PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK *LOW IMPACK* TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS X MADRASAH ALIYAH NEGERI SAKATIGA

Skripsi Oleh

HENDRA

06061006038

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2010

613.7107
Hen
p
2010
23914 / 24964

PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK *LOW IMPACK* TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS X MADRASAH ALIYAH NEGERI SAKATIGA

Skripsi Oleh

HENDRA

06061006038

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2010

PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK *LOW IMPACK* TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS X MADRASAH ALIYAH NEGERI SAKATIGA

Skripsi Oleh

HENDRA
06061006038
Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Disetujui Untuk Skripsi Setelah Ujian Akhir Program

Menyetujui

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Dra. Hartati, M.Kes	**Drs. Djumadin Syafril, M.Pd**
NIP. 196006101985032006	**NIP. 19510421197101001**

Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 196105281987021001

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : **Selasa**

Tanggal : **16 November 2010**

TIM PENGUJI

1. **Ketua** : **Dra. Hartati, M.Kes**
2. **Sekretaris** : **Drs. Djumadin Syafril, M.Pd**
3. **Anggota** : **Drs. Giartama, M.Pd**
4. **Anggota** : **Drs. Waluyo, M.Pd**
5. **Anggota** : **Drs. Muhaimin**

Indralaya, November 2010

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

KEMENTRIAN PENDIDIKAN NASIONAL UNIVERSITAS SRIWIJAYA FKIP PROGRAM STUDI PENJASKES

Drs. Meirizal Usra, M.Kes

NIP. 196105281987021001

Kupersembahkan Kepada :

- Kedua orang tuaku yang tercinta Ayahanda Masran dan Ibunda Kasmia, untuk semua bentuk kasih sayang dan pengorbanan yang telah dicurahkan kepadaku, serta yang tak pernah lelah mendoakanku.
- Isteriku tercinta Suci Lestari, yang selalu membantu dan memberiku semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
- Kakek dan Nenekku (Gedeku), yang selalu mengharapkan keberhasilanku untuk meraih cita-cita yang kuinginkan.
- Seluruh keluarga besarku yang selalu ada bersamaku.
- Seluruh dosen Penjaskes yang telah membimbing, mengajar dan membagikan ilmunya kepadaku.
- Seluruh teman-temanku Penjaskes 2006, iyex, ates, dewi, melianti, rika, lia, sukma, dina, mimin, basri, rasyono, ricard, eplex, rizki, fandi, yusfi, rudi, wahyu, efran, agung, sepriadi, deni, ardi, tole, modon, lilik, petrus, muamar, kurnia, caca, hari, haris, aradal, hantasya, ander.
- Seluruh Mahasiswa Penjaskes yang di Layo dan Palembang, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010 SEMANGAT !!!
- Teman-teman lain yang tidak dapat aku sebutkan satu persatu terima kasih atas motifasinya.
- Almamaterku.

Motto :

- **Tiada kata penghibur dan penyemangat yang paling indah dalam menggapai cita-cita selain gelak tawa dan kasih sayang orang tua.**
- **Syukurilah apa yang kita peroleh hari ini karena esok ada nikmat lain yang kita rasakan yang membuat kita lupa atas nikmat hari ini.**

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat Allah SWT. Tuhan pencipta alam semesta. Shalawat teriring salam tercurahkan kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW, serta pengikut-Nya hingga akhir zaman.

Skripsi ini disususn untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendididkan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dra. Hartati, M.Kes dan Bapak Drs. Djumadin Syafril, M.Pd, sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof.Drs. Tatang Suhery, MA.Ph.d, Dekan FKIP Unsri, dan Drs. Meirizal Usra, M.Kes selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini dan tak lupa kepada Pak Kateng kami ucapkan beribu-ribu terima kasih yang selalu membantu kami dalam pengurusan administrasi demi kelancaran kami dalam menyusun skripsi.

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada, Bapak M.A. Fajar S.Pd, M.Pd sebagai kepala Madrasah Aliyah Negeri Sakatiga, dan siswa Madrasah Aliyah Negeri Sakatiga, yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Selanjutnya Penulis mengucapkan terima kasih kepada, kedua orang tua yang tak pernah henti-hentinya memberikan semangat dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Indralaya, November 2010

Penulis

UPT PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
NO DAFTAR: 102185
TANGGAL: 03 DEC 2010

DAFTAR ISI

Halaman

UCAPAN TERIMA KASIH v
DAFTAR ISI vi
DAFTAR TABEL ix
DAFTAR LAMPIRAN x
DAFTAR GAMBAR xi
ABSTRAK xii

BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Batasan Masalah 3
1.3 Rumusan Masalah 3
1.4 Tujuan Penelitian 3
1.5 Manfaat Penelitain 3

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 5
2.1 Hakekat Latihan 5
2.1.1 Pengertian Lathan 5
2.1.2 Prinsip-Prnsip Latihan 6
2.1.3 Fungsi Latihan 6
2.1.4 Tujuan Latiahan 7
2.2 Senam Aerobik 7
2.2.1 Pengertian Senam Aerobik 7
2.2.2 Macam-Macam Senam Aerobik 8
2.2.3 Rumus Kebugaran Senam Aerobik 8
2.2.4 Tahap-Tahap Senam Aerobik Low Impack 9
2.3 Kebugaran Jasmani 9
2.3.1 Pengertian Kebugaran Jasmani 10
2.3.2 Parameter Untuk Menentukan Kebugaran Jasmani 10

2.4 Kerangka Berfikir 10
2.5 Hipotesis 11

BAB III METODE PENELITIAN 12
3.1 Jenis Penelitian 12
3.2 Variabel Penelitan 12
3.3 Defenisi Operasi0nal Variabel 12
3.4 Populasi Dan Sammpel 13
3.4.1 Populasi Penelitian 13
3.4.2 Sampel Penelitian 13
3.5 Tehnik Sampling 14
3.6 Tempat Dan Waktu Penelitian..... 14
3.7 Rancangan Penelitan 15
3.8 Metode Pengumpulan Data 15
3.8.1 Kegiatan Penelitian 15
3.8.2 Hal-Hal Yang Harus Di Lakukan Sebelum Melakukan Penelitin 16
3.8.3 Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani (Lari 2,4 Km) 16
3.8.4 Dosis Latihan..... 17
3.8.5 Program Latihan Senam Aerobik Low Impack..... 17
3.9 Tehnik Analisis Data..... 18
3.9.1 Uji Normalitas Data..... 18
3.9.2 Uji Homogenitas Data..... 20
3.9.3 Uji Hipotesis 20

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 22
4.1 Hasil Penelitian 22
4.1.1 Karakteristik Sampel 22
4.1.2 Pengambilan Sampel Dari Populasi..... 22
4.1.3 Perhitungan Statistis Dasar 22
4.1.3.1 Deskrips Data Hasil Pretets Lari 2,4 Km Kelompok Eksperimen..... 22
4.1.3.2 Deskrips Data HasilPretets Lari 2,4 Km Kelompok Kontrol 24

4.1.3.3 Deskrips Data Hasil Postets Lari 2,4 Km Kelompok Eksperimen..... 25
4.1.3.4 Deskrips Data Hasilpostets Lari 2,4 Km Kelompok Kontrol 26
4.1.4 Analisis Data Penelitian 27
4.1.4.1 Uji Normalitas 27
4.1.4.2 Uji Homogenitas 27
4.1.4.3 Uji Hipotesis 27
4. 2 Pembahasan 28
4. 2.1 Pembahasan Hasil Pretets Dan Postets Lari 2,4 Km Kelompok Eksperimen..... 28
4. 2.2 Pembahasan Hasil Pretets Dan Postets Lari 2,4 Km Kelompok Kontrol.. 28
4. 2.3 Pembahasan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impack terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani 29

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 31
5.1 Kesimpulan 31
5.2 Saran 31

DAFTAR PUSTAKA 32
LAMPIRAN 34

DAFTAR TABEL

Halaman

1. Tabel Populasi Dan Sampel 13
2. Pengelompokan Sampel Berdasarkan Preetest 14
3. Daftar Distribusi Hasil Preetest Kelompok Eksperimen 23
4. Daftar Distribusi Hasil Preetest Kelompok Kontrol 24
5. Daftar Distribusi Hasil Postest Kelompok Eksperimen 25
6. Daftar Distribusi Hasil Postest Kelompok Kontrol 26
7. Pedoman Penilaian test Lari 2,4 Km..... 35
8. Daftar Kebugaran Jasmani Siswa Pretest Dan Postest Kelompok Eksperimen 36
9. Daftar Kebugaran Jasmani Siswa Pretest Dan Postest Kelompok Kontrol 41
10. Hasil Preetest Dan Postest Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol..... 49

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1. Kalender Penelitian..... 34
2. Pedoman Penelitian..... 35
3. Daftar Kebugaran Jasmani Siswa Pretest Dan Postest Kelompok Eksperimen..... 36
4. Daftar Kebugaran Jasmani Siswa Pretest Dan Postest Kelompok Konrol..... 41
5. Analisis Uji Normalitas 45
6. Analisis Uji Homogenitas 47
7. Uji Hipotesis..... 49
8. Usul Judul Skripsi 52
9. Surat Keputusan Penunjukan Pembimbng Skripsi 53
10. Surat Keputusan Penunjukan Pembimbng Skripsi (Perpanjangan) 54
11. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas 55
12. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas (Perpanjangan) 56
13. Surat Izin Penelitian Dari Departemen Pendidiakan Agama Kab.Ogan Ilir..... 57
14. Surat Izin Penelitian Dari Departemen Pendidiakan Agama Kab.Ogan Ilir (Perpanjangan)..... 58
15. Surat Keterangan Penelititan Dari Sekolah 59
16. Pengesahan Ujian Akhir 60
17. Kartu Bimbingan Skripsi I..... 61
18. Kartu bimbingan Skripsi II..... 63
19. Tabel Distribusi T 65
20. Harga Titik Chi Kuadrat 66
21. Tabel Daftar Distribusi X^2 67
22. Foto-Foto Tes Lari 2,4 Km Dan Kegiatan Latihan Senam .Aerobick Low Impack..... 68

DAFTAR GAMBAR

Halaman

1. Diagram Batang Frekuensi Hasil Pretest lari 2,4 Km Kelompok Eksperimen..... 23
2. Diagram Batang Frekuensi Hasil pretest Lari 2,4 km Kelompok Kontrol..... 24
3. Diagram Batang Frekuensi Hasil Posttest Lari 2,4 km Kelompok Eksperimen..... 25
4. Diagram Batang Frekuensi Hasil Posttest Lari 2,4 km Kelompok Kontrol..... 26

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul "*Pengaruh* Latihan Senam Aerobik *Low Impack* Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X Madrasah Aliyah Negeri Sakatiga". Permasalah yang diangkat adalah Apakah ada pengaruh latihan Senam Aerobik *Low Impack* terhadap peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X Madrasah Aliyah Negeri Sakatiga? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan Latihan Senam Aerobik *Low Impack* Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X Madrasah Aliyah Negeri Sakatiga.

Dalam penelitian ini yang menjadi batasan Permasalahan adalah" pengaruh latihan senam aerobik *low impack* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X Madrasah Aliyah Negeri Sakatiga".

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen, dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra kelas Kelas X Madrasah Aliyah Negeri Sakatiga, jumlah sampel penelitian ini 72 siswa putra dengan menggunakan teknik *random sampling* dengan teknik *ordinal pairing*. Dibagi menjadi 2 kelompok, 36 siswa sebagai kelas eksperimen dan 36 siswa sebagai kelas kontrol. Sebagai kelas eksperimen diberi perlakuan latihan Senam Aerobik *Low Impack* dan kelas kontrol tidak diberikan perlakuan. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes awal dan tes akhir. Statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian hipotesis dengan statistik uji t.

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan hasil uji t menunjukkan $t_{hitung} = 11{,}38$ sedangkan $t_{tabel} = 1{,}67$ dengan dk = 70 dan α=5 % adalah 1,67. Kriteria pengujian hipotesis terima Ho jika $t_{hitung} < t_{tabel(1-\alpha)}$ dan tolak Ho jika $t_{hitung} > t_{tabel(1-\alpha)}$, dimana $t_{1-\alpha}$ adalah t yang terdapat di dalam tabel distribusi t dengan dk = $n_1 + n_2 - 2$ dan peluang $(1-\alpha)$. Dengan harga t_{hitung} = 11,38 dan dikonsultasikan dengan t_{tabel} sehingga $t_{hitung} = 11{,}38 > t_{tabel\,(0{,}95)(70)} = 1{,}67$ Dengan demikian, tolak hipotesis Ho, dan terima Ha artinya ada pengaruh Latihan Senam Aerobik *Low Impack* Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X Madrasah Aliyah Negeri Sakatiga.

Kata kunci : senam aerobik *low impack*, lari 2,4 km, kebugaran jasmani.

UPT PERPUSTAKAAN

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup yang sehat dan bugar sepanjang hayat. Dengan terlaksananya proses pendidikan yang demikian maka diharapkan pembinaan olahraga untuk kebugaran jasmani siswa dapat tercapai dengan maksimal.

Secara umum "kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti" (Depdiknas, 2002:1). Namun dalam kenyataan banyak orang yang belum memilki kebugaran jasmaninya, ini dicontohkan banyak para pelajar yang jatuh pingsan saat upacara bendera, para olahragawan/atlet pemula yang tidak sanggup mengikuti latihan disebabkan kelelahan dalam berlatih.

Latihan olahraga merupakan salah satu sarana yang dapat dimanfatkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, karena dengan kebugaran jasmani yang baik membantu manusia untuk lebih produktif dalam menyelesaikan tugas-tugasnya, tetapi kenyataan dimasyarakat berdasarkan pengamatan dan informasi yang penulis terima, bahwa banyak orang yang berpendapat bahwa latihan olahraga hanya buang-buang waktu yang menyebabkan capek dan mengganggu prestasi belajar siswa, sehingga banyak orang tua dan guru yang melarang siswa untuk melakukan kegiatan olahraga. Padahal Menurut Okpalinsyah (2008:51) adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa. Oleh karena itu peningkatan kebugaran jasmani sangat penting guna menunjang prestasi belajar siswa.

Apalagi untuk sekolah yang bersertifikat agama seperti Madrasah Aliyah Negeri Sakatiga dimana para siswa mempunyai sedikit waktu untuk berolaharaga yang

disebabkan jam sekolah yang panjang. Dengan demikian waktu belajar Penjas Orkes harus dilaksanakan dengan efektif oleh guru agar dapat mencapai tujuan pembelajaran yaitu meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Dengan kebugaran jasmani yang baik maka akan dapat menunjang peningkatan prestasi akademik siswa.

Fenomena ini terjadi karena banyak faktor, diantaranya adalah tingkat kebugaran jasmani seseorang itu lemah. Lemahnya tingkat kebugaran jasmani ini mungkin karena kurangnya kesadaran seseorang untuk berolahraga, mungkin juga dalam latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani para guru penjas kurang memiliki variasi dalam melatih sehingga peserta didiknya merasa bosan dan mengalami kejenuhan dalam berlatih sehingga tujuan latihan/ proses pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik tidak tercapai. Dengan demikian para guru pendidikan jasmani diharapkan memiliki pengetahuan, ketrampilan dan pengalaman yang memadai agar dapat mencapai suatu keberhasilan dalam mengajar dan melatih.

Salah satu bentuk latihan kebugaran jasmani itu dapat berupa senam aerobik *low impack* (gerakan lambat). Aerobik adalah suatu kegiatan fisik yang membutuhkan tambahan oksigen untuk tubuh dengan membutuhkan waktu lama, sedangkan istilah senam aerobik adalah suatu latihan tubuh atau latihan jasmani yang melibatkan sejumlah unsur oksigen dalam melaksanakan aktivitas tubuh yang gerakannya dipilih dan diciptakan sesuai dengan kebutuhan, disusun secara sistemis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis serta diharapkan mempunyai aspek yang baik terhadap pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh. Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam senam aerobik gerakan lambat *low impack* tidak sulit dilakukan anak remaja yang pemula, karena diciptakan secara sistemis dan terencana sehingga mudah untuk diikuti, dan dapat membawa manfaat bagi kebugaran jasmani pelakunya (Brick, 2001:15).

Dengan melakukan latihan Senam Aerobik *Low Impack* tidak hanya memberikan efek kebugaran jasmani yang baik tetapi juga rasa senang dan santai (releks). Rasa segar, senang dan santai dapat di sebabkan oleh beberapa faktor seperti yang di nyatakan oleh Sumarjduno (1987) yaitu : 1) Kenaikan yang sangat banyak dari rangsangan syaraf otak dari persendian otot dan kulit. 2) Kenaikan aliran darah pada umumnya juga panas. 3)

Kenaikan hormon dalam darah terutama andrenalin. 4) Kenaikan endorphin dalam darah, otak dan otot.

Atas dasar uraian di atas, maka penulis bermaksud mengadakan penelitian di Madrasah Aliyah Negeri Sakatiga dengan judul penelitian adalah "Pengaruh Latihan Senam Aerobik *Low Impack* Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X Madrasah Aliyah Negeri Sakatiga".

I.2 Batasan Masalah

Agar permasalahan yang dibahas tidak terlalu meluas dan menjadi lebih terfokus, maka permasalahan dalam penelitian hanya di batasi pada pengaruh latihan senam aerobik *low impack* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X Madrasah Aliyah Negeri Sakatiga.

1.3 Rumusan masalah

Berdasarkan dari uraian di atas, maka masalah yang akan di teliti dapat di rumuskan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut : "Apakah ada pengaruh latihan senam aerobik *low impack* terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas X Madrasah Aliyah Negeri Sakatiga".

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetehui berapa peningkatan kapasita aerobik setelah melakukan latihan senam aerobik *low impack* selama 6 minggu.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah:

1. Untuk mendapatkan informasi pengaruh latihan senam aerobik *low impack* terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas X Madrasah Aliyah Negeri Sakatiga.

2. Bagi siswa, sebagai informasi agar lebih termotivasi dalam meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat membantu meningkatkan prestasi akademik maupun non akademik.
3. Bagi sekolah, sebagai informasi tentang hasil penelitian yang nantinya diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk memperbaiki tingkat kebugaran jasmani siswanya.
4. Untuk dapat dijadikan bahan acuan pada penelitian sejenis ataupun lanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Amid. 2009. "Pengaruh Latihan Lari 30 meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas VIII Putra SMP Negeri 3 Inderalaya Kabupaten Ogan Ilir. *Skripsi.* Palembang: FKIP Universitas PGRI.

Brick, Lynne. 2001. *Bugar Dengan Senam Aerobik.* Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Depdiknas. 2002. *Tes kesegran Jasmani Indonesia Untuk Remaja.* Jakarata: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Psikologis dalam Coaching.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Kokasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan.* Jakarta : Akademika Pressindo.

Kravitz, Len. 1997. *Panduan Lengkap Bugar Total.* Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.

Lutan, Rusli dan Adang Suherman, 1999/2000. *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes.* Yogyakarta: Depdikbud.

Okpalinsyah, Alven. 2008. "Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa Putra Kelas VIII SMP Muhamadiah I Palembang". *Skripsi* . Inderalaya: FKIP Universitas Sriwijaya.

Maskur. 2006."Pengetahuan Dasar Ilmu Kesehatan Olahraga". Palembang.

_____. 2007."Kinesiologi Olahraga". Palembang.

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Kelas X.* Jakarta : Erlangga.

Rasyono, 2010. "Pengaruh Latihan Modifikasi Sirkuit *(Cirucit Training)* Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 1 Inderalaya Utara Kabupaten Ogan Ilir". *Skripsi* . Inderalaya: FKIP Universitas Sriwijaya.

Sudjana. 2002. *Metoda Statistika.* Bandung : Tarsito.

Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta : Rineka Cipta.

UPT PERPUSTAKAAN

Sugiyono. 2003. *Statistik Untuk Penelitian.* Bandung : CV Alfabeta.

Sumosardjuno, Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga.* Jakarta: PT. Pustaka Karya Grafika Utama.

Suryabrata, Sumadi. 2008. *Metodologi Penelitian.* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Soekarman. 1989. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet.* Jakarta: Haji Masagung.