

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA MELALUI PENGUKURAN  
DENYUT NADI ISTIRAHAT JURUSAN ILMU PENGETAHUAN ALAM (IPA)  
DENGAN SISWA JURUSAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL (IPS) DI SMA  
NEGERI 1 TANJUNG MUTIARA KABUPATEN AGAM**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada tim penguji skripsi sebagai salah satu persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**OLEH  
MEGGI ZHOLANDA  
NIM: 16086365**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2021**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

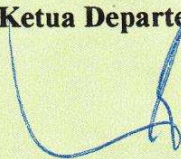
### SKRIPSI

**Judul** : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Melalui Pengukuran Denyut Nadi Istirahat Jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dengan Siswa Jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) di SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam

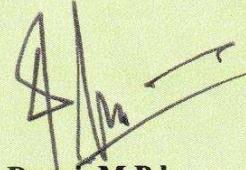
**Nama** : Meggi Zholanda  
**NIM** : 16086365  
**Program Studi** : Penjaskesrek  
**Departemen** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Universitas Negeri Padang

Padang, Desember 2021

**Mengetahui**  
**Ketua Departemen Pendidikan Olahraga**

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

**Disetujui**  
**Pembimbing**

  
**Dra. Darni, M.Pd**  
**NIP. 19601225 198403 2 001**

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Meggi Zholanda  
NIM : 16086365

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul**

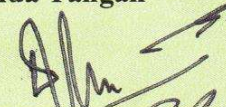
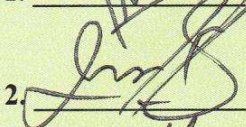
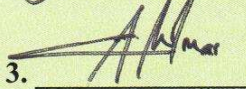
**Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Melalui Pengukuran Denyut  
Nadi Istirahat Jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dengan Siswa  
Jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) di SMA Negeri 1  
Tanjung Mutiara Kabupaten Agam**

Padang, Desember 2021

**Tim Penguji**

1. Ketua : Dra. Darni, M.Pd  
2. Anggota : Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO  
3. Anggota : Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd

**Tanda Tangan**

1.   
2.   
3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Melalui Pengukuran Denyut Nadi Istirahat Jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) Dengan Siswa Jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) di Sma Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam”** adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
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 di cantumkan pada kepastakaan.
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



**Meggi Zholanda**  
**NIM. 16086365**

## ABSTRAK

### **Meggi Zholanda. 2021. Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Melalui Pengukuran Denyut Nadi Istirahat Jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) Dengan Siswa Jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) di Sma Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam**

Masalah penelitian ini adalah kurang terlakasnya proses belajar mengajar secara praktek karena pandemic covid, diduga berakibat menurunnya kebugaran jasmani siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa IPA dan IPS di SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret s.d Juli 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa jurusan IPA dan IPS yang berjumlah 152 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive random samling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 32 orang siswa. Instrument dalam penelitian ini menggunakan pengukuran denyut nadi istirahat siswa selama 3 hari dengan cara virtual (online). Teknik analisis data menggunakan analisis statistic deskriptif persentatif.

Hasil dari penelitian ini adalah: 1) Denyut Nadi Istirahat (kebugaran jasmani) siswa jurusan ilmu pengetahuan alam (IPA) di SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam berada pada kategori sangat kurang dengan rata-rata permenit 80 kali denyut nadi/ menit. 2) Denyut Nadi Istirahat (kebugaran jasmani) siswa jurusan ilmu pengetahuan sosial (IPS) di SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam berada pada kategori sangat kurang dengan rata-rata permenit 81 kali denyut nadi/ menit.

## KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah Subbhamahu wa ta`ala yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Melalui Pengukuran Denyut Nadi Istirahat Jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) Dengan Siswa Jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) di Sma Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam”**.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini. Pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof.Ganefri, Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Padang
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri padang, yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga

yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Ibu Dra. Darni, M.Pd, selaku Penasehat Akademik serta pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan nasehat demi proses akademis penulis.
5. Bapak Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO dan ibu Sri Gusti Hadayani, S.Pd, M.Pd selaku Penguji I dan II yang telah banyak memberikan nasehat demi kelancaran studi penulis.
6. Bapak/ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu selama kuliah dan penelitian.
7. Untuk kedua orang tua yang telah memberikan do'a dan semangatnya dan teman-teman sejawat senasib seperjuangan yang telah banyak memberikan kritikan dan masukan dalam pembuatan skripsi ini, saya ucapkan terimakasih.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang melimpah dari Allah SWT. Saya menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan dan kelemahan, oleh karena itu saya mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak guna perbaikan lebih lanjut. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Padang, Agustus 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Kegunaan Penelitian .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori .....	10
1. Definisi Denyut Nadi .....	10
2. Macam Macam Denyut Nadi .....	11
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Denyut Nadi .....	12
4. Kebugaran Jasmani .....	13
5. Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Denyut Nadi .....	20
B. Kerangka Konseptual .....	22
C. Pertanyaan Penelitian .....	23
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian .....	24
B. Populasi dan sampel .....	24
C. Jenis Dan Sumber Data .....	25
D. Prosedur Penelitian .....	26
E. Teknik Dan Alat Pengumpulan Data .....	27
F. Teknik Analisis Data .....	29



**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	31
1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) di SMANegeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam ...	31
2. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) di SMANegeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam...	33
B. Pembahasan .....	35

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	38
B. Saran .....	38

**DAFTAR PUSTAKA**

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peran penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila. Dalam usaha pengembangan dan pembangunan disegala bidang melalui pendidikan pemerintah berupaya melalui penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Hal ini sesuai dengan pasal 3 undang-undang RI NO. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan 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 yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab”. (Depdikbud. 2003: 5)

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya pembentukan profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental,

fisik, dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dijelaskan bahwa :

”Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) (2006) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional”

Berdasarkan kutipan di atas jelaslah bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu bagian dari pendidikan yang menyeluruh dari setiap aspek pencapaian tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu bagian dari mata pelajaran lain yang lebih menitik beratkan pada aktifitas siswa.pembelajaran penjasorkes merupakan sarana siswa melakukan berbagai kegiatan fisik, karena dalam mata pelajaran penjasorkes hampir keseluruhan materi yang diajarkan adalah yang harus dicapai, yaitu : materi pokok dan materi pilihan. Materi pokok adalah materi yang wajib dicapai oleh siswa dalam pembelajaran, sedangkan materi pilihan adalah materi yang disajikan oleh pilihan guru penjasorkes tersebut, yang sesuai pada sarana dan prasana yang ada disekolah dan kesiapan guru dalam mengajar materi disekolah.

Adanya bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah diharapkan agar semua murid sekolah memiliki kebugaran jasmani

yang baik. Karena kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi seseorang dalam melakukan kegiatan-kegiatannya dengan baik.

Kesegaran jasmani yang baik merupakan hal yang berharga bagi setiap manusia, khususnya siswa sekolah dalam menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari. Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi.

”kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang, akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengomsumsi oksigen secara maksimal.(Sutarman dalam Efwilza, 2002 : 8)

Dari pengertian di atas maka semua orang apa bila ingin mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik maka harus banyak aktifitas fisik dan olahraga. Aktifitas fisik dan olahraga sangat dibutuhkan sekali untuk anak-anak yang masih menempuh jalur pendidikan baik itu SD, SMP dan SMA. Karena pada proses pendidikanlah banyak sekali aktifitasnya baik disekolah maupun di lingkungannya. Dirjen olahraga dan pemuda (1974: 21) ” Apa yang dicapai dalam bidang akademik ada hubungan erat dengan kondisi badan. Telah dibuktikan bahwa para pelajar yang kesegaran jasmani diatas rata-rata, pencapaian akademis lebih bagus” dengan demikian kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dalam kaitannya dengan kemampuan

dan keberhasilan belajar seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik siswa akan belajar dengan baik, sehingga hasil belajar akan menjadi lebih baik.

Kebugaran jasmani juga sangat dibutuhkan seseorang dalam melaksanakan aktivitas, apabila tingkat kebugaran jasmani seseorang baik maka aktivitas sehari-harinya akan berjalan dengan baik, hal ini karena tingkat kebugaran jasmani yang baik, seseorang akan mampu mengonsumsi oksigen setiap harinya dengan baik. Tingkat kebugaran jasmani akan membantu seseorang dalam melakukan pekerjaan sehari-hari.

Dilihat dari tata ruang sekolah SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara yang terletak di daerah perdesaan. Sebagian siswa yang bersekolah, pulang dan pergi ke sekolah rata-rata berjalan kaki, sehingga mereka bebas beraktifitas sepanjang sekolah. SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara berada di daerah danau, udara disekitar sekolah masih bersih dan tidak tercampur oleh polusi udara. Kebanyakan pekerjaan dari orang tua siswa bermata pencarian sebagian nelayan, petani, pedagang, dan sebagian kecil sebagai pegawai negeri sipil. Pada faktor genetik juga di lihat bagaimana faktor yang mempengaruhi genetik pada siswa disekolah, karna faktor genetik pasti akan berpengaruh pada kebugaran jasmani pada siswa di sekolah, lihat dari cara siswa disekolah yang cepat kelelahan dan ada juga dari pertumbuhan gerak aktif pada siswa disekolah cenderung kurangnya seperti kekurangan gizi atau pun kelebihan gizi, yang mana dari sosial ekonomi siswa jurusan ilmu pengetahuan sosial (IPS) dari kalangan nelayan, berkebun atau bersawah dan

sebaliknya sosial ekonomi siswa jurusan ilmu pengetahuan alam (IPA) ada juga yang nelayan dan bekebun tetapi banyak sebagai pegawai atau pekerja kantor.

Kemudian dilihat dari perbedaan siswa jurusan ilmu pengetahuan alam (IPA) dengan siswa jurusan ilmu pengetahuan sosial (IPS) ada beberapa aspek yang membedakan yaitu : Aspek guru, aspek murid, aspek jam pelajaran dan aspek kegiatan olahraga. Aspek guru yang mengajar khusus siswa jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) adalah guru memberikan materi pelajaran 1 jam dan 2 jam diberikan ke siswa untuk melakukan diskusi yang di berikan materi oleh guru, sedangkan guru khusus yang mengajar siswa jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) memberikan materi 2 jam ke siswa dan 1 jam untuk siswa melakukan diskusi dalam suatu materi. Aspek siswa jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dipilih melalui hasil dari rata-rata nilai IPA yang lebih tinggi dari pada nilai IPS, sedangkan siswa jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) dipilih dari hasil dari rata-rata nilai IPS lebih tinggi dari pada IPA, Aspek jam belajar siswa jurusan Ilmu pengetahuan Alam (IPA) jadwal belajarnya dari pagi – sore, sedangkan siswa jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) lebih banyak belajar pagi dari pada sore. Aspek kegiatan olahraga siswa jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) lebih sedikit melakukan kegiatan olahraga karena jadwal belajar lebih banyak dan siswa IPA lebih menonjol di bidang teori sedangkan siswa jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) lebih banyak melakukan kegiatan olahraga karena jadwal belajar tidak terlalu banyak. Siswa jurusan IPA dan siswa jurusan IPS memiliki kegiatan jam belajar mengajar

yang sama yang mana jam belajar dimulai dari pagi sampai siang hari. Akan tetapi tiap-tiap siswa memiliki aktifitas lain diluar dari jam sekolah seperti anak siswa jurusan IPS mayoritas mengikuti kegiatan PASKIBRA yang dilakukan pada jam sekolah berakhir, selain itu ada kegiatan lain yang diikuti oleh masing-masing siswa jurusan IPA dan siswa jurusan IPS.

Berdasarkan uraian diatas dan pengamatan yang penulis lakukan pada siswa jurusan ilmu pengetahuan alam (IPA) dengan siswa jurusan ilmu pengetahuan sosial (IPS) pada SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam menunjukkan perbedaan di lihat pada saat mengikuti proses pembelajaran penjas di sekolah. Siswa jurusan ilmu pengetahuan alam (IPA) saat melakukan praktek pembelajaran penjas di sekolah sering mengeluh. Padahal baru melakukan aktivitas fisik yang ringan berupa praktek sudah merasa keletihan dan bisa dilihat apabila selesai melakukan aktivitas fisik mereka akan merasa lelah dan kurang semangat untuk belajar. Berbeda lagi dengan siswa jurusan ilmu pengetahuan sosial (IPS) mereka senang dan tidak banyak mengeluh walaupun kenyataan dilapangan mereka kurang serius dalam mengikuti proses pembelajaran penjas di sekolah yang bersifat praktek yang melibatkan unsur fisik. Hal ini terlihat dari banyak ketawa, diperintahkan gerak yang ini, dilakukan dalam bentuk lain.

Oleh Karena belum diketahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dengan siswa jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS), maka penulis melalui penelitian ini diharapkan dapat mengetahui seberapa besar perbedaan tingkat denyut nadi

istirahat tentang kebugaran jasmani siswa kedua kelas tersebut dan mana yang paling bagus tingkat kebugaran jasmaninya, serta mengetahui apa saja yang bisa mempengaruhi denyut nadi istirahat tentang kebugaran jasmani, agar bisa mengatasi kebugaran jasmani ini dengan tepat.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka identifikasi masalahnya adalah:

1. Aktifitas fisik siswa
2. Pengaruh lingkungan belajar dan rumah
3. Genetik dari siswa
4. Letak geogreafis daerah ( pantai )
5. Sosial ekonomi orang tua
6. Kebiasaan keseharian
7. Kesegaran jasmani siswa IPA
8. Kesegaran jasmani siswa IPS
9. Denyut nadi istirahat siswa IPA dan siswa IPS

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan dari identifikasi dikemukakan diatas maka penulis membatasi permasalahan penelitian tentang tinjauan tingkat denyut nadi istirahat tentang kesegaran jasmani siswa jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dengan siswa jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) di SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam

## **D. Perumusan Masalah**



Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah yang terdapat dalam penelitian penulis ini, maka penulis merumuskan masalah yakni :

1. Bagaimana tingkat denyut nadi istirahat tentang kesegaran jasmani siswa jurusan ilmu pengetahuan alam (IPA) di SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam?
2. Bagaimana tingkat denyut nadi istirahat tentang kesegaran jasmani siswa jurusan ilmu pengetahuan sosial (IPS) di SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam?
3. Bagaimana perbedaan tingkat denyut nadi istirahat tentang kesegaran jasmani siswa jurusan ilmu pengetahuan alam (IPA) dengan siswa jurusan ilmu pengetahuan sosial (IPS) di SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Dalam tujuan penulisan penelitian ini untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui tingkat denyut nadi istirahat tentang kebugaran jasmani siswa jurusan ilmu pengetahuan alam (IPA) di SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam
2. Untuk mengetahui tingkat denyut nadi istirahat tentang kebugaran jasmani siswa jurusan ilmu pengetahuan sosial (IPS) di SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat denyut nadi istirahat tentang kesegaran jasmani siswa jurusan ilmu pengetahuan alam (IPA) dengan

siswa jurusan ilmu pengetahuan sosial (IPS) di SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

1. Sebagai persyaratan bagi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir untuk mendapatkan gelar Strata satu (S1).
2. Memberikan masukan kepada siswa tingkat denyut nadi istirahat tentang kesegaran jasmani.
3. masukan kepada sekolah untuk memperhatikan tingkat kesegaran jasmani anak.
4. Sebagai bahan masukan bagi guru pendidikan jasmani mengenai tingkat denyut nadi istirahat tentang kesegaran jasmani.
5. Sebagai bahan bacaan atau acuan untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK UNP).