

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 SUNGAI LIMAU
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**OLGA DENA ZAKWAN ZAKKI
NIM.19086220**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah
Menengah Atas Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten
Padang Pariaman

Nama : Olga Dena Zakwan Zakki

NIM : 19086220

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2024

Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga

Disetujui
Pembimbing

Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd
NIP.19890901 201803 1 001

Dr. Rika Sepriani, M.Farm, Apt
NIP. 19860904 201012 2 003

PENGESAH TIM PENGUJI

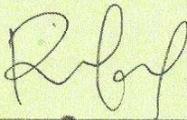
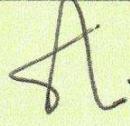
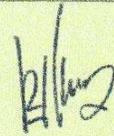
Nama : Olga Dena Zakwan Zakki
Nim : 19086220

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

Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas
Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman

Padang, Januari 2024

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Rika Sepriani, M.Farm, Apt	1. 
2. Anggota	: Sepriadi, S.Si, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Riand Resmana, S.Si, M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Olga Dena Zakwan Zakki
NIM : 19086220
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul
“ Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman ” adalah benar dan merupakan karya asli saya, kecuali kutipan yang disebutkan sumbernya, apabila ada kesalahan dan kekeliruan dalam skripsi saya ini, sepenuhnya merupakan tanggung jawab saya sebagai penulisnya.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, Januari 2024

Saya yang menyatakan,



Olga Dena Zakwan Zakki
NIM. 19086220

ABSTRAK

Olga Dena Zakwan Zakki (2023) : "Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman"

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI di SMAN 1 Sungai Limau. Kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa guna memperoleh prestasi yang baik, dibidang akademik atau non akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dengan populasi seluruh siswa kelas XI di SMAN 1 Sungai Limau dengan jumlah 190 siswa. Sampel pada penelitian ini di ambil dengan menggunakan teknik *Random Sampling* sehingga di dapatkan sampel sebanyak 30 orang dengan rincian 16 siswa laki-laki dan 14 siswa putri. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) kelas F. Analisis data penelitian menggunakan statistic deskriptif dengan tabulasi frekuensi.

Dari penelitian yang telah dilakukan di dapatkan hasil bahwasannya tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki kelas XI di SMAN 1 Sungai Limau tidak ada siswa kategori baik sekali (0,0%). Sekitar 12,5% (2 orang) siswa laki laki berada pada kategori baik, 43,8% (7 orang) siswa laki-laki berada pada kategori sedang, 37,5% (6 orang) siswa laki-laki berada pada kategori kurang dan 6,3% (1 orang) berada pada kategori kurang sekali dengan nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa laki-laki 19,06 dalam kategori kebugaran jasmaninya sedang. Sedangkan siswa putri kelas XI di SMAN 1 Sungai Limau tidak ada siswa kategori baik sekali (0,0%). Sekitar 7,1% (1 orang) siswa putri berada pada kategori baik, 28,6% (4 orang) siswa putri berada pada kategori sedang, 35,7% (5 orang) siswa putri berada pada kategori kurang, 28,6% (4 orang) siswa putri berada pada kategori kurang sekali dengan nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa putri 17 dalam kategori kurang.

Katakunci : Kebugaran Jasmani, Siswa, Sekolah Menengah Atas

ABSTRACT

Olga Dena Zakwan Zakki (2023) : "Review of Physical Fitness of Class XI Students of State Senior High School 1 Sungai Limau Padang Pariaman Regency"

The problem in this study is the unknown level of physical fitness of class XI students at SMAN 1 Sungai Limau. Physical fitness is very important for students to obtain good achievement, in the academic or non-academic field. This study aims to determine the level of physical fitness of grade XI students at SMA Negeri 1 Sungai Limau Padang Pariaman Regency.

This type of research is descriptive research. This study with a population of all grade XI students at SMAN 1 Sungai Limau with a total of 190 students. The sample in this study was taken using the Random Sampling technique so that a sample of 30 people was obtained with details of 16 male students and 14 female students. The research instrument used was the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) class F. Analysis of research data using descriptive statistics with frequency tabulation.

From the research that has been done, the results show that the level of physical fitness of class XI male students at SMAN 1 Sungai Limau does not exist in the excellent category (0,0%). About 12.5% (2 people) of male students were in the good category, 43.8% (7 people) of male students were in the moderate category, 37.5% (6 people) of male students were in the poor category and 6.3% (1 person) were in the very poor category with an average value of physical fitness of male students 19.06 in the moderate physical fitness category. While the female students of class XI at SMAN 1 Sungai Limau there is no excellent category (0,0%). About 7.1% (1 person) of female students are in the good category, 28.6% (4 people) of female students are in the moderate category, 35.7% (5 people) of female students are in the less category, 28.6% (4 people) of female students are in the very less category with an average value of physical fitness of female students 17 in the less category.

Keywords: Physical Fitness, Student, Senior High School

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis mengucapkan kehadiran Allah SWT. karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman”. Penulisan proposal ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar S1 pada Program Studi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd beserta staf-stafnya.
2. Ibu Rika Sepriani, M.Farm, Apt selaku dosen pembimbing skripsi sekaligus dosen penasehat akademik.
3. Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd Selaku dosen penguji sekaligus Kepala Departemen Pendidikan Olahraga.
4. Ibu Riand Resmana, S.Si, M.Pd selaku dosen penguji
5. Bapak/Ibu Dosen yang telah memberikan transformasi ilmu dan nilai bagi penulis selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Negeri Padang.
6. Seluruh Staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepada kepala sekolah dan guru olahraga SMA Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman karena telah memberi izin dan membantu selama saya penelitian.

8. Teristimewa untuk kedua orang tua saya yang saya cintai Ayah (Arjulisman) dan Ibu (Ernawati), Beserta Uncu (Deslaina), Ibuk (Murni), Abang (Bagas), Adik (Zikra), Adik (Sarah), Adik (Arjuna), Adik (Najwa) yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
9. Fitri Yulia yang telah membantu, mensupport, memberikan motivasi dan dorongan kepada penulis.
10. Teman-teman pendidikan olahraga tahun 2019 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan penyusunan skripsi ini

Dalam penyelesaian proposal ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Semoga segala bimbingan dan bantuan serta perhatian yang telah diberikan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan dan kesempatan di masa yang akan datang.

Padang, Agustus 2023

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	9
2. Tujuan Kebugaran Jasmani	12
3. Fungsi Kebugaran Jasmani	14
4. Komponen Kebugaran Jasmani.....	17
5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	29
6. Ciri-Ciri Kebugaran Jasmani Yang Baik	31
7. Ciri-Ciri Kebugaran Yang Rendah.....	32
8. Pentingnya Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMA	34
B. Kerangka Konseptual	35
C. Pertanyaan Penelitian.....	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	37
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	37
C. Populasi Dan Sample	37
D. Sumber Data.....	39

E. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data	40
F. Prosedur Penelitian.....	58
G. Teknik Analisis Data.....	59
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	60
B. Hasil Penelitian	60
C. Pembahasan.....	64
BAB V KESEIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	69
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	74

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi.....	38
Tabel 2. Sampel.....	39
Tabel 3. Norma <i>Hand Eye Coordination Test</i>	44
Tabel 4. Norma <i>Hand Touch Reaction Test</i>	46
Tabel 5. Norma <i>T-Test</i>	49
Tabel 6. Norma <i>Vertical Jump</i>	51
Tabel 7. Norma <i>Dipping Test</i>	54
Tabel 8. Norma <i>Multi-Stage Fitness Test</i>	57
Tabel 9. Kategori Nilai TKSI.....	58
Tabel 10. Daftar Nama-Nama Tenaga Pemabantu	58
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Hasil TKSI Siswa Putra.....	61
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Hasil TKSI Siswi Putri	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Hand Eye Coordination Test</i>	43
Gambar 2. <i>Hand Touch Reacation Test</i>	46
Gambar 3. <i>T-Test</i>	48
Gambar 4. <i>Vertical Jump</i>	51
Gambar 5. <i>Dipping Test</i>	54
Gambar 6. <i>Multi-Stage Fitness Test</i>	57
Gambar 7. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Sungai Limau.....	62
Gambar 8. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Putri Kelas XI SMA Negeri 1 Sungai Limau.....	63
Gambar 9. Menjelaskan Petunjuk Teknis Penelitian	91
Gambar 10. Tes Koordinasi Mata Tangan	91
Gambar 11. Tes Waktu Reaksi.....	92
Gambar 12. Tes Kelincahan.....	92
Gambar 13. Tes Daya Ledak.....	93
Gambar 14. Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu	93
Gambar 15. Tes Daya Tahan Kardiorespirasi	95

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan mempunyai peran yang sangat penting dalam memajukan suatu bangsa. Pendidikan diharapkan berakhlak mulia beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Serta pendidikan juga mampu menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas dengan memiliki kompetensi sikap, pengetahuan dan keterampilan. Sepriani,R (2022:15) Pendidikan adalah reorganisasi pengalaman dalam menambah kemampuan untuk mengarah pendidikan pada masa yang akan datang.

Dalam Undang-Undang NO. 20 tahun 2003 pendidikan adalah usaha dasar dan tertera untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, dan negara. Ki Hajar dewantara sebagai bapak pendidikan Nasional Indonesia mengatakan pendidikan tersebut adalah merupakan tuntutan di dalam hidup tumbuhnya anak-anak.

Dalam Undang-Undang No. 2 tahun 1989 Bab II pasal 4 disebutkan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan rohani dan jasmani,

kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebanggaan nasional.

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kebugaran jasmani manusia itu sendiri. Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang, yang mempunyai peran penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal. Hal itu disesuaikan dengan tuntutan tugas maupun aktivitas dalam kehidupan sehari-hari (Zainul Arifin, 2018:24).

Pendidikan jasmani ini merupakan salah satu dari subsistem pendidikan yang memiliki peran dalam mengembangkan dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia. Adapun untuk meningkatkan sumber daya manusia Indonesia tentu Perlu mendapat dukungan dari berbagai faktor, seperti tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya. Mashud (2015) menyatakan bahwa Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik dan diharapkan siswa mampu berpikir ilmiah, sistematis, sesuai tuntutan jasmani di era abad 21 ini

Pendidikan jasmani memiliki hubungan erat dengan kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan formal yang memfokuskan pada pengembangan keterampilan dan kondisi fisik seseorang. Oleh karena itu, Pendidikan jasmani dapat membantu siswa meningkatkan kebugaran jasmani mereka melalui berbagai aktivitas olahraga dan kegiatan fisik. Sepriadi (2017) menyatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan

cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik.

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan kebugaran jasmani yang baik siswa diharapkan dapat belajar dengan baik dan juga kesehatan yang baik, sehingga dapat meningkatkan sumber daya manusia yang baik. Kesegaran jasmani sangatlah penting bagi setiap orang dalam melakukan aktivitas sehari-hari, baik untuk masyarakat umum, pegawai, mahasiswa, maupun pelajar atau siswa Sekolah Menengah atas.

Kebugaran jasmani sangatlah penting bagi kesehatan dan kesejahteraan seseorang, dan Pendidikan jasmani juga dapat membantu siswa membangun kebugaran jasmani mereka melalui latihan dan aktivitas yang disesuaikan dengan kebutuhan dan tingkat kondisi fisik masing-masing siswa. Pendidikan jasmani juga membantu siswa mengembangkan gaya hidup aktif dan sehat, serta membantu mereka memahami pentingnya olahraga dan aktivitas fisik untuk kesehatan dan kesejahteraan jangka panjang. Dengan demikian, Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, sehingga mereka dapat memanfaatkan potensi fisik dan kesehatan mereka sepenuhnya dengan memiliki hidup yang lebih sehat dan produktif

Dalam kehidupan sehari-hari tingkat kebugaran seseorang sangatlah berpengaruh terhadap kemampuan melakukan aktivitas masing-masing dari pagi sampai sore, bahkan ada yang sampai malam hari dan orang tersebut

masih sanggup melakukan aktivitas fisik lainnya untuk kepentingan keluarga, sekolah atau mengisi waktu senggang, sehingga dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, setiap orang akan berada pada kondisi yang sehat dalam hidupnya. Kesegaran jasmani yang baik akan dapat menompang pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari (Suharjana, 2013:2).

Jika seseorang tidak cukup aktif secara fisik, mereka mungkin mengalami masalah seperti kelelahan, kekurangan energi, penurunan massa otot, dan peningkatan berat badan. Hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang seperti obesitas, diabetes dan penyakit jantung. Sementara itu, jika seseorang terlalu aktif secara fisik tanpa istirahat yang cukup, mereka mungkin mengalami kelelahan, peningkatan risiko cedera, dan penurunan kinerja. Kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan jangka panjang dan dapat mempercepat penuaan. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan dan mempertahankan rutinitas olahraga yang tepat untuk menjaga kebugaran jasmani dan memperhatikan indikator kebugaran jasmani yang penting untuk menjaga kesehatan jangka panjang.

Siswa merupakan generasi penerus yang akan memimpin masa depan bangsa, sehingga penting untuk memastikan bahwa mereka memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Tingkat kebugaran jasmani siswa berpengaruh terhadap prestasi belajar dan kesehatan mental mereka.

Adapun faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa yaitu Gaya hidup, aktivitas fisik dan asupan nutrisi siswa yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Pola makan, Asupan nutrisi dan konsumsi makanan

tinggi kalori dan gula dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Faktor lingkungan seperti aksesibilitas ke sekolah dan ketersediaan sarana dan prasarana olahraga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Faktor sosial dan budaya, Faktor sosial dan budaya seperti stigma negatif terhadap olahraga, atau kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar, dapat mempengaruhi minat dan motivasi siswa dalam melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan observasi dan wawancara dari beberapa siswa yang telah peneliti lakukan di SMA Negeri 1 Sungai Limau pada Praktek Lapangan Kependidikan periode Juli-Desember 2022. Ditemukan siswa tidak semua aktif dalam mengikuti pembelajaran PJOK di karenakan jadwal pelajaran PJOK mereka pada siang hari sehingga mereka cepat merasa kelelahan. Sehingga siswa bermalas-malasan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK. Kemudian siswa yang kurang bersemangat dalam melaksanakan pembelajaran PJOK di karenakan kurangnya fasilitas yang ada di sekolah sehingga siswa tersebut lebih memilih bermain HP atau game online di pinggir lapangan dari pada aktif bergerak mengikuti pembelajaran PJOK. Kemudian ada juga siswa yang berusaha menghindar untuk tidak mengikuti pembelajaran PJOK di karenakan siswa tersebut tidak menyukai kegiatan olahraga. Ditambah dengan keadaan kesehatan siswa yang tidak baik karena banyak siswa yang merokok di kantin sekolah dan asupan gizi yang kurang di konsumsi siswa di lingkungan sekolah maupun luar sekolah. Kemudian dari wawancara pada beberapa orang siswa diketahui mereka kurang fokus dan mengantuk pada saat belajar karena waktu tidur atau istirahat mereka yang

kurang karena siswa menggunakan waktu istirahatnya dengan bermain game online, sehingga mereka mengantuk dan kurang fokus ketika mendengarkan materi pelajaran di sekolah. Pihak sekolah juga tidak memiliki data tingkat kebugaran jasmani siswa padahal ini sangatlah penting bagi sekolah sebagai acuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa. Juga kurangnya kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga, di karenakan kurangnya fasilitas yang ada di sekolah, hal ini juga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Limau kabupaten Padang Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kebugaran Jasmani siswa
2. Aktivitas Fisik
3. Motivasi
4. Sarana Dan Prasarana

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah pada penelitian ini untuk dapat lebih fokus dalam pelaksanaan penelitian, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada “Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Sungai limau Kabupaten Padang Pariaman”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Manfaat 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 lagi peneliti lain yang memfokuskan penelitiannya pada kasus yang sama atau kasus yang hubungan dengan tema skripsi ini.

2. Manfaat Praktis:

Bagi sekolah dapat digunakan untuk membuka wawasan tentang kebugaran jasmani.

a. Hasil ini dapat menambah wawasan tentang kebugaran jasmani di bidang kesehatan olahraga.

- b. Sebagai masukan bagi guru olahraga dalam rangka meningkatkan status kebugaran jasmani.
- c. Sebagai acuan atau referensi untuk penelitian selanjutnya khususnya di bidang kebugaran.