

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA JURUSAN IPA DAN
SISWA JURUSAN IPS DI SMA NEGERI JAYALOKA KABUPATEN
MUSI RAWAS PROVINSI SUMATERA SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh

Gelar Sarjana Pendidikan



OLEH :

ARIF RAHMAN

NIM. 17086012

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA JURUSAN IPA DAN SISWA JURUSAN IPS
DI SMA NEGERI JAYALOKA KABUPATEN MUSI
RAWAS PROVINSI SUMATERA SELATAN

Nama : Arif Rahman

Nim : 17086012

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

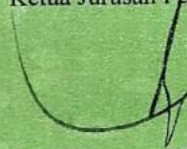
Padang, Agustus 2021

Mengetahui,

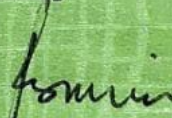
Disetujui Oleh

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Pembimbing



Drs. Zarwan, M. Kes
NIP.19611230 198803 1003



Drs. Syamsuar, S.H, MS, AIFO, Ph.D
NIP.19590805 198603 1 001

HALAMAN PENGESAHAN 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 : PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA JURUSAN IPA DAN SISWA JURUSAN IPS DI
SMA NEGERI JAYALOKA KABUPATEN MUSI
RAWAS PROVINSI SUMATERA SELATAN

Nama : Arif Rahman

NIM/TM : 17086012/2017

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2021

Tim Penguji

Nama

1. Ketua : Drs. Syamsuar, M.S., AIFO, Ph.D


2. Sekretaris : Dr.Nurul Ihsan, M.Pd

3. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Arif Rahman
NIM : 17086012
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Jurusan IPA Dan Siswa Jurusan IPS Di SMA Negeri Jayaloka Kabupaten Musi Rawas Provinsi Sumatera Selatan.

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 kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Padang, Agustus 2021

Yang menyatakan,



Arif Rahman
NIM. 17086012

ABSTRAK

**Arif Rahman 17086012/2017 : “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Jurusan IPS dengan Siswa Jurusan IPA SMA Negeri Jayaloka Kabupaten Musirawas Provinsi Sumatera Selatan”
Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui secara pasti tingkat kesegaran jasmani siswa jurusan IPA dengan siswa jurusan IPS . Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa jurusan IPA dengan siswa jurusan IPS .

Jenis penelitian ini adalah Komparasi atau membandingkan. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa di SMA Negeri Jayaloka yang berjumlah 1025 orang. Dengan teknik pengumpulan sampel adalah *random sampling* yaitu penarikan sampel di ambil secara acak dari setiap kelas XI jurusan IPA dan kelas XI jurusan IPS sebanyak 39 orang yaitu sebanyak 20 orang siswa kelas IPA dan 19 orang siswa IPS. Alat yang digunakan untuk pengumpulan data adalah tes kesegaran jasmani indonesia, kemudian dianalisis dengan statistik teknik uji t independent sampel.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidaka terdapat prbedaan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani siswa jurusan IPA dan siswa jurusan IPS dengan hasil analisis diperoleh dari hasil penelitian kesegaran jasmani siswa Jurusan IPA dengan rata-rata (mean) adalah 12,5, standar deviasi adalah 1,36, skor tertinggi 15 dan skor terendah 10, Sedangkan siswa jurusan IPS dengan rata-rata hitung (mean) adalah 12,89, standar deviasi adalah 1,20, skor tertinggi adalah 15 dan skor terendah yaitu 10. Kemudian dari analisis hasil uji t di dengan hasil $t_{hitung} = 0,91$ sedangkan $t_{tabel} = 1,69$ dengan taraf signifikan 0.05.

Kata Kunci : Kesegaran Jasmani Siswa IPA dan IPS

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi sebagaimana mestinya. Shalawat beriring salam tidak lupa pula kita kirimkan kepada baginda nabi besar Muhammad SAW, semoga selalu mendapat syafaatnya di yaumul akhir nanti aamiin.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyelesaikan tugas dan kewajiban ini. Penulis memilih judul **“Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Jurusan IPA Dan Siswa Jurusan IPS di SMA Negeri Jayaloka Kabupaten Musirawas Provinsi Sumatera Selatan”**.

Selama penulisan Skripsi ini berlangsung, penulis tidak lepas dari kesalahan serta kelalaian. Skripsi ini memiliki banyak kekurangan serta keterbatasan dalam penulisan sesuai dengan ilmu yang penulis miliki. Oleh sebab itu penulis akan selalu menerima kritikan serta saran yang sifatnya membangun dari pembaca demi kesempurnaan dari isi Skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak menerima bantuan berupa moril dan materil dari berbagai pihak, terutama dari kedua orang tua yang selalu mendoakan agar segala proses di lancarkan olah Allah SWT. untuk itu pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Alm. Bapak Yazwan Hartoni, S.Pd.I dan Ibu Isna Hartati orang tua kandung Penulis yang telah sepenuh hati membesarkan dan berusaha sekuat tenaga mencari rezeki untuk menguliahkan penulis, selalu mendoakan, dan memberikan dukungan baik moril maupun materil serta bimbingan kepada penulis demi terselesaikannya skripsi dalam perkuliahan penulis.
2. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd, selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan serta Pimpinan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Drs. Syamsuar, S.H, MS., AIFO, Ph.d selaku Pembimbing Akademik sekaligus pembimbing Penulis yang penuh perhatian dan kesabaran membimbing penulis.
6. Bapak Dr. Nurul Ihsan, M.Pd sebagai penguji yang telah memberikan masukan serta saran yang sangat bermanfaat bagi penulis.
7. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes sebagai penguji yang telah memberikan masukan serta saran yang sangat bermanfaat bagi penulis.
8. Bapak/Ibu Staf Pengajar dan Administrasi Kepegawaian Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
9. Bapak/Ibu guru SMA Negeri Jayaloka dan siswa/siswi yang menjadi sampel dalam penelitian ini.
10. Teman-teman Jayaloka yang telah membantu dalam penelitian.

11. Teman-teman Wisma Sriwijaya yang telah mencurahkan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam menyelesaikan masalah Kampus maupun sosial.
12. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang bapak/ibu, dan rekan-rekan menjadi amal saleh dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Penulis berharap semua kesalahan yang terdapat pada penelitian ini menjadi perhatian bagi penelitian berikutnya.

Padang, Agustus 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Jenis Dan Tempat Penelitian.....	5
G. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	
1. Pengertian Kesegaran Jasmani	6
2. Komponen Kesegaran Jasmani.....	9
3. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	17
4. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani.....	22
5. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	26
6. Kesegaran Jasmani Siswa SMA	28
B. Kerangka Konseptual	29
C. Hipotesis.....	30

BAB III METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	31
B. Waktu dan Tempat	31
C. Populasi dan Sampel	31
D. Jenis dan Sumber Data	34
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan data.....	35
F. Teknik Analisis Data.....	45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	46
B. Uji Persyarat Analisis.....	54
C. Uji Hipotesis	57
D. Pembahasan.....	59

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	63
B. Saran.....	63

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Populasi Penelitian	32
2. Penyebaran Sampel Penelitian	34
3. Penilaian Putra Usia 16 – 19 Tahun.....	44
4. Penilaian Putra Usia 16 – 19 Tahun.....	44
5. Norma Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	44
6. Distribusi frekuensi variabel kesegaran jasmani siswa putra jurusan IPA ..	46
7. Distribusi frekuensi variabel kesegaran jasmani siswa putri jurusan IPA ...	48
8. Distribusi frekuensi variabel kesegaran jasmani siswa jurusan IPA.....	49
9. Distribusi frekuensi variabel kesegaran jasmani siswa putra jurusan IPS ...	50
10. Distribusi frekuensi variabel kesegaran jasmani siswa putri jurusan IPS....	52
11. Distribusi frekuensi variabel kesegaran jasmani siswa jurusan IPA.....	53
12. Rangkuman Uji Normalitas Data Siswa IPA.....	54
13. Rangkuman Uji Normalitas Data Siswa IPS	55
14. Hasil Uji Homogenitas Siswa Putra IPA dan IPS	56
15. Hasil Uji Homogenitas Siswa Putri IPA dan IPS	56
16. Hasil Uji Homogenitas Siswa Jurusan IPA dan IPS	57
17. Data Hasil Uji t Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Jurusan IPA dengan IPS	58
18. Data Hasil Uji t Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi Jurusan IPA dengan IPS	58

19. Data Hasil Uji t Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa/i Jurusan IPA dengan IPS	59
20. Uji Normalitas Data Tes TKJI Siswa Putra Jurusan IPA.....	71
21. Uji Normalitas Data Tes TKJI Siswa Putri Jurusan IPA	72
22. Uji Normalitas Data Tes TKJI Siswa Putra Jurusan IPA.....	73
23. Uji Normalitas Data Tes TKJI Siswa Putri Jurusan IPA	74
24. Uji Homogenitas Data Siswa Putra IPA dan IPS.....	75
25. Uji Homogenitas Data Siswa Putri IPA dan IPS	76
26. Uji Normalitas Data Tes TKJI Siswa Jurusan IPA	77
27. Uji Normalitas Data Tes TKJI Siswa Jurusan IPS.....	78
28. Uji Homogenitas Data Siswa IPA dan IPS	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	30
2. Pelaksanaan Lari 60 meter	36
3. Sikap Permulaan Angkat Tubuh	38
4. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	39
5. Gerakan baring menuju sikap duduk	40
6. Sikap Menentukan raihan tegak.....	41
7. Posisi Star Lari 1200/1000 meter.....	43
8. Posisi finis Lari 1200/1000 meter	43
9. Histogram Distribusi Frekuensi Kesehatan Jasmani Siswa Putra Jurusan IPA	47
10. Histogram Distribusi Frekuensi Kesehatan Jasmani Siswa Putri Jurusan IPA	48
11. Histogram Distribusi Frekuensi Kesehatan Jasmani Siswa Jurusan IPA.....	50
12. Histogram Distribusi Frekuensi Kesehatan Jasmani Siswa Putra Jurusan IPS	51
13. Histogram Distribusi Frekuensi Kesehatan Jasmani Siswa Putri Jurusan IPS	52
14. Histogram Distribusi Frekuensi Kesehatan Jasmani Siswa Jurusan IPS.....	54
15. Start Lari 60 Meter Putra	89
16. Start Lari 60 Meter Putri	89

17. Pull Up Siswa Putra	90
18. Pull Up Siswa Putri	90
19. Sit Up Siswa Putra	91
20. Sit Up Siswa Putri	91
21. Loncat Tegak Siswa Putra.....	92
22. Loncat Tegak Siswa Putri	92
23. Start Lari 1200 Siswa Putra Dan 1000 Siswa Putri	93
24. Lari 1200 Siswa Putra Dan 1000 Siswa Putri	93
25. Poto Bersama Siswa Putra/Putri	94

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Siswa Putra IPA.....	67
2. Data Mentah Siswa Putri IPA	68
3. Data Mentah Siswa Putra IPS	69
4. Data Mentah Siswa Putri IPS.....	70
5. Uji Normalitas Data Tes TKJI Siswa Putra Jurusan IPA.....	71
6. Uji Normalitas Data Tes TKJI Siswa Putri Jurusan IPA.....	72
7. Uji Normalitas Data Tes TKJI Siswa Putra Jurusan IPS.....	73
8. Uji Normalitas Data Tes TKJI Siswa Putri Jurusan IPS	74
9. Uji Homogenitas Data Siswa Putra IPA dan IPS	75
10. Uji Homogenitas Data Siswa Putri IPA dan IPS	76
11. Uji Normalitas Data Tes TKJI Siswa Jurusan IPA	77
12. Uji Normalitas Data Tes TKJI Siswa Jurusan IPA	78
13. Uji Homogenitas Data Siswa IPA dan IPS	79
14. Analisis Uji t Siswa Putra Jurusan IPA dan IPS.	80
15. Analisis Uji t Siswa Putri Jurusan IPA dan IPS.....	82
16. Analisis Uji T Siswa Jurusan IPA dan IPS SMA Negeri Jayaloka.....	84
17. Formulir Tes Kesegaran Jasmani.....	86
18. Surat Keterangan Sekolah.....	87
19. Surat Permohonan Izin Penelitian Fik	88
20. Poto Penelitian	89

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari system pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Ada dua tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menurut Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP, 2006) adalah : 1 mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani yang terpilih, 2 memahami konsep aktivitas jasmani di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap positif. Setiap kali membicarakan masalah kualitas kejasmanian maka tidak dapat dilepas dari apa yang disebut dengan kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani, yang disebut juga dengan istilah *physical fitness*.

Kesegaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Sutarman dalam Agus (2012:23) mengemukakan bahwa “Kesegaran jasmani adalah suatu aspek yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kesanggupan

kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*Physical Stress*) yang layak”.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa karena terdapat pengaruh yang positif terhadap aktifitas belajar di antaranya : (1) Bertambah semangat siswa dalam belajar, (2) Pertumbuhan dan berkembang siswa secara sempurna, (3) Mempertinggi keterampilan, (4) Siswa lebih produktif, (5) Siswa dapat diharapkan menjadi calon olahragawan yang baik. Kesanggupan serta belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga yang teratur atau aktivitas sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Sehubungan dengan itu perlu di giatkan lagi pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Jadi kesegaran jasmani ini erat kaitanya dengan berbagai faktor. Mulai dari keadaan lingkungan, Keadaan ekonomi siswa, kegiatan fisik siswa, kesehatan lingkungan, dan perbedaan tingkat kesegaran jasmani.

Dari penjelasan yang telah di kemukakan di atas, apabila ingin mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik maka harus banyak aktifitas fisik dan olahraga. Aktifitas fisik dan olahraga sangat di butuhkan sekali untuk anak-anak yang masih menempuh jalur pendidikan baik SD, SMP, dan SMA. Karena proses pendidikan banyak sekali aktifitasnya baik di sekolah maupun di lingkungannya. Apapun yang di capai dalam bidang akademik ada hubungan erat dengan kondisi badan. Telah di buktikan bahwa para pelajar yang kesegaran jasmaninya di atas

rata-rata, pencapaian akademis lebih bagus. Dengan demikian kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dalam kaitannya dengan kemampuan dan keberhasilan belajar seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik siswa akan belajar dengan baik sehingga hasil belajar akan menjadi lebih baik.

SMA Negeri Jayaloka merupakan SMA Negeri yang berlokasi di Jl. Sunan Manjuran Desa purwodadi. Pembagian jam belajar untuk materi pendidikan jasmani pada semua kelas adalah sama. Namun, pada saat dilakukan observasi terlihat bahwa aktifitas gerak siswa kelas IPS lebih aktif dibandingkan dengan siswa kelas IPA. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, penulis ingin melakukan penelitian untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA dengan IPS di SMA Negeri Jayaloka.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas di dapatkan beberapa hal yang mempengaruhi kebugaran jasmani yang diantaranya yaitu :

1. Aktifitas fisik siswa.
2. Gizi
3. Pengaruh lingkungan belajar dan rumah
4. Sosial ekonomi orang tua
5. Kesehatan
6. Kebiasaan keseharian

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang di sebutkan di atas serta mengingat waktu dan kemampuan yang terbatas maka penelitian ini hanya melihat

pada perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa jurusan IPA dan siswa IPS di SMA Negeri Jayaloka Kabupaten Musi Rawas Provinsi Sumatera Selatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka perumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa jurusan IPS SMA Negeri Jayaloka?
2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa jurusan IPA SMA Negeri Jayaloka?
3. Adakah perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa jurusan IPS siswa jurusan IPA SMA Negeri Jayaloka?
4. Manakah yang lebih baik tingkat kesegaran jasmani siswa jurusan IPS dan IPA SMA Negeri Jayaloka?

E. Tujuan Penelitian

Bedasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa jurusan IPS SMA Negeri Jayaloka.
2. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa jurusan IPA SMA Negeri Jayaloka.
3. Mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa jurusan IPS siswa jurusan IPA SMA Negeri Jayaloka?

4. Mengetahui manakah yang lebih baik tingkat kesegaran jasmani siswa jurusan IPS dengan IPA SMA Negeri Jayaloka?

F. Jenis Dan Tempat Penelitian

Jenis dan tempat penelitian ini adalah :

1. Jenis penelitian ini adalah Komparasi atau membandingkan kesegaran jasmani siswa jurusan IPS dan IPA SMA Negeri Jayaloka Kabupaten Musi Rawas Provinsi Sumatera Selatan.
2. Tempat penelitian ini dilakukan di SMA Negeri Jayaloka Kabupaten Musi Rawas Provinsi Sumatera Selatan.

G. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini di harapkan berguna bagi:

1. Penulis tersendiri sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu keolahrgaan Universitas negeri Padang.
2. Siswa SMA Negeri Jayaloka sebagai pengetahuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmaninya
3. Guru penjasorkes SMA Negeri Jayaloka, sebagai masukan bagi guru penjasorkes untuk mempehatikan tingkat kesegarn jasmani siswa.
4. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan dalam penambahan ilmu pengetahuan.