

**”FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB KELELAHAN ANGGOTA  
PASKIBRA SMA NEGERI 3 PAYAKUMBUH  
PADA MASA *PANDEMIC*”**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelara Sarjana Pendidikan*



**ELVINA YOSYA  
NIM. 17086221**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2021**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB KELELAHAN ANGGOTA PASKIBRA  
SMA NEGERI 3 PAYAKUMBUH PADA MASA PANDEMIC**

Nama : ELVINA YOSYA  
NIM : 17086221  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2021

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui oleh  
Dosen Pembimbing



Drs. Zulman, M.Pd  
NIP. 195812161984031002



## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

Judul : **Faktor-Faktor Penyebab Kelelahan anggota Paskibra  
SMA Negeri 3 Payakumbuh Pada Masa Pandemic**  
Nama : **ELVINA YOSYA**  
NIM : **17086221**  
Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**  
Jurusan : **Pendidikan Olahraga**  
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, Desember 2021

Tim Penguji :

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Zulman, M.Pd

1 .....  


2. Sekretaris: Dr. Khairuddin, M.Kes.AIFO

2 .....  


3. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes

3 .....  




## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Faktor-Faktor Penyebab Kelelahan Anggota Paskibra SMA Negeri 3 Pada Masa *Pandemic***" adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan , rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah saya tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya 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, Desember 2021  
Yang membuat pernyataan



**Elvina Yosya**  
**NIM. 17086221**

## ABSTRAK

### **ELVINA YOSYA, (2021) : Faktor-faktor Penyebab Kelelahan Anggota Paskibra SMA Negeri 3 Payakumbuh pada Masa *Pandemic***

Penelitian ini diawali berdasarkan hasil observasi dalam latihan yang dilaksanakan pada masa pandemic selalu ada yang mengalami kelelahan karena latihan sempat terhenti untuk beberapa waktu yang mengakibatkan menurunnya kebugaran jasmani anggota paskibra SMA Negeri 3 Payakumbuh.

Jenis penelitian adalah deskriptif, populasi anggota paskibra SMA Negeri 3 Payakumbuh berjumlah 30 orang. Teknik penarikan sampel teknik total *sampling* atau sensus. Data diperoleh melalui tes yaitu Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan Status gizi dapat diukur dengan menghitung Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan rumus  $IMT = BB/TB^2$  (kg/m).

Hasil penelitian dari 30 orang anggota paskibra SMA Negeri 3 Payakumbuh ditemukan 1) Tingkat kebugaran jasmani paskibra putra dari 15 orang kategori baik sekali tidak ada satu orangpun, kategori baik sebanyak 5 orang, kategori sedang sebanyak 5 orang, kategori kurus 4 orang, dan kategori kurang sekali hanya 1 orang . 2) Tingkat kebugaran jasmani putri dari 15 orang kategori baik sekali 2 orang, kategori baik tidak ada satu orangpun, kategori sedang 7 orang, kategori kurang 6 orang, dan tidak ada satu orangpun dengan kategori kurang. 3) Status Gizi anggota paskibra SMA Negeri 3 Payakumbuh dari 30 orang kategori kurus sekali 5 orang, kategori kurus 6 orang, kategori normal 17 orang, kategori gemuk 1 orang, dan kategori obesitas hanya 1 orang. Dengan demikian dapat disimpulkan faktor penyebab kelelahan karena menurunnya kebugaran jasmani dan status gizi anggota paskibra yang menyebabkan kelelahan pada saat latihan.

**Kata kunci: Penyebab kelelahan; Kebugaran Jasmani; Status Gizi; Paskibra**

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul : **“Faktor-Faktor Penyebab Kelelahan Anggota Paskibra SMA Negeri 3 Payakumbuh Pada Masa *Pandemic*”**.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Drs. Zarwan, M. Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal

sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

4. Drs. Zulman, M.Pd, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, pengarahaan yang sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Khairuddin, M.Kes. AIFO dan Drs. Edwarsyah, M.Kes, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
6. Kedua Orang tua (Ayahanda Metrizal dan ibunda Ernidalis) Tercinta yang telah menjadi motivasi terbesar peneliti dalam penulisan skripsi ini
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan ilmu dan pelayanan terbaik kepada penulis selama mengikuti perkuliahan
8. Pembina anggota paskibra SMA Negeri 3 Payakumbuh, yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
9. Anggota Paskibra putra dan putri SMA Negeri 3 Payakumbuh yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.

Akhir kata penulis mendo'akan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Desember 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	<b>8</b>
A. Konsep Teori.....	8
1. Paskibra .....	8
2. Pengertian Kebugaran Jamani .....	9
3. Status Gizi .....	21
B. Kerangka konseptual .....	24
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>26</b>
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
C. Populasi dan Sample .....	26
D. Jenis dan Sumber data .....	27
E. Instrument dan Pengambilan Data .....	27
F. Teknik Pengumpulan Data .....	29
G. Teknik Analisis Data .....	39



<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>41</b>
A. Hasil penelitian .....	41
B. Pembahasan .....	46
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>53</b>
A. KESIMPULAN.....	53
B. SARAN.....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Table</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi anggota paskibra sma negeri 3 payakumbuh.....	27
2. Nilai kebugaran jasmani Indonesia untuk putra.....	35
3. Nilai kebugaran jasmani untuk putri .....	35
4. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani .....	36
5. Kategori ambang batas IMT untuk Indonesia.....	39
6. Analisis Hasil Test Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Paskibra Putra SMA Negeri 3 Payakumbuh .....	42
7. Analisis Hasil Test Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Paskibra Putri SMA Negeri 3 Payakumbuh .....	43
8. Analisis Data Test Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Paskibra SMA Negeri 3 Payakumbuh .....	44
9. Analisis Data test Status Gizi Anggota Paskibra SMA Negeri 3 Payakumbuh .....	49

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka konseptual .....	25
2. Posisi star jarak cepat jarak 60 meter .....	31
3. Test angkat tubuh tubuh putra.....	32
4. Test baring duduk 60 detik .....	33
5. Test loncat tegak .....	34
6. Test lari 1200 meter.....	35
7. Pelaksanaan pengukuran berat badan.....	37
8. Pelaksanaan pengukuran tinggi badan .....	39
9. Distribusi kebugaran jasmani anggota paskibra putra SMA Negeri 3 Payakumbuh.....	42
10. Distribusi kebugaran jasmani anggota paskibra putri SMA Negeri 3 Payakumbuh.....	44
11. Distribusi kebugaran jasmani anggota paskibra SMA Negeri 3 Payakumbuh.....	45
12. Status gizi anggota paskibra SMA Negeri 3 Payakumbuh.....	46
13. Alat dan perlengkapan penelitian.....	62
14. Pengisian formulir anggota paskibra SMA Negeri 3 Payakumbuh .....	62
15. Lari 60 meter putra dan putri .....	63
16. Gantung siku tekuk putra dan putrI.....	63
17. Baring duduk 60 detik .....	64
18. Baring duduk 60 detik .....	64
19. Lompat tegak putra.....	65
20. Lompat tegak putri .....	65
21. Lari 1200 meter putra .....	66
22. Lari 1000 meter putri.....	66
23. Ukur tinggi badan pura .....	67
24. Ukur tinggi Badan Putri.....	67
25. Ukur berat badan putra .....	68



26. Ukur berat badan putri.....	68
27. Foto bersama anggota paskibra SMA Negeri 3 Payakumbuh .....	69

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Persiapan data mentah test kebugaran jasmani anggota paskibra SMA Negeri 3 Payakumbuh .....	57
2. Data mentah test kebugaran jasmani putra .....	58
3. Data mentah test kebugaran jasmani putri.....	59
4. Data mentah test status gizi anggota paskibra SMA Negeri 3 Payakumbuh.....	60
5. Data mentah test status gizi anggota Paskibra SMA Negeri 3 Payakumbuh.....	61
6. Dokumentasi penelitian .....	62
7. Surat izin penelitian.....	70
8. Surat izin penelitian dari Dinas Kota Payakumbuh .....	71
9. Surat balasan dari SMA Negeri 3 Payakumbuh .....	72

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan nasional berdasarkan pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani dalam bidang pendidikan yang merupakan aspek penting untuk pembangunan pendidikan nasional yang selaras dan seimbang. Sementara itu dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Republik Indonesia No; 20 tahun 2003 berbunyi:

“pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk perkembangan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi manusia yang bertanggung jawab”(UUSPN 2003:7).

Berdasarkan uraian di atas, bahwa pendidikan di Indonesia berfungsi mengembangkan kemampuan seseorang yang berakhlak mulia, sehat, berilmu, dan kreatif. SMA Negeri 3 Payakumbuh merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas yang berada di payakumbuh utara tepatnya di Jl. RA.Kartini wilayah Nan Kodok Kelurahan Tigo Koto di Baruah. SMA Negeri 3 Payakumbuh pada awalnya merupakan sekolah yang bertujuan mempersiapkan guru-guru, sekolah ini merupakan SPG (Sekolah Pendidikan Guru). Kemudian pada tahun 1984 SPG berganti menjadi SMA N 4 Payakumbuh. Seiring dengan perkembangan sekolah ini berganti nama



menjadi SMU N 4 Payakumbuh. dan setelah itu barulah sekolah bernama SMA Negeri 3 Payakumbuh.

SMA Negeri 3 Payakumbuh memiliki berbagai macam ekstrakurikuler salah satunya yaitu "PASKIBRA". Ekstrakurikuler paskibra merupakan salah satu ekstrakurikuler yang berperan dalam menginternalisasikan nilai kedisiplinan kepada siswa. Menurut Aqib dan Sujak (2011:68) tentang pengertian ekstrakurikuler menjelaskan bahwa:

"Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan di luar jam pelajaran yang ditujukan untuk membantu perkembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah".

Menurut Andriani, Endang Sri Indrawati (2016) Paskibra adalah singkatan dari pengibar bendera pusaka dengan tugas utamanya mengibarkan duplikat bendera pusaka dalam upacara peringatan proklamasi kemerdekaan Indonesia. Paskibra SMA negeri 3 Payakumbuh merupakan organisasi muda yang bersifat kekeluargaan dan terbuka bagi peserta didik SMA Negeri 3 Payakumbuh. Kegiatan ekstrakurikuler paskibra di SMA Negeri 3 Payakumbuh merupakan ekstrakurikuler yang di minati oleh peserta didik karena paskibra SMA Negeri 3 Payakumbuh merupakan ekstrakurikuler paskibra yang cukup baik dalam prestasi peraturan baris berbaris (PBB).

Setiap awal tahun ajaran baru, kegiatan ekstrakurikuler paskibra mengadakan penerimaan anggota baru. Program kegiatan yang di laksanakan dalam ekstrakurikuler paskibra SMA Negeri 3 payakumbuh terdiri dari latihan rutin dan latihan fisik. Biasanya latihan di adakan 3 kali seminggu pada hari

senin, kamis dan minggu. Pada hari senin dan kamis latihan seperti biasa yaitu latihan peraturan baris berbaris. Latihan fisik biasanya dilakukan pada hari libur yaitu pada hari minggu pagi. Latihan fisik yang dilakukan ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani anggota paskibra pada saat melaksanakan latihan rutin atau pada saat pelaksanaan upacara bendera.

Masuknya covid-19 ke Indonesia membawa dampak besar terhadap kehidupan masyarakat, mulai dari kehidupan kesehatan, ekonomi, social, keagamaan maupun dunia pendidikan. Dampak covid-19 dalam dunia pendidikan bisa terlihat dari kebijakan pemerintah pusat hingga daerah memberikan kebijakan untuk meliburkan seluruh lembaga pendidikan, mulai dari tingkat pendidikan di Sekolah Menengah Atas (SMA) sampai perguruan tinggi. Semua lembaga pendidikan tidak melakukan aktivitas tatap muka, upaya ini dilakukan untuk meminimalkan penyebaran penyakit covid-19, hal ini menuntut para pendidik untuk lebih kreatif mengolah pembelajaran secara online, agar pembelajaran tetap berlangsung.

Hadir nya covid-19 berdampak pada seluruh bidang. Bidang pendidikan menjadi salah satu yang berdampak pada pandemic ini. Sehingga seluruh kegiatan harus sesuai dengan protocol kesehatan dan juga sesuai dengan pola adaptasi baru yang dikenal dengan istilah new normal. New normal yang dimaksudkan menjalankan kegiatan secara maksimal meskipun di tengah pandemic dan disarankan tetap dirumah (Gumantan et al.2020).

Pada masa pandemic ini kegiatan latihan ekstrakurikuler paskibra juga mengalami penurunan, kurangnya latihan menyebabkan menurunnya

kebugaran jasmani anggota paskibra SMA Negeri 3 Payakumbuh pada masa pandemic ini. Kebugaran jasmani merupakan salah satu hal yang berpotensi dan penting selama adanya pandemic.

Menurut Harsuki dalam Agus (2012:15) mengemukakan bahwa "kebugaran berkaitan dengan kesehatan memerlukan satu tingkat yang cukup baik dari keempat komponen dasar kebugaran yang meliputi, kebugaran jantung, paru-paru, dan peredaran darah, lemak tubuh, kekuatan otot dan kelenturan sendi"

Ketercapaian kebugaran jasmani tersebut selain dipengaruhi oleh olahraga yang teratur tentunya juga dipengaruhi oleh faktor lain di antaranya pola hidup sehari-hari, ketersediaan sarana dan prasana, faktor status gizi, gizi merupakan hal yang menjadi perhatian penting dalam menjaga system kekebalan tubuh. Gizi yang terpenuhi dan baik diperlukan agar sel berfungsi dengan optimal. System imun atau system kekebalan tubuh adalah kondisi seseorang untuk bisa menolak penyakit tertentu terutama mencegah pengembangan mikroorganisme pathogen atau dengan menangkal efek produknya dan motivasi dari dalam maupun dari luar diri anak tersebut. Status gizi anggota paskibra SMA Negeri 3 Payakumbuh dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani anggota paskibra itu sendiri. Pada saat anggota paskibra melaksanakan kegiatan latihan mereka memerlukan energy yang cukup, dimana nantinya energy ini digunakan tubuh untuk melakukan daya tahan, kelenturan, koordinasi dan kelincahan. Asupan gizi yang kurang menjadi status gizi anggota paskibra menjadi buruk, sehingga akan mempunyai cukup energy untuk melakukan aktivitas dalam kesehariannya terutama pada saat latihan.



Jika anggota paskibra SMA Negeri 3 Payakumbuh memiliki kebugaran jasmani dan status gizi yang tidak seimbang dapat terjadi gangguan perkembangan dan pertumbuhan karena, setiap kali anggota paskibra melakukan latihan memerlukan energy. Energy tersebut terdapat dari makan yang cukup mengandung nilai gizi yang baik, sehingga dapat meningkatkan daya tahan otot, kelentukan, koordinasi, dan kelincahan yang baik.

Berdasarkan observasi peneliti di lapangan anggota paskibra sering melakukan latihan pada masa pandemic, peneliti melihat bahwa ada beberapa orang anggota paskibra yang mengalami kelelahan bahkan ada juga yang mengalami pingsan pada saat melaksanakan latihan. Peneliti melihat langsung pada saat kegiatan latihan bahwa kebugaran jasmani anggota paskibra SMA Negeri 3 Payakumbuh pada masa pandemic ini sangat menurun. Dalam latihan yang dilaksanakan pada masa pandemic ini selalu ada yang mengalami kelelahan karena pada saat pandemic latihan sempat terhenti untuk beberapa waktu yang mengakibatkan menurunnya kebugaran jasmani anggota paskibra SMA Negeri 3 Payakumbuh pada masa pandemic ini. Maka dari itu peneliti berniat untuk meninjau faktor-faktor penyebab kelelahan anggota paskibra SMA Negeri 3 Payakumbuh pada masa pandemic.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan masalah yang peneliti temukan dilatar belakang. Maka dapat diidentifikasi masalah tersebut, yaitu:

1. Kebugaran jasmani
2. Keadaan lingkungan

3. Status gizi
4. Kesehatan siswa
5. Pola hidup

### **C. Pembatasan Masalah**

Keterbatasan peneliti dalam membahas masalah yang didapatkan pada identifikasi masalah, maka peneliti membatasi masalah tersebut yaitu:

1. Kebugaran jasmani
2. Status gizi

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan masalah yang telah dibatasi maka peneliti merumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana kebugaran jasmani anggota paskibra putra SMA Negeri 3 Payakumbuh Pada masa *pandemic*?
2. Bagaimana kebugaran jasmani anggota paskibra putri SMA Negeri 3 Payakumbuh Pada masa *pandemic*?
3. Bagaimana status gizi anggota paskibra SMA Negeri 3 Payakumbuh Pada masa *pandemic*?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kebugaran jasmani anggota paskibra putra SMA N 3 Payakumbuh pada masa *pandemic*.
2. Untuk mengetahui kebugaran jasmani anggota paskibra putri SMA N 3 Payakumbuh pada masa *pandemic*.

3. Untuk mengetahui status gizi anggota paskibra SMA Negeri 3 Payakumbuh pada masa *pandemic*.

#### **F. Manfaat penelitian**

Penelitian ini berharap berguna untuk:

1. Untuk peneliti sebagai tugas akhir dalam meraih gelar sarjana pendidikan olahraga di FIK UNP.
2. Sebagai bahan masukan dan motivasi bagi anggota paskibra dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada masa *pandemic*.
3. Sebagai bahan referensi bagi pustaka untuk menambah bahan bacaan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti masalah ini secara mendalam.