

**TINJAUAN KESEGERAN JASMANI SISWA SMA NEGERI
DI KECAMATAN KOTO TANGAH
KOTA PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh :

**GUSTIKA WASMAN
NIM. 14086305**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri
Di Kecamatan Koto Tengah Kota Padang
Nama : Gustika Wasman
BP/NIM : 2014/14086305
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekseasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2018

**Disetujui oleh:
Pembimbing I**

**Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003**

**Mengetahui
Ketua Jurusan PO/FIK UNP**

**Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri
Di Kecamatan Koto Tangah Kota Padang
Nama : Gustika Wasman
BP/NIM : 2014/14086305
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekseasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2018

Tim Penguji:

Ketua : Drs. Zarwan, M.Kes
Sekretaris : Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO
Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd

1.

2.

The image shows three handwritten signatures in black ink. The first signature is at the top, corresponding to the number '1.' and the name 'Drs. Zarwan, M.Kes'. The second signature is in the middle, corresponding to the number '2.' and the name 'Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO'. The third signature is at the bottom, corresponding to the name 'Drs. Yulifri, M.Pd'. The signatures are written over horizontal lines.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulisan saya, tugas akhir berupa skripsi dengan berjudul “Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri Di Kecamatan Koto Tangah Kota Padang” adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri dan dibantu oleh pembimbing.
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 dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam 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, Mei 2018
Yang Membuat Pernyataan

Gustika Wasman
NIM. 14086305

ABSTRAK

GUSTIKA WASMAN< 2018: “ Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri Di Kecamatan Koto Tengah Kota Padang”

Penelitian ini berawal dari kenyataan di sekolah bahwa masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri Di Kecamatan Koto Tengah Kota Padang, yang disebabkan oleh banyak faktor, namun peneliti melihat dari aspek kondisi kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat dan kondisi kebugaran jasmani siswa SMA Negeri Di Kecamatan Koto Tengah Kota Padang

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra SMA Negeri Di Kecamatan Koto Tengah Kota Padang yang berjumlah 1071 orang. Sampel diambil dengan metode *purposive sampling*, sampel diambil 10% siswa putra dari total seluruh jumlah siswa putra SMA Negeri Di Kecamatan Koto Tengah Kota Padang, dengan demikian sampel berjumlah 105 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) 2010 usia 16-19 tahun. Teknik analisis data adalah menggunakan *deskriptif* data dengan mencari persentase.

Hasil yang diperoleh dari temuan penelitian ini adalah persentase dari 105 orang responden ternyata siswa Putra SMA Negeri 7 padang yang berada pada klasifikasi baik sekali tidak ada, 2 (5.40%) orang berada pada klasifikasi baik, 12 (32.43%) orang yang memiliki klasifikasi sedang, 22 (59.45%) orang memiliki klasifikasi kurang dan 1 (2.70%) orang memiliki klasifikasi kurang sekali, selanjutnya pada siswa Putra SMA Negeri 8 padang yang berada pada klasifikasi baik sekali tidak ada, 1 (2.70%) orang berada pada klasifikasi baik, 11 (29.72%) orang yang memiliki klasifikasi sedang, 23 (62.16%) orang memiliki klasifikasi kurang dan 2 (5.40%) orang memiliki klasifikasi kurang sekali, selanjutnya pada siswa Putra SMA Negeri 13 Padang yang berada pada klasifikasi baik sekali tidak ada, 1 (3.22%) orang berada pada klasifikasi baik, 7 (22.50%) orang yang memiliki klasifikasi sedang, 22 (70.96%) orang memiliki klasifikasi kurang dan 1 (3.22%) orang memiliki klasifikasi kurang sekali, maka siswa putra SMA Negeri di kecamatan Koto Tengah Kota Padang termasuk dalam kategori kurang.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, TKJI 2010

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri Di Kecamatan Koto Tangah Kota Padang”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulisan menyadari masalah banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moral maupun materi dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ayah dan Bunda tercinta yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.
2. Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan sekaligus pembimbing yang telah memberikan berbagai kemudahan pelayanan dan memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini, sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dan menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO dan Drs. Yulifri, M.Pd tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.
4. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
5. Untuk teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moral maupun materi dalam penyusunan skripsi ini.

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

Padang, Mei 2018

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Pengertian Kesegaran Jasmani	8
2. Komponen Kesegaran Jasmani	11
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	17
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	19
5. Pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa	20
B. Kerangka Konseptual	23
C. Pertanyaan Penelitian	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	25
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
B. Populasi dan Sampel.....	25
C. Jenis dan Sumber Data	27
D. Teknik Pengumpulan Data	28
E. Teknik Analisis Data	38
 BAB IV HASIL PENELITIAN	 40
A. Deskripsi Data Penelitian	40
B. Analisis Data Penelitian.....	40
C. Hasil Penelitian.....	45
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	46
 BAB V PENUTUP KESIMPULAN DAN SARAN.....	 54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran	55
 DAFTAR PUSTAKA	 57
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

1. Populasi Penelitian.....	26
2. Sampel Penelitian.....	27
3. Norma Klasifikasi Tes Gantung Angkat Tubuh.....	32
4. Norma Klasifikasi Tes Baring Duduk.....	34
5. Norma Klasifikasi TesLoncat Tegak	36
6. Norma Klasifikasi Tes Lari Jarak Menengah.....	38
7. Norma Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	38
8. Distribusi Frekuensi TKJI Siswa SMA Negeri 7 Padang	41
9. Distribusi Frekuensi TKJI Siswa SMA Negeri 8 Padang	42
10. Distribusi Frekuensi TKJI Siswa SMA Negeri 13 Padang	43
11. Distribusi Frekuensi TKJI Siswa SMA Negeri DiKecamatan Koto Tengah.	44

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Konseptual	24
2. Fase Start Lari 60 Meter.....	30
3. Fase Permulaan Gantung Angkat Tubuh	31
4. Fase Gantung Angkat Tubuh	32
5. Fase Permulaan Baring Duduk.....	33
6. Gerakan Baring Duduk	34
7. Fase Baring Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	34
8. Papan Loncat Tegak, Sikap Awalan, Ancang-Ancang, Loncat Tegak	36
9. Posisi Start Lari 1200 Meter	37
10. Sikap Posisi Memasuki Finish Lari 1200 Meter	38
11. Histogram TKJI Siswa SMA Negeri 7 Padang.....	41
12. Histogram TKJI Siswa SMA Negeri 8 Padang.....	42
13. Histogram TKJI Siswa SMA Negeri 13 Padang.....	43
14. Histogram TKJI Siswa SMA Negeri DiKecamatan Koto Tengah	44
15. PenelitiMemberirkanArahanMengenaiPelaksanaanPenelitian	81
16. PersiapanUntukLari 60 Meter	82
17. SampelMelakukanTesLari 60 Meter.....	83
18. Finish Lari 60 Meter.....	83
19. SampelMelakukanTesGantuangAngkatTubuh	84
20. SampelMelakukanTes Baring Duduk 60 Detik	85
21. PelaksanaanTesLoncatTegak	86
22. Persiapan Star Lari 1200 Meter.....	87
23. SampelMelakukanTesLari 1200 Meter.....	87
24. SampelMemasukiGaris Finish Lari 1200 Meter	88
25. FotoBersamaPenelitiDenganSampelSmaNegeri 7 Padang	88
26. FotoBersamaPeneliti, Guru Penjas Dan SampelSmaNegeri 8 Padang	89
27. FotoBersamaPenelitiDenganSampelSmaNegeri 13 Padang	89

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data MentaTesKesegaranJasmani Indonesia (Tkji).....	59
2. Data TKJI (TesKesegaranJasmani Indonesia) Siswa.....	74
3. Formulir TKJI	80
4. Dokumentasi Penelitian	81
5. Surat Izin Penellitan dari FIK UNP	90
6. Surat Izin Penellitan dari Dinas Pendidikan Kepada SMAN 7 Padang	91
7. Surat Izin Penellitan dari Dinas Pendidikan Kepada SMAN 8 Padang	92
8. Surat Izin Penellitan dari Dinas Pendidikan Kepada SMAN 13 Padang	93
9. Surat Balasan Penelitian Dari SMAN 7 Padang	94
10. Surat Balasan Penelitian Dari SMAN 8 Padang	95
11. Surat Balasan Penelitian Dari SMAN 13 Padang	96

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani sangat penting bagi setiap orang, karena dengan pengetahuan olahraga, setiap orang akan bisa melakukan kegiatan yang akan menjaga keseimbangan di dalam tubuh. Olahraga merupakan aktifitas manusia yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan bagi para pelaku dari olahraga itu sendiri, baik olahraga kesehatan maupun olahraga berprestasi. Olahraga di Indonesia dari waktu ke waktu mengalami perubahan seiring dengan perkembangan zaman di mana pola hidup dan pola pikir manusia semakin berkembang pula, sehingga memberikan konsekuensi perubahan perilaku kearah yang lebih meningkat lagi. Perilaku yang dimaksud adalah tindakan nyata terhadap usaha kesegaran jasmani.

Pendidikan merupakan salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk pembangunan manusia Indonesia seutuhnya. Hal ini sesuai dengan UU RI Nomor 20 Tahun 2003 pasal 3 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwa:

“Pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab”, (Depdiknas, 2003: 98).

Berdasarkan kutipan di atas sangat jelas terlihat bahwa pendidikan merupakan usaha untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta memiliki jiwa raga

yang sehat, dalam rangka membangun kesehatan jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Salah satu tujuan pendidikan nasional adalah berkembangnya peserta didik agar menjadi manusia yang sehat. Upaya pemerintah dalam mewujudkan tujuan adalah dengan diwajibkannya mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) di setiap jenjang pendidikan sekolah baik Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama maupun Sekolah Menengah Atas. Penjasorkes yang diberikan bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani/kesegaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Depdiknas, 2005: 5).

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan yang mempunyai tujuan untuk membentuk manusia Indonesia secara keseluruhan serta meningkatkan kebugaran jasmani para siswa. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) yang diajarkan di sekolah memiliki peran sangat penting yaitu memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara sistematis.

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Dengan kesegaran jasmani yang baik siswa diharapkan dapat belajar dengan baik dan juga memiliki derajat kesehatan yang baik, sehingga dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang baik. Kesegaran jasmani sangat penting bagi setiap orang dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk

masyarakat umum, pegawai, mahasiswa atau pelajar, termasuk pelajar Sekolah Menengah Atas.

Kesegaran jasmani termasuk salah satu faktor penunjang seseorang dapat melakukan berbagai aktifitas fisik, melaksanakan tugas sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangkauan yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan. Keadaan tingkat kesegaran jasmani yang baik diharapkan dapat meningkatkan kualitas peserta didik. Pencapaian kesegaran jasmani tidak hanya dilakukan dalam aktifitas yang berada di ruang lingkup pendidikan formal saja, tetapi dapat dilakukan di luar lingkungan sekolah.

Bagi siswa SMA, kesegaran jasmani penting untuk menjaga kesehatan pada saat belajar di sekolah maupun di lingkungan sebagai anggota masyarakat. Lebih dari itu setelah lulus dari SMA, maka kesegaran jasmani berguna untuk melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi diperlukan kesegaran jasmani yang baik. Oleh sebab itu pendidikan jasmani perlu dilaksanakan dan ditingkatkan mulai dari taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi.

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan bidang studi yang menjadi muatan dalam kurikulum Sekolah Menengah Atas. Bidang studi ini memuat dua materi, yaitu: materi pokok dan materi pilihan. Materi pokok adalah materi yang disajikan pada setiap semester mulai dari kelas X sampai XII SMA, sedangkan materi pilihan adalah materi yang dipilih guru pendidikan jasmani untuk disajikan, pemilihan materi didasarkan pada berbagai pertimbangan diantaranya adalah berkaitan dengan situasi dan

kondisi sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah, kesiapan guru dalam mengajar, dan jumlah jam yang disediakan untuk setiap semester.

Materi pokok dalam Garis-Garis Besar Program Pengajaran (GBPP) SMA meliputi: atletik, senam, permainan, dan pendidikan kesehatan, sedangkan pilihan yang disediakan meliputi: renang, pencak silat, tenis meja, tenis dan sepak takraw. Penyajian materi pendidikan jasmani sesuai dengan kurikulum yang dipakai dimasing-masing sekolah, sering kali sulit dilaksanakan permasalahan klasik yang sering muncul adalah tidak semua SMA memilih sarana dan prasana pembelajaran Penjasorkes yang lengkap.

Bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswa dapat mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada pembebanan fisik yang layak (Arsil, 1999:9)

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan di atas, berarti kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi serta sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktifitas fisik, kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat dilatih melalui program latihan kemampuan *aerobic* dan kekuatan kontraksi otot.

Mata pelajaran Penjaskes perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik. Pembentukan kesegaran jasmani dan

kesehatan di sekolah perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis dan status ekonomi orang tua siswa, sebab kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana tetapi ada juga sekolah yang tidak menyediakan sarana pendukung pendidikan kesegaran jasmani dan kesehatan.

Namun kenyataan di dunia pendidikan berlainan dengan apa yang diharapkan, seperti yang peneliti temukan di SMA Negeri di Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, bahwa dalam proses pembelajaran Penjasorkes siswa mengalami penurunan semangat dalam akibat timbulnya kelelahan karena sebelum pelajaran Penjasorkes siswa juga mengikuti pelajaran yang lain. Bagi siswa kesegaran jasmani, selain dipengaruhi oleh pelajaran pendidikan jasmani di sekolah, juga dipengaruhi oleh aktivitas siswa di luar jam pendidikan jasmani.

Berdasarkan observasi di lapangan penulis menduga dalam proses pembelajaran Penjasorkes, siswa SMA Negeri di Kecamatan Koto Tangah Kota Padang seringkali cepat mengalami kelelahan dan tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes dan banyak siswa yang duduk ditepi lapangan saja dan tidak serius dalam melakukan pemanasan. Untuk itu, penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul **“Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri di Kecamatan Koto Tangah Kota Padang”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka identifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Gentika
2. Usia
3. Pola Hidup
4. Olahraga dan Latihan
5. Status Gizi
6. Lingkungan Hidup
7. Teknologi
8. Tingkat kesegaran jasmani siswa

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah serta mengingat berbagai keterbatasan yang ada pada diri penulis maka tidak semua masalah yang diidentifikasi di atas dapat diteliti menyeluruh, maka penulis hanya membatasi pada masalah “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri di Kecamatan Koto Tangah Kota Padang”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas dan agar penelitian ini terarah dengan baik, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri di Kecamatan Koto Tangah Kota Padang?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri di Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang dikemukakan di atas maka manfaat penelitian ini adalah:

1. Sebagai masukan kepala sekolah agar lebih memperhatikan pembelajaran pendidikan jasmani.
2. Sebagai masukan guru pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas.
3. Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada jurusan pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai bahan bacaan atau referensi bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
5. Sebagai pengembangan ilmu dan dapat memberikan informasi bagi peneliti selanjutnya.