

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI
SMAN 11 KERINCI**

SKRIPSI

Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga
sebagaisalah satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



**MHD. IRPAN
2017/17086048**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Di SMA Negeri 11
Kerinci Provinsi Jambi**

Nama : Mhd. Irpan

NIM/BP : 17086048/2017

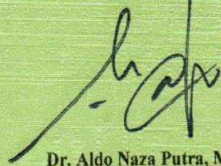
Program Studi : Pendidikan jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

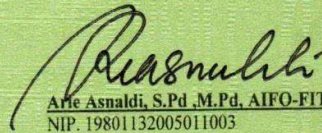
Padang, 23 November 2023

Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan olahraga

Disetujui,
Pembimbing



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 198909012018031001



Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd, AIFO-FIT C.ST
NIP. 19801132005011003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

NAMA : MHD.IRPAN

NIM/BP : 17086048/2017

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

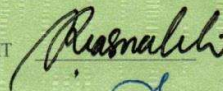
Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Di Sma Negeri 11 Kerinci Provinsi Jambi

Padang, 23 November 2023

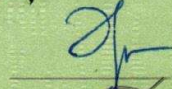
Tim Penguji

Tanda Tangan

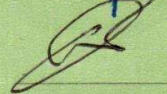
1. ketua : Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd, AIFO-FIT



2. Anggota : Dr. Hendri Neldi, M Kes. AIFO



3. Anggota : Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M.Pd



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **MHD,IRPAN**
Nim : 17086048
Fakultas : Ilmu keolahragaan
Prodi : Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi
Alamat : Desa Ujung Pasir, Kecamatan Tanah Cogok, Kabupaten Kerinci

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul : **"TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SMAN 11 KERINCI"**. Karya tulis ini murni gagasan dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat orang lain. Kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan nama pengarangnya serta dicantumkan dalam daftar rujukan.

Apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan atau ketidakbenaran pernyataan ini, hal tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya sendiri.

Padang, Oktober 2023

Yang menyatakan



MHD,IRPAN
17086048

ABSTRAK

MHD. Irpan. 2023. "Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMA N 11 Kerinci".

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti di SMA N 11 Kerinci ditemukan bahwa masih banyak siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang masih rendah hal ini disebabkan karena kebanyakan siswa tidak memiliki kegiatan yang dapat memicu keaktifannya umumnya dalam kegiatan sehari-hari setelah sepulang sekolah siswa banyak melakukan kegiatan di dalam rumah saja bermain gadget berbasis android dan alat teknologi lainnya. Selain itu pembelajaran Olahraga di sekolah pun yang di ikuti terbatas pada waktu dan pelaksanaannya. Sehingga siswa malas untuk mengikutinya.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 11 Kerinci yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang berjumlah 56 orang siswa. Kelompok siswa laki-laki berjumlah 22 orang, dan kelompok siswa perempuan berjumlah 34 orang, namun pada pelaksanaan terdapat beberapa orang siswa yang berhalangan hadir. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16-19 tahun dengan metode tes satu kali pengambilan atau *one-shot-model*.

Berdasar hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa Tingkat kebugaran jasmani peserta kegiatan ekstrakurikuler untuk siswa laki-laki berada dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 50% dan siswa putri berada dalam kategori kurang dengan persentase 80%. Hasil yang demikian masih bisa diperbaiki menjadi kategori lebih baik dengan Latihan yang rutin.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **“Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa di SMAN 11 Kerinci”**

Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan berbagai kendala dalam pembuatannya namun demikian saya meminta kritikan dan saran untuk kesempurnaan skripsi ini.

Skripsi ini dibuat melengkapai persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Genefri, M. Pd., Ph. D selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S. PD., M. Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M. Pd ketua Departemen Pendidikan Olahraga dan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Arie Asnaldi, S. Pd., M. Pd, AIFO-FIT selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Hendri Neldi, M. Kes. AIFO dan Bapak Dr. Asep Sujana Wahyuri, S. Si., M. Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kepada seluruh Bapak/Ibu Dosen pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak memberikan ilmu kepada penulis selama masa perkuliahan.
7. Kepada orang-orang yang selalu memberikan support terutama teman-teman seangkatan yang banyak membantu memberi masukan dan saran demi kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang,
Juni 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
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.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	9
B. Hakikat Aktivitas Siswa.....	22
C. Pengertian Ekstrakurikuler.....	24
D. Penelitian Relevan	25
E. Kerangka Berfikir	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
C. Variabel Penelitian	29
D. Populasi dan Sampel	29
E. Instrumen Penelitian.....	32
F. Teknik Pengumpulan Data	43
G. Teknik Analisis Data	44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data 47

 1. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra 47

 2. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri 49

B. Pembahasan 53

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 57

B. Saran 57

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DOKUMENTASI

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Siswa SMAN 11 Kerinci	30
2. Perhitungan Sampel.....	31
3. Derajat Validitas dan Realibilitas TKJI.....	32
4. Kriteria Jarak Tes Lari Cepat (<i>Sprint</i>)	33
5. Norma Nilai Lari Cepat (dalam detik).....	34
6. Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>).....	35
7. Norma Nilai Angkat Tubuh (<i>Full Up</i>)	36
8. Kriteria Waktu Tes Baring Duduk (Sit Up)	37
9. Norma Nilai Tes Baring Duduk (Sit up)	38
10. Norma Nilai Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	40
11. Kriteria Jarak Tes Lari Jarak Sedang	41
12. Norma Nilai Tes Lari Jarak Sedang	42
13. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	42
14. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia Remaja (Depdiknas).....	45
15. Hasil TKJI Keseluruhan Siswa Putra.....	48
16. Hasil TKJI Keseluruhan Siswa Putri.....	49
17. Hasil TKJI Tes Lari Sprint Siswa Putra	50
18. Hasil TKJI Tes Angkat Tubuh (Full Up) Siswa Putra	50
19. Hasil TKJI Tes Baring Duduk (Sit Up) Siswa Putra.....	51
20. Hasil TKJI Tes Loncat Tegak (Vertical Jump) Siswa Putra	51
21. Hasil TKJI Tes Lari Sprint Siswa Putri.....	52
22. Hasil TKJI Tes Angkat Tubuh (Full Up) Siswa Putri.....	52
23. Hasil TKJI Tes Baring Duduk (Sit Up) Siswa Putri	53
24. Hasil TKJI Tes Loncat Tegak (Vertical Jump) Siswa Putri.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Ha
laman	
1. Tes Lari Sprint	34
2. Tes Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>)	36
3. Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>)	38
4. Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)	40
5. Tes Lari Jarak 1200 m.....	42
6. Diagram TKJI Hasil Keluruhan Siswa Putra.....	48
7. Diagram TKJI Hasil Keluruhan Siswa Putri.....	49
8. Dokumentasi Penelitian	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Absen Pemain.....	
2. Data Tes Lari Sprint	
3. Data Tes Gantung Angkat Tubuh (<i>Full Up</i>)	
4. Data Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>)	
5. Data Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)	
6. Data Tes Lari 1200 Meter	
7. Data Rekapitulasi Hasil Tes Kebugaran Jasmani.....	
8. Surat Izin Penelitian	
9. Surat Balasan Izin Penelitian.....	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu hal yang penting bagi kehidupan manusia. Dengan sering berolahraga, maka aktivitas sehari-hari juga akan terasa ringan saat melakukannya. Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang tiada putus-putusnya, bahkan dapat dikatakan bahwa olahraga sudah merupakan suatu bagian dari kegiatan hidup manusia (Suharjana, 2013). Sejalan dengan pendapat (Nasir, 2018) yang mengatakan bahwa pentingnya kesegaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan seseorang, maka kesegaran jasmani akan semakin baik pula. Kesegaran jasmani yang baik akan dapat menopang pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari seseorang yang memiliki kesegaran jasmani baik maka akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan orang dengan kebugaran jasmani yang rendah.

Dalam praktiknya, pentingnya pembinaan dan pengembangan olahraga tertuang dalam UU Nomor 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Dapat disimpulkan dari UU diatas Telah jelas bahwasanya olahraga merupakan aspek penting dari hidup manusia dan dari olahraga ini seseorang dapat memupuk rasa persatuan dan

kesatuan suatu Negara dan dapat mengangkat harkat martabat sebuah bangsa apabila prestasi di raih dalam ajang internasional.

Kondisi kebugaran jasmani seseorang yang mampu mengadaptasi segala beban fisik maupun psikis yang diterima merupakan dasar untuk mencapai produktivitas atau prestasi kerja yang optimal. Menurut Suharto Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang biasanya akan semakin mudah seseorang tersebut melakukan aktivitas. Sebaliknya jika tingkat kebugaran jasmani seseorang itu buruk maka gairah hidup dan penampilannya akan berkurang sebab tubuh tidak bekerja dengan baik. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara berolahraga, oleh karena itu olahraga dapat di jadikan sebagai bagian dari kehidupan sehingga tidak salah apabila tubuh tidak aktif bergerak maka jangan harap kondisi fisik menjadi tetap optimal dan segar. (Sulistiono, Amin. 2014)

Pada dunia pendidikan, hal itu sudah dipertimbangkan dengan cara memasukkan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) ke salah satu mata pelajaran yang ada disekolah. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebagai wadah atau tempat untuk menyalurkan atau mengeksplor keterampilan dalam olahraga. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pendidikan jasmani dan olahraga memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh,

mahluk total, dari pada hanya menganggap sebagai seorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Dalam pembelajaran, peningkatan kebugaran jasmani pada lingkungan sekolah perlu dibina hal ini berguna demi menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal. Karena, jika semua siswa mempunyai kebugaran jasmani yang baik maka akan dapat melaksanakan tugas belajarnya yang juga baik. Kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi siswa berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kenyamanan belajar. Oleh karena itu dimungkinkan jika mempunyai kebugaran jasmani yang jelek akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran siswa yang tidak siap atau sudah tidak sanggup untuk menerima beban kerja berupa aktivitas belajar, yang merupakan kewajiban bagi siswa pada setiap harinya.

Menurut (Brian Sharkley dalam Yonas, Bernadus. 2021) menjelaskan bahwa terdapat tiga komponen penting dalam pendidikan jasmani yang merupakan inti dari diadakannya PJOK itu sendiri. Tiga komponen tersebut adalah bahwa pendidikan jasmani itu (1) Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, (2) Meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik, serta, (3) Meningkatkan pengetahuan siswa dan sikap siswa terhadap prinsip- prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam kehidupan nyata.

Hal ini sejalan dengan pendapat Herda Septina yang menyatakan bahwa pada kurikulum 2013 ini, setiap siswa tidak hanya dinilai dari pengetahuan kognitif dan afektif, tetapi psikomotoriknya juga sehingga nantinya dapat meningkatkan hasil belajar dan aktivitas siswa dalam proses pembelajaran. Tingkat

kebugaran jasmani sangat mempengaruhi siswa dalam mengikuti pelajaran terutama dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang bagus akan mudah untuk menerima pelajaran dan mudah untuk mengaplikasikannya. Sedangkan siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kurang maka akan sulit untuk menerima pelajaran yang diberikan (Herda Septina. 2014)

Untuk menanamkan pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa disekolah merupakan hal yang menjadi salah satu tanggung jawab guru terutama terhadap guru olahraga yang ada disekolah. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, siswa dituntut untuk dapat menjaga kebugarannya dengan teratur berolahraga dan memperoleh makanan yang cukup kualitas dan kuantitas. Dengan begitu, siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi dan dapat menggunakan pikiran dan tenaganya untuk semangat beraktivitas disekolah. Tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan di sekolah.

Berdasarkan hasil Observasi yang dilakukan peneliti di desa Ujung pasir Kecamatan Danau Kerinci yang terletak di bagian Utara Kabupaten Kerinci. Peneliti menemukan bahwa masih banyak siswa usia 16 - 19 tahun yang belum memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, hal ini terbukti pada saat mengikuti pembelajaran olahraga disekolah banyak siswa yang mudah kelelahan dan kurang bersemangat pada saat melakukan latihan dan pemanasan. Dalam kegiatan sehari-hari setelah sepulang sekolah siswa banyak melakukan kegiatan di

dalam rumah saja mereka selalu dimanjakan dengan kemajuan teknologi seperti menonton televisi, bermain game pada telepon genggam dan lain sebagainya. Kemajuan teknologi saat ini banyak menjadikan siswa seorang individualistis yang tidak bisa bersosialisasi terhadap lingkungan dan tentunya akan membuat menurunnya keaktifan mereka dalam mengeksplorasi gerak. Di samping itu faktor begadang dan banyaknya pembelajaran umum yang harus di ikuti membuat kurangnya stamina dan kurangnya kecepatan siswa saat berlari. Pembelajaran olahraga yang ada di sekolah dilaksanakan dengan waktu yang terbatas, hal ini membuat banyak siswa lebih memilih didalam kelas ketimbang untuk mengikuti pembelajaran olahraga.

Jika hal ini dibiasakan dalam jangka waktu yang lama dan terus menerus tidak menutup kemungkinan akan berakibat buruk, karena dapat menjadikan anak yang malas bergerak dan akhirnya anak tidak mempunyai keterampilan gerak, padahal pada anak seusia sekolah terutama siswa SMP dan SMA mereka dituntut harus aktif dalam mengolah pola gerak mereka.

Salah satu cara yang dilakukan agar siswa tetap aktif dalam berolahraga adalah dengan menambah kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan unsur yang sangat penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Dalam pelaksanaanya kegiatan ekstrakurikuler harus memiliki banyak jenis olahraga sehingga siswa bebas mengeksplorasikan olahraga apa yang diminati untuk di ikutinya. Selain itu peran guru olahraga juga sangat penting, guru olahraga harus memiliki perlengkapan olahraga yang cukup dan lengkap yang akan digunakan oleh siswa. Dengan adanya kegiatan

ekstrakurikuler diharapkan kemampuan siswa akan terus meningkat, baik secara teknik maupun meningkat dalam hal kebugaran jasmaninya.

Kegiatan ekstrakurikuler di SMA N 11 Kerinci memiliki 4 pilihan diantaranya yaitu bolavoli, bolabasket, badminton, dan futsal. Upaya yang dilakukan untuk mendapatkan keberhasilan dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut adalah tingkat kebugaran jasmani, sedangkan untuk mendapatkan kebugaran jasmani tersebut memerlukan latihan yang terprogram yang memiliki 3 konsep yaitu *frekuensi* adalah banyaknya unit latihan perminggu, untuk latihan ekstrakurikuler SMA N 11 Kerinci dalam setiap cabang olahraga adalah senin, rabu, , jumat dan sabtu. Sedangkan hari lainnya digunakan untuk beristirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan *recovery* (pemulihan tenaga), *time* adalah waktu yang diperlukan untuk setiap kali latihan. Dengan 3 konsep tersebut kebugaran jasmani siswa dapat terjaga akan dapat menunjang keberhasilan usaha dalam mencapai prestasi.

Keberhasilan suatu program kegiatan seperti kegiatan ekstrakurikuler perlu diadakan evaluasi dalam bentuk tes dan pengukuran. diketahui dalam bentuk penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, dikarenakan rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 11 kerinci maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Tinjauan Tingkat kebugaran jasmani siswa di SMAN 11 Kerinci”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan judul penelitian di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masih banyaknya siswa yang mudah kelelahan dalam pembelajaran olahraga di sekolah.
2. Banyaknya kegiatan pembelajaran umum di sekolah membuat siswa malas dan kurang berminat untuk mengikuti pembelajaran olahraga.
3. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 11 Kerinci.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan kegiatan yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani Siswa, penelitian ini dibatasi masalahnya terkait kondisi tingkat kebugaran jasmani Siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMAN 11 Kerinci Tahun 2023.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan di atas, maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut, bagaimana kondisi tingkat kebugaran jasmani Siswa SMAN 11 Kerinci ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi tingkat kebugaran jasmani Siswa SMAN 11 Kerinci.

F. Kegunaan Penelitian

Bertolak dari tujuan penelitian yang dikemukakan di atas, maka hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Siswa, menambah pengetahuan bagi siswa akan kebugaran jasmani dalam perkembangan jasmaninya.

2. Guru pendidikan olahraga, meningkatnya kemampuan dan keterampilan Guru dalam pembelajaran, terutama dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Sekolah, sebagai bahan referensi dalam rangka untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA 11 Kerinci.
4. Peneliti, untuk melengkapi syarat-syarat dalam mengikuti ujian akhir untuk mendapatkan gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek) Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang.
5. Fakultas, sebagai sumbangan bahan bacaan bagi rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang. khususnya jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)