

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA  
SMP NEGERI 02 KECAMATAN SULIKI  
KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga  
Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh**

**M.RIFALDI**

**NIM. 19086367**

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

**2023**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI**

**Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP N 2 Kecamatan Suliki**

**Kabupaten Lima Puluh Kota**

Nama : M.Rifaldi  
NIM : 19086367  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2023

Disetujui Oleh  
Ketua Departemen  
Pendidikan Olahraga



Sepriadi, S.Si, M.Pd  
NIP.19890901 201404 1 002

Pembimbing



Dra. Pitnawati, M.Pd  
NIP. 19590513 198403 2 002



**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**


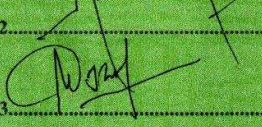
**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen Pendidikan Olahbaga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universiitas Negeri Padang  
dengan judul**

**Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP N 2 Kecamatan Suliki  
Kabupaten Lima Puluh Kota**

Nama : M.Rifaldi  
NIM : 19086367  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

**Padang, Juni 2023**

**Tim Penguji**

	<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
1. Ketua	: Dra. Pitnawati, M.Pd	1. .... 
2. Anggota	: Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd	2. .... 
3. Anggota	: Dr. Mario Febrian, M.Pd	3. ....



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 02 Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota”** 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 dipublikasi 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 sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam 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, Juni 2023  
Yang membuat Pernyataan



**M.Rifaldi**  
**NIM.19086367**

## ABSTRAK

### **M.Rifaldi, 2023. Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP Negeri 2 Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota**

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa SMP N 2 Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota. Kebugaran jasmani merupakan salah satu hal penting yang sangat diperlukan oleh setiap orang sebagai penunjang dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani Peserta didik SMP N 2 Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota.

Penelitian ini tergolong pada jenis deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SMP N 2 Kecamatan Suliki yang berjumlah 223 orang. Sampel dalam penelitian ini ditetapkan hanya sebagian peserta didik saja yang berjumlah 34 orang dengan rincian 20 orang siswa laki-laki dan 14 orang siswa perempuan. Pengambilan data dilakukan melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) 13-15 tahun. Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis distribusi frekuensi (*statistik deskriptif*) dengan perhitungan persentase.

Berdasarkan analisis data ditemukan. Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SMP N 2 Kecamatan Suliki peserta didik laki-laki yang berada pada kategori baik tidak ada, sementara kategori baik pada peserta didik perempuan 14% (2 orang). Sekitar 75% (15 orang) peserta didik laki-laki berada pada kategori cukup dan 43% (6 orang) peserta didik perempuan yang berada pada kategori cukup. Untuk kategori kurang terdapat 25% (5 orang) peserta didik laki-laki dan 43% (6 orang) peserta didik perempuan. Dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani SMP N 2 Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori cukup.

***Kata kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani, Peserta didik SMP N 2 Kecamatan Suliki***

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik SMP N 02 Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota” Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

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. Dr. Alendral, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Sepriadi, S.Si, M.Pd Selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dra. Pitnawati, M.Pd selaku pembimbing, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd dan Dr. Mario Febrian, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.

4. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Buat Ayah, Ibu dan Keluarga tercinta yang telah memberikan dorongan, semangat baik secara moril dan materil kepada penulis dalam rangka menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Buat teman-teman yang senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Mei 2023

**Penulis**

## DAFTAR ISI

<b>COVER .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Masalah.....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7

### **BAB II PEMBAHASAN**

A. Kajian Teori .....	8
B. Kerangka Konseptual .....	19
C. Pertanyaan Penelitian .....	21

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian.....	22
B. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Penelitian.....	22
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	22
D. Jenis dan Sumber Data .....	25
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	25
F. Instrumen dan Teknik pengumpulan Data.....	26
G. Teknik Analisis Data.....	31



**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data..... 45  
B. Analisis Deskriptif Data ..... 45  
C. Jawaban Pertanyaan Penelitian ..... 50  
D. Pembahasan ..... 52

**BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan..... 56  
B. Implikasi ..... 56  
C. Keterbatasan Peneliti ..... 57  
D. Saran..... 57

**DAFTAR PUSTAKA..... 59**

**LAMPIRAN ..... 62**

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Populasi Penelitian .....	23
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	24
Tabel 3. Standar IMT / U anak - anak Laki-laki 9 -18 Tahun.....	32
Tabel 4. Standar IMT / U anak – anak Perempuan 9 – 18 Tahun .....	35
Tabel 5. Kategori Status Gizi .....	38
Tabel 6. Norma Tes V-Sit and Reach .....	39
Tabel 7. Norma Tes Sit-Up .....	40
Tabel 8. Norma Squat Thrust .....	41
Tabel 9. Norma PACER Test .....	42
Tabel 10. Perhitungan Rumus Tes Kebugaran peserta didik .....	43
Tabel 11. Kategori dari hasil capaian tes kebugaran Jasmani .....	43
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh Peserta Didik Laki-laki .....	46
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Laki-laki .....	47
Tabel 14. Distribusi frekuensi Indeks Massa Tubuh Peserta Didik Perempuan .....	49
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Perempuan .....	49
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP N 2 Kecamatan Suliki.....	51

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Komponen Kebugaran Jasmani.....	21
Gambar 2. Grafik Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Laki-laki .....	48
Gambar 3. Grafik Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Perempuan .....	50
Gambar 4. Grafik Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP N 2 Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota .....	52



## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	62
LAMPIRAN 2. Surat Izin Penelitian dari Kabupaten .....	63
LAMPIRAN 3. Surat Balasan dari Sekolah Tempat Penelitian.....	64
LAMPIRAN 4. Formulir IMT.....	65
LAMPIRAN 5. Formulir TKPN.....	66
LAMPIRAN 6. Formulir Pacer Test.....	67
LAMPIRAN 7. Rekap Data Indeks Massa Tubuh Peserta Didik SMP N 2 Kecamatan Suliki.....	68
LAMPIRAN 8. Rekap Data Peserta Didik SMP N 2 Kec.Suliki.....	70
LAMPIRAN 9. Rekap Peserta Didik Laki-Laki .....	72
LAMPIRAN 10. Rekap peserta Didik Perempuan.....	73
LAMPIRAN 11. Uji Validitas dan Realibel .....	74
LAMPIRAN 12. Dokumentasi Data Penelitian .....	76

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Kebugaran jasmani merupakan salah satu hal penting yang sangat diperlukan oleh setiap orang sebagai penunjang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang berkaitan dengan kemampuan fungsi tubuh dalam melakukan kegiatan secara efisien dan optimal. Menurut Sadoso dikutip oleh Kemenkes RI dalam Rohmah (2021) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan fisik tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah. Namun demikian kebugaran jasmani yang diperlukan oleh masing-masing individu untuk melakukan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari tidaklah sama.

Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan berbagai cara, salah satu diantaranya adalah dengan aktivitas fisik atau berolahraga yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang teratur dan terukur. Pembinaan kesegaran jasmani merupakan hal penting untuk meningkatkan kualitas fisik, karena dengan kebugaran jasmani tentunya seseorang akan dapat beraktivitas secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Banyak pilihan aktivitas jasmani yang dapat dilakukan oleh seseorang agar dapat meningkatkan kualitas hidupnya agar senantiasa sehat dan bugar, antara lain dengan berjalan

santai, jogging, bersepeda, dan senam, tetapi kebanyakan dari mereka melakukan aktivitas tersebut belum mengetahui manfaatnya. Mereka melakukan olahraga maupun permainan hanya untuk memperoleh kesenangan, sehingga dalam melakukan kegiatan tersebut tidak sesuai dengan program latihan yang benar.

Tingkat kebugaran jasmani begitu penting bagi seseorang maka segala sesuatu yang mendukung tingkat kesegaran jasmani yang baik, diharapkan sudah diterapkan sejak anak usia dini. Oleh karena itu pemerintah telah mewajibkan setiap jenjang pendidikan formal wajib memasukan mata pelajaran pendidikan jasmani dalam kurikulum sekolah, baik itu dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, sampai Perguruan Tinggi. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang direncanakan secara sistematis dengan memanfaatkan aktivitas jasmani yang bertujuan tiap individu dapat meningkatkan dalam segi berbagai aspek yaitu organik, neuromuskular, persepsi, pengetahuan, sosial maupun emosional Mardius dalam Darmawan (2022). Salah satu tujuan pendidikan disekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan kebugaran jasmani yang baik, siswa diharapkan dapat mengikuti pembelajaran dengan optimal dan pada akhirnya akan meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Sekolah Menengah Pertama merupakan lembaga pendidikan formal yang diselenggarakan oleh pemerintah maupun swasta. Pendidikan jasmani di sekolah harus benar-benar mendapatkan perhatian penuh. Hal ini perlu dilakukan karena peserta didik usia tingkat SMP merupakan tahap awal bagi



perkembangan peserta didik menuju proses kedewasaan. Bagi para pendidik harus menciptakan peserta didik yang memiliki kesegaran jasmani yang baik, sehingga dengan status kesegaran jasmani yang baik maka mereka akan tumbuh dan berkembang dengan baik pula.

Tingkat kebugaran jasmani yang baik merupakan modal awal bagi peserta didik usia Sekolah Menengah Pertama untuk pencapaian kebugaran jasmani selanjutnya. Kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh pada kegiatan belajar peserta didik, karena peserta didik dengan status kebugaran jasmani yang baik akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran. Dengan kebugaran jasmani yang baik atau kondisi fisik yang baik akan mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar. Artinya status kebugaran jasmani seseorang berpengaruh terhadap kesiapan maupun kemampuan fisik maupun pikiran untuk menerima beban kerja (aktivitas belajar) yang merupakan kewajiban peserta didik tiap hari. Pemantauan status kesegaran jasmani juga sangat penting dilakukan, karena sebagai alat evaluasi bagi peserta didik untuk peningkatan kesegaran jasmaninya. Bagi guru juga penting untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran pendidikan jasmani dan sebagai dasar penilaian keberhasilan proses pembelajaran penjas di sekolah.

Namun kenyataannya, pada saat ini anak-anak senantiasa dimanjakan oleh kemajuan teknologi, anak-anak lebih menyukai dan menikmati hari-hari mereka dengan menonton televisi, permainan *game*, *facebook* maupun bermain internet hingga berjam-jam dari pada beraktivitas dengan teman

temannya di luar rumah. Ketika berangkat ke sekolahpun anak-anak dimanjakan dengan dibelikan motor atau diantar oleh orangtuanya meskipun jarak rumah mereka tidak begitu jauh.

Sekolah Menengah Pertama Negeri 02 Kecamatan Suliki merupakan sekolah yang terletak pada daerah yang kondisi tanah yang datar, dan sebagian besar peserta didik yang bersekolah berasal dari berbagai wilayah baik itu dari daerah yang jauh maupun dekat dengan sekolah, karenanya sangatlah mudah untuk dijangkau untuk menuju kesekolah baik itu ditempuh dengan berjalan kaki, bersepeda ataupun kendaraan roda empat. Namun dilihat dari keseharian peserta didik SMP Negeri 02 Kecamatan Suliki saat mereka berangkat maupun pulang sekolah sebagian dari anak-anak banyak yang membawa motor maupun diantar dan dijemput oleh orang tua. Dengan keadaan ini dimungkinkan banyak anak yang tidak bugar. Kemudian anak-anak banyak yang cuma mengharapkan olahraga yang dilakukan seminggu sekali pada saat jam pelajaran di sekolah, sehingga mereka kurang semangat dan kemauan untuk melakukan proses pembelajaran setiap harinya. Di sekolah masih banyak sarana dan prasaran yang kurang atau belum lengkap, sehingga dimungkinkan bahwa olahraga yang dilakukan disekolah masih kurang efektif. Olahraga yang kurang efektif akan membuat anak-anak malas mengikuti pembelajaran olahraga, sehingga mereka akan kurang melakukan aktivitas fisik. Dengan yang terjadi di sekolah maka anak-anak tidak akan mendapatkan manfaat dari tubuh yang bugar dari olahraga yang telah dilakukan di sekolah. Anak-anak menjadi kurang gerak dan kurang

kegiatan fisik, sehingga mereka tidak bisa tampil optimal dalam mengisi kegiatan sehari-hari mulai dari kegiatan di sekolah hingga selesai bahkan sampai kegiatan mereka di rumah, mereka cenderung kurang gerak dan bermalas-malasan. Sehingga harapan dan tujuan pembelajaran untuk mendapatkan hasil yang baik menjadi tidak tercapai secara penuh seperti yang diharapkan.

Untuk itu sebagai seorang guru pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama di dalam pembelajaran yang diberikan hendaknya mampu meningkatkan kebugaran jasmani terhadap peserta didiknya. Berbagai cara dapat dilakukan seorang guru pendidikan jasmani untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani bagi anak didiknya yakni dengan memilih dan menentukan bentuk-bentuk kegiatan yang terencana dan sistematis agar dapat mengembangkan komponen-komponen yang terdapat dalam kebugaran jasmani. Komponen-komponen kebugaran jasmani meliputi daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh dan lain-lain.

Selama ini model pembelajaran penjasorkes di sekolah selalu berorientasi pada prestasi itu sudah mulai digantikan dengan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan. Seorang guru segera merubah paradigma pembelajaran prestasi dengan pembelajaran model peningkatan kebugaran jasmani. Keterbatasan fasilitas selalu menjadi kendala pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Seorang guru sebaiknya tidak



terpaku pada fasilitas yang ada untuk meningkatkan kesegarn jasmani siswa. Seorang guru sebaiknya memodifikasi alat yang ada agar perkembangan kesegaran jasmani siswa di sekolah tetap tercapai.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "*Survey Tingkat Kebugaran Jasmani peserta didik SMP Negeri 02 Kecamatan Suliki, Kabupaten Lima Puluh Kota*".

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa.
2. Belum diketahui tingkat kelenturan tubuh siswa.
3. Belum diketahui tingkat kekuatan otot perut siswa.
4. Belum diketahui tingkat keseimbangan tubuh siswa.
5. Belum diketahui daya tahan jantung siswa.
6. Makanan bergizi yang siswa konsumsi
7. Pembelajaran penjas siswa yang belum maksimal
8. Masih kurangnya aktivitas fisik siswa.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas mengingat biaya dan waktu yang relatif singkat serta keterbatasan dan kemampuan penulis, maka peneliti membatasi masalah pada belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani peserta didik SMP Negeri 02 Kecamatan Suliki, Kabupaten Lima Puluh Kota.

#### **D. Perumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, yang telah diuraikan diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 02 Kecamatan Suliki, Kabupaten Lima Puluh Kota berdasarkan kelenturan tubuh, kekuatan otot perut, keseimbangan tubuh, dan daya tahan jantung peserta didik ?”

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

Berdasarkan permasalahan penelitian, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 02 Kecamatan Suliki, Kabupaten Lima Puluh Kota.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Diharapkan penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh pihak-pihak yang terkait.

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan perkuliahan S1 pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru Penjasorkes SMP Negeri 02 Kecamatan Suliki, memberikan gambaran tingkat kebugaran jasmani anak didik.
3. Bagi peserta didik SMP Negeri 02 Kecamatan Suliki, sebagai pedoman untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
4. Sebagai bahan bacaan dan referensi bagi mahasiswa Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Padang.