

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
PERNYATAAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Hipotesis Penelitian .....	6
E. Manfaat Penelitian .....	6
F. Struktur Organisasi .....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	13
A. Tinjauan Teori .....	13
1. Tingkat Kebugaram .....	13
a. Pengertian Kebugaran Jasmani .....	13
b. Komponen Kebugaran Jasmani .....	14
c. Cara Meningkatkan dan Memelihara Kebugaran Jasmani .....	16
d. Tes Kebugaran Jasmani .....	19
2. Hasil Belajar .....	23
a. Pengertian Hasil Belajar .....	23
b. Hasil Belajar Praktik Kerja Industri (prakerin) .....	24
3. Kesiapan Kerja .....	26
4. Hubungan Tingkat Kebugaran dengan Kesiapan Kerja .....	29
5. Hubungan Hasil Belajar dengan Kesiapan Kerja .....	30
6. Hubungan Tingkat Kebugaran dan Hasil Belajar dengan Kesiapan Kerja .....	31
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	32
C. Hipotesis Penelitian .....	34
BAB III METODE PENELITIAN .....	36
A. Desain Penelitian .....	36

B. Partisipan .....	37
C. Populasi dan Sampel.....	38
D. Instrumen Penelitian .....	39
E. Prosedur Penelitian dan Analisis Data.....	42
1. Kajian Statistik .....	43
2. Pengolahan Data .....	47
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	 51
A. Hasil Penelitian.....	51
1. Gambaran Hasil Penelitian.....	51
a. Gambaran Tingkat Kebugaran Siswa .....	51
b. Gambaran Hasil Belajar Siswa .....	52
c. Gambaran Kesiapan Kerja Siswa .....	53
2. Hubungan Antara Tingkat Kebugaran dan Hasil Belajar dengan Kesiapan Kerja Siswa SMK.....	54
a. Uji Asumsi Statistik.....	54
b. Pengujian Tingkat Kebugaran ( $X_1$ ), Hasil Belajar ( $X_2$ ) Terhadap Kesiapan Kerja .....	56
c. Pengujian tingkat kebugaran ( $X_1$ ), dan hasil belajar ( $X_2$ ) dengan kesiapan kerja siswa SMK (Y) Secara Simultan.....	60
d. Pengujian Kontribusi tingkat kebugaran ( $X_1$ ), dan hasil belajar ( $X_2$ ) terhadap kesiapan kerja siswa SMK (Y) Secara Parsial.....	61
e. Besar kontribusi tingkat kebugaran ( $X_1$ ), dan hasil belajar ( $X_2$ ) Terhadap kesiapan kerja siswa SMK (Y) Secara Parsial .....	63
f. Besar kontribusi Lain (Epsilon) di Luar Variabel tingkat kebugaran ( $X_1$ ) dan hasil belajar ( $X_2$ ) Terhadap kesiapan kerja siswa SMK (Y).....	65
B. Pembahasan Hasil penelitian.....	65
 BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI .....	 74
A. Kesimpulan .....	74
B. Rekomendasi.....	74
 Daftar Pustaka .....	 76
 Lampiran-Lampiran.....	 79

## DAFTAR TABEL

No. Tabel	halaman
3.1 Penskoran Instrument.....	40
3.2 Jadwal Penelitian .....	42
3.3 Hasil Rekapitulasi Uji Validitas Data Instrumen Kesiapan Kerja .....	44
3.4 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi .....	46
3.5 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	46
4.1 Gambaran Tingkat Kebugaran Siswa .....	51
4.2 Statistik Deskriptif Tingkat Kebugaran Siswa .....	52
4.3 Statistik Deskriptif Hasil Belajar Siswa .....	53
4.4 Gambaran Kesiapan Kerja Siswa SMK.....	53
4.5 Gambaran Aspek Kesiapan Kerja Siswa SMK.....	53
4.6 Hasil Uji Normalitas Data.....	55
4.7 Hasil Uji Linearitas Data .....	56
4.8 Korelasi Antar Variabel .....	57
4.9 Hasil Koefisien Jalur Tingkat Kebugaran( $X_1$ ) dan Hasil Belajar Siswa Terhadap Kesiapan Kerja Siswa .....	58
4.10 Hasil Koefisien Determinasi Tingkat Kebugaran( $X_1$ ) dan Hasil Belajar ( $X_2$ ) Terhadap Kesiapan Kerja.....	58
4.11 Hasil Uji F.....	60
4.12 Hasil Uji Kontribusi Secara Simultan .....	61
4.13 Hasil Uji Kontribusi Secara Parsial .....	62
4.14 Besar Kontribusi Langsung dan Tidak Langsung tingkat kebugaran ( $X_1$ ) dan hasil belajar ( $X_2$ ) Terhadap kesiapan kerja siswa SMK (Y) .....	64
4.15 Struktur Kurikulum SMK .....	67

## DAFTAR GAMBAR

No. Gambar	halaman
3.1 Paradigma Ganda dengan Dua Independen dan Satu Variabel Dependen ....	37
3.2 Sekema Penelitian .....	42
4.1 Gambaran Tingkat Kebugaran Siswa .....	52
4.2 Gambaran Kesiapan Kerja Siswa.....	54
4.3 Path Diagram Model Persamaan Struktural Hubungan Tingkat Kebugaran ( $X_1$ ) dan Hasil Belajar ( $X_2$ ) dengan Kesiapan Kerja Siswa SMK (Y) .....	59
4.4 Besar Kotribusi lain (Epsilon) diluar Variabel Tingkat Kebugaran ( $X_1$ ) dan Hasil Belajar ( $X_2$ ) .....	65

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

1.	Petunjuk Pelaksanaan ( <i>Bleep Test</i> ) .....	80
2.	Data Test Kebugaran.....	86
3.	Foto Pelaksanaan Tes Kebugaran ( <i>Bleep Test</i> ).....	87
4.	Data Hasil Belajar Prakerin.....	90
5.	Indikator Angket Kesiapan Kerja .....	92
6.	Angket /Instrumen Penelitian .....	94
7.	Data Hasil Angket Kesiapan Kerja Siswa Smk Al Amanah.....	95
8.	Foto Pengisian Angket Kesiapan Kerja.....	98