

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR
MATA PELAJARAN UJIAN AKHIR NASIONAL
DI MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI SALIDO
KECAMATAN IV JURAI KABUPATEN
PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai syarat untuk
mendapatkan Gelar Sarjana Sains (S.Si)*



**Oleh :
YOLANDA EKA PUTRI
85782/ 2007**

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

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar
Mata Pelajaran Ujian Akhir Nasional di Madrasah Tsanawiyah
Negeri Salido Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Yolanda Eka Putri

Bp/Nim : 2007/85782

Prodi : Ilmu Keolahragaan

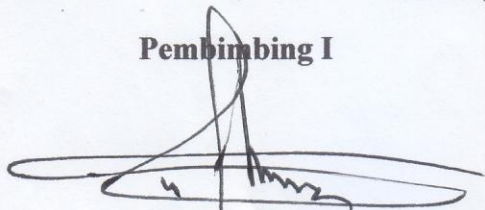
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2012

Disetujui oleh :

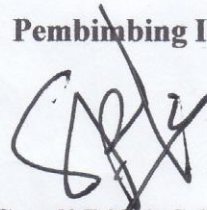
Pembimbing I



Drs. Abu Bakar

NIP: 195305 161 9801 11 001

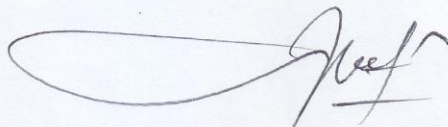
Pembimbing II



M. Sazeli Rijki, S.Si, M.Pd

NIP: 19790704 2009 12 1004

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO

NIP: 19581018 198003 1 001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Jurusan
Kesehatan dan Rekreasi, Program Studi Ilmu Keolahragaan,
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL
BELAJARMATA PELAJARAN UJIAN AKHIR NASIONAL
DI MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI SALIDO
KECAMATAN IV JURAI KABUPATEN
PESISIR SELATAN**

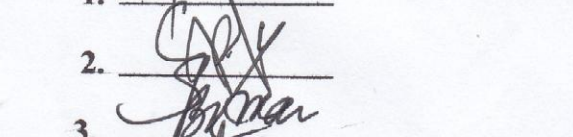
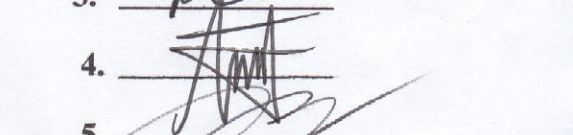
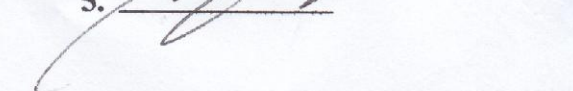
Oleh :

Nama : Yolanda Eka Putri
Bp/ Nim : 2007/ 85782
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Padang , Juli 2012

Tim Penguji

Ketua : Drs. Abu Bakar
Sekretaris : M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
Anggota : Dr. Bafirman HB, M.Kes, AIFO
Anggota : Anton Komaini, S.Si, M.Pd
Anggota : Dr. Arif Fadli Muchlis

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

ABSTRAK

YOLA. 2012. Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran Ujian Akhir Nasional di Madrasah Tsanawiyah Negeri Salido Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah dalam penelitian ini yaitu masih rendahnya hasil belajar mata pelajaran Ujian Akhir Nasional siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri Salido Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan. Hal ini diduga dipengaruhi oleh tingkat Kesegaran Jasmani yang kurang dan dipengaruhi oleh beberapa faktor lainnya seperti lingkungan, program pengajaran, status ekonomi dan juga gizi. Untuk itu dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran Ujian Akhir Nasional di Madrasah Tsanawiyah Negeri Salido Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.

Penelitian ini bersifat korelasional dengan populasi adalah Siswa Kelas IX Madrasah Tsanawiyah Negeri Salido Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 184 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 52 orang. Data Kesegaran jasmani menggunakan Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 13-15 tahun sedangkan hasil belajar menggunakan rata-rata nilai hasil belajar mata pelajaran Ujian Akhir Nasional.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar mata pelajaran Ujian Akhir Nasional dimana hal ini dibuktikan dengan hasil perhitungan data penelitian yang diperoleh yaitu t_{hitung} sebesar $= 9.7613$ sedangkan $t_{tabel} = 3.460$, dengan nilai $r = 0.8099$. Sehingga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($9.7613 > t_{tabel} = 3.460$).

Kata Kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani, Hasil Belajar

KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT, maka penyusunan skripsi ini yang diberi judul **“Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Mata Pelajaran Ujian Akhir Nasional di Madrasah Tsanawiyah Negeri Salido Kecamatan IV Jurai Kabupateb Pesisir Selatan ”** dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menyelesaikan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Sains (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Z. Mawardi Efendi, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah mengizinkan Penulis kuliah di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah mengizinkan Penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah mengizinkan Penulis kuliah di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Bapak Drs. Abu Bakar selaku Pembimbing I dan Bapak M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku Pembimbing II.
5. Bapak Dr. Bafirman, M.Kes, AIFO, Bapak Anton Komaini, S.Si, M.Pd, dan Bapak Dr. Arif Padli Mucklis selaku tim penguji.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kedua orangtua tercinta Tasril Thalib (Ayah) dan Nurnas (Ibu) yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.
8. Teman-teman dekat dan teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP.
9. Keluarga, kerabat dekat yang telah banyak membantu dengan tulus hati untuk keberhasilanku.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/i semuanya dengan limpahan pahala yang berlipat ganda.

Penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, April, 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TIJAUAN KEPUSTAKAAN	8
A. Kajian Teori	8
a. Hasil Belajar	8
b. Kesegaran Jasmani	12
B. Kerangka Konseptual	18
C. Hipotesis Penelitian	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 21	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	21
B. Populasi dan Sample	21
C. Instrument Penelitian	21
D. Defenisi Operasional	23
E. Jenis dan Sumber Data	23

F. Teknik Pengumpulan Data	24
G. Teknik Analisis Data	25
H. Teknik dan Pengumpulan Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN	40
A. Deskripsi Data	40
B. Pengujian Persyaratan Analisis	43
C. Pengujian Hipotesis	43
D. Pembahasan	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

Table	Halaman
1. Jumlah Populasi	22
2. Jumlah Sampel	23
3. Nilai TKJI (Untuk Putera Usia 13 – 15 Tahun)	24
4. Nilai TKJI (Untuk Puteri Usia 13 – 15 Tahun)	24
5. Norma Tes Kesegaran Jasmani	24
6. Distribusi Frekwensi Tingkat Kesegaran Jasmani	40
7. Distribusi Frekwensi Hasil Belajar Mata Pelajaran UAN	42
8. Uji Normalitas	43
9. Hasil Analisis Korelasi antara Tingkat Kesegaran Jasmani (X) dengan Hasil Belajar Mata Pelajaran UAN (Y)	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	20
2. Posisi start lari 50 meter	27
3. Sikap permulaan gantung angkat tubuh	29
4. Sikap dagu menyentuh /melewati palang tunggal	30
5. Sikap permulaan gantung siku tegak	31
6. Sikap gantung siku tegak	31
7. Sikap permulaan baring duduk	32
8. Gerakan baring menuju sikap duduk	33
9. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha	34
10. Sikap menentukan raihan tegak	35
11. Sikap awalan loncat tegak	35
12. Gerakan meloncat tegak	36
13. Posisi start lari putera 1000 meter dan puteri 800 meter	37
14. Stopwatch dimatikan saat pelari melewati garis finish	37
15. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani (X)	41
16. Histogram Hasil Belajar Mata Pelajaran UAN (Y)	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Kesegaran Jasmani Siswa MTsN Salido Kec. IV Jurai Kab. Pesisir Selatan	51
2. Data Hasil Belajar Mata Pelajaran UAN	53
3. Uji Normalitas Tingkat Kesgaran Jasmani	55
4. Uji Normalitas Hasil Belajar Mata Pelajaran UAN	56
5. Uji Hipotesis	57
6. Dokumentasi Penelitian	59

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur pemerintah Indonesia melakukan pembangunan disegala bidang, termasuk diantaranya pembangunan dibidang pendidikan dan olahraga. Pembangunan dibidang pendidikan bertujuan untuk menciptakan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani serta mamiliki sikap dan perilaku yang terpuji. Sedangkan pembangunan dibidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, disiplin, sportifitas, prestasi, dan lainnya.

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi keberlangsungan hidup umat manusia karena pendidikan akan mampu mengembangkan sumber daya manusia yang berkualitas. Hal ini mencerminkan bahwa pendidikan merupakan salah satu sektor dalam usaha meningkatkan kualitas suatu bangsa. Kualitas pendidikan sampai saat ini masih tetap meupakan suatu masalah yang paling menonjol dalam setiap usaha pembaharuan sistem pendidikan nasional.

Dalam rangka meningkatkan kulitas pendidikan, guru dituntut mampu mengelola proses pembelajaran yang memberikan ransangan kepada siswa sehingga mau belajar, karena yang menjadi subjek utama dalam proses pembelajaran adalah siswa. Diharapkan guru mampu menciptakan suasana belajar yang baik yaitu adanya suasana kompetisi belajar untuk mendapatkan

pengakuan sehingga siswa belajar dengan motivasi yang tinggi agar terwujudnya belajar aktif dan dinamis.

Tujuan pendidikan pada dasarnya adalah mengantarkan siswa menuju perubahan-perubahan, seperti yang terdapat dalam UU RI No. 20 tahun 2003 bahwa :

“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 beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.”

Berdasarkan kutipan di atas, dapat diketahui bahwa salah satu tujuan dari pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang sehat. Salah satu indikator dari pengukuran derajat kesehatan tingkat kesegaran jasmani seseorang. Meningkatkan kesegaran jasmani memiliki banyak sekali tujuan diantaranya adalah menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas dan salah satu caranya adalah melalui pengajaran pendidikan jasmani dan olahraga (Penjasorkes) di sekolah. Pengajaran Penjasorkes di sekolah memiliki peranan penting, yaitu memberi kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat dalam berbagai aktivitas fisik, karena dengan adanya aktivitas jasmani yang dilakukan sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik sehingga menjadi lebih baik sehat jasmani maupun rohaninya.

Sadoso Sumosardjuno (1989 : 9) mendefinisikan kesegaran jasmani adalah “kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak”. Dengan kata lain kesegaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dikemukakan bahwa kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kebugaran atas kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa baik dalam proses pembelajaran di sekolah maupun dalam mencapai prestasi di luar sekolah. Sadoso (1992 : 14) mengemukakan “kesegaran jasmani erat kaitanya dengan kemampuan anak dalam menyelesaikan tugas sehari-hari, dan prestasi hasil belajar di sekolah, karena tidak secara langsung anak akan dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik dan teratur”.

Dari uraian di atas, maka kesegaran jasmani diperlukan oleh setiap individu terutama dalam mengikuti pembelajaran khususnya dalam meningkatkan prestasi guna tercapainya prestasi maksimal khususnya untuk mata pelajaran yang dimasukkan dalam Ujian Nasional.

Siswa yang memperoleh kesegaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktifitas di rumah dan di sekolah dalam melakukan pembelajaran

dengan semangat, motivasi tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sebab bergairah dalam menerima materi pembelajaran baik di ruangan maupun di lapangan. Jadi kesegaran jasmani bagi seseorang siswa adalah kemampuannya didalam belajar, dengan demikian diharapkan bagi siswa untuk selalu aktif melakukan aktifitas fisik baik di lingkungan tempat tinggal apalagi di sekolah terutama dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Berdasarkan informasi yang penulis peroleh dari guru penjasorkes disekolah Madrasah Tsanawiyah Negeri Salido Kecamatan IV Jurai Kab. Pesisir Selatan tersebut, mengatakan bahwa tidak hanya guru yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani di sekolah-sekolah namun ada beberapa faktor lain yakni seperti : keadaan lingkungan, program pengajaran serta selain faktor di atas juga ditambah dengan faktor lainnya yakni : faktor ekonomi orang tuannya. Dapat dilihat dari status gizi makanan yang dikonsumsi oleh siswa tersebut, disamping itu juga terlihat aktifitas siswa berolahraga diluar jam pelajaran kurang dan juga kemampuan kondisi fisik yang rendah.

Kemudian pada umumnya anak- anak tersebut menggunakan kendaraan bermotor atau pun ojek untuk pergi ke sekolah. Hal ini biasa dikatakan sangat sedikit atau minim sekali anak-anak tersebut dalam melakukan aktifitas fisik untuk bergerak apalagi berolahraga, itu pun hanya anak yang mempunyai prestasi dibidang olahraga.

Hasil belajar siswa yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang secara garis besar dapat dikelompokkan atas faktor internal dan eksternal. Faktor

internal yang mempengaruhi hasil belajar siswa adalah perhatian, minat, bakat, motivasi, dan kesegaran jasmani, sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi hasil belajar siswa meliputi lingkungan sekolah, lingkungan tempat tinggal, keadaan gizi, kesehatan, program sarana, fasilitas dan guru. Tujuan pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran di sekolah adalah untuk mengembangkan 3 ranah yaitu : kognitif, afektif, dan psikomotor.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar memiliki kaitan yang sangat erat, karena siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka akan dapat membantu siswa tersebut dalam menghadapi proses pembelajaran dengan penuh semangat tanpa merasa lesu dan mengantuk. Sebaliknya apabila kesegaran jasmani siswa rendah mereka akan merasa tidak konsentrasi dalam menghadapi pelajaran, hal itu dapat diakibatkan oleh rasa mengantuk, lelah, letih dan lesu yang mereka alami. Apabila ini terjadi maka siswa tersebut akan sulit memahami dan menyerap pelajaran yang diberikan guru, sehingga menyebabkan rendahnya hasil belajar yang diperoleh siswa khususnya untuk mata pelajaran Ujian Nasional.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang dikemukakan pada latar belakang masalah, banyak faktor - faktor yang berhubungan dengan hasil belajar siswa antara lain:

1. Tingkat kesegaran jasmani berhubungan dengan hasil belajar.
2. Asupan gizi siswa yang kurang terpenuhi berhubungan dengan hasil belajar.
3. Program pengajaran berhubungan dengan hasil belajar.
4. Kurang aktifitas fisik menyebabkan kesegaran jasmaninya rendah dan akan mempengaruhi hasil belajar

C. Pembatasan Masalah

Mengingat berbagai keterbatasan yang ada pada penulis yaitu dari segi waktu, dana, dan keahlian, maka masalah yang diidentifikasi di atas tidak diteliti secara menyeluruh, melainkan dibatasi pada tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah yang ada, maka masalah yang dapat dirumuskan yaitu : ‘sejauh mana Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran Ujian Akhir Nasional di Madrasah Tsanawiyah Negeri Salido Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.

E. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui kesegaran jasmani siswa MTsN Salido Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Untuk mengetahui hasil belajar siswa pada mata pelajaran Ujian Nasional di MTsN Salido Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.

3. Untuk mengetahui hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa pada mata pelajaran Ujian Nasional di MTsN Salido Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Manfaat atau Kegunaan Penelitian

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana (S.Si) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan masukan bagi dosen /guru dalam proses belajar mengajar di sekolah khususnya di FIK UNP.
3. Sebagai bahan baccaan di perpustakaan UNP.
4. Bahan masukan bagi jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu keolahragaan FIK UNP, sebagai bahan referensi yang digunakan untuk penelitian penelitian selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada Bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut : Terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar pada Mata Pelajaran UAN di MTsN Salido Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan, ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu $t_{hitung} = 9.7613 > t_{tabel} = 3.460$. Hal ini berarti bahwa tingkat kesegaran jasmani berpengaruh terhadap Hasil Belajar pada Mata Pelajaran UAN di MTsN Salido Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam peningkatan Hasil Belajar pada Mata Pelajaran UAN dan Kesegaran Jasmani yaitu :

1. Kepada kepala sekolah dalam menentukan kebijakan dalam pembelajaran Penjasorke di sekolah. Agar memperhatikan kesegaran jasmani siswanya karena itu akan sangat membantu siswanya dalam proses pembelajaran di sekolah.
2. Kepada guru olahraga dalam menentukan metode pembelajaran Penjasorkes di Sekolah. Ada beberapa hal yang dapat disarankan yaitu :

3. dapat lebih mengefektifkan proses pembelajaran Penjasorkes agar kesegaran jasmani siswanya dapat lebih baik lagi.
4. Untuk siswa Sekolah Madrasah Tsanawiyah Negeri Salido Kecamatan IV Jurai Kab. Pesisir Selatan untuk dapat dan lebih meningkatkan hasil belajar agar mendapatkan hasil ujian yang lebih baik.
5. Para orang tua dan guru disarankan untuk memperhatikan tentang hasil belajar anaknya terutama hasil belajar mata pelajaran UAN karena itu merupakan salah satu indikator dalam menentukan kelulusan.
6. Peneliti berikutnya, disarankan agar melakukan penelitian lanjutan agar lebih memperdalam pengetahuan dibidang olahraga terutama olahraga pretasi, dan kesehatan. Hal ini terutama berkaitan dengan peneliitian lanjutan mengenai peningkatan kesegaran jasmani dan hasil belajar siswa sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Asril, (2006). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Padang : FIK – UNP.
- _____.2009. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina.
- Arikunto, Suharsimi. (1998). *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Depdiknas. 2010. *Tes kesegaran jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani Dan rekreasi.
- Em Busri. 2003. *Hubungan antara Kesegaran Jasmani Terhadap hasil Belajar Siswa SMA 1 Basa Ampek Balai Tapan Kab. Peseel*. (Skripsi). Padang : FIK UNP.
- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Kanak- Kanak*. Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Getchell. (1983). *Phycal Fitnes Away Of Life*. New York : Jhon Willy and Sons.
- Jansen. (1984). *Training Lactale Pulse- Rate*. Finland. Polar Elecktro.
- MTsN Salido. 2012. *Kurikulum MTsN Salido Kec. IV Jurai Kab. Pessel Tahun Pelajaran 2011/2012*. Salido. MTsN Salido Kec. IV Jurai Kab. Pessel.
- Moeloek, Dingsina. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesi.
- Nurhasan, Sukardjo. (1986). *Test Pengukuran Dalam Olahraga*. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen P dan K.
- Prayitno. (1989). *Psikologo Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Ratna, Dahar W. (1988). *Teori – teori Belajar*. Jakarta : Depdikbud Pendidikan Tinggi Pengembangan Lembaga Pendidikan.
- Sukmadinata. (2003). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Slameto (1995). *Balajar dan Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta : PT, Rineka Cipta.
- Undang – undang No. 3. 2005. System Keolahragaan Nasional.