

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII MADRASAH
TSNAWIYAH NEGERI 4 KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh:
RIDHO AFIZI
NIM. 18086468**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Madrasah
Tsnawiyah Negeri 4 Kota Padang

Nama : Ridho Afizi

NIM : 18086468/ 2018

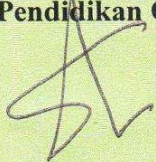
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

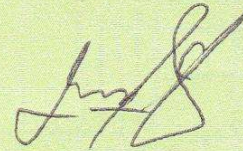
Padang, Maret 2023

Mengetahui
Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga



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

Disetujui
Pembimbing



Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO
NIP. 19620702 198703 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ridho Afizi
NIM : 18086468/ 2018

**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**

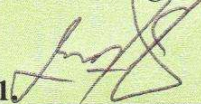
**Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII
Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Kota Padang**

Padang, Maret 2023

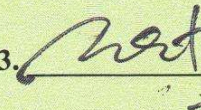
Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO
2. Anggota : Dr. Damrah, M.Pd
3. Anggota : dr. Eldawaty, MH. Kes

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang” 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 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, Maret 2023
Yang membuat pernyataan



Ridho Afizi
NIM. 18086468

ABSTRAK

Ridho Afizi. 2023. Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Madrasah Tsnowiyah Negeri 4 Kota Padang

Permasalahan dalam penelitian ini adalah diduga masih rendahnya kebugaran jasmani siswa kelas VIII Madrasah Tsnowiyah Negeri 4 Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Madrasah Tsnowiyah Negeri 4 Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2023 di Madrasah Tsnowiyah Negeri 4 Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII Madrasah Tsnowiyah Negeri 4 Kota Padang yang berjumlah 305 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 47 orang siswa. Instrument dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Madrasah Tsnowiyah Negeri 4 Kota Padang memiliki rata-rata kebugaran sebesar 13,51, berada pada kategori kurang.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Madrasah Tsnowiyah Negeri 4 Kota Padang”. Shalawat beiringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Ayah dan Ibu beserta Kakak dan Abang yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
2. Prof. Dr. Ganefri, Ph.D sebagai rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
3. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
4. Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Dr. Damrah, M.Pd dan dr. Eldawaty, MH. Kes selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Guru PJOK beserta siswa Sekolah menengah kejurusan Madrasah Tsnowiyah Negeri 4 Kota Padang yang telah meluangkan waktunya untuk pengambilan data penelitian ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga 2018 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasib dan sepejuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, Mei 2023

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	10
2. Arti Penting Kebugaran Jasmani bagi Siswa	11
3. Komponen Kebugaran Jasmani.....	12
4. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	19
5. Tujuan Kebugaran Jasmani.....	23
6. Fungsi Kebugaran Jasmani	23
B. Kerangka Konseptual	25
C. Pertanyaan Penelitian	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Waktu dan tempat penelitian.....	27
C. Populasi dan sampel Penelitian.....	27
D. Jenis dan Sumber Data.....	29
E. Teknik Pengumpulan Data.....	29

F. Instrumen Penelitian.....	30
G. Teknik Pengumpulan Data.....	42
H. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	45
B. Hasil Penelitian.....	45
C. Pembahasan.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	28
2. Populasi Siswa	29
3. Nilai TKJI (Untuk Siswa Putra).....	43
4. Nilai TKJI (Untuk Siswa Putri).....	44
5. Norma TKJI untuk Putra dan Putri	44
6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa kelas VIII Madrrasah Tsnowiyah Negeri 4 Kota Padang	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	26
2. Pelaksanaan start dalam lari 50 meter	31
3. Sikap permulaan gantung siku angkat tubuh	34
4. Sikap dagu melewati palang tunggal	34
5. Sikap gantung siku tekuk	36
6. Sikap permulaan baring duduk	37
7. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh kepala	38
8. Sikap menentukan raihan tegak	39
9. Gerakan loncat tegak	40
10. Posisi start lari jarak sedang	41
11. Stopwatch akan dimatikan pada saat peserta didik melintasi garis finish .	42
12. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa kelas VIII Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Kota Padang	46

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan mempunyai peran penting dalam upaya mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan kualitas manusia seutuhnya. Dalam sistem pendidikan nasional, tujuan umum pendidikan dijabarkan dari falsafat bangsa, yakni Pancasila. Dalam usaha 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.

Olahraga merupakan salah satu hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Dengan sering berolahraga, maka kegiatan dan aktivitas sehari-hari juga akan terasa lebih ringan saat melakukannya. Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang tiada putus-putusnya, bahkan dapat dikatakan bahwa olahraga sudah merupakan suatu bagian dari hidup manusia.

Pada dunia Pendidikan hal tersebut sudah menjadi pertimbangan wajib dengan cara memasukkan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) ke salah satu mata pelajaran yang ada disekolah. Mata pelajaran ini juga dijadikan sebagai penyaluran hobi dan mengeksplor kemampuan dan bakat siswa dalam bidang olahraga.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang memberikan sumbangan terhadap perkembangan individu melalui media aktifitas jasmani gerak manusia. Semua urutan pengalaman belajarnya dirancang

dengan hati-hati untuk memenuhi kebutuhan, perkembangan dan perilaku setiap siswa.

Pendidikan jasmani adalah aktivitas psikomotorik yang dilaksanakan atas dasar pengetahuan (kognitif), dan pada saat melaksanakannya akan terjadi perilaku pribadi yang terkait dengan sikap/afektif (seperti kedisiplinan, kejujuran, percaya diri, dan ketangguhan) serta perilaku sosial (Kerjasama, saling menolong) atau pendidikan jasmani juga dapat diartikan sebagai suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, yang akan baik pelaksanaannya apabila didukung dengan pengetahuan tentang cara melakukannya, perilaku hidup sehat, aktif, mengembangkan sikap jujur, disiplin, percaya diri, tangguh, pengendalian emosi, serta saling kerjasama dan tolong menolong.

Pendidikan jasmani juga memiliki peran penting dalam pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan siswa terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu di arahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif.

Dalam UU RI No. 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan Nasional yang menyatakan 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.

Sedangkan Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan Olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi. Sehingga Keolahragaan Nasional adalah Keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai Keolahragaan, kebudayaan nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntutan perkembangan Olahraga.”

Pertimbangan UU 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan adalah:

- a. Bahwa negara melindungi segenap bangsa Indonesia dan seluruh tumpah darah Indonesia dan untuk memajukan kesejahteraan umum, mencerdaskan kehidupan bangsa, dan ikut melaksanakan ketertiban dunia yang berdasarkan kemerdekaan, perdamaian abadi, dan keadilan sosial sebagaimana amanat Pembukaan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945;
- b. bahwa untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan manusia, pembangunan nasional di bidang keolahragaan dilaksanakan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan, serta berorientasi pada prestasi dan peningkatan kesejahteraan hidup pelaku olahraga, sehingga pengembangan dan pengelolaan keolahragaan diarahkan untuk tercapainya kualitas kesehatan dan kebugaran masyarakat, pemerataan akses dan pemenuhan infrastruktur keolahragaan, peningkatan prestasi dan perbaikan iklim keolahragaan, serta tata kelola keolahragaan yang sesuai dengan perkembangan masyarakat dan kompetisi keolahragaan dunia;
- c. bahwa keolahragaan harus mampu menjamin pemerataan kesempatan olahraga, peningkatan mutu, serta relevansi dan efisiensi manajemen olahraga secara berkelanjutan untuk menghadapi tantangan sesuai dengan tuntutan dan dinamika perubahan dalam keolahragaan, termasuk perubahan strategis di lingkungan internasional;
- d. bahwa Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional sudah tidak sesuai dengan perkembangan dan kebutuhan keolahragaan sehingga perlu diganti;

Berdasarkan kutipan di atas, dapat diketahui bahwa kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam sistem keolahragaan nasional. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh

yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memberi kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat walaupun berbagai pengalaman belajar, karena dengan adanya aktifitas jasmani yang dilakukan secara sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik yang lebih baik sehat jasmani.

Siswa merupakan individu yang memiliki unsur-unsur jasmaniah dan rohaniah. Oleh karena itu, ketika siswa terlibat dalam kegiatan pembelajaran penjas, siswa secara keseluruhan, baik fisik atau psikis turut terlibat. Oleh karena itu pelajaran penjas, upaya pemahaman dan pembinaan kedua aspek tersebut perlu dilakukan.

PJOK merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran para siswa. Pembelajaran PJOK ini diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta generasi yang sehat dan kuat. PJOK juga memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Untuk terciptanya generasi bangsa yang cerdas dan terampil, perlu diciptakan peserta didik yang sehat dan kuat, baik sehat jasmani maupun rohani. Sehingga peserta didik siap untuk dibekali kemampuan untuk berfikir logis, analitis, sistematis, kritis, kreatif dan sportif. Oleh karena itu, mata pelajaran PJOK perlu diberikan kepada peserta didik mulai dari SD sampai SMA. (Santoso, 2010 : IV)

Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan ketika tubuh masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan kegiatan-kegiatan ringan yang bersifat rekreasi atau hiburan setelah melakukan kegiatan atau aktifitas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan kelenturan. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh para siswa dan siswi untuk melakukan kegiatan didalam sekolah maupun diluar sekolah agar para siswa dan siswi dapat melakukan kegiatan tersebut dengan baik dan penuh semangat .

Menurut Deswandi (2012:1) mengemukakan bahwa “Kebugaran jasmani adalah terjemahan dari kata *Physical Fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan”

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktifitas, karena daya tahan merupakan salah satu unsur kesegaran jasmani yang akan membantu seorang siswa dalam melaksanakan pelajaran sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan. Dengan kata lain bahwa kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas. “Tingkat kebugaran jasmani yang baik, dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugasnya sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti, karena semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula

kesanggupan dan kemampuan untuk beraktivitas” (Utama, , Neldi, Yaslindo, & Eldawaty, (2022).

Di lihat dari kenyataannya zaman modern ini kemajuan teknologi semakin pesat, seperti yang tadinya harus main ke rumah teman untuk mengobrol jadi tidak perlu keluar rumah lagi. Karena di era sekarang sudah bisa mengobrol lewat *handphone* tanpa harus ke rumah teman. Zaman sekarang dengan kemajuan teknologi semua urusan serba mudah dilakukan, akibat dari kebiasaan ini akan menimbulkan gaya hidup yang bermalas-malasan dan kurang bergerak.

Keadaan kurang gerak (*hipokinetik*) dapat menyebabkan munculnya berbagai masalah kesehatan, seperti makin banyaknya orang yang terkena penyakit degeneratif atau non-infeksi seperti: jantung koroner, hipertensi, diabetes mellitus, osteoporosis, sakit pinggang, gampang kelelahan, dan sebagainya.

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kesegaran jasmani manusia itu sendiri. Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total Fitness*) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak (Arsil,1999:9). Menurut Ikra Laumara, dkk Volume (2018), kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa sekolah dalam menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari maupun dalam kegiatan pembelajaran di sekolah, karena kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok dalam keseluruhan proses pendidikan.

Kesegaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam menjalani kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan pekerjaan secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah akan berdampak negatif terhadap kualitas kerjanya sehari-hari. Sama halnya dengan siswa-siswa di sekolah, apabila siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah mengakibatkan siswa malas belajar dan tidak bersemangat dalam menghadapi proses pembelajaran, sehingga akan berdampak buruk terhadap intelegensi serta hasil belajar yang rendah. Berdasarkan permasalahan tersebut, sejauh ini belum diketahui kebugaran jasmani siswa secara terukur, sehingga penulis ingin melakukan penelitian dengan maksud untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi siswa. Maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kebugaran siswa
2. Kesehatan siswa
3. Kondisi atau situasi yang sedang dialami siswa
4. Pola hidup siswa
5. Aktivitas sehari-hari siswa
6. Kurangnya aktivitas gerak

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas ternyata banyak sekali variabel penelitian. Oleh karena itu, mengingat keterbatasan waktu, tenaga, sarana dan prasarana, biaya yang tersedia dalam penelitian serta kompleksnya permasalahan untuk lebih fokus dalam pelaksanaan penelitian. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah pada tingkat kebugaran jasmani.

D. Rumusan Masalah

Dari penjelasan latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang dapat penulis simpulkan adalah sebagai berikut: “seberapa besarkah tingkat kebugaran jasmani siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kebugaran jasmani. Sebagai referensi tambahan bagi peneliti lain yang memfokuskan penelitiannya pada kasus yang sama atau kasus yang berhubungan dengan tema skripsi ini.

2. Praktis

Bagi sekolah dapat digunakan untuk membuka wawasan tentang kebugaran jasmani.

- a. Sebagai masukan bagi guru olahraga dalam rangka meningkatkan status kebugaran jasmani siswa.
- b. Memberi masukan bagi mahasiswa prodi Ilmu Keolahragaan untuk digunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya khususnya di bidang kebugaran.