

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN HASIL BELAJAR
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
(PENJASORKES) SISWA SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA NEGERI 18 KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

BAMBANG ADE WIJAYA

NIM. 55894

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

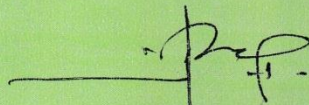
Judul : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Hasil Belajar
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah
Menengah Pertama Negeri 18 Kota Padang
Nama : Bambang Ade Wijaya
NIM : 55894
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2017

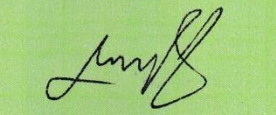
Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

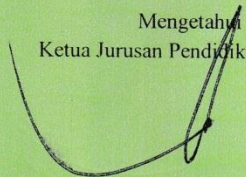


Dr. Kamal Firdaus, M.Kes AIFO
NIP. 19621112-198710 1 001



Drs. Deswandi, M.Kes AIFO
NIP. 19620702 198703 1 002

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611231 198803 1 003

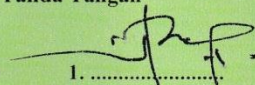
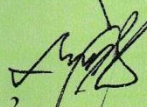
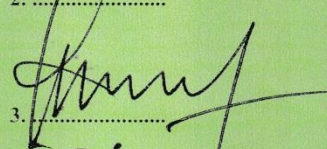
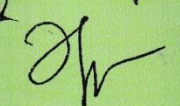
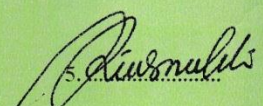
PENGESAHAN SKRIPSI

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 : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PENJASORKES) Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Kota Padang
Nama : Bambang Ade Wijaya
NIM : 55894
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

Tim penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Kamal Firdaus, M.Kes AIFO	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Deswandi, M.Kes AIFO	2. 
3. Anggota	: Drs. Yulifri, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Hendri Neldi, M.Kes AFO	4. 
5. Anggota	: Arie Asnaldi, S. Pd ,M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-banar 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, Februari 2017
Yang menyatakan,



Bambang Ade Wijaya

ABSTRAK

Bambang Ade Wijaya. 2017. Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Kota Padang

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, masih banyak kendala yang dialami siswa terutama dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan hasil belajar Penjasorkes siswa. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar Penjasorkes siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian ini seluruh siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Kota Padang yang berjumlah 735 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga yang menjadi sampel adalah siswa putra kelas VIII yang berjumlah 30 orang. Tempat pelaksanaan penelitian adalah di Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Kota Padang dan dilaksanakan pada bulan November-Desember 2016. Data kesegaran jasmani siswa diukur dengan TKJI, dan hasil belajar Penjasorkes dengan melihat nilai Penjasorkes siswa. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan teknik Persentase.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: 1) Rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 18 Kota Padang adalah 15.50 yang dikategorikan cukup., dan 2) Rata-rata hasil belajar siswa SMP Negeri 18 Kota Padang adalah 80,97 dan berada dalam kategori baik.

Kata Kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani, dan Hasil Belajar Penjasorkes

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Kota Padang”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih 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 moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Ganefri, Ph. D selaku Rektor yang telah mengizinkan penulis kuliah telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik di Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai

kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

4. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes AIFO selaku Pembimbing I dan Drs. Deswandi, M.Kes AIFO selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
5. Drs. Yulifri, M.Pd, Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO dan Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
7. Buat teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
8. Kepada kedua orang tua dan kakak yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

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

Padang, Januari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
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.....	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
 BAB II KAJIAN TEORITIS	
A. Kajian Teori	9
1. Tingkat Kesegaran Jasmani	9
2. Hasil Belajar.....	20
3. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	26
4. Hasil Belajar Penjasorkes.....	30
B. Kerangka Konseptual	31
C. Pertanyaan Penelitian.....	32
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel	33
D. Jenis dan Sumber Data.....	36

E. Teknik dan Alat Pengumpul Data	36
F. Teknik Analisis Data	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	52
B. Pembahasan	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	63
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65
DAFTAR LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	34
2. Sampel Penelitian.....	36
3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Usia 13-15 Tahun Putera	50
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	50
5. Norma Penilaian Hasil Belajar.....	51
6. Distribusi Ferkuensi Data Tingkat Kesegaran Jasmani	53
7. Distribusi Ferkuensi Data Hasil Belajar Penjasorkes.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	32
2. Pelaksanaan lari 50 meter.....	40
3. Posisi tangan pelaksanaan tes angkat tubuh pada sikap permulaan gantung angkat tubuh putra	42
4. Pelaksanaan gantung angkat tubuh untuk putra Sikap dagu menyentuh /melewati palang tunggal.....	42
5. Sikap permulaan baring duduk.....	44
6. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha.....	45
7. Gerakan baring menuju sikap duduk.....	45
8. Sikap menentukan raihan tegak	47
9. Sikap awalan loncat tegak dan melakukan lompatan setinggi mungkin.....	47
10. Posisi start lari 1000 meter	49
11. Posisi finish lari 1000 meter <i>Stopwatch</i> dimatikan saat pelari melintasi garis <i>finish</i>	50
12. Histogram Frekuensi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa.....	54
13. Histogram Frekuensi Hasil Belajar Penjasorkes	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Kota Padang	67
2. Data Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Kota Padang	69
3. Deskripsi Data	70
4. Dokumentasi Penelitian	74

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan sangat penting dalam kehidupan, oleh karena itu pendidikan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan. Bahkan maju mundurnya suatu masyarakat atau bangsa ditentukan oleh majunya dunia pendidikan. Dalam setiap proses pendidikan, peserta didik merupakan komponen yang mempunyai kedudukan yang paling sentral, dan tidak mungkin suatu proses pendidikan dapat berlangsung tanpa adanya kehadiran peserta didik.

Undang-Undang Pendidikan Republik Indonesia No 20 (2003:1) tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan yang dimaksud dengan pendidikan adalah:

“Usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengembangan diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Dari kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa usaha sadar dan terencana yang dilakukan seorang peserta didik, dalam rangka untuk pengembangan potensi diri, kecerdasan, kepribadian dan keterampilan yang berlandaskan pada kekuatan spiritual keagamaan, yang mencakup di dalamnya akhlak yang mulia dan inilah yang dikatakan dengan pendidikan. Dalam suasana pembelajaran dilaksanakan di sekolah, hal ini dapat diwujudkan sehingga peserta

didik mampu mengembangkan potensi dirinya, berguna bagi dirinya sendiri, keluarga, orang lain, Masyarakat, Bangsa dan Negara.

Pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan bagian dari sistem pendidikan formal, melaksanakan kegiatan pembelajaran dalam seperangkat mata pelajaran. Salah satu mata pelajaran di Sekolah Menengah Pertama adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes). Penjasorkes adalah salah satu mata pelajaran dalam usaha pemerintah dalam melakukan pengembangan di bidang aspek jasmani dan juga rohani. Hal ini dapat diupayakan melalui penyelenggaraan mata pelajaran Penjasorkes yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu sarana untuk mewujudkan tercapainya tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani dapat mengembangkan derajat kepribadian bagi seorang siswa yang mendasari di dalam tindakan yang nyata. Di dalam aktivitasnya, pendidikan jasmani juga melibatkan unsur fisik, mental, emosional dan sosial. Dengan melalui pendidikan jasmani anak didik akan memperoleh berbagai pengalaman, terutama yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, keterampilan gerak, kesegaran jasmani, membiasakan hidup sehat, dan disiplin. Kegunaan dan kemanfaatan pendidikan jasmani yang diterapkan pada anak-anak usia sekolah sudah diakui di seluruh dunia dan telah menjadi kenyataan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian penting dalam persiapan secara

menyeluruh bagi perkembangan manusia. Menurut Depdiknas (2003:3) menjelaskan tujuan pendidikan jasmani adalah: “Untuk membantu siswa dalam pengembangan dan meningkatkan pengetahuan (*cognitive*), keterampilan (*psychomotor*), sikap (*affective*), dan kesegaran jasmani (*physical fitness*), yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan pola hidup sehat”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dapat mengembangkan dan meningkatkan berbagai keterampilan gerak dan olahraga, ilmu pengetahuan, sikap (pembentukan sosial). Di samping itu tujuan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan tersebut juga dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa dan pembinaan pola hidup sehat. Dengan kesegaran jasmani yang baik siswa diharapkan dapat belajar dengan baik, sehingga hasil belajar yang diperoleh juga akan menjadi baik.

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang dirancang secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional. Proses pembelajaran pendidikan jasmani berorientasi kepada proses untuk mencapai kesuksesan dalam pengembangan anak secara keseluruhan menjadi manusia yang utuh. Dalam artian, proses pembelajaran yang berorientasi kepada aktivitas belajar yang tinggi dan rasa senang, sehingga dalam pendidikan jasmani yang diutamakan adalah aktivitas belajar yang membuat anak senang mengikutinya sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik.

Pencapaian tujuan pendidikan tersebut membutuhkan kerjasama yang baik dari berbagai komponen. Peserta didik sebagai objek pendidikan yang mana peserta didik diharapkan mempunyai tubuh yang sehat untuk bisa menjadi manusia yang berpotensi dalam pembangunan dimasa yang akan datang. Siswa yang mempunyai prestasi yang baik hendaknya juga memiliki kesegaran jasmani yang baik pula sehingga hasil yang dicapai dapat lebih memuaskan.

Hasil belajar siswa juga dipengaruhi oleh berbagai faktor yang secara garis besar dapat di kelompokkan atas faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar siswa adalah intelegensi, kemauan, minat, bakat, motivasi dan kesegaran jasmani. Selain itu, hasil belakajar juga dipengaruhi faktor eksternal yaitu seperti lingkungan sekolah, lingkungan tempat tinggal, guru, sarana dan prasarana.

Salah satu faktor internal yang sangat berpengaruh terhadap hasil belajar adalah kesegaran jasmani. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa kesegaran jasmani berkorelasi positif dengan hasil belajar. Dengan kata lain bahwa semakin baik kesegaran jasmani seseorang, maka semakin baik pula hasil belajar yang diperolehnya. Sebaliknya, semakin rendah kesegaran jasmani seseorang, maka semakin rendah pula hasil belajar yang diperoleh terutama mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Penjasorkes merupakan suatu proses pendidikan yang pembelajarannya melalui aktifitas jasmani dan membiasakan hidup sehat yang mengacu pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani secara baik, kemudian departemen

pendidikan dan kebudayaan (Permendiknas N0.22 Tahun 2006) secara rinci menjelaskan bahwa tujuan penjasorkes dapat:

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam penjasorkes
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri , orang lain dan lingkungan
7. Memahami 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.

Sesuai dengan tujuan penjasorkes jelaslah betapa pentingnya mata pelajaran Penjasorkes di Sekolah-Sekolah seluruh Indonesia. Dengan adanya Penjasorkes yang sehat mempunyai keterampilan gerak dasar yang benar, manusia Indonesia yang disiplin serta beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Sesuia dengan kutipan di atas, seharusnya tingkat kesegaran jasmani siswa dan pembelajaran Penjasorkes akan berjalan dengan baik. Akan tetapi, berdasarkan pengamatan dan observasi di lapangan masih ditemukan siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar Penjasorkes yang masih rendah.

Rendahnya hasil pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes). juga dapat dipengaruhi dari rendahnya kesegaran

jasmani siswa. Hal ini menyebabkan siswa menjadi kurang bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran sehingga tidak tercapainya tiga aspek pembelajaran yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Dalam aspek kognitif kurangnya penalaran dan kemampuan siswa untuk memecahkan masalah dalam mengevaluasi mata pelajaran penjasorkes,. Aspek afektif yaitu kurangnya kepedulian peserta didik terhadap pelajaran penjasorkes. Sedangkan aspek psikomotor adalah kurangnya keaktifan siswa terhadap mengikuti pelajaran penjasorkes.

Pada usia sekolah terutama sekolah dasar dan menengah pertama adalah langkah awal dalam membentuk siswa sehingga siswa nantinya dapat memiliki sikap dan juga kesegaran jasmani yang bagus serta memiliki hasil belajar yang baik. Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang adalah salah satu Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang terdapat di Kota Padang. Akan tetapi, berdasarkan hasil obeservasi penulis disana masih banyak siswa yang tidak serius dan semangat dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes. Hal ini mungkin salah satunya disebabkan karena tingkat kesegaran jasmani siswa yang rendah.

Oleh sebab itu penulis ingin melihat bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani dan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis dapat mengidentifikasi masalah yang mempengaruhi hasil belajar Penjasorkes antara lain:

1. Tingkat Kesegaran Jasmani
2. Sarana dan Prasarana
3. Status Gizi
4. Motivasi Siswa
5. Metode Pembelajaran
6. Cara Guru Memberikan Materi Pembelajaran
7. Hasil belajar Penjasorkes

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah di kemukakan di atas, agar lebih fokusnya penelitian ini dibatasi hanya melihat:

1. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Kota Padang
2. Hasil Belajar Penjasorkes siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan Pembatasan masalah, maka masalah yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Kota Padang?
2. Bagaimana hasil belajar Penjasorkes siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Kota Padang.
2. Untuk mengetahui hasil belajar Penjasorkes di Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini diharapkan berguna:

1. Menjadi bahan informasi kepada guru penjasorkes tentang kesegaran jasmani siswa yang harus diperhatikan pada pelaksanaan proses belajar mengajar sehingga nantinya tercapai hasil belajar yang maksimal dalam pembelajaran Penjasorkes.
2. Menjadi bahan kajian selanjutnya untuk di pedomani bagi mahasiswa khususnya di perpustakaan FIK UNP.
3. Untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Untuk Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai bahan kajian untuk pedoman dalam kurikulum perkuliahan.