TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANGGOTA PRAMUKA GUGUS DEPAN 153 - 154 DI SMP NEGERI 2 BUKITTINGGI

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang



RAHMATUL AMIN NIM. 18086191

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI

DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota

Pramuka Gugus Depan 153 -154 SMP

Negeri 2 Buittinggi

Nama : Rahmatul Amin

NIM : 18086191

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2022

Disetujui oleh:

Ketua Departemen Pendidikan Olahraga

Drs. Zarwan, M.Kes NIP.196112301988031003 Drs. Nirwandi, M.Pd

Pembimbing

NIP.195809141981021001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankandi Depan Tim Penguji Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka Gugus

Depan 153 -154 SMP Negeri 2 Buittinggi.

Nama : Rahmatul Amin

BP /NIM : 2018/18086191

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan UNP

Padang, Agustus 2022

Tanda Tangan

Tim Penguji

Nama

1. Ketua : Drs. Nirwandi, M.Pd

2. Anggota : Dr. Damrah, M.Pd

3. Anggota : Dra. Darni, M.Pd

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

- Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka Gugus Depan 153-154 di SMP Negeri 2 Bukittinggi", adalah hasil karya saya sendiri.
- Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
- 3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
- 4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Agustus 2022

Yang membuat pernyataan

Rahmatul Amin

NIM.18086191

ABSTRAK

Rahmatul Amin 18086191: Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota

Pramuka Gugus Depan 153 -154 SMP

Negeri 2 Buittinggi.

Masalah dalam penelitian ini adalah pada saat melakukan aktifitas dilapangan seperti upacara gerakan pramuka, perkemahan bhakti, dan penjelajahan di alam terbuka belum berjalan dengan semestinya ini dikarenakan belum tercapainya kebugaran jasmani yang baik, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimanakah tingkat kebugaran jasmaninya. Berdasarkan masalah diatas maka secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugran jasmani anggota Pramuka Gugus Depan 153 – 154 Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Bukittinggi.

Jenis Penelitian ini yaitu penelitian deskriptif, populasi dalam penelitian ini adalah anggota pramuka gugus depan 153 – 154 SMP Negeri 2 Bukittinggi sebanyak 36 orang siswa anggota pramuka, Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 36 orang maka penulis mengambil semua populasi tersebut atau total sampling. Kemudian data yang didapatkan dianalisis menggunakan teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase, dan dianalisa menggunakan skala penilaian tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), tempat dan waktu penelitian dilakukan di lapangan kantin Wirabraja Bukittinggi pada tanggal 19 juni 2022 pukul 09.00 wib.

Berdasarkan analisis dan pembahasan maka dapat disimpulkan, hasil penelitian untuk tingkat kebugaran jasmani siswa anggota Pramuka gugus depan 153-154 SMP Negeri 2 Bukittinggi dari 36 siswa maka dapat disimpulkan bahwa keadaan kebugaran jasmani peserta didik seluruh anggota pramuka gugus depan 153 -154 SMP Negeri 2 Bukittinggi dalam kategori "Sedang" frekuensi relatif 53% pada kelas interval 14 – 17 dan ada sebagian yang berada dalam kategori "Kurang" frekuensi relatif 42% pada kelas interval 10 -13.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, SMP Negeri 2 Bukittinggi, Anggota Pramuka gugus depan 153 - 154.

KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini yang berjudul "Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka Gugus Depan 153 - 154 SMP Negeri 2 Bukittinggi". Proposal penelitian ini dibuat untuk melengkapi persyaratan untuk melakukan penelitian sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan proposal penelitian ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

- 1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd., Ph.D selaku Rektor UNP beserta bapak Wakil Rektor.
- 2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah memberikan izin untuk penyusunan skripsi ini.
- 3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan izin dalam penyusunan skripsi ini.
- 4. Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd selaku dosen Pembimbing Akademik dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing, memberikan arahan dan motivasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
- 5. Bapak Dr. Damrah, M.Pd dan Ibu Dra. Darni, M.Pd selaku dosen penguji yang selalu memberikan arahan yang terbaik dalam kesempurnaan skripsi ini.

6. Ibu Reny Rahmawati S.Pd selaku ketua pembina anggota Pramuka gugus depan 153 - 154 SMP Negeri 2 Bukitinggi yang memberikan kontribusi dan masukan saran untuk penelitian dan skripsi ini.

7. Teristimewa Kedua Orang Tua dalam hidup peneliti, ayahanda Mayulis dan ibunda Ernita, dan kedua kakak laki - laki Roby Sugara L.c dan Rudi Hamdani S.Pd, dan kakak perempuan Suci Rahma Yunita A.Md, saudara laki – laki Rahimul Amin serta semua keluarga besarku yang selalu memberi semangat, doa dan dukungan baik secara moril dan materil sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

 Novita Yuniar selaku Partner yang selalu senantiasa membantu, menemani, dan memberi semangat dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini.

 Hasbi dzil ikhram S.Pd dan Gilang Amanda S.Si selaku sahabatku yang senantiasa membantu dan menemani peneliti dalam penyususnan skripsi penelitian ini.

10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan dorongan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi dan penelitian ini.

Akhir kata penulis doakan semoga semua bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT, Aamiin Ya Rabbal Alamin.

Padang, juli 2022

Peneliti

Rahmatul Amin

DAFTAR ISI

halaman
ABSTRAKi
KATA PENGANTARii
DAFTAR ISIiv
DAFTAR TABELvi
DAFTAR GAMBARvii
DAFTAR LAMPIRANix
BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah1
B. Identifikasi Masalah6
C. Pembatasan Masalah7
D. Perumusan Masalah7
E. Tujuan Penelitian
F. Manfaat Penelitian7
BAB II KAJIAN PUSTAKA
A. Kajian Teori8
1. Pramuka8
2. Kebugaran Jasmani
B. Kerangka konseptual49
C. Pertanyaan Penelitian49
BAB III METODOLOGI PENELITIAN
A Jenic Penelitian 50

B. Tempat Dan Waktu Penelitian	50
C. Populasi Dan Sampel Penelitian	50
D. Jenis Dan Sumber Data	52
E. Instrument Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	53
F. Teknik Analisis Data	69
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	70
B. Pembahasan Hasil Penelitian	86
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
Kesimpulan	94
Saran	94
DAFTAR PUSTAKA	96
LAMPIRAN	98

DAFTAR TABEL

1. Populasi Penelitian
2. Butir 5 Tes dalam rangkaian TKJI
3. Rangkaian Tes TKJI Putra66
4. Rangkaian Tes TKJI Putri
5. Norma TKJI
6. Formulir TKJI68
7. Distribusi Frekuensi data Lari 50 m putra71
8. Distribusi Frekuensi data Gantung Angkat Tubuh putra72
9. Distribusi Frekuensi data Bring Duduk putra73
10. Distribusi Frekuensi data Loncat Tegak putra
11. Distribusi Frekuensi data Lari 1000 m putra
12. Deskripsi Data Kebugaran Jasmani putra
13. Distribusi Frekuensi data Lari 50 m putri
14. Distribusi Frekuensi data Siku tekuk putri79
15. Distribusi Frekuensi data Bring Duduk putri81
16. Distribusi Frekuensi data Loncat Tegak putri82
17. Distribusi Frekuensi data Lari 800 m putri
18. Deskripsi Data Kebugaran Jasmani putri84
19. Deskripsi Data Kebugaran Jasmani seluruh anggota pramuka85

DAFTAR GAMBAR

1. TKU Siaga
2. TKU Penggalang
3. TKU Penegak
4. TKU Pandega
5. Kerangka Konseptual
6. Tes Lari 50 m
7. Tes Gantung Angkat Tubuh
8. Tes Sikut Tekuk60
9. Tes Baring Duduk62
10. Tes Loncat Tegak64
11. Tes Lari 800, 1000 m
12. Pencatat hasil
13. Histogram Lari 50 m putra71
14. Histogram Gantung angkat tubuh putra
15. Histogram Baring duduk putra74
16. Histogram Loncat tegak putra75
17. Histogram 1000 m putra76
18. Histogram Kebugaran Jasmani putra
19. Histogram Lari 50 m putri
20. Histogram Siku tekuk putri
21. Histogram Baring duduk putri81
22 Histogram Loncat tegak nutri 83

23.	Histogram 800 m putri	84
24.	Histogram Kebugaran Jasmani putri	85
25.	Histogram Kebugaran Jasmani seluruh anggota pramuka	86
26.	Pengarahan kepada anggota pramuka	104
27.	Peregangan (Stretching)	104
28.	Star lari 50 meter Putra	.105
29.	Finis lari 50 meter Putra	105
30.	Star lari 50 meter Putri	106
31.	Finis lari 50 meter Putri	106
32.	Tes baring duduk Putra	107
33.	Tes baring duduk Putri	107
34.	Tes gantung angkat tubuh Putra	108
35.	Tes siku tekuk Putri	108
36.	Raihan awal tes loncat tegak Putra	109
37.	Tes loncat tegak putra	109
38.	Raihan awal tes loncat tegak Putri	110
39.	Tes loncat tegak putri	110
40.	Star Iari 1000 meter Putra	.111
41.	Finis tes lari 1000 meter Putra.	.111
42.	Star Iari 800 meter Putri	112
43.	Finis tes lari 800 meter Putri	112
44	Foto hersama anggota pramuka	113

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data mentah TKJI Putra	98
2. Data mentah TKJI Putri	98
3. Hasil data jadi TKJI seluruh anggota Pramuka	99
4. Formulir tes TKJI	100
5. Surat izin penelitian	101
6. Surat izin dari Dinas Pendidikan	102
7. Surat keterangan telah selesai melakukan penelitian	103
8. Dokumentasi	104

BABI

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan kepramukaan merupakan subsistem Pendidikan Nasional yang mempunyai peranan penting bagi terwujudnya tujuan Pendidikan Nasional, gerakan Pramuka selain melengkapi tujuan Pendidikan Nasional, Gerakan Pramuka juga merupakan wadah pembinaan generasi muda yang sangat potensial dengan prinsip dasar metodik kepramukaan yang tercantum dalam Majelis Permusyawaratan Rakyat (MPR), Kepramuka memiliki kode kehormatan sebagai ukuran atau standar tingkah laku seorang anggota Gerakan Pramuka. Kode kehormatan di golongan penggalang, terdiri dari dua macam, yaitu: Trisatya dan Dasa Darma. Trisatya yaitu: Demi kehormatanku aku berjanji akan bersungguhsungguh, 1. Menjalankan kewajibanku terhadap Tuhan, Negara Kesatuan Repulik Indonesia dan mengamalkan pancasila, 2. Menolong sesama hidup dan mempersiapkan diri membangun masyarakat, 3. Menepati Dasadarma. Kegiatan kepramukaan bersifat menyenangkan karena kegiatan ini berada di luar kelas atau kegiatan yang sifatnya berhubungan dengan kehidupan sehari-hari sehingga siswa akan lebih mudah memahami materi yang ada di pramuka secara lebih cepat karena siswa dapat memperoleh pembelajaran.

Kwartir Nasional Gerakan Pramuka (2011: 17) menjelaskan bahwa kepramukaan adalah proses pendidikan dalam bentuk kegiatan menarik, menyenangkan, terarah, sehat, teratur, dan praktis dilakukan di alam terbuka

dengan prinsip dasar kepramukaan dan metode kepramukaan, yang bertujuan untuk pembentukan watak, akhlak, dan budi pekerti luhur.

Pramuka merupakan salah satu ekstrakurikuler yang tidak asing dalam dunia pendidikan karena bisa ditemukan di setiap jenjang pendidikan. Melalui pramuka, siswa bisa mendapakan pembinaan ketaqwaan, kehidupan dalam berbangsa dan bernegara berdasarkan ideologi Pancasila, melatih kepribadian, kemampuan berorganisasi, melatih kesehatan jasmani, meningkakan kratifitas, tenggang rasa, tanggung jawab dan kerjasama. Menurut Undang-undang Republik Indonesia No 12 Tahun 2010 Pasal 1 No 8 menyatakan bahwa "Satuan Karya Pramuka adalah satuan organisasi penyelenggara pendidikan kepramukaan bagi peserta didik sebagai anggota muda untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan pembinaan di bidang tertentu."

Dalam kegiatan kepramukaan terkhususnya pada peserta didik pramuka penggalang gugus depan, adanya aktivitas-aktivitas yang dilakukan oleh pramuka pengglang Gugus Depan 153 -154 SMP Negeri 2 Bukittinggi adalah sebagai berikut: 1.PBB, 2. Pionering, Tali-temali dan Macam-macam ikatan, 3. Sandi Pramuka (huruf rahasia), 4. Pemahaman Dasa Dharma dan Tri Satya, 5. Sejarah Pramuka, 6.Syarat Kecakapan Umum (SKU) Penggalang Ramu, Rakit dan Terap, 7. Syarat Kecakapan Khusus (SKK), 8. PDMPK (Prinsip Dasar Metodik Pendidikan Kepramukaan), 9. Tanda Jejak, Survival Game dan Penjelajahan, 10. Permainan Pramuka, 11. Kegiatan Perkemahan sehari (Persari), 12. Perkemahan dekat sekolah / Perkemahan Sabtu - Minggu(PERSAMI).

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan sebuah kegiatan tambahan di sekolah yang pada umumnya dilaksanakan diluar jam pelajaran dan kegiatan ini bertujuan agar siswa lebih memperdalam dan mengembangkan apa yang dipelajari saat proses pembelajaran di kelas serta dapat mengembangkan minat dan bakat siswa. Kegiatan ekstrakurikuler ini lebih diarahkan untuk membentuk kepribadian dan karakter disiplin, tidak bohong, suka kerja keras, tidak pemalas, suka membantu sesama, dan ramah kepada orang lain.

Sekolah sebaiknya lebih memperhatikan program kegiatan ekstrakurikuler yang diperkaya dengan adanya pembinaan kesiswaan, dalam kegiatan ekstrakurikuler ini harus memiliki kesehatan yang prima agar tercapainya kebugaran jasmani yang baik, melalui kegiatan ekstrakurikuler kepramuka ini bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa. memperkenalkan hubungan antar mata pelajaran, mengembangkan potensi yang dimiliki siswa, menyalurkan minat dan bakat siswa serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Dan mencari pembina yang berkualitas yang telah mengikuti Kursus Mahir Dasar (KMD) untuk membina siswa agar tercapai tujuan dari kepramukaan itu juga sebagai penunjang keberhasilan tujuan pendidikan, keterlibatan para guru juga penting dalam kegiatan ekstrakurikuler pramuka.

Banyak karya yang dapat dikuasai dalam mengikuti pramuka, seperti mampu memberi pertolongan dengan membuat tandu apabila dalam keadaan genting, mampu membuat simpul, dan banyak manfaat lain yang dapat kita ambil di dalamnya, kegiatan Pramuka di Sekolah Menengah Pertama di golongkan kedalam kegiatan ekstrakurikuler yaitu meliputi penalaran, keilmuan, minat dan

kegemaran. Salah satu untuk melakukan kegiatan kepramukaan yang aktif perlu kesehatan yang prima yakni tingkat kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani pada diri seseorang sangat dipengaruh oleh kondisi kegiatan fisik yang dilakukan, kebugaran jasmani sangat penting dan faktor penting bagi seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Sehingga kebugaran jasmani yang baik akan memberikan dampak dalam menjalankan kegiatan menjadi lebih segar dan tidak cepat lelah, Karena pramuka akan melakukan berbagai fisik yang cukup berat. Baden Powell menegaskan:

"Kesehatan dan kekuatan tidak terhingga nilainya dalam menuju mengecap kenikmatan hidup dan mencari penghidupan. Dalam pendidikan ia lebih penting daripada segala "pelajaran buku" dan hampir sepenting "karakter". Dalam Kepanduan kita ada banyak kesempatan memberi latihan kesehatan dan hygiene perseorangan kepada anak-anak yang akan sangat penting bagi effisiensi mereka sebagai warga negara (Baden Powell, 1954:65)".

Bagi peserta pramuka kebugaran jasmani menjadi syarat mutlak, dikarenakan peserta pramuka dalam kegiatannya lebih banyak dilapangan dan menggunakan aktivitas fisik dibandingkan dengan teori di dalam kelas. Oleh karena itu, kebugaran jasmani menjadi faktor mutlak yang harus dimiliki, sehingga berbagai upaya dilakukan untuk mempertahankan atau meningkatkan kebugaran jasmani tersebut.

Namun pada kenyatannya, berdasarkan pantauan dan observasi melalui wawancara yang peneliti lakukan di SMP Negeri 2 Bukittinggi diketahui bahwa pada saat melakukan aktifitas di lapangan seperti kegiatan upacara gerakan pramuka banyak siswa yang kurang bersemangat dikarenakan kebugaran siswa tersebut rendah, pada acara Jambore banyak siswa yang tidak hadir , pada lomba

tingkat siswa jarang memenangkan perlombaan karena kurang bersemangat, perkemahan bhakti, forum penggalang, penjelajahan di alam terbuka belum berjalan dengan baik, dikarenakan beberapa factor penyebab kegiatan ini belum berjalan dengan semestinya, seperti kondisi lingkungan sekolah kurang memadai, asupan nutrisi makanan kurang baik menyebabkan beberapa anggota pramuka memiliki tubuh kurang ideal/kurus, tenaga kependidikan merasa tidak pentingnya kegiatan kepramukaan di sekolah karena menyita waktu siswa untuk belajar dirumah karena berasumsi ekstrakurikuler pramukaan bukan mata pelajaran wajib yang akan diujikan di akhir proses pembelajaran nanti, sarana dan prasarana disekolah tersebut tidak lengkap, banyaknya siswa kurang berminat dengan kegiatan ektrakurikuler pramuka karena kegiatannya monoton dan hanya menghabiskan waktu saja bahkan membuat siswa bosan sedangkan siswa memiliki tugas belajar di rumah dan banyak mengerjakan pekerjaan rumah dari guru mata pelajaran lainnya, kurangnya partisipasi anggota pramuka terhadap ekstrakurikuler kepramukaan dapat dilihat pada kehadiran anggota, dukungan kepala sekolah, kebugaran jasmani yang kurang baik dikarenakan pada masa pandemi covid-19 siswa kurang melakukan aktifitas fisik karena siswa hanya boleh berada di dalam rumah oleh sebab itu siswa jarang berolahraga dan membuat kebugaran jasmani siswa menurun, dan kurangnya dukungan orang tua akan pentingnya berolahraga di masa pandemi covid-19 maupun sesudah masa pademi tersebut.

Dari banyak permasalahan di atas maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang bagaimana tingkat kebugaran jasmani terhadap

anggota pramuka, yang berjudul "Tingkat kebugaran jasmani anggota pramuka gugus depan 153-154 di SMP Negeri 2 Bukittinggi".

B. Identifikasi Masalah

Berikut terdapat beberapa identifikasi masalah yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini :

- 1. Kondisi lingkungan
- 2. Asupan nutrisi makanan
- 3. Tenaga kependidikan
- 4. Sarana dan prasarana
- 5. Kesukaan/minat
- 6. Kurangnya partisipasi siswa
- 7. Dukungan kepala sekolah
- 8. Kebugaran jasmani
- 9. Dukungan orang tua
- 10. Aktifitas kegiatan
- 11.Program latihan kegiatan
- 12. Para pembina pramuka
- 13.Disiplin dalam latihan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang terjadi pada anggota pramuka gugus depan 153-154 di SMP Negeri 2 Bukittinggi yang dapat di identifikasi seperti yang dikemukakan di atas, maka untuk lebih fokusnya penelitian ini hanya di batasi tingkat kebugaran jasmani saja. Agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai jangkauan penulis, serta tercapainya penelitian yang diinginkan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani anggota Pramuka Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Bukittinggi.

E. Tujuan penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anggota pramuka SMP Negeri 2 Bukittinggi.

F. Manfaat penelitian

Manfaat dari peneliti adalah sebagai berikut:

- Penulis sebagai suatu syarat dalam menyelesaikan studi di Universitas
 Negeri Padang Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- 2. Guru sebagai bahan untuk mengembangkan anak didiknya menuju manusia yang bugar dan sehat.
- 3. Perpustakaan, referensi bagi mahasiswa-siswi di pustaka FIK UNP.
- 4. Pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya.
- 5. Sebagai bahan informasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani Siswa.