan aktivitas-aktivitas tersebut dengan baik sesuai dengan porsi atau prosedur yang telah ditetapkan serta memperhatikan faktor-faktor yang ikut mempengaruhi kebugaran jasmani siswa. Kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam kehidupan siswa, karena siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik tentu akan memiliki produktivitas yang tinggi dan dapat belajar secara efektif dan efisien. Hal ini tentu sangat dibutuhkan oleh siswa. Sebab siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik akan dapat melakukan aktivitas dengan penuh semangat, konsentrasi, sehingga dapat menerima pelajaran dengan baik.

Untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui aktivitas pendidikan jasmani di sekolah atau dengan latihan aerobik pada aktivitas di luar sekolah. Aktivitas jasmani di sekolah meliputi berbagai aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, seperti; berlari, melompat, berguling, senam kebugaran dan sebagainya yang banyak melibatkan fisik dan psikis sehingga siswa tetap semangat dan gembira. Latihan aerobik dapat berupa jogging, berenang, berjalan, bersepeda, loncat tali, sepakbola. Latihan ini dapat dilakukan secara terus menerus. Latihan-latihan ini juga dapat meningkatkan dan mempertahankan ketahanan *cardiorespiratory* atau kebugaran aerobik. Sehingga dengan aktivitas ini semua orang dapat melaksanakan semua aktivitas kegiatan yang dilaksanakan (Giam, 1993:13).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan yaitu : tingkat kebugaran jasmani siswa SD



Negeri 02 Marunggi lebih baik daripada tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 08 Marunggi.

SARAN

Bagi guru Penjasorkes di SD, meningkatkan kualitas pembelajaran Penjasorkes siswa, agar siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik dengan metoda yang disesuaikan dengan kemampuan siswa. Bagi siswa agar bersungguh-sungguh untuk mengikuti pembelajaran Penjasorkes serta lebih meningkatkan aktifitas fisiknya diluar jam sekola.Selaku orang tua, diharapkan memberikan gizi yang seimbang dan memberikan kebebasan beraktifitas gerak. Kepala sekolah perlu melengkapi sarana dan prasarana dalam proses belajar mengajar agar terlaksananya pembelajaran sesuai dengan kurikulum yang ada.

DAFTAR RUJUKAN

- Agus, Apri. (2013). *Manajemen kebugaran teori dan praktek*. Padang: CV.Sukabina
- Agus, Apri (2012). *Olahraga kebugaran jasmani sebagai suatu pengantar*. Padang: CV.Sukabina
- Arikunto, Suharsimi (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pedekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil.(2009). *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- Arsil. (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Ateng,Kadir.(1992). *Azaz Dan Landasan Pendidikan Jasmani*.Jakarta : Depdikbud
- Bafirman, (1999). *Sport Medicine*. Padang: FIK UNP.
- Depdikbud.(1996). *Ketahuilah Tingkat Kebugaran Jasmani Anda*. Jakarta: Depdikbud Pusat Kebugaran Jasmani Dan Rekreasi.
- Deswandi, dkk. (2014). *Buku Ajar Teori Dan Praktik Kebugaran Jasmani*. Padang: FIK UNP.
- Firdaus, Efendy (2016). *Buku Ajar Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Padang: FIK UNP
- Gusril. (2004). *Beberapa Faktor Yang berkaitan Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Padang*. Disertasi. Jakarta.UNJ.



Gusril.(2008). *Model Pengembangan Motorik Pada Siswa Sekolah Dasar*. Padang. UNP Press.

Nazir, M (1988). *Metode Penelitian*. Jakarta : Ghalia Indonesia.

Neldi, Hendri (2008). *Pembelajaran Pendidikn Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK UNP.

Sumijadi, dkk. 1995. *Terampil Menerapkan Konsep dan Prinsip IPA Fisika*. Solo: PT. Tiga serangkai.

Syarifuddin Aip, Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.

