HUBUNGAN ANTARA KAPASITAS VITAL PARU DENGAN KESEGARAN JASMANI SISWA PUTERA KELAS XI SMA N 3 PAYAKUMBUH

SKRIPSI

Diajukan kepada tim penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai salah satu persyaratan Guna memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

EGI YANDRA
NIM. 85355

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2012

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA KAPASITAS VITAL PARU DENGAN KESEGARAN JASMANI SISWA PUTERA KELAS XI SMA N 3 PAYAKUMBUH

Nama	: Egi Yandra
NIM	: 85355
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan

Padang, 29 Desember 2011

Disetujui Oleh

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO	**Drs. Yulifri, M.Pd**
NIP.196207021987031002	NIP. 195907051985031002

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul	**:Hubungan Antara Kapasitas Vital Paru dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera Kelas XI SMA Negeri 3 Payakumbuh**
Nama	: Egi Yandra
NIM	: 85355
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan

Padang, 3 Januari 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	**: Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO**	1. .....
2. Sekretaris	**: Drs. Yulifri, M.Pd**	2. .....
3. Anggota	**: Drs. Ali Umar, M.Kes**	3. .....
4. Anggota	**: Drs. Suwirman, M.Pd**	4. .....
5. Anggota	**: Dr. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd**	5. .....

BISMILLAHIRROHMANIRROHIM

Dengan nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang,
Wahai orang-orang yang beriman, mintaklah pertolongan kepada Allah dengan sabar dan sholat, sesungguhnya Allah beserta orang yang sabar
(Q.S.Al-Baqarah, 153)

Sesungguhnya disamping kesukaran ada kemudahan, apabila engkau telah selesai mengerjakan sesuatu pekerjaan maka bersusah payahlah mengerjakan yang lain-lain dan kepada Tuhanmu lah hendaknya kamu berharap.
(Q.S.Al-Insyirah, 6-8)

Ya Allah.... Ya Rabbi puji syukur atas rahmat karunia-Mu tlah ku raih sekeping cita-cita dalam hidup ini namun langkahku masih panjang dan perjalananku masih belum berakhir.

Terukir rangkaian kata untuk Apa dan Ama tercinta sebagai rasa terima kasih ku atas rasa cinta dan kasih sayang yang beliau beri selama ini.
Buat yang paling ku sayang, Papa (***RIZAL. M***) dan Mama (***ERMANILAS***) tetesan air mata Papa dan Mama menjadi cambuk bagi kesuksesanku, keringat Papa dan Mama tlah menjadi tinta dalam karyaku, perjuangan dan berat beban yang beliau pikul seolah tak pernah kenal lelah tuk besarkan dan bimbing anak-anakmu menjadi lebih baik. Semoga do'a Apa dan Ama selalu mengiringi langkahku dan menjadi kekuatan tuk menggapai cita-citaku (terima kasih Pa, Ma).

Adikku tersayang, Annisa Mutia Sari, (jaga diri baik2, jan mudah terpengaruh dek dunia diak, ingek cita-cita awak, mambahagiakan Ama jo Apa). Etek-etek ku tercinta, Tek Ja (makasi Tek Ja atas bantuan semangat n materinya). Tek Lin (makasi Tek lin atas kasih sayang tek lin ka Egi), Tek En. Untuk kluarga besar kita, smoga Egi bisa jadi contoh yang baik untuk adik-adik.

Untuk yang tersayang, Erlina Wahyu E.Y, (banyak halangan dan rintangan yang kita hadapi, namun banyak pula kebahagiaan yang kita lewati

bersama. Smoga semua cita-cita dan impian kita terwujud ya yank n semoga skripsinya cpat klar. Amiin). Untuk Sahabat2 ku, Masrizal, Hendra 'BOT' (smoga usahanya tambah maju), Tarmizi (Smangat kuliah diak, 3 tahun sbantanyo).

Untuk Om Cimpago 2 (makasi untuk smua bantuannya om), teman2 Cimpago 2, Ekky Restone (Kud-kud ☺), Bg Hen (mkasi atas skripsinya bg), Nopen (smoga langgeng smo chipa), Pak Ton The Vargas (pabanyak jogging pak, bia langsing hehehe) n smua teman2 Cimpago 2 yang tak bisa di sbutkan satu persatu. Untuk semua yang telah membantu dalam pembuatan skripsi ini, makasi atas dukungan dan motivasinya.

By

Egi Yandra

ABSTRAK

Egi Yandra, (2011): Hubungan Antara Kapasitas Vital Paru Dengan Kesegaran Jasmani Siswa Putera Kelas XI SMA N 3 Payakumbuh.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 3 Payakumbuh kurang serius dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes karena berbagai faktor diantaranya yaitu rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kapasitas Vital Paru Siswa, Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa serta Hubungan Kapasitas Vital Paru terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Putera kelas XI SMA N 3 Payakumbuh.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putera kelas XI SMA N 3 Payakumbuh tahun ajaran 2010/2011 berjumlah 149 siswa, dengan menggunakan teknik *Cluster Random Sampling* sebesar 20%, diperoleh sampel berjumlah 30 siswa putera. Teknik analisis data menggunakan *Product Moment*.

Berdasarkan hasil analisis data, menunjukkan r_{hitung} (0,457) > r_{table} (0,361) dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara Kapasitas Vital Paru terhadap Kesegaran Jasmani siswa. Jadi kesimpulannya terdapat hubungan yang signifikan antara Kapasitas Vital Paru terhadap Kesegaran Jasmani siswa putera kelas XI SMA N 3 Payakumbuh. Berdasarkan pada hasil penelitian ini disarankan kepada siswa agar dapat memperhatikan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kapasitas vital paru terhadap kesegaran jasmani. Perlunya peningkatan tindakan yang positif dalam pengaturan aktifitas fisik/jasmani yaitu dengan olahraga yang teratur baik dari orang tua maupun guru penjasorkes sehingga terjadi keseimbangan antara asupan oksigen dengan pengeluaran energy setiap harinya.

Kata Kunci : Kapasitas Vital Paru, Kesegaran Jasmani.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah kepada ALLAH SWT, yang telah memberikan Rahmat-Nya berupa kesehatan, kekuatan, kesempatan dan kesabaran serta Hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan pembuatan skripsi ini dengan judul : **"Hubungan Antara Kapasitas Vital Paru Dengan Kesegaran Jasmani Siswa Putera Kelas XI SMA N 3 Payakumbuh".** Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan, baik moril dan materil dari segala pihak. Untuk itu, dengan hati yang tulus penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs.H.Arsil, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam menempuh pendidikan di FIK UNP.
2. Drs. Yulifri, M.Pd, sebagai ketua jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan dorongan, masukan dalam penyelesaian studi pada jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO selaku pembimbing 1 dan Drs. Yulifri, M.Pd selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengorbanan waktu sehingga penyusunan skripsi ini dapat di selesaikan.

4. Drs. Ali Umar, M.Kes, Drs. Suwirman, M.Pd, Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd selaku dosen pengujiyang telah banyak memberikan masukan, saran dan kritikan sehingga skripsi ini dapat menjadi lebih baik.
5. Bapak/Ibuk Dosen staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Dinas Pendidikan Kota Payakumbuh dan Kepala Sekolah SMA N 3 Payakumbuhyang telah memberikan izin penelitian.
7. Teristimewa kepada Ayahanda (Rizal.M) dan Ibunda (Ermanilas) tercinta beserta keluarga penulis, yang telah memberikan banyak sekali dukungan moril dan materil serta Do'a yang selalu mengiringi.
8. Seluruh rekan-rekan Mahasiswa Penjaskesrek BP 2007 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang tidak bias disebutkan satu persatu.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/Ibuk dan rekan-rekan berikan menjadi amal saleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari ALLAH SWT. Penulis menyadari dengan keterbatasan kemampuan penulis, skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Sehingga pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Padang, Desember

penulis

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK i
KATA PENGANTAR ii
DAFTAR ISI v
DAFTAR TABEL vi
DAFTAR GAMBAR vii
DAFTAR LAMPIRAN viii
BAB I PENDAHULUAN
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 KEPUSTAKAAN
A. Kajian Teori 8
B. Kerangka Konseptual 34
C. Hipotesis Penelitian 35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian 36
B. Populasi dan Sampel 36
C. Variabel dan Data 38
D. Defenisi Operasional 38
E. Teknik Pengumpulan Data 39
F. Teknik Analisis Data 39

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data 53

B. Pengujian Persyaratan Analisis 56

C. Pengujian Hipotesis 56

D. Pembahasan..... 58

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan..... 61

B. Saran..... 62

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Jumlah Populasi 37
2. Jumlah Sampel 37
3. Kategori Penilaian dan Klasifikasi Kapasitas Vital Paru Putera Satuan Ukuran (ml/BTPS) 41
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Putera dan puteri) 51
5. Distribusi Frekuensi Kapasitas Vital Paru Putera kelas XI 53
6. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putera kelas XI 55
7. Uji Normalitas Data 56
8. Daftar Analisis Korelasi Antara Skor Kapasitas Vital Paru dengan Skor Tingkat Kesegaran Jasmani 57

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. Kerangka Konseptual 35
2. Spirometer 40
3. Start Lari Sprint 43
4. Palang Tunggal 43
5. Posisi Tangan 44
6. Gerakan Putra 45
7. Posisi Baring Duduk 46
8. Gerakan Baring Duduk 47
9. Posisi Berdiri Vertical Jump 49
10. Gerakan Vertical Jump 49
11. Start Lari Jarak Jauh 50
12. Finish 51
13. Grafik Histogram Kapasitas Vital Paru Putera 54
14. Grafik Histogram Kesegaran Jasmani Siswa Putera 55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Hasil Data Mentah Tes Kapasitas Vital Paru dan Kesegaran Jasmani 65
2. Hasil Tes Kesegaran Jasmani 66
3. Nilai Kapasitas Vital Paru 67
4. Nilai Kesegaran Jasmani 68
5. Nilai Kapasitas Vital Paru dan Kesegaran Jasmani 69
6. Uji Normalitas Kapasitas Vital Paru 70
7. Uji Normalitas Kesegaran Jasmani 71
8. Analisis Hubungan Kapasitas Vital Paru dengan TKJI 72
9. Uji Koefisien Korelasi..... 73
10. Uji Keberartian Koefisien Korelasi..... 74
11. Foto Dokumentasi Penelitian..... 75
12. Surat Izin Penelitian dari FIK UNP 79
13. Surat Izin Penelitian dari DIKNAS Payakumbuh..... 80
14. Surat Keterangan telah melakukan penelitian 81
15. Surat Peminjaman Alat Ukur Spirometer..... 82

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lembaga pendidikan merupakan lembaga formal bagi pembinaan mutu sumber daya manusia, siswa dibina menjadi sumber daya manusia masa depan yang unggul dalam aspek jasmani, rohani dan sosial melalui berbagai bentuk media pendidikan dan keilmuan yang sesuai. Acuan tertinggi mutu sumber daya manusia adalah sehat menurut WHO yaitu: sumber daya manusia yang sejahtera jasmani, rohani dan sosial, bukan hanya bebas dari penyakit, cacat atau kelemahan. Pendidikan jasmani di sekolah adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan, berupa kemampuan dan keterampilan gerak.

Usia remaja adalah fase transisi (perpindahan) dari masa kanak-kanak ke usia dewasa, masa ini adalah masa yang kritis, sebab terjadi perubahan fisik dan mental menuju ke usia dewasa.Depdikbud (Dalam Titis Setyowati 2006:1). Aktivitas pada usia remaja yang dilakukan siswa putera kelas XI SMAN 3 Payakumbuh banyak berupa aktivitas fisik seperti bermain, berjalan, berlari, melompat, dll baik waktu jam penjasorkes maupun jam istirahat.

Aktivitas fisik sangat penting bagi remaja dalam masa pertumbuhannya dan harus dikembangkan sejak dini, sehingga kegiatan yang dilakukannya berdampak positif dan berkualitas. Remaja memerlukan adanya bimbingan tentang pengetahuan dan keterampilan agar dapat melakukan berbagai upaya dalam menjaga kesehatan fisik maupun mental. Kesegaran

jasmani adalah kemampuan atau kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya.Depdikbud (Dalam Titis Setyowati 2006: 2).

Sasaran dan tujuan kesegaran jasmani bagi pelajar adalah untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar yang berorientasi pada prestasi keberhasilan studi serta berfungsinya kapasitas vital paru yang baik dalam melakukan pernafasannya. Kurangnya aktivitas fisik khususnya olahraga menyebabkan ketidak seimbangan antara asupan oksigen dengan pengeluaran energi, sehingga nafasnya menjadi pendek karena kantong udara sukar mengembang. Hal ini mengakibatkan infeksi dan penyakit saluran pernafasan yang dapat mengakibatkan hambatan aliran udara dengan manifestasi berupa sesak nafas dan gangguan oksigenasi. Jos Usin (Dalam Titis Setyowati 2006:2). Menurut hasil tanya jawab penulis kepada Guru Penjasorkes SMA N 3 Payakumbuh bahwa siswa putera kelas XI SMAN 3 Payakumbuh, dalam melakukan aktivitas olahraga waktu jam pelajaran olahraga tidak sungguh-sungguh karena faktor kemalasan dan kelelahan.

Bernafas yang dalam akan menghasilkan sikap rohani yang tenang, maka setiap manusia perlu dilatih dan dituntut dengan latihan pernafasan melalui olahraga, karena paru akan memanfaatkan oksigen banyak, sehingga sampai pada pembuluh darah dapat mengambil oksigen sekali dan mengeluarkan karbondioksida yang banyak sekali, maka jantung banyak mendapat oksigen dari darah yang mengalir dari paru-paru ke jantung.

Setiap makhluk hidup yang di bumi, sejak dilahirkan tidak henti-hentinya bernafas. Waktu 24 jam manusia melakukan pernafasan secara normal sebanyak 14-16 kali untuk pria, sedangkan untuk wanita 13-20 kali setiap menit.Jos Usin (Dalam Titis setyowati 2006:2). Melakukan kegiatan fisik yang besar memaksa tubuh bekerja keras, yang berarti memerlukan pembakaran banyak untuk memperoleh tenaga.

Kerja berat ini keperluan oksigen harus diperoleh dari luar, untuk itu pernafasan yang kuat atau dengan kapasitas vital paru yang besar diharapkan dapat memenuhi cakupan oksigen untuk pembakaran dan sel tubuh memerlukan oksigen untuk proses metabolisme. Selanjutnya pentingnya kebugaran jasmani juga tercantum dalam kurikulum sekolah dimana tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah sebagai berikut: 1). Untuk menumbuhkembangkan prestasi olahraga dilembaga pendidikan. 2). Untuk mengarahkan peserta didik dalam melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat dan minat. 3). Mengembangkan, melaksanakan dan memperhatikan potensi, kemampuan, bakat dan minat peserta didik secara menyeluruh baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. (Soemosasmito, 1998:47) Kesamaan dasar diatas, merupakan pondasi untuk semua siswa agar memiliki tingkat kesegaran jasmani yang optimal.

Peningkatan fungsi paru dalam kesegaran jasmani harus dimulai sedini mungkin, yakni sejak tingkat pendidikan dasar dan cara penyajiannya dapat menjadikan siswa menjadi butuh akan pendidikan jasmani khususnya dalam dukungan kemampuan belajar, mengingat remaja merupakan calon orang tua,

generasi penerus dan sebagai sumber daya pembangunan potensial. Sementara itu diharapkan bagi siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh baik terhadap hasil belajar, karena memiliki "Kesegaran fisik, memiliki tubuh yang sehat, dan juga memiliki dasar aktivitas intelektual yang dinamis dan kreatif". (C.Coper, 1983: 311).

Melihat pentingnya pendidikan dan kesegaran jasmani maka usaha-usaha yang perlu dilaksanakan adalah dengan melakukan pembinaan olahraga serta melaksanakan kegiatan olahraga secara rutin dan teratur. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya yang diarahkan pada peningkatan kesegaran jasmani, mental, dan kerohanian masyarakat. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang baik diperlukan suatu lembaga, salah satu diantaranya adalah melalui Sekolah Menengah Atas (SMA).Kegiatan yang dilakukan di sekolah harus terarah dan terencana guna mencapai tujuan yang diinginkan.Salah satu bidang studi yang cukup penting di sekolah untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah pendidikan jasmani dan kesehatan.

Berdasarkan pendapat diatas jelas bahwa tingkat kesegaran jasmani seseorang merupakan kondisi yang sangat penting bagi setiap siswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari, terutama dalam mengikuti pelajaran dan aktivitas lainnya.Salah satu untuk meningkatkan kesegaran jasmani yaitu melalui kegiatan Penjasorkes secara rutin dan teratur melalui sekolah. Laki-laki remaja sehat akan tumbuh menjadi pemuda yang tegar dan pada akhirnya menjadi tenaga kerja yang handal dan berkualitas dengan kinerja tinggi.

Disamping itu juga ada beberapa faktor pendukung yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani seseorang diantaranya istirahat yang cukup, kesehatan lingkungan, asupan gizi dengan kata lain menghindari hal-hal yang dapat merusak dan merugikan kesehatan, menghindari merokok, minum alkohol, dan obat-obat terlarang.Faktor usia juga mempunyai perenan penting, dimana anak yang sedang mengalami pertumbuhan badan, harus setiap hari melatih pernafasan, minimum 1-3 menit, agar paru mereka dapat berkembang dengan sempurna.

Berorientasi dengan hal tersebut keberadaan kapasitas vital paru dengan tingkat kesegaran jasmani merupakan hal penting untuk dikaji secara mendalam, untuk itu perlu diadakan suatu penelitian yang mengkaji tentang kapasitas vital paru dan kesegaran jasmani dengan judul : **"HUBUNGAN ANTARA KAPASITAS VITAL PARU DENGAN KESEGARAN JASMANI PADA SISWA PUTERA KELAS XI SMA NEGERI 3 PAYAKUMBUH".**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan Latar Belakang permasalahan banyak faktor yang mempengaruhi Tingkat Kesegaran Jasmani Seseorang antara lain :

1. Kapasitas vital paru
2. Latihan
3. Gaya hidup/Pola hidup
4. Usia
5. Kesehatan Lingkungan

C. Pembatasan Masalah

Karena begitu banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi permasalahan yang akan diteliti, keterbatasan waktu, dana, referensi sehingga tidak mungkin penulis membahas satu persatu dalam waktu yang bersamaan. Berdasarkan Latar Belakang dan Identifikasi masalah maka penulis membatasi penelitian ini pada Kapasitas vital paru terhadap Kesegaran jasmani.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan Identifikasi masalah dan Pembatasan masalah dapat dirumuskan masalah sebagai berikut ”Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara Kapasitas Vital Paru dengan Kesegaran Jasmani siswa putera Kelas XI SMAN 3 Payakumbuh”.

E. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui Kapasitas Vital Paru siswa putera kelas XI SMAN 3 Payakumbuh
2. Untuk mengetahui Tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas XI SMAN 3 Payakumbuh
3. Untuk mengetahui Signifikansi Kapasitas Vital paru dengan Tingkat kesegaran Jasmani siswa putera kelas XI SMA N 3 Payakumbuh.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi siswa dalam upaya meningkatkan hasil belajar.
3. Guru sebagai bahan masukan dalam proses belajar mengajar di sekolah.
4. Sebagai bahan masukan bagi Dinas Pendidikan Kota Payakumbuh.