

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 28 BATANG ANAI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

SARAH AULIA SEPTIHANA

NIM.19086054

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

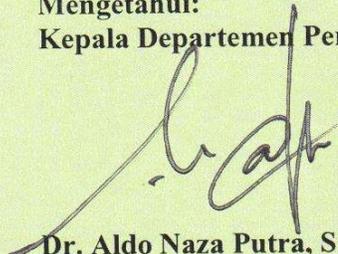
PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai
Nama : Sarah Aulia Septihana
NIM : 19086054
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Oktober 2023

Mengetahui:
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga


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

Disetujui:
Pembimbing


Drs. Suwirman, M.Pd
NIP. 19611119 198602 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Sarah Aulia Septihana
NIM : 19086054

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

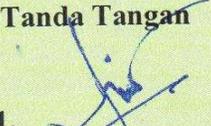
Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 28
Batang Anai

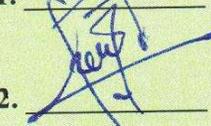
Padang, Oktober 2023

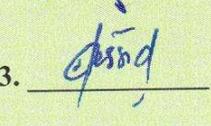
Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Suwirman, M.Pd
2. Anggota : Dra. Rosmawati, M.Pd
3. Anggota : Dessi Novita Sari, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar 28 Batang Anai” 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, Oktober 2023
Yang membuat pernyataan



Sarah Aulia Septihana
NIM. 19086045

ABSTRAK

Sarah Aulia Septihana. 2023. Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai

Permasalahan dalam penelitian ini berawal dari belum diketahui kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai dan juga terdapat beberapa permasalahan seperti kurangnya sarana dan prasarana, ketrampilan guru dalam mengajar serta status gizi.

Penelitian ini menerapkan metode penelitian deskriptif dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes TKSI. Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas 4 dan 5 Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai, berjumlah 37 siswa, dengan rincian siswa putra berjumlah 19 dan siswa putri 18 siswa. Instrument yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani adalah tes TKSI untuk anak usia 10-12 tahun. Analisis data menggunakan teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa : Kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai termasuk dalam kategori Sedang.

Kata kunci : *Kebugaran Jasmani, Sekolah Dasar*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai”. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan proposal penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd sebagai Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd dosen penasehat akademik sekaligus pembimbing skripsi ini yang telah memberikan nasehat serta dukungan moral kepada penulis dan juga bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Ibuk Dra. Rosmawati, M.Pd dan Ibuk Dessi Novita Sari, S.Pd, M.Pd

selaku Dosen Penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.

6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membagi ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Kepala sekolah dan guru mata pelajaran PJOK dan guru-guru yang mengajar di Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai yang telah mengizinkan penulis dalam pengambilan data penelitian.
8. Teristimewa untuk kedua Orang Tua yang saya cintai Ayah (Agus Supriyadi) dan Mamah (Rima Septriana), beserta Adik pertama Mas (Nabil Haris Pirlo), adik kedua kakak (Adelia Khansa Milani) dan juga mbah tercinta (Ipah Herawati) yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
9. Seluruh sahabat saya (Noviana Ayuning Tyas, Dea Ananda, Della Chantika, ciwi-ciwi Queen Ghost, dan bro-bro HT) dan kepada beliau-beliau yang selalu ada untuk saya pada saat masa-masa skripsi walaupun tidak sampai selesai.
10. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga 2019 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasip dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

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

Padang, Agustus 2023

Sarah Aulia Septihana

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| ABSTRAK | i |
| KATAPENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | v |
| DAFTAR TABEL | vii |
| DAFTAR GAMBAR..... | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | x |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 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 TINJAUAN PUSTAKA | 8 |
| A. Kajian Teori | 8 |
| B. Kerangka Konseptual | 16 |
| C. Pertanyaan Penelitian | 17 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 19 |
| A. Jenis Penelitian..... | 19 |
| B. Tempat dan waktu Penelitian..... | 19 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian | 20 |
| D. Definisi operasional..... | 21 |
| E. Teknik Pengumpulan Data | 22 |
| BAB IV | 35 |
| HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 35 |
| A. Deskripsi Data..... | 35 |
| B. Pembahasan Hasil Penelitian | 44 |
| BAB V | 52 |
| KESIMPULAN DAN SARAN | 52 |
| A. Kesimpulan..... | 52 |
| B. Saran..... | 52 |
| DAFTAR PUSTAKA | 53 |

| | |
|----------------|----|
| LAMPIRAN | 56 |
|----------------|----|

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1 Jumlah Populasi Penelitian..... | 19 |
| Tabel 2 Jumlah Sampel Penelitian..... | 20 |
| Tabel 3 Nilai TKSI (Untuk Putra Usia10-12 Tahun) | 32 |
| Tabel 4 Nilai TKSI (Untuk Putri Usia10-12Tahun)..... | 32 |
| Tabel 5 Norma Tes Kebugaran Siswa Indonesia (untuk Putera dan Puteri)..... | 33 |
| Tabel 6 Distribusi Data Child Ball (Koordinasi Mata-tangan) Siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai..... | 35 |
| Tabel 7 Distribusi Data Tok Tok Ball (Ketepatan) Siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai | 37 |
| Tabel 8 Distribusi Data Shuttle Run 4x10m Ball (Kelincahan) Siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai..... | 38 |
| Tabel 9 Distribusi Data Move The Ball (Kekuatan Otot) Siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai..... | 40 |
| Tabel 10 Distribusi Data Lari 600 Meter Siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai..... | 41 |
| Tabel 11 Distribusi Frekuensi Data Siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman..... | 43 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 1 Kerangka Konseptual | 17 |
| Gambar 2 Pelaksanaan tes Child Ball..... | 24 |
| Gambar 3 Pelaksanaan Tes Tok Tok Ball..... | 25 |
| Gambar 4 Pelaksanaan Tes Shuttle Run 4x10m | 27 |
| Gambar 5 Pelaksanaan tes Move The Ball | 29 |
| Gambar 6 Pelaksanaan Tes Lari 600 meter..... | 31 |
| Gambar 7 Diagram Hasil Penelitian Tes Child Ball (koordinasi Mata-tangan) Siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai | 36 |
| Gambar 8 Diagram Hasil Penelitian Tes Tok Tok Ball (Ketepatan) Siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai | 37 |
| Gambar 9 Diagram Hasil Penelitian Shuttle Run 4x10m Ball (Kelincahan) Siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai | 39 |
| Gambar 10 Diagram Hasil Penelitian Tes Move The Ball (kekuatan otot) Siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai | 40 |
| Gambar 11 Diagram Hasil Penelitian Tes Lari 600 Meter Siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai | 42 |
| Gambar 12 Diagram Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai..... | 43 |
| Gambar 13 Axel dan Rezky sedang melaksanakan Tes Child Ball (Koordinasi Mata-tangan) | 64 |
| Gambar 14 Saskia dan Bunga sedang melaksanakan Tes Child Ball (Koordinasi Mata-tangan) | 64 |
| Gambar 15 Tegar sedang melaksanakan Tes Tok tok Ball (Ketepatan)..... | 64 |
| Gambar 16 Aulia sedang melaksanakan Tes Tok tok Ball (Ketepatan)..... | 65 |
| Gambar 17 Dirza dan Daffa sedang melaksanakan Tes Shuttle Run 4x10 m (Kelincahan) | 65 |
| Gambar 18 Khaila dan Aura sedang melaksanakan Tes Shuttle Run 4x10 m (Kelincahan) | 65 |
| Gambar 19 Yoga sedang melaksanakan Tes Move The Ball (Kekuatan Otot) . | 66 |
| Gambar 20 Jihan sedang melaksanakan Tes Move The Ball (Kekuatan Otot).. | 66 |

| | |
|--|----|
| Gambar 21 Khaila dan Aura sedang bersiap-siap melaksanakan start Tes Lari 600 Meter | 66 |
| Gambar 22 Dirza dan Daffa sedang melaksanakan Tes Lari 600 Meter | 67 |
| Gambar 23 Foto bersama siswa-siswi dan guru Olahraga Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai | 67 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1 Formulir Test TKSI..... | 56 |
| Lampiran 2 Surat Izin Penelitian..... | 57 |
| Lampiran 3 Surat Izin dari Dinas Pendidikan..... | 58 |
| Lampiran 4 Surat Izin Penelitian..... | 59 |
| Lampiran 5 Surat Izin Penelitian dari Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai .. | 60 |
| Lampiran 6 Data TKSI Siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai..... | 61 |
| Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian | 64 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu usaha sadar dan juga terencana yang dilakukan oleh individu untuk mengembangkan kemampuan dan juga potensi-potensi yang ada dalam dirinya baik itu diperoleh dari dalam ataupun dari luar sekolah yang berlangsung sepanjang hidup seorang individu tersebut. Pendidikan sebagai sebuah proses pembinaan yang dibutuhkan seseorang dalam hidupnya.

Sesuai dengan penjelasan diatas jelaslah bahwa tujuan dari pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan dan membangun segala potensi-potensi yang dimiliki peserta didik supaya menjadi manusia yang berkualitas dalam kehidupannya. Pendidikan dapat berupa pendidikan formal, nonformal dan informal. Pendidikan formal merupakan pendidikan yang dilakukan di sekolah yakni terdiri pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Pendidikan merupakan salah satu faktor utama dalam mengembangkan sumber daya manusia, karena dengan pendidikan diharapkan seorang individu dapat menjadikan manusia yang produktif.

Ada banyak pembelajaran yang diajarkan pada jenjang sekolah dasar, salah satunya pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dengan tujuan untuk mengembangkan serta meningkatkan seorang individu secara organik, perseptual, kognitif dan juga emosional. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, penalaran, pengetahuan, dan juga pembiasaan pola hidup sehat bagi peserta didik. Pendidikan jasmani bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang berjalan seimbang.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu proses pendidikan yang proses pelaksanaan pembelajarannya melalui aktivitas fisik dan bertujuan tidak hanya untuk mencapai tingkat kebugaran semata melainkan aspek kognitif dan afektif menjadi sasaran dari pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan itu sendiri. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan menjadi bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Secara khusus, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani.

Fakta inilah yang mengindikasikan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terkesan sangat unik. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, tidak berbeda dengan pelaksanaan mata

pelajaran lain yang mana dalam proses pembelajarannya menemukan berbagai kendala yang urgensinya perlu mendapat perhatian dari guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan itu sendiri. Pembelajaran pendidikan jasmani sebenarnya memberikan sebuah pembelajaran yang bermakna dan merangsang siswa untuk berfikir kritis dan menangkap makna dari aktifitas yang dilakukan dalam pembelajaran pendidikan. Konsep pembelajaran pendidikan jasmani yang baik juga akan berdampak kepada kebugaran jasmani siswa.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki setiap siswa agar bisa mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan baik. Kebugaran jasmani adalah faktor pendukung seorang siswa agar mengikuti kegiatan belajar di sekolah, dan merupakan faktor penunjang siswa untuk mampu mencapai hasil belajar yang baik. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, individu mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah.

Kebugaran jasmani juga sering disebutkan sebagai kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama dan dilakukan secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Salah satu cara seseorang dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal ialah dengan melakukan sebuah aktivitas fisik secara teratur.

Ada beberapa manfaat dari tingkat kebugaran jasmani yaitu meningkatkan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik, mengurangi risiko kelelahan fisik, mengurangi stress, psikologi yang baik, dan terhindar dari penyakit degeneratif. Kebugaran jasmani yang di perlukan oleh anak dan orang dewasa berbeda. Tingkat kebugaran jasmani tergantung dengan apa yang dilakukan setiap hari nya, apabila pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan sangat berat otomatis tingkat kebugaran jasmani yang di butuhkan semakin besar.

Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan mampu melaksanakan tugas belajar dengan lancar dan mampu berkonsentrasi dengan tugas belajarnya. Siswa juga tidak mudah lelah sehingga bisa menerima materi yang diberikan oleh guru dengan mudah. Hal ini akan memperlancar proses belajar mengajar di sekolah. Kebugaran jasmani bisa dimiliki siapa saja dengan berbagai usaha. Diantaranya melakukan aktivitas jasmani secara teratur seperti lari-lari kecil di setiap sore atau pagi. Dan dibantu juga dengan memakan makanan yang bergizi.

Manfaat dari kebugaran jasmani bagi siswa yaitu dapat meningkatkan kemampuan jasmani siswa yang diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis siswa dalam belajar. Kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi seseorang dimana setelah melakukan aktivitas yang berat tidak merasakan kelelahan, artinya seseorang tersebut masih bisa atau masih mampu untuk melakukan kegiatan lainya.

Penyakit hipokinetik merupakan salah satu penyakit yang berhubungan dengan kurangnya aktivitas gerak atau berolahraga (inactivity). Pergeseran kebiasaan dari aktif menjadi pasif olahraga pada siswa Sekolah Dasar tidak hanya terjadi di kota-kota besar, akan tetapi juga mulai berdampak kepada siswa Sekolah Dasar di daerah pedesaan dan dataran tinggi. Di lihat dari segi geografis, anak-anak di lingkungan pedesaan dan pegunungan seharusnya memiliki tingkat kebugaran jsmanai yang lebih baik dibandingkan dengan anak-anak di daerah perkotaan. Akan tetapi pada kenyataan di lapangan tidak terjadi demikian, anak-anak dipedesaan dan pegunungan juga kurang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Upaya membentuk generasi yang berkualitas tersebut yaitu dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan seorang anak, termasuk anak usia sekolah.

Berdasarkan hasil observasi penulis ke Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai, kenyataan yang di temukan pada siswa ketika menjalani pembelajaran pendidikan jasmani, masih banyak siswa yang kurang aktif dalam melakukan aktifitas yang di sampaikan oleh guru, siswa juga mudah kelelahan, lesu, dan tidak serius mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Beberapa keadaan yang penulis temui di lapangan tersebut mungkin saja dipengaruhi oleh beberapa factor diantaranya: motivasi belajar, metode dan media pembelajaran, gizi siswa, keadaan lingkungan dan keterampilan guru tersebut. Melihat kenyataan tersebut peneliti ingin melihat tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan, maka dapat diidentifikasi masalah yang ada diantaranya:

1. Kebugaran Jasmani
2. Keterampilan Guru
3. Motivasi siswa
4. Metode dan media pembelajaran
5. Status gizi
6. Keadaan lingkungan

C. Batasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang mempengaruhi kebugaran jasmani yang dapat diidentifikasi seperti yang dikemukakan di atas, maka untuk lebih fokusnya penelitian ini hanya dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani saja. Agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jangkauan penulis, waktu dan biaya serta tercapainya penelitian yang diinginkan.

D. Rumusan Masalah

Dari batasan masalah yang ada, maka penulis merumuskan masalah yaitu: bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi penulis dalam menambah wawasan pengetahuan serta mempersiapkan diri sebagai calon pendidik dan pengajar dimasa yang akan datang.

2. Secara Praktis

- 1) Bagi sekolah : hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dalam menentukan kebijakan demi terwujudnya kualitas pendidikan yang di harapkan.
- 2) Bagi Pendidik: dapat memberikan penjelasan pada peserta didik betapa pentingnya kebugaran jasmani dalam pertumbuhan dan perkembangan peserta didik itu sendiri.
- 3) Bagi Peserta Didik: meningkatkan motivasi belajar peserta didik dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) terutama dalam materi kebugaran jasmani.
- 4) Bagi Peneliti: menambah wawasan peneliti untuk dapat berpikir kritis, menambah keterampilan menjadi seorang guru (PJOK), serta menambah pengetahuan dan melatih kemampuan kerja ilmiah.