

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN SISWA
PUTRA KELAS VIII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
NEGERI 27 PADANG**

SKRIPSI

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



**Oleh :
ANES SASKIA
NIM. 20086354/2020**

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

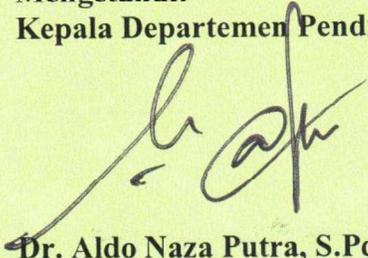
PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 27 Padang
Nama : Anes Saskia
NIM : 20086354
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2024

Mengetahui:
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



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

Disetujui:
Pembimbing



Dra. Rosmawati, M.Pd
NIP. 19610311 198403 2 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Anes Saskia
NIM : 20086354

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

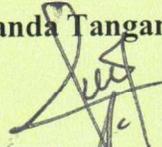
Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani
Olahraga Kesehatan Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama
Negeri 27 Padang

Padang, Februari 2024

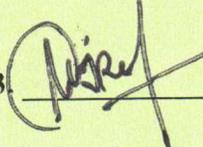
Tim Penguji

1. Ketua : Dra. Rosmawati, M.Pd
2. Anggota : Sepriadi, S.Si, M.Pd
3. Anggota : Dr. Mario Febrian, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi saya yang berjudul Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 27 Padang adalah karya tulis saya dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana di Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya dan bukan merupakan duplikasi orang lain.
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara jelas dicantumkan dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2024
Yang membuat pernyataan



Anes Saskia
NIM. 20086354/2020

ABSTRAK

Anes Saskia. 2024. Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 27 Padang

Permasalahan penelitian ini adalah masih rendahnya hasil belajar siswa putra kelas VIII sekolah Menengah pertama negeri 27 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah pertama Negeri 27 Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2023 di SMP negeri 27 Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah pertama negeri 27 Padang yang berjumlah 107 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling, maka jumlah sampel ini menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) dan hasil belajar semester Juli - Desember 2023. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi sederhana atau produk moment yang dilanjutkan dengan analisis uji signifikan atau uji t.

Hasil penelitian ini adalah terdapat Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 27 Padang dengan rhitung $0,9715 > rtabel 0,433$.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar Siswa

KATA PENGATAR



Assalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karuniaNya sehingga skripsi yang berjudul “Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Kesehatan Olahraga Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 27 Padang” dapat diselesaikan.

Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan, dukungan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini kami sampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama proses
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd,M.Pd sebagai Kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administratif dan konsultatif selama perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Ibuk Dra. Rosmawati, M.Pd sebagai dosen pembimbing yang telah banyak membantu penyusunan skripsi ini baik berupa nasehat, saran dan dukungan yang luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Sepriadi, S.si., M.Pd dan Bapak Dr. Mario Febrian, M.Pd, sebagai dosen penguji yang telah banyak membantu penyusunan skripsi ini dengan baik berupa nasehat, saran dan dukungan yang luar biasa sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
6. Kedua orang tua saya, Ayahanda Sahudi dan Ibunda Yulnita yang sangat saya cintai, yang telah banyak memberikan dukungan, materil dan do'a yang tulus tiada henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada tuan pemilik NIM 20086366 yang telah membersamai penulis selama proses penyusunan dan pengerjaan skripsi dalam kondisi apapun, Terima kasih selalu menjadi penenang bagi penulis, meluangkan baik waktu, pikiran, maupun materi kepada penulis, terimakasih.
8. Teman-teman mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2020 atas segala motivasi dan bantuannya demi terselesaikannya skripsi ini.
9. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaiann yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Akhirnya semoga segala bantuan, dukungan, saran dan do'a yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT serta tugas akhir skripsi ini dapat menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca ataupun pihak yang membutuhkan.

Padang, Januari 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
1. Pendidikan Jasmani.....	9
2. Kebugaran Jasmani	14
3. Hasil Belajar PJOK	23
B. Penelitian Relevan.....	26
C. Kerangka Konseptual	28
D. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	30
D. Jenis dan Sumber Data	32
E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	32
F. Teknik Analisis Data.....	50

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Deskripsi Data Penilaian	51
B. Analisis Data Penelitian	51
1. Kebugaran Jasmani (X).....	51
2. Hasil Belajar (Y)	52
C. Uji Persyaratan Analisis	54
D. Pengujian Hipotesis.....	54
E. Pembahasan.....	55
BAB V PENUTUP.....	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	59

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 1.	Populasi Penelitian	31
Tabel 2.	Sampel Penelitian	32
Tabel 3.	Derajat validitas dan realibilitas TKSI	34
Tabel 4.	Formulir <i>Standing Broad Jump</i>	36
Tabel 5.	Norma standing brod jump	36
Tabel 6.	formulir <i>sit – up</i>	39
Tabel 7.	Norma Tes <i>Sit-Up</i>	39
Tabel 8.	Formulir <i>Bleep Tes</i>	42
Tabel 9.	Norma <i>Bleep Tes</i>	43
Tabel 10.	Formulir tes koordinasi mata dan tangan.....	45
Tabel 11.	Kategori tangkap.....	46
Tabel 12.	Formulir <i>T – Tes</i>	48
Tabel 13	Norma <i>T – Tes</i>	48
Tabel 14.	kategori nilai TKSI	49
abel 15.	Distribusi Frekuensi Hasil Data Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 27 Padang.....	51
Tabel 16.	Distribusi Frekuensi Hasil Data Hasil belajar Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menegah Pertama Negeri 27 Padang	53
Tabel 17.	Uji Normaslitas dengan Lilliefors.....	54
Tabel 18.	Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifiikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 27 Padang.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	28
2. Formulir Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)	49
3. Histogram Frekuensi Hasil Data Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 27 Padang	49
4. Histogram Frekuensi Hasil Data Hasil Belajar Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 27 Padang	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 27 Padang	62
2. Data Hasil Belajar Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 27 Padang	63
3. Uji Normalitas Kebugaran Jasmani	64
4. Uji Normalitas Data Hasil Belajar	65
5. Pengujian Hipotesis Data Penelitian	66
6. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	68
7. Tabel dari Harga Kritik dari <i>Product-Moment</i>	69
8. Daftar Luas Dibawah Lingkungan Normal Standar dari 0	70
9. Tabel Persentil Untuk Distribusi t	71
10. Dokumentasi Penelitian	72
11. Blanko Tes Penelitian	76
12. Surat-Surat Penelitian	78

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Menurut hartono dalam Hadiati (2018), menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas, pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik yang prima, tidak mengalami kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktivitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakukan pekerjaan mendadak ataupun tambahan lainnya.

Melalui kegiatan olahraga yang teratur, terprogram dan terarah dengan baik maka akan tampak peningkatan derajat kesejahteraan atau kebugaran jasmaninya. Latihan Fisik dengan Baik Benar Terukur dan Teratur (BBTT). Latihan fisik terukur adalah latihan fisik yang dilakukan dengan mengukur intensitas dan waktu latihan. Latihan fisik teratur adalah latihan fisik yang dilakukan secara teratur 3-5 kali dalam seminggu diselingi dengan istirahat.

Menurut Undang-undang RI Nomor 29 tahun 2003 tentang sistem pendidikan BAB X pasal 37 dengan penjelasan pasal 37, “Kurikulum pendidikan dasar dan menengah wajib memuat pendidikan jasmani dan olahraga dimaksudkan untuk membentuk karakter siswa agar sehat jasmani dan rohani, dan menumbuhkan rasa sportifitas.

Kebugaran jasmani merupakan suatu aspek penting dimiliki oleh setiap orang, hal ini disebabkan karena kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk dapat menyelesaikan pekerjaan yang dilakukan sehari-hari, baik sebagai siswa, mahasiswa, pegawai, petani ataupun lainnya. Karena dengan kebugaran setiap orang dapat melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energy untuk melakukan aktivitas yang lain contohnya siswa yang dalam keadaan bugar maka tingkatan konsentrasi dan kemampuan siswa dalam menerima materi akan lebih baik.

Hasil belajar merupakan suatu gambaran dari penguasaan kemampuan para peserta didik. Sebagaimana telah ditetapkan untuk suatu pelajaran tertentu. Hasil belajar adalah suatu interaksi dimana dalam hasil belajar mengaitkan perbuatan, nilai, sikap dan keterampilan setelah melakukan suatu proses belajar, maka seseorang memperoleh suatu hasil belajar.

Secara umum hasil belajar akan membantu mendorong keseluruhan daya penggerak di dalam diri peserta didik yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan pembelajaran dan yang memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki dapat tercapai di dalam kegiatan belajar pembelajaran.

Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki peserta didik setelah menerima pengalaman belajar. Hasil belajar dapat juga diartikan sebagai bentuk usaha yang telah dilakukan oleh peserta didik selama proses pembelajaran. Hasil pembelajaran yang telah diperoleh oleh peserta didik

dijadikan sebagai bahan penyusunan kemajuan dan perbaikan terhadap proses pembelajaran yang telah dilalui.

Siswa berkeinginan untuk berhasil dalam aktivitas belajarnya, keberhasilan siswa dalam belajar akan menjadi kebanggaan bagi diri sendiri, orang tua maupun lingkungan sekitarnya. Salah satu indikator keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah dengan mendapatkan hasil belajar yang baik, namun hasil belajar bukanlah semata-mata produk dari dalam sekolah, melainkan merupakan hasil dari berbagai kegiatan luar sekolah yang secara sinergi saling mendukung dalam suatu proses pembelajaran seperti dalam pembelajaran PJOK.

Berhasil tidaknya proses mengajar pendidikan jasmani di sekolah sesuai dengan tujuan yang diharapkan ditentukan oleh banyak faktor baik dari internal maupun dari eksternal. Faktor internal yang berasal dari dalam diri siswa yang mempengaruhi keberhasilan dalam belajar diantaranya yaitu kondisi fisiologis, kondisi psikologis, kecerdasan (intelegensi) dan kematangan sedangkan faktor eksternal yang berasal dari luar dari siswa diantaranya yaitu lingkungan alam dan lingkungan social yang meliputi keluarga, masyarakat dan sekolah. Kondisi fisik psikologis salah satunya adalah persepsi. Hasil belajar adalah hasil akhir yang telah diperoleh dan dicapai oleh seseorang dalam melakukan kegiatan. Hasil belajar dibedakan menjadi tiga aspek yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik (Suharsimi Arikunto, 2008:110). Menurut Poerwodarmito dalam Akhmad Sobarna, ddk (2020:3) penilaian hasil belajar siswa bagi kebanyakan orang berarti hasil ujian yang dilaksanakan untuk

memperoleh suatu nilai dalam menentukan berhasil atau tidaknya siswa dalam belajar.

Faktor internal intelegensi adalah faktor internal yang mencakup keseluruhan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang siswa, untuk menyesuaikan diri pada pembelajaran secara cepat dan efektif. Faktor perhatian adalah banyak sedikitnya kesadaran siswa yang menyertai sesuatu aktivitas yang dilakukan. Faktor minat adalah keinginan siswa untuk mengetahui dan mempelajari atau membuktikan sesuatu hal lebih lanjut. Bakat adalah semakin matang bakat yang dimiliki seseorang, maka nantinya ia semakin cepat untuk belajar dari kesalahan sekaligus berusaha dengan keras untuk tidak mengulangi kesalahan tersebut di kemudian hari.

Bakat yang dimiliki juga bisa meningkatkan kemampuan diri dalam melakukan penyesuaian. Kematangan membentuk sifat dan kekuatan dalam diri untuk bereaksi dengan cara tertentu yang disebut "Readiness" yang berupa tingkah laku, baik tingkah laku yang instimhtif maupun tingkah laku yang dipelajari. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain.

Berpedoman pada kutipan diatas, jelaslah bahwa untuk memperoleh hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa dengan hasil yang baik, tentunya banyak faktor yang mempengaruhinya.

Berdasarkan hasil wawancara yang penulisan lakukan selama 3 hari tanggal 21-23 juli tahun 2023 pada saat itu pembelajaran PJOK yang di

damping oleh guru Yanuar , S.Pd menurut beliau sebagai guru olahraga banyak siswa yang ditemukan di lapangan tidak melakukan aktivitas olahraga dilihat pada saat pembelajaran praktek terbukti saat diinstruksikan melakukan pemanasan ada siswa yang tidak bersemangat dan ketika disuruh lari keliling lapangan ada yang mengeluh capek ada juga yang kurang konsentrasi. Berdasarkan informasi guru PJOK, masih banyak siswa laki-laki yang memiliki nilai hasil belajar rendah saat mengikuti mata pelajaran PJOK di sekolah .

Pada saat guru memberikan interuksi untuk beristirahat ada beberapa siswa yang memanfaatkan waktu tersebut untuk bermain hand phone dan rendahnya hasil belajar PJOK siswa pada saat hasil UTS semester 1 tahun ajaran 2023/2024 dipengaruhi oleh banyak faktor. Diantaranya faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar PJOK tersebut adalah bakat dan minat siswa terhadap pembelajaran PJOK motivasi siswa dalam mengikut pembelajaran, kemampuan dan kreatifitas guru dalam mengajar, media dan metode pembelajaran, sarana dan prasarana pembelajaran, itelegensi yang dimiliki siswa serta kebugaran siswa yang belum baik akan dapat mempengaruhi hasil belajar PJOK.

Dari uraian diatas, jelaslah bahawa banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar PJOK siswa di SMP N 27 Padang. Maka pada kesempatan ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan jasmani kesehatan terhadap hasil belajar PJOK siswa tersebut adapun peneliti rencanakan hanya pada siswa putra selanjutnya peneliti duga variabel hasil

belajar merupakan salah satu yang mempengaruhinya variabel kebugaran jasmani siswa yang masih rendah.

Berdasarkan Format Penentuan Kriteria Ketuntasan hasil nilai akhir belajar siswa yaitu KKM 80 dan peneliti dapatkan dari guru PJOK rata-rata nilai akhir siswa berpatokan 76 dan ini menandakan bahwa banyak hasil belajar siswa yang jauh dari KKM. Ini diduga karena kurangnya motivasi hasil belajar siswa dalam belajar dan kurangnya memahami materi yang diajarkan.

Selanjutnya penulis dapat menyimpulkan benar atau tidak rendahnya hasil belajar PJOK tersebut diduga ada hubungan antara kebugara jasmani, perlu dilakukan suatu penelitian. Karena dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah, siswa tidak akan mampu menyelesaikan tugas tugas belajar dengan baik dan terdapat beberapa siswa yang tinggal kelas. Maka penulis dapat mengambil variable dan uraian tersebut variable kebugaran jasmani dan variable hasil belajar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka variable yang dapat mempengaruhi hasil belajar PJOK siswa SMP N 27 Padang sebagai berikut :

1. Kebugaran Jasmani
2. Motivasi Belajar
3. Sarana dan Prasarana
4. Masih rendahnya hasil belajar pendidikan jasmani kesehatan olahraga siswa kelas VIII SMP 27 Padang

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas, untuk lebih fokusnya penelitian ini membatasi masalah dengan yaitu hubungan tingkat Kebugaran Jasmani Siswa dengan Hasil Belajar PJOK Siswa Putra Kelas VIII SMP N 27 Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa putra kelas VIII SMP N 27 Padang.

E. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dikerjakan selalu mempunyai tujuan akhir untuk memperoleh gambaran yang jelas dan bermanfaat bagi yang menggunakannya. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa kelas VIII SMP N 27 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut :

1. Penulis sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Siswa agar dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani nya sehingga siswa mempunyai semangat untuk menjaga kebugaran jasmani dan berupaya untuk meningkatkan tingkah kebugarannya.
3. Guru agar dapat mengetahui kebugaran jasmani siswanya dan hubungannya dengan hasil belajar, sehingga guru lebih memperhatikan tingkat kebugaran jasmaninya
4. Mahasiswa sebagai referensi atau bahan kepustakaan dalam penulisan karya tulis ilmiah maupun penelitian yang relevan.