

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA N 1
DENGAN SMA N 2 RANTAU UTARA**

SKRIPSI

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



**INDRAYANSYAH HASIBUAN
NIM : 20086209**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGRI PADANG
2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani SMA N 2
Rantau Utara Dengan SMA N 1 Rantau Utara
Nama : Indrayansyah Hasibuan
NIM : 20086209
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

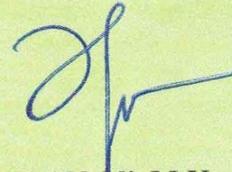
Padang, Juni 2024

Mengetahui:
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



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

Disetujui:
Pembimbing



Dr. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP. 19620520 198703 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Indrayansyah Hasibuan
NIM : 20086209

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

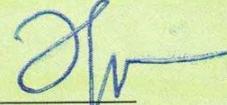
Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani SMA N 2 Rantau Utara Dengan
SMA N 1 Rantau Utara

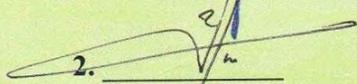
Padang, Juni 2024

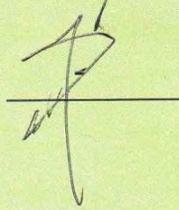
Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
2. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes.
3. Anggota : Ibnu Andli Marta, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi saya yang berjudul Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani SMA N 2 Rantau Utara Dengan SMA N 1 Rantau Uatara 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, Mei 2024
Yang membuat pernyataan



Indrayansyah Hasibuan
NIM : 20086209

ABSTRAK

Indrayansyah Hasibuan. 2024. Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani SMA N 2 Rantau Utara Dengan SMA N 1 Rantau Utara

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya perbandingan antara kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Rantau Utara dan siswa SMA Negeri 2 Rantau Utara. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Rantau Utara dan siswa SMA Negeri 2 Rantau Utara.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan februari 2024 di SMA Negeri 1 Rantau Utara dan SMA Negeri 2 Rantau Utara. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Rantau Utara dan SMA Negeri 2 Rantau Utara yang berjumlah 234 orang siswa. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *random sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 12 orang siswa SMA Negeri 1 Rantau Utara dan 11 orang siswa SMA Negeri 2 Rantau Utara. Instrumen yang digunakan dalam penelitian menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Teknik analisis data menggunakan analisis uji beda mean atau uji t.

Hasil penelitian ini adalah Lebih bagus Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Rantau Utara dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Rantau Utara dimana didapatkan hasil analisis ($t_h = 0,3 < t_r = 1,72$). dimana didapatkan rata-rata kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Rantau Utara adalah sebesar 20,92 dan siswa SMA Negeri 2 Rantau Utara sebesar 19,00.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan karuniaNya sehingga skripsi yang berjudul “**Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani SMA N 2 Rantau Utara Dengan SMA N 1 Rantau Utara**” 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 Dr. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO 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.
2. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Bapak Ibnu Andli Marta, S.Pd, 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.
3. 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.
4. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama proses perkuliahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

5. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd sebagai KepalaDepartemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administratif dan konsultatif selama perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Kedua orangtua saya, ayahanda dan ibunda 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. Teman-teman mahapemain Penjaskesrek angkatan 2020 atas segala motivasi dan bantuannya demi terselesaikannya skripsi ini.
8. Terimakasih juga saya ucapkan kepada Azzela Nazwa Wiranti seseorang yang telah membersamai dalam proses skripsi saya walaupun secara tidak langsung yang tidak lupa untuk mengingatkan saya untuk menyelesaikan skripsi saya

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, April 2024
Penulis,

Indrayansyah Hasibuan
NIM : 20086209

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	11
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	11
2. Komponen-Komponen kebugaran jasmani.....	12
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani.....	22
4. Tes Kebugaran Jasmani.....	27
5. Teknik Dasar Pelaksanaa Tes Kebugaran Jasmani.....	30
6. Fungsi Kebugaran Jasmani	31
B. Kerangka konseptual	32
C. Hipotesis.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Survei	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Metode penentuan Objek Penelitian.....	36
D. Variabel Penelitian	38
E. Intrumen penelitian	38
F. Ketentuan pelaksanaan tes.....	39
G. Penilaian TKSI usia 16-19 Tahun.	54
H. Validitas dan Relibilitas	55
I. Teknik Pengumpulan Data.....	55
J. Teknik Analisis Data.....	56

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	54
B. Hasil Penelitian.....	54
1. Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Rantau Utara.....	57
2. Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Rantau Utara.....	59
C. Uji Persyaratan Analisis	60
D. Pengujian Hipotesis	62
E. Pembahasan	63

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	69
B. Saran	69

DAFTAR PUSTAKA	70
-----------------------------	----

LAMPIRAN	73
-----------------------	----

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga di Indonesia. Khususnya di lembaga pendidikan dapat dibentuk cabang dan unit kegiatan olahraga atau ekstrakurikuler, serta diselenggarakan kompetisi olahraga yang memiliki jenjang yang berkelanjutan. Pembinaan dan pengembangan olahraga diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga baik di tingkat daerah maupun nasional.

Salah satu tujuan dari pendidikan jasmani adalah membantu siswa agar memperoleh derajat kebugaran jasmani. kemampuan gerak dasar, dan kesehatan yang memadai sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan melalui penanaman, pengertian, sikap positif dalam berbagai aktifitas jasmani. Bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah “untuk membentuk anak, yaitu sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan (psikomotor), sehingga siswa akan dewasa dan mandiri, yang nantinya dapat digunakan dalam kegiatan sehari-hari. Agar tujuan tersebut dapat dicapai maka salah satunya adalah memberi bekal bagi para guru pendidikan jasmani tentang kesegaran jasmani.

Banyak ilmuwan yang ingin memaparkan betapa pentingnya pembinaan kebugaran jasmani. Dengan olahraga yang cukup sangat bermanfaat bagi siswa karena kesegaran jasmani itu sangat penting untuk kesehatan khususnya untuk kekuatan tulang dan juga berpengaruh pada prestasi.

Kebugaran jasmani sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kebugaran jasmani yang baik. Serta siswa tidak akan mudah lelah pada saat melakukan aktivitas sehari-hari.

Kebugaran seperti ini dapat diperoleh melalui aktivitas jasmani yang di program dengan sistematis dan teratur. Peranan guru pendidikan jasmani tidak kalah penting untuk mengarahkan siswa dalam setiap pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler sangat diperlukan, sehingga tujuan melakukan kegiatan olahraga (aktivitas jasmani) tersebut dapat dicapai. Kebugaran jasmani yang baik sangat berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa, sehingga siswa akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap menerima materi yang akan diberikan oleh guru. (Daud damsir, 2021;43)

Dalam undang undang republik indonesia No. 11 Tahun 2022 Tentang keolahragaan yang tercantum ddalam pasal 4 ayat 1 berisi tentang : “memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia”.

Dalam hal ini pemerintah indonesi sangat besar perhatiannya terhadap bidang olahraga, karena olahraga dipandang punya peranan yang penting dalam pembangunan yaitu untuk meningkatkan kualitas manusia indonesia. Pada saat sekarang ini olahraga sudah merupakan suatu kebutuhan yang tidak yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Dalam berolahraga tiap

tiap individu memiliki tujuan yang berbeda-beda, ada yang bertujuan untuk berprestasi, untuk kebugaran jasmani maupun untuk rekreasi.

Titik berat dari upaya pemerintah dan masyarakat dalam meningkatkan kebugaran jasmani bangsa adalah mendidik dan membudayakan masyarakat sehingga tercipta suatu iklim yang dapat mendorong dan menyadarkan setiap individu akan pentingnya kebugaran jasmani dalam kehidupan, melalui jalur pendidikan sekolah dan luar sekolah, melalui organisasi olahraga dan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI).

Langkah awal dalam melakukan upaya tersebut telah dilakukan dengan mengembangkan suatu pola kerja yang menitikberatkan pada upaya menghasilkan sumber daya insani berkualitas yang dapat dimanfaatkan dalam berbagai bidang. Pola umum pembinaan dan pengembangan kesegaran jasmani yang pada dasarnya memberi arahan bahwa sasaran yang akan dicapai meliputi peserta didik (siswa, mahasiswa, warga belajar) tenaga pendidikan penyelenggaraan/pengelola kegiatan kebugaran jasmani maupun masyarakat umum.

Peningkatan kebugaran jasmani dilingkungan sekolah sangat penting karena untuk menunjang terciptanya proses belajar mengajar dengan optimal sehingga tercapainya tujuan suatu pembelajaran di sekolah.

Pengertian pendidikan jasmani adalah suatu mata pelajaran yang diberikan disuatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktifitas jasmani dan

pembinaan hidup sehat untuk bertumbuhkembangnya jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. (Depdiknas 2006:131).

Tujuan pendidikan jasmani menurut Permendiknas No 22 tahun 2006 adalah sebagai berikut:

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan dasar
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktifitas jasmani dan olahraga dilingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif.

Melalui proses belajar tersebut sangat diharapkan bisa terealisasikan di setiap sekolah-sekolah yang nantinya sangat bermanfaat bagi para siswa yang dapat mengembangkan kognitif, afektif dan psikomotor.

Di Indonesia pada saat sekarang ini mata pelajaran pendidikan jasmani dianggap sangat penting di daerah-daerah yang dapat tergolong dalam kota-kota besar karena tersedianya sarana dan prasarana olahraga di sekolah yang dapat menciptakan proses belajar mengajar yang optimal dan juga dapat memicu terciptanya atlet-atlet berprestasi yang nantinya dapat mendukung siswa yang berprestasi untuk masuk ke cabang olahraga yang mereka tekuni sejak awal di tingkat nasional maupun internasional dan juga dapat memicu mudahnya masuk ke dalam universitas-universitas yang menyediakan fakultas ilmu keolahragaan.

Sedangkan di daerah yang bisa dibilang jauh dari pemukiman masyarakat atau daerah terpencil mata pelajaran pendidikan jasmani masih dianggap tidak penting. Mata pelajaran ini sering disisihkan, waktu yang seharusnya digunakan untuk kegiatan keolahragaan malah para siswa hanya diberi kebebasan oleh para guru pendidikan Jasmani kesehatan dan olahraga (PJOK) yang dimana siswa hanya diberi bola setiap kali jam pelajaran pendidikan jasmani tetapi tidak diberikan materi yang sesuai dengan kurikulum sekolah. Berbagai hal juga menyebabkan di daerah yang seperti ini kurangnya minat belajar pendidikan jasmani dikarenakan tidak tersedianya sarana dan prasarana di sekolah.

Dalam hal ini peneliti melihat siswa SMA N 2 Rantau utara di daerah kota dan SMA N 1 Rantau Utara di daerah terpencil di kabupaten labuhanbatu dalam kehidupan sehari-hari sering melakukan aktifitas fisik, maka peneliti akan membandingkan dan ingin mengetahui sejauh mana tingkat kesegaran jasmani siswa putra yang berusia 16-19 tahun.

Menurut survey dan observasi yang peneliti lakukan di SMA N 2 RANTAU UTARA sudah terpenuhinya sarana dan prasarana peralatan olahraga, perekonomian yang memadai serta Pendidikan yang baik dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, namun pada kenyatannya masih banyak siswa ketika jam pelajaran berlangsung yang males melakukan aktifitas gerak ketika jam pelajaran pendidikan jasmani olahraga.

Peserta didik hanya berdiam diri di dalam kelas bermain handphone ini dipicu karena daerah perkotaan yang membuat para siswa sering begadang dikarenakan pulang larut malam akibat nongkrong dengan teman-teman dan juga didukung dengan jaringan internet yang memadai sehingga itu juga menjadi salah satu pemicu seringnya begadang sampai larut malam dan juga tingkat kepedulian orang tua dengan pola tidur anak yang masih kurang. Ketiga hal inilah yang membuat kurangnya kebugaran jasmani beberapa peserta didik.

Sedangkan di SMAN 1 Rantau utara berbanding terbalik dengan SMAN 1 Rantau utara, sarana dan prasarana di SMA N 1 Rantau Utara belum terpenuhi didukung dengan kurangnya motivasi siswa melakukan aktifitas fisik serta tidak tersedia kegiatan ekstrakurikuler di sekolah hal ini juga

membuat rendahnya tingkat kebugaran jasmani para peserta didik. Dikarenakan hal tersebut para peserta didik kebanyakan ketika jam pelajarannya pendidikan olahraga dimulai mereka hanya bermain tidak jelas di dalam kelas, ada juga yang tidur dan bermain HP hal ini membuat kurangnya gerak para peserta didik yang mengakibatkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Rantau Utara.

Konsep gerak adalah tahapan atau pemahaman gerak untuk mengembangkan dan kematangan suatu keterampilan gerak anak yang melibatkan dasar gerak anak. Menurut Mahendra (2017; 2) konsep gerak yaitu meliputi konsep tubuh, konsep ruang, konsep usahadan konsep keterhubungan.

Pendidikan olahraga sangat berpengaruh penting terhadap pertumbuhan dan perkembangan siswa. Pertumbuhan adalah bertambahnya keadaan fisik secara kuantitas seperti bertambahnya tinggi, berat dan besar badan ataupun masa otot. Sedangkan berkembang adalah bertambahnya kemampuan yang bersifat kualitas seperti cerdas, pintar, kemampuan berfikir, kemampuan menemukan ide dan memecahkan masalah. Dengan olahraga pendidikan sebagai salah satu alat pendidikan, dapat dibentuk sikap tubuh maupun gerak tubuh yang sempurna sesuai dengan fungsi alat-alat tubuh tersebut.

Dengan memperhatikan uraian latar belakang masalah diatas maka peneliti melakukan penelitian dengan judul “ Perbandingan tingkat kebugaran

jasmani siswa SMA N 1 dengan SMA N 2 Rantau Utara Tahun pelajaran 2023/2024.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu:

1. Masih rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 2 Rantau utara dan siswa SMA N 1 Ranatau Utara.
2. Kurangnya keaktifan
3. Kurangnya bergerak
4. Keterbatasan fasilitas yang ada di sekolah SMA N 1 Ranatau Utara
5. Kurangnya perhatian orang tua
6. Seringnya Begadang dan nongkrong malam
7. Tenaga pendidik yang kurang kompeten
8. Jejaringan sosial media yang dilakukan sepanjang hari membuat kurangnya waktu untuk berolahraga untuk menjaga kebugaran jasmani

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka penelitian ini dibatasi pada:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 2 Rantau utara tahun 2023/2024.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Rantau utara tahun 2023/2024
3. Perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 2 Rantau utara dan SMAN 1 Rantau utara tahun 2023/2024.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah di uraikan di atas, maka permasalahan yang akan di perdalam peneliti ini adalah:

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 2 Rantau utara di kabupaten labuhanbatu (daerah kota) tahun pelajaran 2023/2024.
2. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Ranatau Utara (jauh dari kota) di kabupaten labuhanbatu tahun pelajaran 2023/2024.
3. Bagaimana perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara SMA N 2 Rantau utara (daerah kota) dengan SMA N 1 Ranatau Utara (jauh dari kota) di kabupaten labuhanbatu tahun pelajaran 2023/2024.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dipaparkan di atas,maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 2 rantau utara di kabupaten labuhanbatu tahun pelajaran 2023/2024.
2. Untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani SMA N 1 Ranatau Utara di kabupaten labuhanbatu tahun pelajaran 2023/2024.
3. Untuk mengetahui bagaimana perbandingan tingkat kebugaran jasmani SMA N 2 Rantau Uatara dan SMA N 1 Rantau utara di kabupaten labuhanbatu

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dibedakan menjadi dua yaitu manfaat Teoritis dan manfaat pragmatis.

1. Manfaat Teoritis

Sebagai masukan ataupun Acuan kepada guru untuk Menambah Ilmu Pengetahuan Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap siswa di Sekolah Menengah Atas khususnya di SMA N 2 Rantau Utara dan SMA N 1 Rantau Utaradi kabupaten labuhanbatu.

2. Manfaat Pragmatis

- a. Bagi siswa penelitian ini memberikan wawasan tentang tingkat kebugaran jasmani untuk menunjang peningkatan penmbuhkembangan diri.
- b. Bagi guru, pelatih dan sekolah penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan suatu upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada sisa SMA.