

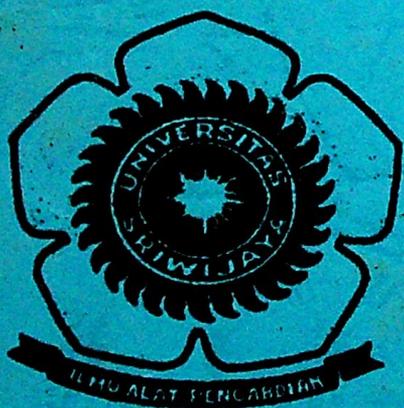
**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN PRESTASI  
BELAJAR SISWA PUTRA KELAS VIII SMP MUHAMMADIYAH 1  
PALEMBANG TAHUN AJARAN 2007-2008**

**SKRIPSI OLEH**

**ALVEN OKPALINSYAH**

**NOMOR INDUK MAHASISWA 06043124002**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDERALAYA**

**2008**

S  
613.7107  
Olep  
L  
c-080954  
2008

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN PRESTASI  
BELAJAR SISWA PUTRA KELAS VIII SMP MUHAMMADIYAH  
PALEMBANG TAHUN AJARAN 2007-2008**



**SKRIPSI OLEH  
ALVEN OKPALINSYAH  
NOMOR INDUK MAHASISWA 06043124002  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**

R. 17531  
i. 17924



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDERALAYA  
2008**

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN PRESTASI  
BELAJAR SISWA PUTRA KELAS VIII SMP MUHAMMADIYAH 1  
PALEMBANG TAHUN AJARAN 2007-2008**

Skripsi oleh

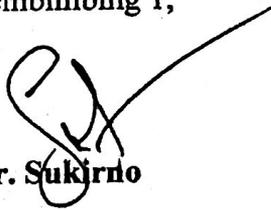
**ALVEN OKPALINSYAH**

Nomor Induk Mahasiswa : 06043124002

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Strata 1

Pembimbing 1,

  
**Dr. Sukirno**

NIP. 131 288 644

Pembimbing 2,

  
**Drs. Syafarudin, M.Kes.**

NIP.131 694 730

Disahkan

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

  
**Drs. Meirizal Usra, M.Kes.**

NIP. 131 658 700

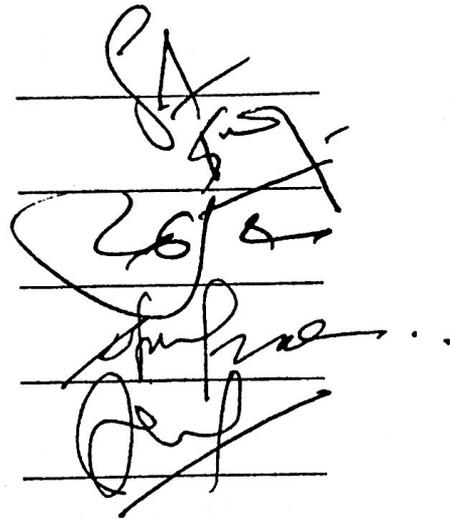
Diujikan dan lulus pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 7 Agustus 2008

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Dr. Sukirno
2. Sekretaris : Drs. Syafarudin, M.Kes.
3. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd.
4. Anggota : Drs. Afrizal, M.Kes.
5. Anggota : Dra. Hartati, M.Kes.



Indralaya, Agustus 2008

Disetujui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**Drs. Meirizal Usra, M.Kes.**

NIP. 131 658 700

*Kupersembahkan kepada :*

- *Mama dan Almarhum Papa untuk semua bentuk kasih sayang dan pengorbanan yang telah dicurahkan kepadaku.*
- *Saudaraku (Chiva, Oka, Eko, Itok, Rika, Ardo, Zila, Ina, Della, Maman, Ades, Dita, Sari, Febi, Vien, Parin, Zaza, Dias, Niran, Peri, Nawir, Len, Megi, Rita, Elzi, Dedes, Welli, Reji, Dian, dinda, Inggit, Mei, Mia, Ero, puput) Keponakanku (Ari, Eza, Tegar) Nenek, Mamang, Bibi, serta keluarga besarku. Terimakasih atas semua cinta, rasa sayang dan semangat yang diberikan kepadaku.*
- *Sahabatku almamater Penjaskes 2004 (Gun, Lilis, Ari, Roby, Udin, Adi, Angga, Okta, Keenan, Atun, Fajar, Andry, Firman, Syukry, Kokoh, Denny, Rini, Beni, Eries, Edi, Fahrizal, Rahmady, Erik, Wahyu, Jhon, Ayu, Ekmar, Novita, Rendra, Sari, Andi, Ade, Alfian, Novi, Zulhimi, Fitria, Senja, Sutinah, Dani) yang selalu bersama dalam suka dan duka, memberikan kenangan, arti hidup, serta menjadi inspirasi demi kemajuan dan keberhasilan.*
- *Sahabatku : Adi, Zeno, Akong, Balasti, Cek Maulid, Mariansyah, Bibie, Tryhie, HeruShinchan, Helly, Tya. Terima kasih untuk bantuan dan supportnya.*
- *Teman-teman seperjuanganku seluruh angkatan 2004 FKIP Unsri.*
- *Sahabat-sahabatku : PPL FKIP 2008 di SMA Negeri 1 Palembang, dan alumni SMA Negeri 10 Palembang yang memberikan kenangan dalam hidup.*

- *Seluruh adik tingkatku Penjaskes angkatan 2004-2008. jaga kekompakan, persahabatan, persaudaraan, Tetap Sportif dan Semangat !!!*
- *Almamaterku.*

*Motto:*

*" Sekali melangkah Pantang menyerah  
Sekali tampil Harus Berhasil". (Apache)*

*"kita tidak dapat memecahkan masalah jika masih ada pada tingkat berpikir yang sama dengan saat kita menciptakan masalah tersebut". (Albert Einstein)*

*"ingatlah dua hal dan lupakanlah dua hal. Lupakanlah kebaikanmu kepada orang lain dan lupakanlah kesalahan orang lain kepadamu". (ahli hikmah)*

*"Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu" (Penjaskes)*

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT., Tuhan pencipta semesta alam. Sholawat seiring salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada program studi Penjaskes, fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Sriwijaya. Dengan segala kemampuan dan pengetahuan, penulis berusaha semaksimal mungkin untuk menyusun skripsi ini.

Dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Sukirno, sebagai pembimbing akademik merangkap pembimbing skripsi pertama dan Drs. Syafarudin, M.Kes. sebagai pembimbing skripsi kedua yang selalu memberikan bimbingan dan masukan serta sabar dan ikhlas untuk meluangkan waktu, tenaga dan pikiran hingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Drs. Tatang Suhery, M.A.,Ph.d., selaku Dekan FKIP Unsri. Drs. Meirizal Usra, M.Kes. selaku ketua program studi penjaskes serta semua dosen yang telah mengajar dengan sabar, semoga yang diberikan dapat menjadi ilmu yang bermanfaat dan dapat penulis terapkan pada anak didik dikemudian hari. Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dra. Darminawati selaku kepala SMP Muhammadiyah 1 Palembang, guru SMP Muhammadiyah 1 Palembang yang telah memberikan bantuan selama penelitian berlangsung. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna untuk itu penulis sangat mengharapkan masukan dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Penjaskes di sekolah menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Indralaya, Agustus 2008  
Penulis,

Alven Okpalinsyah

## DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Permasalahan.....	3
1.3. Tujuan Penelitian.....	4
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	6
2.1.1. Definisi Kesegaran Jasmani.....	6
2.1.2. Komponen Kesegaran Jasmani.....	8
2.1.3. Fungsi Tes Kesegaran Jasmani.....	10
2.1.4. Jenis Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	11
2.1.4.1. TKJI untuk SD kelas 1, 2, dan 3.....	11
2.1.4.2. TKJI untuk SD kelas 4, 5, dan 6.....	24
2.1.4.3. TKJI untuk SMP.....	25
2.1.4.4. TKJI untuk SMA.....	26
2.1.5. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	27
2.1.6. Sasaran dan Tujuan Kesegaran Jasmani.....	27
2.1.7. Pola Pembinaan Kesegaran Jasmani.....	28



2.1.8. Pengaruh Pembinaan Kesegaran Jasmani Terhadap Tubuh.....	30
2.2. Hakikat Prestasi Belajar.....	31
2.2.1. Definisi Prestasi.....	31
2.2.2. Definisi Belajar.....	31
2.2.2.1. Prinsip-Prinsip Belajar.....	32
2.2.2.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Belajar.....	32
2.2.3. Definisi Prestasi Belajar.....	34
2.3. Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Prestasi Belajar.....	35
2.4. Hipotesis.....	35
<b>BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>36</b>
3.1. Rancangan Penelitian.....	36
3.2. Populasi dan Sampel.....	36
3.2.1. Populasi.....	36
3.2.2. Sampel.....	37
3.3. Variabel dan Definisi Operasional variabel.....	38
3.3.1. Variabel.....	38
3.3.2. Definisi Operasional Variabel.....	38
3.4. Metode Pengumpulan Data.....	39
3.5. Metode Analisis Data.....	41
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>42</b>
4.1. Hasil.....	42
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	42
4.1.2. Karakteristik Sampel.....	42
4.1.3. Screening Sampel dari Populasi.....	42
4.1.4. Pengukuran Kesegaran Jasmani.....	43
4.1.5. Pengukuran Prestasi Belajar.....	45
4.1.6. Pengaruh Kesegaran Jasmani dengan Prestasi Belajar.....	45

4.2. Analisis Data.....	48
4.3. Pembahasan.....	50
4.3.1. Pengukuran Kesegaran Jasmani.....	50
4.3.2. Pengukuran Prestasi Belajar.....	50
4.3.3. Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Prestasi Belajar.....	50
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>52</b>
5.1. Kesimpulan.....	52
5.1.1. Tingkat Kesegaran Jasmani.....	52
5.1.2. Prestasi Belajar Siswa.....	52
5.1.3. Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Prestasi Belajar.....	52
5.2. Saran-saran.....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>56</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Sikap Start Berdiri pada Tes Lari Cepat.....	13
Gambar 2.2. Tiang Gantung Tes Angkat Tubuh.....	14
Gambar 2.3. Sikap Awal Tes Angkat Tubuh.....	15
Gambar 2.4. Sikap Badan Tes Angkat Tubuh.....	16
Gambar 2.5. Sikap Permulaan Tes Baring Duduk.....	18
Gambar 2.6. Posisi Jari Saling Berkaitan di Belakang Kepala.....	18
Gambar 2.7. Mengangkat Tubuh pada Tes Baring Duduk.....	19
Gambar 2.8. Sikap Duduk pada Tes baring Duduk.....	19
Gambar 2.9. Papan Ukuran 30 x 150 cm.....	20
Gambar 2.10. Sikap Awal Raihan Tanpa Loncatan.....	22
Gambar 2.11. Sikap Awal Sebelum Meloncat.....	22
Gambar 2.12. Sikap Meloncat Pada Tes Loncat Tegak.....	23

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1. Butir Tes Lari 50 Meter.....	43
Tabel 4.2. Butir Tes Angkat Tubuh ( <i>pull-up</i> ) 60 Detik.....	43
Tabel 4.3. Butir Tes Baring Duduk ( <i>sit-up</i> ) 60 Detik.....	44
Tabel 4.4. Butir Tes Loncat Tegak ( <i>vertical jump</i> ).....	44
Tabel 4.5. Butir Tes Lari 1000 Meter.....	44
Tabel 4.6. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	45
Tabel 4.7. Daftar Hasil TKJI Siswa .....	46
Tabel 4.8. Daftar Hasil Prestasi Belajar Siswa.....	47
Tabel 4.9. Tabel Kerja untuk Korelasi antara Variabel X dan Variabel Y.....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

	<i>Halaman</i>
Lampiran 1. Rumus Korelasi Product Moment.....	56
Lampiran 2. Lembar Usul judul Skripsi.....	57
Lampiran 3. Lembar Pengesahan Judul skripsi.....	58
Lampiran 4. Lembar Persetujuan Proposal.....	59
Lampiran 5. Lembar Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi.....	60
Lampiran 6. Lembar Izin Penelitian dari Ketua Program Studi.....	61
Lampiran 7. Lembar Izin Penelitian dari Dekan .....	62
Lampiran 8. Lembar Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Palembang.....	63
Lampiran 9. Surat Keterangan dari SMP Muhammadiyah 1 Palembang.....	64
Lampiran 10. Kartu Bimbingan Skripsi .....	65
Lampiran 11. Foto-Foto Penelitian .....	67

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa putra kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Palembang tahun ajaran 2007-2008”. Masalah yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan yang berarti/signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa?” khususnya pada siswa putra kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Palembang tahun ajaran 2007-2008. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, untuk mengetahui prestasi belajar siswa, untuk mengetahui nilai korelasi antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa dan untuk mengetahui taraf hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa laki-laki kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Palembang tahun ajaran 2007-2008 yang berjumlah 160 siswa dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 orang yang diambil dari teknik random sampling dengan cara undian. Penelitian ini menggunakan metode non eksperimen dengan studi korelasi, data dikumpulkan dengan metode teknik pustaka, tes dan pengukuran serta metode dokumentasi. Statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam pembuktian hipotesis adalah dengan menggunakan metode korelasi product moment. Penelitian ini menunjukkan nilai korelasi 0,86845 dan  $r$  tabel pada taraf signifikansi 0,05 dengan  $N=40$  adalah 0,312 ini menunjukkan  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel yang artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa putra kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Palembang tahun ajaran 2007-2008. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya, bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa putra kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Palembang tahun ajaran 2007-2008. Sehubungan dengan hal itu hendaknya kegiatan fisik bisa menunjang dalam meningkatkan kebugaran jasmani untuk itu tetap dipertahankan sebagai penunjang prestasi belajar pada tahun-tahun berikutnya.

*Kata-kata kunci* : Kebugaran Jasmani, Prestasi belajar, nilai korelasi 0,86845

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Kehidupan manusia yang tidak dapat diabaikan diantaranya adalah hasrat untuk bergerak, karena gerak merupakan salah satu ciri dari kehidupan. Gerak dalam perkembangannya diidentifikasi sebagai olah, sedangkan badan dengan istilah raga, kemudian kedua hal tersebut digabungkan menjadi olahraga. Olahraga sekarang bukan hanya untuk meningkatkan prestasi saja tetapi, olahraga juga untuk meningkatkan kesegaran jasmani. (Ihsan, 1999:24). Dewasa ini, banyak orang melakukan latihan-latihan olahraga serta melibatkan diri dalam aktivitas olahraga dengan tujuan meningkatkan kesehatan baik fisik maupun mental, sehingga kegiatan olahraga perlu sekali dimasyarakatkan. Oleh Sebab itu olahraga dapat juga ditinjau sebagai kebutuhan sehari-hari untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Pemerintah telah melaksanakan program-program yang berhubungan dengan olahraga. Hal ini terbukti tiap hari jumat dan minggu serta hari-hari lainnya banyak dijumpai orang melakukan olahraga baik di instansi, sekolah, serta masyarakat luas seperti, jalan sehat, jantung sehat, senam kesegaran jasmani dan sepeda sehat yang sekarang ini mulai digalakkan. Kegiatan tersebut tidak lain adalah untuk menjaga kondisi fisik agar tetap sehat dan mampu berpikir yang sehat pula.

Seseorang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik, dimungkinkan mereka mempunyai kesehatan yang baik pula. Berbeda dengan orang yang kelihatannya sehat belum tentu orang tersebut mempunyai kesehatan yang baik pula. Jika dapat disimpulkan bahwa orang yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik, akan dapat melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Seseorang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang tinggi akan mempunyai stamina atau *endurance* yang sering disebut dengan ketahanan.

Dengan adanya perbedaan pekerjaan dan tugas sehari-hari pada manusia maka kebutuhan akan kesegaran jasmani akan berbeda pula, kebutuhan tersebut bervariasi

sesuai dengan predikatnya masing-masing. Misalnya antara kuli batu dengan orang penjual koran membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang berbeda pula sesuai dengan pekerjaan yang dilakukan. Seseorang yang kondisi fisiknya baik akan lebih efisien dalam menjalankan tugasnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih mempunyai cadangan tenaga untuk keperluan yang lain. Seperti yang di kemukakan bahwa:

Seseorang dalam keadaan *fit* (memiliki kesegaran jasmani) ialah orang yang cukup mempunyai kekuatan atau *strength*, kemampuan atau *ability*, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.  
(Kosasih, 1983:10)

Mengingat pentingnya kesegaran jasmani, maka olahraga perlu ditingkatkan dan disebarluaskan dalam masyarakat, sehingga dapat dikatakan bahwa tiada hari tanpa olahraga.

Dari sini diharapkan akan tumbuh manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani dan dapat menyumbangkan tenaga, fikiran terhadap pembangunan yang telah kita laksanakan.

Pendidikan mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia, dengan pendidikan yang baik pembangunan dapat dilaksanakan secara baik pula. Karena pendidikan bertujuan untuk menghasilkan manusia Indonesia seutuhnya. Oleh karena itu proses pendidikan yang dilakukan manusia menimbulkan adanya usaha untuk mencapai prestasi, dengan prestasi yang baik niscaya kehidupan manusia akan berjalan sesuai dengan tujuan kehidupannya. Untuk mencapai tujuan, proses pendidikan berlangsung terus menerus dan berlangsung seumur hidup. Di Indonesia, pernyataan ini dijelaskan dalam Garis-garis Besar Haluan Negara 1983 tentang pendidikan: Pendidikan berlangsung seumur hidup dan dilaksanakan dalam lingkungan rumah tangga, sekolah, dan masyarakat. Karena itu pendidikan adalah tanggung jawab bersama antara keluarga, masyarakat dan pemerintah.

Penyelenggaraan ketiga tempat pendidikan itu pada hakikatnya merupakan upaya untuk membentuk manusia Indonesia dalam mencapai prestasi yang baik. Yang pada akhirnya merupakan upaya dalam memajukan kehidupan masyarakat, bangsa dan negara. Dalam mencapai prestasi yang baik seseorang dituntut untuk melakukan kegiatan belajar, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok, terutama dalam proses pendidikan disekolah, sebab berhasil atau tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak tergantung pada bagaimana proses yang dialami oleh siswa sebagai anak didik, baik proses pendidikan formal, informal maupun nonformal.

Berdasarkan uraian diatas penulis meninjau bagaimana hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Palembang. Mengenai SMP Muhammadiyah 1 Palembang menarik untuk ditelaah secara teoritis karena SMP Muhammadiyah 1 adalah sekolah swasta yang berada di bawah naungan perguruan Muhammadiyah yang menekankan landasan religi keIslaman dalam kegiatan belajar mengajarnya serta keadaan sarana dan prasarana olahraga yang kurang mendukung disekolah tersebut dalam melaksanakan kegiatan olahraga serta dalam meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Muhammadiyah 1 Palembang.

## **1.2. Permasalahan**

Masalah yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: "Apakah terdapat hubungan yang berarti/signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa?" khususnya pada siswa putra kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Palembang tahun ajaran 2007-2008.

### **1.3. Tujuan Penelitian**

Didalam penelitian ini penulis berkeinginan untuk memberikan gambaran atau pandangan tentang ada atau tidaknya berbagai pendapat atas adanya hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa. penelitian ini bertujuan :

#### **1. Tujuan umum**

- a. Sebagai realisasi dari Tri Dharma perguruan tinggi khususnya bidang penelitian.
- b. Membina kemandirian mahasiswa untuk meneliti dan menyampaikan penelitian secara tertulis dan ilmiah. Selain menyelesaikan studinya.
- c. Ikut berperan aktif dalam pembangunan khususnya pembangunan di bidang pendidikan dengan menyampaikan hasil penelitian yang berguna.
- d. Untuk melatih mahasiswa menggunakan metodologi ilmiah dalam mencari alternatif pemecahan masalah dan mengkomunikasikannya baik secara tertulis maupun lisan. (Universitas Sriwijaya, 2004: 53)

#### **2. Tujuan khusus**

- a. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa
- b. Untuk mengetahui prestasi belajar siswa
- c. Untuk mengetahui nilai korelasi antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa
- d. Untuk mengetahui taraf hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa

#### **1.4. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini antara lain :

- a. Bagi peneliti penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui sejauh mana hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa khususnya siswa putra kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Palembang
- b. Bagi pemerintah penelitian ini dapat meningkatkan mutu pendidikan dan pengajaran agar tercapai tujuan pendidikan nasional
- c. Bagi guru penelitian ini dapat meningkatkan prestasi atau mutu mengajar guru dengan melihat berbagai masalah yang dihadapi sebelumnya.
- d. Bagi orang tua penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk menentukan kebijaksanaan dalam rangka meningkatkan prestasi belajar anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 1993. *GBHN*. Surabaya. Bina Pustaka Tama
- \_\_\_\_\_. 1980. *Kesegaran Jasmani Dalam Pembangunan Bangsa*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Ateng, Abdul Kadir. 1986. *Asas-Asas Keolahragaan*. Jakarta : FPOK IKIP Jakarta.
- Hadi, Sutrisno. 1993. *Statistik 1* . Yogyakarta : Andi Offset.
- \_\_\_\_\_. 1984. *Statistik 1* . Yogyakarta : Andi Offset
- Ihsan, Muhammad. 1999. *Peningkatan Kesegaran Jasmani Untuk Umum*. Jakarta: CV Baru.
- Kosasih, Engkos. 1983 . *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta : Erlangga.
- Moelyono W.S. dan Slamet S. 1993. *Kesehatan Olahraga*.. Jakarta : Depdikbud.
- Nurhasan. 1986. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- \_\_\_\_\_. 1992. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- \_\_\_\_\_. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas.
- Purwanto. 1989. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : FPOK IKIP Jakarta.
- Said, Hasnan. 1975. *Kesegaran Jasmani dalam Pembangunan Bangsa Indonesia*. Jakarta : Departemen P&K.

- Slameto. 1988. *Ilmu Pendidikan Olahraga..* Jakarta.
- Suharto. 1988. *Kesehatan Olahraga Untuk Orang Tua..* Jakarta: Forum Ilmiah.
- Suhartono, Agus. 2003. *Metode Penelitian Pendekatan Proposal.* Surabaya.
- Sulaeman, Anug. 1997. *Belajar Untuk Berprestasi.* Jakarta: Intan Pariwara.
- Sumosardhono, Sadoso. 1989. *Olahraga dan Kesegaran dari A sampai Z.* Jakarta.
- Wirjokusumo, Agus. *Pendidikan dalam Olahraga.* Bandung: Ghanesa Exac.
- Zainuddin, Muhamad. 1988. *Metodologi Penelitian.* Surabaya: Universitas Airlangga.