

**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG
HIPOKINETIK DENGAN SISWA YANG AKTIF DI SEKOLAH
MENENGAH ATAS NEGERI 1 KECAMATAN HARAU
KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Sain*



Oleh :

**HENDRIX ANDERSEN
NIM : 17147**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

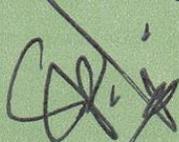
**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG
HIPOKINETIK DENGAN SISWA YANG AKTIF DI SEKOLAH
MENENGAH ATAS NEGERI 1 KECAMATAN HARAU
KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

Nama : Hendrix Andersen
NIM : 17147
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

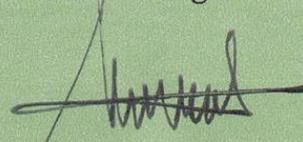
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



M. Sazeli Rifki, S.Si. M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 004

Pembimbing II



Anton Komaini, S.Si. M.Pd
NIP. 19860712 201012 1 008

Mengetahui
Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

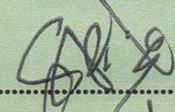
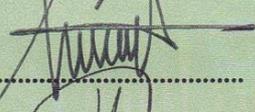
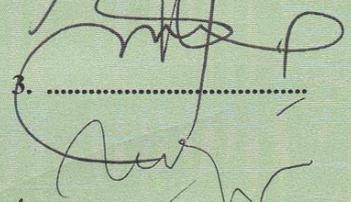
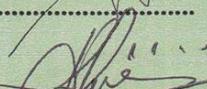
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Judul : Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Hipokinetik Dengan Siswa Yang Aktif Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota
Nama : Hendrix Andersen
NIM : 17147
Program studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: M. Sazeli Rifki, S.Si. M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Anton Komaini, S.Si. M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Apri Agus, M.Pd	3. 
4. Anggota	: dr. Levi Diana	4. 
5. Anggota	: Drs. Rasyidin Kam	5. 

SEPENGGAL KATA PERSEMABAHAN

“ Dia memberikan hikmah (ilmu yang berguna) kepada siapa yang mendapat hikmah itu Sesungguhnya ia telah mendapat kebajikan yang banyak. Dan tiadalah yang menerima peringatan melainkan orang-orang yang berakal (Q.S. Al- Baqarah : 269)

“...kaki yang akan berjalan lebih jauh, tangan yang akan berbuat lebih banyak, mata yang akan menatap lebih lama, leher yang akan lebih sering melihat keatas, lapisan tekad yang seribu kali lebih keras dari baja, dan hati yang akan lebih keras, serta mulut yang akan selalu berdoa....” 5 cm

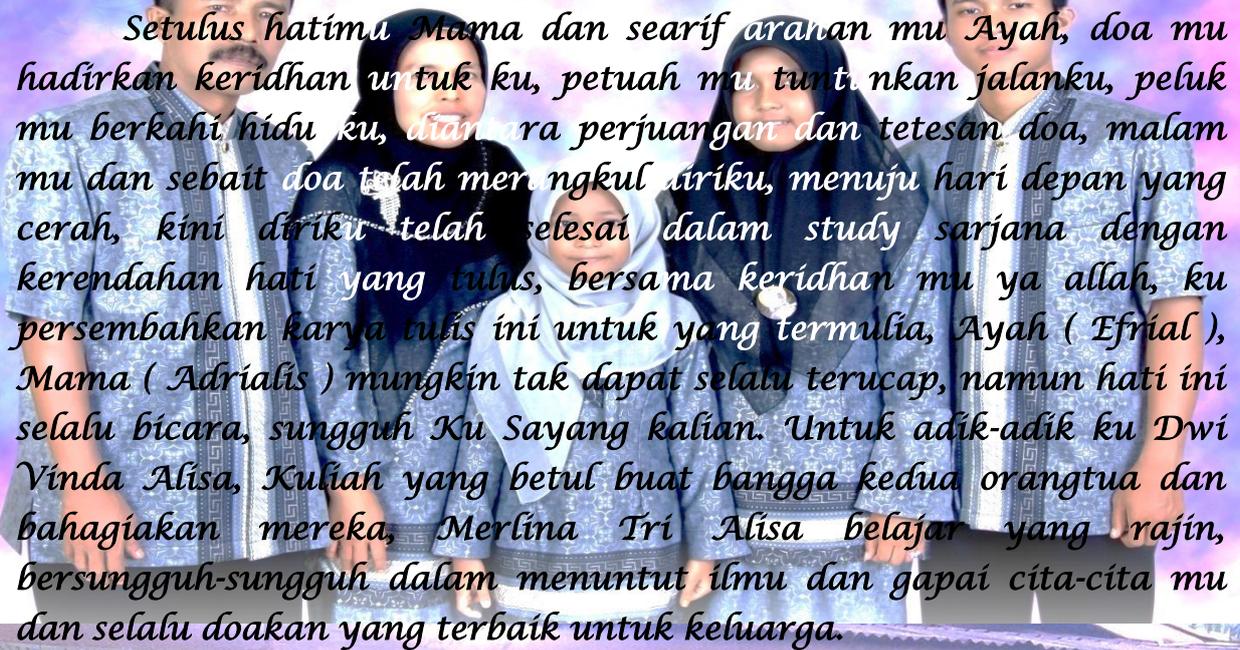
Hari tak akan indah tanpa mentari dan rembulan, begitu juga hidup takkan indah tanpa tujuan, harapan serta tantangan. Meski terasa berat, namun manisnya hidup justru akan terasa, apabila semuanya terlalui dengan baik, meski harus memerlukan pengorbanan.

Teruslah bermimpi untuk sebuah tujuan pastinya juga harus ditimbang dengan tindakan nyata agar mimpi dan angan tidak hanya menjadi sebuah bayangan semu.

Alhamdulillahirabbilalamin ...

Sebuah langkah usai sudah, satu cita telah ku gapai, namun, itu bukan akhir dari perjalanan, melainkan awal dari sebuah perjuangan.

Hari tak akan indah tanpa mentari dan rembulan, begitu juga hidup tak akan indah tanpa tujuan , harapan serta tantangan, meski terasa berat , namun manisnya hidup justru akan terasa, apabila semuanya terlalui dengan baik, meski harus memerlukan pengorbanan.



Setulus hatimu Mama dan searif arahan mu Ayah, doa mu hadirkan keridhan untuk ku, petuah mu tuntunanku jalanku, peluk mu berkahi hidu ku, diantara perjuangan dan tetesan doa, malam mu dan seabait doa telah menngkul ariku, menuju hari depan yang cerah, kini diriku telah selesai dalam study sarjana dengan kerendahan hati yang tulus, bersama keridhan mu ya allah, ku persembahkan karya tulis ini untuk yang termulia, Ayah (Efrial), Mama (Adrialis) mungkin tak dapat selalu terucap, namun hati ini selalu bicara, sungguh Ku Sayang kalian. Untuk adik-adik ku Dwi Vinda Alisa, Kuliah yang betul buat bangga kedua orangtua dan bahagiakan mereka, Merlina Tri Alisa belajar yang rajin, bersungguh-sungguh dalam menuntut ilmu dan gapai cita-cita mu dan selalu doakan yang terbaik untuk keluarga.



My Dear Belirda Wulan Dhari, terima kasih untuk dukungannya dan semangat yang telah diberikan yang menjadi pegangan ku untuk menyelesaikan skripsi ini, semoga ini menjadi motifasi untuk segera menyusul di tahun 2015 nanti. Amin

Untuk rekan-rekan di Batalyon 102 MB/UNP (Junior dan Senior) semoga tetap kompak dan jaya selalu, khususnya angkatan 35 (Heri, Alam) akhirnya kita bisa wisuda bersama lek, (Sardini dan Rico) kami menyusul kalian (Irsan, Widi, Meri, Walid, Ahda dan Dafit) kuliah yang utama Menwa no.1.. hahaha ☺ Semoga cepat menyusul (Yuci, Eric, Zulhidayat, Andri) Mari sama-sama kita kejar cita-cita dan bahagiakan keluarga.

Dan tidak lupa untuk keluarga kecil ku di parupuk raya blok A no. 12 terima kasih atas kebersamaan dan dukungan yang selama ini diberikan (Bg Septri,S.Si, M.Pd) terima kasih untuk motifasi dan nasehatnya. (Bg Rizky,S.Pd) awak menyusul bg ©(Bg Bram, Bg Niki, Masrul, Dipa, Alivan, Dauih) agar menyusul dan bisa termotifasi untuk menyelesaikan kuliah segera. (Danang) akhirnya kita bisa sama-sama wisuda kawand (Lutfi, Dinul, Yogi) utamakan kuliah kalian bahagiakan orang tua !!! Terima kasih untuk semuanya, semoga kita dipertemukan di waktu yang indah !!! AMIN

By Hendrix Andersen

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Agustus 2014

Yang menyatakan,



Hendrix Andersen

ABSTRAK

HENDRIX ANDERSEN. 2014 : Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Hipokinetik dengan Siswa Aktif di SMA N 1 Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap masalah yang terjadi antara siswa yang Hipokinetik dan siswa yang Aktif di SMA N 1 Kecamatan Harau ada beberapa faktor salah satunya adalah perbedaan aktifitas fisik antara siswa yang Aktif dengan siswa yang Hipokinetik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang Hipokinetik dengan siswa yang Aktif di SMA N 1 Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota.

Jenis Penelitian ini adalah *expos facto*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi pada SMA N 1 Kecamatan Harau kecuali siswa kelas XII karena persiapan menghadapi ujian nasional. Populasi dalam penelitian ini 55 orang siswa Aktif dan 118 orang siswa Hipokinetik, dengan jumlah keseluruhan 173 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling* sehingga sampel penelitian berjumlah 44 orang. Teknik analisis data yang menggunakan analisis Uji "t".

Dari analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa Aktif dengan siswa Hipokinetik yang ditunjukkan dengan skor $X_1 = 33,98 > X_2 = 28,18$ dan dengan menggunakan t test didapatkan $t_{hitung} = 2,896 > t_{tabel} = 2,262$. Jadi dapat disimpulkan dari rata-rata hasil VO2 Max siswa yang aktif memiliki rata-rata tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dari pada siswa yang Hipokinetik di SMA N 1 Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota. Dengan demikian jelas bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa yang Aktif dengan siswa yang Hipokinetik di SMA N 1 Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota.

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT, maka penyusunan skripsi ini yang diberi judul **“Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Hipokinetik dengan Siswa yang Aktif di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota”** dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menyelesaikan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Sains (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak M. Sazeli Rifki, S,Si, M.Pd, selaku Pembimbing I.
5. Bapak Anton Komaini, S.Si, M.Pd, selaku Pembimbing II.
6. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd, Ibu dr. Levi Diana, dan Bapak Drs. Rasyidin Kam, selaku tim penguji.

7. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Kedua orangtua tercinta Efrial (Ayah) dan Adrialis (Mama) yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.
9. Teman-teman dekat dan teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP.
10. Keluarga, kerabat dekat yang telah banyak membantu dengan tulus hati untuk keberhasilanku.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/i semuanya dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Agustus 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	7
1. Kesegaran Jasmani.....	7
2. Komponen Kesegaran Jasmani	8
3. Fungsi Kesegaran Jasmani	11
4. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	13
5. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	14
6. Hipokinetik.....	16
B. Kerangka Konseptual.....	17
C. Hipotesis Penelitian	19
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	20
B. Populasi dan Sampel	20
C. Defenisi Operasional.....	22

D. Jenis dan Sumber Data.....	23
E. Instrument Penelitian	23
F. Analisis Data.....	26
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	27
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	34
C. Pengujian Hipotesis.....	36
D. Pembahasan.....	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi.....	21
2. Sampel Penelitian	22
3. Kemampuan VO2 Max Siswa Aktif dan Hipokinetik.....	27
4. Kemampuan VO2 Max Siswa Aktif Putra	29
5. Kemampuan VO2 Max Siswa Aktif Putri.....	30
6. Kemampuan VO2 Max Siswa Hipokinetik Putra	32
7. Kemampuan VO2 Max Siswa Hipokinetik Putri	33
8. Uji Normalitas Data dengan Uji Liliefors	34
9. Kemampuan VO2 Max Uji t	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	18
2. Histogram VO ₂ Max Siswa Aktif dan Siswa Hipokinetik.....	28
3. Histogram Frekuensi VO ₂ Max Siswa Aktif Putra.....	30
4. Histogram Frekuensi VO ₂ Max Siswa Aktif Putri.....	31
5. Histogram Frekuensi VO ₂ Max Siswa Hipokinetik Putra	32
6. Histogram Frekuensi VO ₂ Max Siswa Hipokinetik Putri	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Siswa Aktif SMA N 1 Kecamatan Harau	44
2. Data Mentah Siswa Hipokinetik SMA N 1 Kecamatan Harau.....	45
3. Uji Normalitas Siswa Aktif dan Hipokinetik.....	47
4. Uji t	50
5. Daftar Luas diBawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	52
6. Daftar XIX (11) Nilai Uji Kritis L untuk Uji Liliefors	54
7. Dokumentasi Penelitian	56
8. Surat Izin Penelitian.....	61

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peran penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Sukintaka (2004: 58) mengatakan bahwa “Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila”. Dalam usaha mengembangkan pembangunan disegala bidang melalui pendidikan pemerintah berupaya melalui penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Dalam UU RI NO.3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional (2005:4) yang menyatakan bahwa:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas hidup manusia menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”. (Depdikbud. 2005: 4)

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah kebugaran jasmani merupakan salah satu dimensi penting dalam sistem keolahragaan nasional. Kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia

yang berkualitas. Deswandi (2012: 1) mengatakan “Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan disekolah memiliki peranan penting, yaitu memberi kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat walaupun dalam berbagai pengalaman belajar, karena dengan adanya aktifitas jasmani yang dilakukan secara sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik yang lebih baik sehat jasmani”.

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kebugaran jasmani manusia itu sendiri. Sutarman dalam Apri Agus (2012: 23) mengemukakan bahwa ”Kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak”.

Deswandi (2012: 5) mengatakan bahwa “Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktifitas, karena daya tahan merupakan salah satu unsur kebugaran jasmani yang akan membantu seseorang siswa dalam melaksanakan pelajaran sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”.

Sukintaka (2004: 71) menjelaskan bahwa “Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) sangat membantu meningkatkan kebugaran jasmani siswa disekolah serta dapat membantu siswa

untuk menghilangkan rasa jenuh atau bosan dengan pelajaran teorinya, sehingga siswa akan lebih segar dan siap untuk menerima pelajaran selanjutnya”.

Menurut Pate dalam Apri Agus (2012: 27) mengemukakan bahwa “Faktor-faktor yang mempengaruhi volume oksigen maksimal seseorang adalah aktivitas fisik, keturunan, usia, jenis kelamin, dan volume oksigen maksimal merupakan salah satu indikator untuk mengemukakan mengenai tingkat kebugaran jasmani seseorang. Dimana semakin baik volume oksigen maksimal seseorang maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya.

Adapun faktor-faktor yang sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang menurut Apri Agus (2012 :28) adalah umur, jenis kelamin, genetik (keturunan), aktivitas fisik. Jadi dapat disimpulkan secara singkat dari kutipan diatas bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Menurut Bustan (2011) mengemukakan bahwa “hipokinetik berhubungan dengan kurangnya gerak (*inactivity*) atau gaya hidup sedenter (*sedentary*) kehidupan sehari-hari yang kurang aktif bergerak atau berolahraga menjadi faktor resiko terjadinya penyakit hipokinetik”. Artinya hipokinetik berhubungan dengan perilaku hidup sehari-hari yang senang bermalas-malasan. Sedangkan menurut Taufik Racman (2014) menjelaskan bahwa “hipokinetik adalah kondisi kurang bergerak dan tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik sehingga akan menimbulkan penyakit akibat kurang gerak (kegemukan, hipertensi, penyakit jantung, stroke, osteoporosis dan kanker)”.

Dapat dikatakan bahwa Hipokinetik ini merupakan gaya hidup manusia yang disebabkan karena kemajuan teknologi yang membantu manusia dalam mengatasi masalah-masalah yang membutuhkan aktivitas fisik salah satunya seperti berpergian yang dahulunya berjalan kaki sekarang sudah ada sepeda motor dan lainnya.

Lima Puluh Kota merupakan salah satu kabupaten yang sedang berkembang di Sumatera Barat yang memiliki 13 kecamatan dan 180 kelurahan. SMA Negeri 1 Kecamatan Harau merupakan sekolah yang terdapat disalah satu kecamatan yang ada di Kabupaten Lima Puluh Kota. SMA ini merupakan salah satu sekolah unggulan yang ada di Kabupaten Lima Puluh Kota karena terletak tepat di Ibu Kota Kabupaten.

Latar belakang kehidupan orang tua siswa SMA Negeri 1 Kecamatan Harau bermacam-macam mulai dari bertani, beternak, wiraswasta, PNS hingga pejabat di Kabupaten Lima Puluh Kota. Sepulang sekolah sebagian siswa SMA Negeri 1 Kecamatan Harau ada yang membantu orang tuanya bekerja seperti mencari rumput untuk makanan ternaknya yang mana mereka banyak melakukan aktivitas fisik dan ada pula sebagian siswa sepulang sekolah hanya bermain dan tidak melakukan aktivitas fisik.

Dilihat dari perbedaan aktivitas fisik siswa yang hanya bermain seperti game online, playstations dan sebagainya yang tidak melakukan aktivitas fisik banyak dengan siswa yang melakukan aktivitas fisik seperti membantu orangtuanya namun belum dapat menentukan secara pasti siswa mana yang lebih baik tingkat kebugaran jasmaninya. Untuk itulah penulis ingin

mengungkapkan lebih lanjut masalah ini agar dapat memberikan gambaran positif tentang **“Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Hipokinetik dengan Siswa yang Aktif di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota ”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik maka identifikasi masalahnya adalah :

1. Aktivitas fisik / berolahraga.
2. Latar belakang ekonomi orangtua.
3. Daerah tempat tinggal.
4. Lingkungan sekolah.
5. Kebugaran jasmani siswa yang Hipokinetik.
6. Kebugaran jasmani siswa yang Aktif.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah dan identifikasi di atas cukup luas, maka penelitian ini hanya melihat :

1. Kebugaran jasmani Siswa yang Hipokinetik.
2. Kebugaran Jasmani Siswa yang aktif.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah Apakah terdapat Perbedaan Tingkat Kebugaran

Jasmani siswa yang Hipokinetik dengan siswa yang aktif di SMA Negeri 1 Kecamatan Harau?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang Hipokinetik.
2. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang aktif.
3. Mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang Hipokinetik dengan siswa yang aktif di SMA Negeri 1 Kecamatan Harau.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut:

1. Salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Kepala sekolah dalam penentuan kebijakan dalam pembelajaran penjasorkes.
3. Guru penjasorkes dalam menentukan metode pembelajaran penjasorkes di sekolah.
4. Bahan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bahan referensi di perpustakaan Universitas Negeri padang
6. Bahan pertimbangan bagi SMA Negeri 1 Kecamatan Harau dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani siswanya.