

**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SDN 05
LEMBAH MELINTANG KABUPATEN PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
Sarjana Olahraga Jurusan Kesehatan dan Rekreasi*



Oleh:
MAHDALENA
NIM/BP : 16089058/2016

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

2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Judul : Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran
Jasmani Siswa SDN 05 Lembah Melintang Kabupaten
Pasaman Barat

Nama : Mahdalena

TM/NIM : 2016/16089058

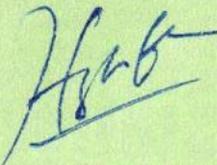
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

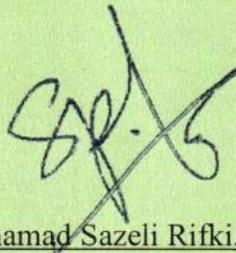
Padang, 23 Febuari 2023

Disetujui Oleh
Pembimbing



Dr. Hastria Effendi, M.Farm., Apt., AIFO
NIP. 19831021 211012 2 004

Mengetahui:
Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd
NIP. 197907042009121004

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi Departemen
Kesehatan dan Rekreasi Pogram Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN 05
Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat

Nama : Mahdalena
TM/NIM : 2016/16089058
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 23 Februari 2023

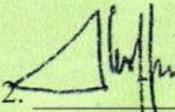
Tim Penguji

Nama:

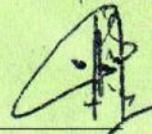
1. Ketua : Dr.Hastria Effendi,M.Farm.,.Apt.,AIFO

1. 

2. Anggota : Alimuddin, S.Or., M.Or

2. 

3. Anggota : Anggun Permata Sari,S.Si.,M.Pd.AIFO

3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mahdalena
NIM/TM : 16089058/2016
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Menyatakan dengan sesungguhnya dan sejujurnya, bahwa skripsi saya yang berjudul "Hubungan Aktifitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN 05 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat". Adalah **ASLI** hasil penelitian sendiri dan bukan plagiat hasil karya orang lain. Dan saya bersedia menanggung segala resiko yang ditimbulkan apabila pernyataan ini tidak benar.

Padang, 23 Februari 2023
Yang menyatakan,



Mahdalena
NIM. 16089058

ABSTRAK

MAHDALENA. 2022. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN 05 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat.

Penelitian ini dilaksanakan karena masih rendahnya aktifitas yang dilakukan siswa dan belum diketahuinya hubungan tingkat aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SDN 05 Lembah Melintang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa. Manfaat penelitian ini yaitu untuk memotivasi siswa untuk aktif beraktifitas fisik baik di sekolah maupun di luar sekolah guna mendapatkan atau meningkatkan kebugaran jasmani dalam upaya menunjang prestasi akademik siswa.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi. Penelitian ini dilaksanakan di SDN 05 Lembah Melintang. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 292 siswa dengan sample sebanyak 61 siswa dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Instrumen penelitian ini adalah alat atau fasilitas yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan menggunakan test TKJI dan PAQ-SF. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasional. Uji persyaratan analisis menggunakan uji normalitas dan pengujian hipotesis.

Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa dengan $r_{xy} = 0,352$ nilai signifikan $0,077 < 0,05$. Hasil tersebut bernilai positif, artinya semakin baik aktifitas fisik maka semakin baik pula kebugaran jasmaninya. Dalam hal tersebut dapat dijelaskan bahwa H_0 diterima dan terdapat hubungan yang signifikan antara Aktifitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani. Semakin tinggi aktifitas fisik yang dilakukan oleh siswa, maka akan tinggi pula tingkat kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani yang diperoleh dari aktifitas fisik yang diperoleh dari aktifitas fisik yang rutin dapat memberikan manfaat baik secara akademis maupun non akademis. Manfaat akademis adalah mencapai prestasi belajar yang optimal di sekolah dan non akademis adalah dapat bermain bersama teman sebaya tanpa adanya rasa kelelahan yang berlebihan.

Kata Kunci: Hubungan, Aktifitas Fisik, Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur kepada Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat beserta salam senantiasa tercurah kepada Nabi besar kita Muhammad SAW. yang mengantarkan manusia dari kegelapan ke zaman yang terang benderang. Sehingga penulis dengan segala keterbatasan dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul : “HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SDN 05 LEMBAH MELINTANG KABUPATEN PASAMAN BARAT”.Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi syarat-syarat untuk bisa mencapai gelar Sarjana Olahraga.

Selama menyusun skripsi ini penulis banyak mendapatkan pengalaman dan ilmu pengetahuan. Dengan pengalaman yang didapat tersebut, penulis telah melibatkan banyak pihak yang sangat membantu dalam banyak hal. Oleh sebab itu, disini penulis sampaikan rasa terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri Ph. D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof.Dr.Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keeolahraaan.
3. Bapak Dr.M.Sazeli Rifki,S.Si.,M.Pd selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi.

4. Ibu Dr.Hastria Effendi, M.Farm.,Apt.,AIFO selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing penyusunan skripsi ini hingga selesai, serta selaku Dosen Penasehat Akademik yang memberi kelancaran dalam penulisan skripsi.
5. Bapak Alimuddin,S.Or.,M.Or selaku Penguji I yang telah memberikan arahan, saran dan kritikan untuk memperbaiki skripsi ini menjadi lebih baik.
6. Ibu Anggun Permata Sari,S.Si.,M.Pd.,AIFO selaku penguji II yang telah memberikan arahan, saran dan kritikan untuk memperbaiki skripsi ini menjadi lebih baik.
7. Ibu-ibu Dosen staf pengajar yang telah memberikan yang bermanfaat bagi penulis selama berada di masa perkuliahan.
8. Ibu Hj.Elida.S.Pd selaku kepala sekolah SDN 05 Lembah Melintang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
9. Siswa kelas V SDN 05 Lembah Melintang yang telah membantu penelitian ini terlaksana dengan baik.
10. Teristimewa untuk keluarga besar penulis, terutama kedua orang tua tercinta yaitu Ayahanda Dahlan dan Ibunda Rafni , serta kakak,uda,dan adik yang tersayang, yang telah memberikan dukungan berupa moral, materi, perhatian, semangat serta mengiringi penulis dengan doa yang tulus demi kelancaran penyusunan skripsi ini.

Penulis telah berupaya dengan maksimal untuk menyelesaikan skripsi ini. Namun penulis menyadari baik isi maupun penulisan masih jauh dari kata sempurna, untuk itu kepada pembaca, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca semua dan ikut serta dalam pengembangan khasanah ilmu pengetahuan. Aamiin Ya Rabbal 'Alamin.

Padang, 02 Maret 2023

Mahdalena

Nim. 16089058

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Hakikat Aktifitas Fisik.....	9
1. Defenisi Aktifitas Fisik	9
2. Jenis-jenis Aktifitas Fisik.....	13
3. Faktor yang Mempengaruhi Aktifitas Fisik	16
4. Klasifikasi Aktifitas Fisik	16
5. Aktifitas Fisik Berdasarkan Usia.....	23
6. Manfaat Aktifitas Fisik	25
7. Pengukuran Aktifitas Fisik.....	31

8. Penilaian Aktifitas Fisik.....	32
B. Hakikat Kebugaran Jasmani	32
1. Defenisi Kebugaran Jasmani	32
2. Komponen Kebugaran Jasmani	34
3. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	37
4. Manfaat Kebugaran Jasmani	41
5. Cara Mengukur Kebugaran Jasmani.....	43
C. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	43
1. Hakikat Siswa Sekolah Dasar	43
2. Perkembangan Siswa Sekolah Dasar	44
3. Profil SDN 05 Lembah Melintang.....	49
4. Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani	50
5. Kajian Penelitian yang Releven.....	52
6. Kerangka Berfikir	55
7. Hipotesis Penelitian	56

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	57
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	57
C. Populasi dan Sample Penelitian	57
1. Populasi Penelitian	57
2. Sample Penelitian	58
D. Instrumen Penelitian dan Pengambilan Data	58
E. Tekni Pengambilan Data dan Analisis Data	58

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	73
1. Tingkat Aktifitas Fisik	73
2. Tingkat Kebugaran Jasmani	74
B. Pengujian Pesyaratan Analisis	75
1. Hasil Uji Pesyaratan	75
2. Hasil Hipotesis	77
C. Pembahasan	78

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	82
B. Implikasi	82
C. Keterbatasan Penelitian	83
D. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN	87

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar Posisi Lari 40 Meter	61
2. Gambar Palang Tunggal	63
3. Gambar Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh.....	63
4. Gambar Sikap Daggu Melewati Palang Tunggal.....	64
5. Gambar Sikap Permulaan Baring Duduk	65
6. Gambar Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	65
7. Gambar Papan Loncat Tegak.....	66
8. Gambar Sikap Meloncat Setinggi Mungkin	67
9. Gambar Posisi Starts Lari 600 Meter	68
10. Gambar Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN 05 Lembah Melintang Kelas V Tahun Ajaran 2020/2021	75

DAFTAR TABEL

1. Tabel Faktor Biologis dan Aktifitas Fisik	16
2. Tabel Kategori Tingkat Aktifitas Fisik.....	60
3. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putra Usia 10-12 Tahun	70
4. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putri Usia 10- 12 Tahun.....	70
5. Tabel Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	71
6. Tabel Distribusi Tingkat Aktifitas Fisik Siswa SDN 05 Lembah Melintang Kelas V Tahun Ajaran 2020/2021	73
7. Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN 05 Lembah Melintang Kelas V Tahun Ajaran 2020/2021	74
8. Tabel Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN 05 Lembah Melintang Kelas V Tahun Ajaran 2020/2021	74
9. Tabel Normalitas dengan Lilifors	76
10. Tabel Analisis Korelasi Product Momen (Karl Pearson) Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Kelas V SDN 05 Lembah Melintang Tahun Ajaran 2020/2021	77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani dan olahraga adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Tujuannya adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia seutuhnya.

Membentuk manusia Indonesia yang berkualitas salah satunya dapat diwujudkan melalui pembinaan generasi muda yaitu dengan kegiatan olahraga. Dalam Undang-Undang Keolahragaan RI No. 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan dijelaskan bahwa :

“Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial dan budaya ”.

Berdasarkan dari kutipan di atas dijelaskan bahwa keolahragaan bertujuan untuk mendapatkan kesehatan rohani dan kebugaran jasmani. Pembangunan keolahragaan perlu dikembangkan dan ditingkatkan di seluruh tanah air terutama di sekolah yang nantinya dapat menunjang proses belajar mengajar. Kondisi sehat jasmani dan rohani manusia dapat melakukan aktifitas secara optimal, tujuan mendapatkan kesehatan jasmani yang optimal perlu pemeliharaan kesehatan secara rutin. Salahsatu upaya pemeliharaan kesehatan adalah dengan melakukan aktifitas fisik, aktifitas fisik yang teratur bermanfaat untuk mengatur berat badan serta

menguatkan sistem pembuluh darah, yang artinya upaya pemeliharaan kesehatan dapat dilakukan melalui aktifitas fisik.

Permasalahan yang terjadi saat ini aktifitas fisik seseorang dipermudah dengan adanya IPTEKS yang membuat segala aktifitas fisik menjadi praktis. Aktifitas yang dahulunya memerlukan usaha dan tenaga besar kini dapat dilakukan dengan mudah dan praktis. Data hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013 menunjukkan bahwa 26,1% masyarakat di Indonesia usia ≥ 10 Tahun yang tergolong kurang aktif melakukan aktifitas fisik. Pada kelompok usia anak (10-14 Tahun) memiliki gaya hidup yang tidak aktif. Hal tersebut berbanding lurus dari hasil wawancara dengan guru PJOK dan observasi di SDN 05 Lembah Melintang.

Anak merupakan individu yang uni, dimana mereka mempunyai kebutuhan yang berbeda-beda sesuai dengan tahap usianya. Salah satu hak anak adalah hak untuk dicintai dan dilindungi. Masa sekolah terutama sekolah dasar adalah masa dimana anak-anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Pada masa tersebut anak-anak cenderung bergerak dan bermain. Untuk mendukung tumbuh kembang anak yang optimal pendidikan jasmani disekolah memiliki peranan yang sangat penting. Disamping itu usia anak sekolah dasar merupakan usia penggalian bakat dan pembentukan gerakan motorik anak dalam upaya peningkatan kualitas gerak menuju prestasi.

Upaya peningkatan kebugaran jasmani dilingkungan sekolah perlu didukung oleh pelaksanaan pendidikan jasmani yang baik. Kebugaran yang baik dapat menunjang terciptanya pembelajaran yang optimal. Dan diharapkan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dilaksanakan di sekolah dapat memperhatikan perkembangan dan kemajuan kebugaran jasmani para siswa sehingga semua siswa menjadi bugar.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah merupakan pendorong utama mengembangkan kebugaran jasmani siswa. Program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan mampu memberikan sumabngan terhadap proses pertumbuhan fisik dan perkembangan jiwa anak. Dalam pelaksanaannya seseorang tidak bisa hanya mengandalkan pendidikan jasmani disekolah saja untuk menjaga kebugaran jasmaninya. Mereka juga harus sadar akan pentingnya olahraga dan menerapkannya dalam kesehariannya.

Olahraga setiap hari memang membantu orang untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya. (Mahardika,2008) tingkat kebugaran jasmani setiap orang berbeda-beda artinya tidak semua orang memiliki kebugaran jasmani pada kategori yang memadai. Aktifitas jasmani merupakan fungsi dari kebugaran jasmani maka seseorang yang tidak memiliki kebugaran jasmani memadai, produktivitasnya juga tidak akan sebaik orang yang memiliki kategori kebugaran baik. Begitu juga sebaliknya seseorang yang tidak melakukan aktifita jasmani memadai tidak akan memiliki kebugaran yang baik.

Kebiasaan sehari-hari seperti bersepeda dan berjalan kaki saat pergi atau pulang sekolah, bermain dengan teman, mencuci, menyapu, memasak, bahkan merapikan kamar bisa dikatakan aktifitas fisik yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktifitas fisik yang dilakukan, semakin banyak energi dan kalori yang dibakar oleh tubuh. dan pada akhirnya bisa menjaga kebugaran tubuh atau bahkan meningkatkan kebugaran. Dengan semakin aktifnya siswa tersebut dirumah maupun disekolah diharapkan kebugaran jasmaninya bisa terus terjaga.

Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik/jasmani, sehingga masalah kemampuan fisik/jasmani merupakan faktor dasar bagi setiap aktifitas manusia (Santoso Giriwijoyo & Dikdik Zafar Sidik, 2013:21). Adanya kebugaran jasmani yang baik, segala pekerjaan atau kegiatan sehari-hari dapat dilakukan dengan maksimal. Menurut Djoko Pekik Iryanto (2006:2) untuk dapat memiliki kebugaran yang baik, seseorang harus memenuhi 3 unsur, yaitu : asupan, istirahat dan olahraga. Ketiga unsur tersebut saling terkait antara satu dengan yang lain. Bila salah satu unsur tidak dipenuhi maka kebugaran jasmani akan rendah. Pergeseran pola hidup dari banyak bergerak menjadi jarang bergerak merupakan salahsatu bentuk penyebab menurunnya tingkat kebugaran jasmani. Hal tersebut dapat dijumpai pada siswa jaman sekarang yang lebih suka berdiam diri di kamar, bermain gadget ataupun bepergian menggunakan kendaraan bermotor dibandingkan menggunakan sepeda ataupun berjalan kaki.

SD Negeri 05 Lembah Melintang merupakan sekolah yang terletak di Kabupaten Pasaman Barat Provinsi Sumatera Barat, sekolah ini memiliki jumlah siswa 292 orang, dengan rincian siswa kelas I berjumlah 44 siswa, kelas II berjumlah 51 siswa, kelas III berjumlah 53 siswa, kelas IV berjumlah 48 siswa, kelas V berjumlah 61 siswa, kelas VI berjumlah 35 siswa pada tahun ajaran (2019-2020). Dari hasil wawancara peneliti dengan guru kelas, ketika proses belajar mengajar sedang berlangsung terdapat siswa yang merasa mengantuk, mengeluh, dan tidak bersemangat ketika pembelajaran teori maupun praktik berlangsung, biasanya hal tersebut terjadi pada siang hari setelah jam istirahat pertama dan 1 jam sebelum bel pulang berbunyi. Hal ini merupakan indikasi dari kualitas kebugaran yang kurang baik, permasalahan tersebut peneliti menganggap untuk mengkaji tingkat kebugaran siswa. Hal tersebut diperkuat dari wawancara peneliti dengan guru PJOK yang mengatakan bahwa belum adanya menerapkan tes kebugaran jasmani yang standar kepada siswa karena keterbatasan sarana dan prasarana di Sekolah.

Pemaparan latar belakang diatas peneliti perlu mengkaji seberapa besar tingkat aktifitas fisik dan bagaimana status kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 05 Lembah Melintang Pasaman Barat. Selain itu peneliti juga ingin mengkaji mengenai hubungan antara aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani. WHO (2010:19) mengemukakan bahwa aktifitas fisik berhubungan dengan kardiorespirasi anak-anak dan remaja. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara aktifitas fisik dengan

kebugaran jasmani siswa SDN 05 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang di atas maka permasalahan dapat identifikasi permasalahan-permasalahan yang dihadapi antara lain sebagai berikut :

1. Kurangnya pengetahuan siswa tentang aktifitas fisik yang harus dilakukan di sekolah maupun di rumah
2. Masih rendahnya aktifitas fisik yang dilakukan siswa di Sekolah maupun di rumah
3. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa
4. Belum diketahuinya hubungan tingkat aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SDN 05 Lembah Melintang

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah tersebut, maka perlu adanya batasan masalah. Masalah yang akan di bahas adalah “Hubungan antara Tingkat Aktifitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani siswa SDN 05 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dijelaskan, maka masalah yang diangkat adalah “Hubungan antara Tingkat Aktifitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani siswa SDN 05 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat 2020/2021.”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani SDN 05 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat tahun ajaran 2020/2021.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat bagi pengetahuan guru, siswa saat proses belajar mengajar di Sekolah, adapun manfaat tersebut adalah

1. Manfaat Teoritis
 - a. Secara teoritis penelitian ini bermanfaat dalam memberikan informasi tentang status aktifitas fisik dan kebugaran jasmani siswa.
 - b. Dapat menambah referensi penelitian tentang aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan mampu menjadikan motivasi untuk aktif beraktifitas fisik baik di Sekolah maupun di luar sekolah guna mendapatkan atau meningkatkan kesegaran jasmani dalam upaya menunjang prestasi akademik.
 - b. Bagi sekolah, dengan adanya penelitian ini diharapkan terus meningkatkan kualitas dan kuantitas mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, guna menunjang kesegaran jasmani siswa dan prestasi siswa

- c. Bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, dapat dijadikan tambahan referensi instrumen pengukuran aktifitas fisik dan kebugaran jasmani.