

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN MOTIVASI BELAJAR
DENGAN HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 25 KOTO PANJANG
IKUA KOTO KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Syarat Umum Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh

DIDI ROZADI
NIM : 94920

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

PERSETUJUAN SKRIPSI

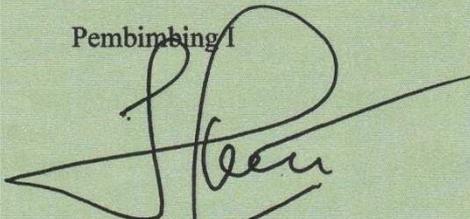
**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN MOTIVASI
BELAJAR DENGAN HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 25 KOTO PANJANG IKUA KOTO
KOTA PADANG**

Nama : Didi Rozadi
NIM : 94920
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2012

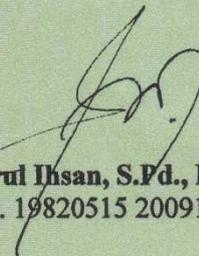
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Drs. Jonni, M.Pd.
NIP. 19600604 198602 1 001

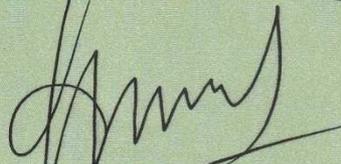
Pembimbing II



Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19820515 200912 1 005

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga,



Drs. Yulifri, M.Pd.
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Judul : Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Sekolah Dasar Negeri 25 Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang

Nama : Didi Rozadi

NIM : 94920

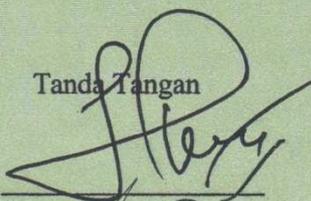
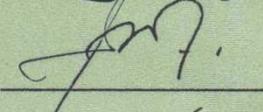
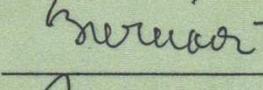
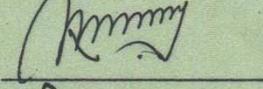
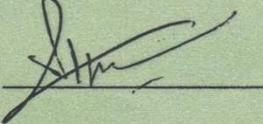
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Jonni, M.Pd.	1. 
2. Sekretaris	: Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd.	2. 
3. Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd.	3. 
4. Anggota	: Dr. Khairuddin, M.Pd.	4. 
5. Anggota	: Drs. Ali Asmi, M.Pd.	5. 

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Ya Allah

Hari ini aku bersujud Pada-Mu

Karena masa penuh perjuangan telah ku lalui, satu beban sudah terlaksanakan dan telah kuraih setitik modal untuk masa depan

Ya Allah

Terima kasih atas berkah-Mu memberikan ketabahan dan kesempatan tuk meraih sekeping cita-cita, tapi ini bukan akhir dari perjuangan namun ini merupakan awal dari sebuah kesuksesan... Amien...

Ya Allah

Dalam serba kesederhanaan dan kekurangan ku coba meraih kebahagiaan dan kemenangan

*Dalam Kepahitan ku coba mencari kamahiran
Dalam ceria berbaur luka ku coba meraih cita-cita*

Alhamdulillah Ya Allah....

Hanya engkau muara segala kesyukuran dan tumpuan keluh kesah

Karena engkaulah yang mengatur dan membuat semuanya

Bukan mimpi dan menjadi lebih berarti...

Ibunda Rosmiati dan ayahnda Kamsuar tersayang

Yang selalu mendo'akan ku dengan kasih mu yang tulus telah mengantarkan ku untuk mencapai semua ini. Semoga apa yang ananda raih dapat membahagiakan mu.

Kupersembahkan karya ini buat orang-orang tersayang yang telah memberikan dorongan perhatian setiap saat padaku, serta do'a dan kasihmu yang tulus telah mengantarkan ku untuk mencapai semua ini.



Didi Rozadi

ABSTRAK

Didi Rozadi, (2012): Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 25 Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang

Penelitian ini didasari kenyataan sekolah bahwa masih rendah hasil belajar siswa dari semester sebelumnya, nilai siswa masih dibawah rata-rata atau di bawah standar kelulusan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 25 Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas I s/d VI SD Negeri 25 Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang yang berjumlah 208 orang. Teknik penarikan sampel dengan *purposive random sampling*, maka sampel pada penelitian ini ditetapkan sebanyak 18 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan penyebaran angket, tes TKJI, dan hasil belajar. Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana, dan dilanjutkan pada korelasi ganda untuk mendapatkan hubungan ke tiga variable tersebut.

Hasil analisis menunjukkan bahwa Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes dimana $t_{hitung} 2,309 > t_{tabel} 1,746$. Kemudian terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar terhadap hasil belajar penjasorkes dimana $r_{hitung} 3,095 > r_{tabel} 1,746$. Terdapat hubungan secara bersama-sama antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 25 Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang dimana $F_{hitung} 7,147 > F_{tabel} 3,68$ pada $\alpha=0,05$.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Sekolah Dasar Negeri 25 Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang”.

Penuisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Drs. Jonni, M.Pd, dan Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing I dan II, yang telah memberikan bimbingan, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
2. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, Dr. Khairuddin, M.Pd, Drs. Ali Asmi, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
6. Ayahanda dan Ibunda serta Kakanda dan Adik-adikku tercinta yang selalu memberikan dukungan.
7. Kepala Sekolah dan Majelis Guru serta siswa Sekolah Dasar Negeri 25 Koto Panjang Ikuwa Koto Kota Padang.
8. Seluruh teman-teman senasib dan seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis doakan semoga amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan bermandat bagi kita semua. Amin Ya Robbal Alamin.

Padang, Mei 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	10
1. Kebugaran Jasmani.....	10
2. Motivasi Belajar	16
3. Hasil Belajar	20
B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
B. Populasi dan Sampel.....	28
C. Definisi Operasional	30
D. Jenis dan Sumber Data	31

E. Instrumen Penelitian	31
F. Teknik Pengumpulan Data	32
G. Teknik Analisa Data	39
 BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	40
1. Kebugaran Jasmani.....	40
2. Motivasi Belajar	41
3. Hasil Belajar Penjasorkes	43
B. Pengujian Persyaratan Analisis dengan Uji Normalitas Data ...	44
C. Pengujian Hipotesis	45
D. Pembahasan	49
1. Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes	49
2. Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Penjasorkes	50
3. Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Penjasorkes	52
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran	54
 DAFTAR PUSTAKA	 56
LAMPIRAN.....	58

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK), maka pemerintah berusaha untuk melakukan pembangunan diberbagai bidang salah satunya yaitu pembangunan dibidang pendidikan. Pendidikan merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena dengan pendidikan manusia akan menjadi lebih maju, sejahtera dan bermatabat di mata orang lain. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan berdasarkan pada rumusan pancasila yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani. Hal ini sesuai dengan pasal 31 ayat 1 dan 2 UUD RI 1945 yaitu: “1) tiap-tiap warga Negara berhak mendapatkan pendidikan dan pengajaran, 2), Pemerintah mengusahakan suatu sistem pengajaran nasional yang diatur dengan undang-undang”.

Pendidikan nasional ialah pendidikan bangsa yang berdasarkan Pancasila dan UUD RI 1945 yang berakar pada nilai-nilai agama, kebudayaan nasional Indonesia yang tanggap terhadap tuntutan perubahan

zaman. Sistem pendidikan nasional adalah keseluruhan komponen pendidikan yang saling terkait secara terpadu untuk mencapai pendidikan nasional.

Dalam UU RI No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2005:6) bahwa :

Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

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. Kebugaran jasmani menitik beratkan kepada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru, dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan penting yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis dan sesuai dengan kurikulum yang ada. Dengan adanya bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswa dapat mempunyai kebugaran jasmani yang baik dan kebugaran jasmani sangat penting oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satunya adalah dengan melakukan

olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di tingkat SD dimana siswa diberikan pengalaman belajar dan bagaimana pentingnya aktivitas jasmani baik dalam bentuk intrakurikuler dan ekstrakurikuler untuk menyokong keterampilan olahraga dan kebugaran jasmani. Sesuai dengan kurikulum tingkat satuan pelajaran (KTSP) pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan untuk :

“Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, meningkatkan pertumbuhan fisik, keterampilan gerak dasar, memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran terampil, serta memiliki sikap yang positif.” (BNSP, 2007:296).

Memperhatikan tujuan di atas terlihat bahwa kebugaran jasmani sangat diperlukan untuk ditumbuhkembangkan sejak usia sekolah. Untuk menghadapi era globalisasi dibutuhkan manusia yang sehat serta memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Demikian pula halnya dengan para siswa sekolah mulai dari sekolah dasar (SD) sampai sekolah menengah atas (SMA) dan perguruan tinggi. Untuk itu siswa perlu diajarkan keterampilan pengetahuan, sikap untuk menjalankan, gaya hidup aktif dan pembentukan perilaku yang menyebabkan mereka aktif secara teratur. Akan tetapi pada saat sekarang ini pengaruh globalisasi membuat orang malas untuk bergerak, khususnya pada anak-anak mereka lebih senang bermain di dalam ruangan,

bermain dengan teknologi zaman kini, hal ini akan mempengaruhi kebugaran jasmani anak tersebut. Sadoso (2000;34-37) mengemukakan ; “orang yang sehat belum tentu fungsi jantung dan paru (kardiorespiratori) berfungsi secara efisien dan efektif”. Dari kutipan tersebut dapat dijelaskan bahwa siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka fungsi kardiorespiratori dapat berfungsi secara efisien dan efektif.

Staton (Sudibyo, 1998) menyatakan bahwa: ”seseorang akan belajar apabila ia akan mempunyai kemauan untuk belajar. Adanya kemauan untuk belajar ini menunjukkan bahwa siswa yang bersangkutan memiliki motivasi untuk belajar. Motivasi belajar merupakan sub komponen dari faktor psikologis yang dapat mempengaruhi keberhasilan belajar siswa. Dalam upaya meningkatkan hasil belajar siswa dikemungkinan banyak tergantung dari motivasi siswa itu sendiri. Tingkatan motivasi yang berbeda diantara siswa akan membawa perubahan dan semangat belajar yang berbeda pula. Motivasi merupakan tenaga penggerak bagi seseorang untuk bertindak atau bertingkah laku. Dalam proses belajar mengajar motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang dapat menimbulkan kegiatan belajar yang menjamin kelangsungan kegiatan belajar dan memberi arah pada kegiatan belajar sehingga tujuan yang dicapai oleh subyek itu dapat tercapai.

Disamping itu hasil belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya faktor internal dan faktor eksternal. Menurut Depdikbud (1993:5) faktor eksternal yang mempengaruhi hasil belajar meliputi sosial budaya,

kurikulum, program, sarana, fasilitas, dan guru. Selanjutnya Slameto (1995:54) menambahkan bahwa faktor internal yang mempengaruhi seseorang dalam belajar adalah intelegensi, perhatian, minat, bakat, motivasi, kematangan dan kebugaran jasmani.

Berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 25 Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang diperoleh informasi beragam. Menurut pengamatan penulis tingkat kebugaran jasmani siswa kurang baik. Berdasarkan data hasil belajar siswa SDN 25 Ikua Koto Kota Padang, kurang memuaskan. Rata-rata yang diperoleh siswa kurang memuaskan. Hasil belajar siswa berada di bawah KKM. KKM yang ditentukan sebesar 75 sedangkan rata-rata hasil belajar yang diperoleh siswa baru 70.

Hasil data di atas didukung pendapat dari guru mata pelajaran lain mengatakan bahwa mayoritas siswa kurang bergairah, semangat mengikuti pelajaran yang diberikan baik tugas di sekolah maupun tugas-tugas di rumah (PR), bahkan sering mengantuk dalam mengikuti pelajaran, sehingga menurut observasi penulis dengan guru penjas, bahwa hasil belajar Penjasorkes rendah.

Menurut observasi dengan guru penjas hasil belajar Penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 25 Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang sebagian masih rendah terutama dalam nilai psikomotor siswa. Dimana sebahagian besar malas dalam melakukan aktivitas olahraga, dan cepat lelah disaat melakukan aktivitas yang diarahkan oleh guru Penjasorkes di sekolah. Hal ini memberikan dampak kurangnya keaktifan siswa dalam mengikuti pelajaran Penjasorkes di sekolah. Siswa merasa lebih cepat lelah dan cepat bosan dalam

pelajaran Penjasorkes. Kemudian dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa tergolong rendah, hal ini dibuktikan dengan hasil ujian semester II tahun ajaran 2010/2011. Hal ini dimungkinkan oleh beberapa faktor antara lain KKM terelalu tinggi, kebugaran jasmani yang rendah, materi pelajaran, motivasi yang kurang, sarana dan prasarana, dan kemampuan guru.

Dari permasalahan di atas sehingga peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana hubungan kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa di Sekolah Dasar Negeri 25 Koto Panjang Ikuwa Koto Kota Padang. Diharapkan dengan adanya penelitian ini guru pendidikan jasmani di sekolah dasar dapat mengajar serta membina siswanya agar mendapatkan hasil belajar yang maksimal.

Penelitian ini akan lebih penting untuk menentukan langkah-langkah selanjutnya dalam usaha meningkatkan proses pembelajaran olahraga di sekolah, sehingga pada kesempatan ini peneliti tertarik untuk meneliti *Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar yang akan dilihat hubungannya dengan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 25 Koto Panjang Ikuwa Koto Kota Padang*".

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar antara lain: KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) sebesar 75. Selain itu, siswa kurang merasa termotivasi dalam belajar. Untuk metode yang digunakan sering kurang sesuai dengan

materi pembelajaran sehingga sangat mempengaruhi hasil belajar siswa. Tidak hanya itu sarana dan prasarana sekolah kurang memadai, misalnya lapangan sekolah yang sempit. Dari kesemua itu mempengaruhi kesegaran jasmani siswa.

1. Motivasi belajar
2. Materi pembelajaran
3. Metode pembelajaran
4. Sarana dan Prasarana
5. Kebugaran Jasmani

C. Pembatasan Masalah

Mengingat begitu banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar dalam penelitian ini, maka penulis membatasi penelitian ini pada:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa.
2. Motivasi belajar siswa.

D. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan Hasil belajar siswa Sekolah Dasar Negeri 25 Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang?
2. Apakah terdapat terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dengan Hasil belajar siswa Sekolah Dasar Negeri 25 Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang?

3. Apakah terdapat terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan Motivasi belajar secara bersama-sama terhadap Hasil belajar siswa Sekolah Dasar Negeri 25 Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dilaksanakan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Hubungan secara signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan Hasil belajar siswa Sekolah Dasar Negeri 25 Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang?
2. Hubungan secara signifikan antara motivasi belajar dengan Hasil belajar siswa Sekolah Dasar Negeri 25 Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang?
3. Hubungan secara signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan Motivasi belajar secara bersama-sama terhadap Hasil belajar siswa Sekolah Dasar Negeri 25 Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang?

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang telah dikemukakan terdahulu, diharapkan penelitian ini berguna untuk :

1. Bagi penulis untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam meraih gelar sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).

2. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa dipergustakaan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Sebagai bahan masukan bagi para guru dalam rangka meningkatkan kualitas pengajaran Penjasorkes di sekolah.
4. Untuk memotivasi siswa agar lebih memperhatikan kebugaran jasmaninya.
5. Sebagai bahan informasi bagi siswa dan guru pendidikan Penjasorkes dalam pengembangan ilmu dalam proses belajar mengajar.
6. Sebagai pengembangan ilmu Pengetahuan dalam bidang keolahragaan.