

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 1 BONJOL
KABUPATEN PASAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan Pendidikan Olahraga
sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**ABDUL AFWAN
NIM. 16086296**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bonjol Kabupaten Pasaman

Nama : Abdul Afwan

Nim : 16086296

Program Studi : Penjaskesrek

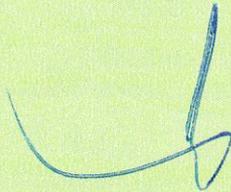
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Universitas Negeri Padang

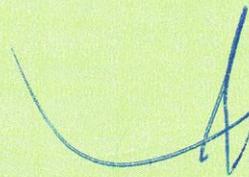
Padang, Agustus 2020

**Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**

**Disetujui oleh
Dosen Pembimbing**



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



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Abdul Afwan
NIM : 16086296

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1
Bonjol Kabupaten Pasaman

Padang, Agustus 2020

Tim Penguji

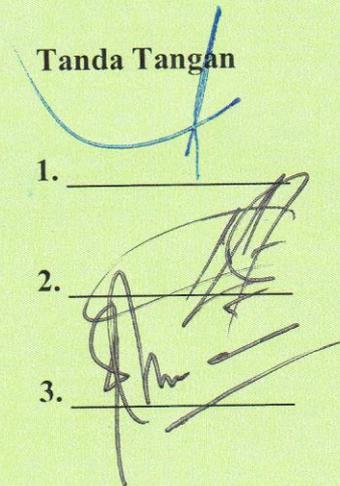
- 1. Ketua : Drs. Zarwan, M.Kes**
- 2. Sekretaris : Drs. Ali Umar, M.Kes**
- 3. Anggota : Dra. Darni, M.Pd**

Tanda Tangan

1. _____

2. _____

3. _____



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Bonjol Kabupaten Pasaman”** adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2020
Yang membuat pernyataan



Abdul Afwan
NIM. 16086296

ABSTRAK

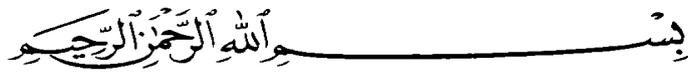
Abdul Afwan. 2020. “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bonjol Kabupaten Pasaman”

Penelitian ini membahas mengenai gambaran tingkat kebugaran jasmani pada siswa di SMA Negeri 1 Bonjol di Kabupaten Pasaman, adapun tujuan pada penelitian ini untuk mendeskripsikan dan melihat gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Bonjol di Kabupaten Pasaman.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA sebanyak 141 orang. Cara penarikan sampel pada penelitian ini adalah *purposive random sampling*, dimana jumlah sampel sebanyak 32 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.

Hasil analisis deskriptif pada penelitian ini diketahui sebanyak 4 orang sampel (12,50%) memiliki tingkat Kebugaran Jasmani yang berklasifikasi Kurang Sekali, kemudian 26 orang sampel (81,25%) memiliki Tingkat Kebugaran Jasmani yang berklasifikasi Kurang, sedangkan sisanya 2 orang sampel (6,25%) memiliki Tingkat Kebugaran Jasmani yang berklasifikasi Sedang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori Rendah. Dengan demikian para orang tua dirumah, guru Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di sekolah untuk memperhatikan aktifitas anak, pola makan, dan pola hidup ataupun melalui aktifitas olahraga guna memaksimalkan tingkat kebugaran jasmani anak.

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan taufik dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Salawat beriring salam tercurahkan pada junjungan kita yaitu Nabi besar Muhammad SAW.

Skripsi ini berjudul **“Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bonjol Kabupaten Pasaman”**, Penulisan skripsi ini untuk memenuhi tugas akhir sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi pada jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa peran serta dari berbagai pihak dalam memberi dorongan, bantuan, dan dukungan baik moril maupun materil kepada penulis, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, dalam kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati, ijinkanlah penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Kepada kedua orang tua yang sangat saya cintai ayah (Syafrizal/Alm) dan ibu (Azizah) yang telah mencurahkan seluruh cinta dan kasihnya serta keluarga yang mendoakan dan memberi dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan kepada penelitian dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Ali Umar, M.Kes dan ibuk Dra. Darni, M.Pd selaku Tim Penguji yang dapat memberikan masukan dan kritikan, saran yang sangat bermanfaat untuk kelanjutan penelitian dan menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh bapak bapak dan Ibuk Dosen Staf Pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala sekolah Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bonjol kabupaten Pasaman yang telah mengizinkan untuk pelaksanaan penelitian.
7. Kepada bapak dan ibuk guru Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bonjol Kabupaten Pasaman terlebih kepada bapak dan ibuk guru olahraga Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bonjol Kabupaten Pasaman.
8. Kepada Resha Afriani yang selalu mendukung, memotivasi serta banyak membantu dan menjadi pendengar yang baik atas keluh kesah selama proses penyelesaian skripsi ini.
9. Kepada Welga Rianda teman sebangunan satu keluh kesah yang saling memberikan semangat dan motivasi agar dapat menyelesaikan skripsi ini secara bersama.
10. Kepada teman-teman Dicky Novriandi dan M Rusdi, kepada ponakan Bipa Rahmadyan Setia, Husni Maray dan Sidiq Abda Razak yang banyak membantu dalam penelitian serta penyelesaian skripsi ini.
11. Seluruh teman-teman seperjuangan terkhusus keluarga besar jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang yang memberikan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bimbingan, bantuan dan arahan yang telah diberikan akan menjadi amal shaleh dan mendapatkan balasan pahala yang berlipat ganda disisi Allah SWT, Aamiin. Dalam skripsi ini penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna meski penulis telah memaksimalkan kemampuan, karna penulis begitu menyadari keterbatasan dalam diri penulis.

Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan peneliti, semoga Allah senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya bagi kita semua.

Padang, Agustus 2020

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	1
B. Identifikasi masalah.....	6
C. Pembatasan masalah	6
D. Rumusan masalah	6
E. Tujuan penelitian	7
F. Manfaat penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian teori.....	8
B. Kerangka konseptual.....	21
C. Pertanyaan Penelitian	22
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis penelitian	23
B. Tempat dan waktu penelitian.....	23
C. Populasi dan sampel	23
D. Jenis dan sumber data.....	25
E. Teknik pengumpulan data	26
F. Teknik analisis data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	36
B. Analisis Data.....	36
1. Lari Cepat 60 meter	36
2. Gantung Siku Tekuk (60 detik)	38

3. Baring Duduk 60 Detik (sit up)	39
4. Loncat Tegak	40
5. Lari Jarak Menengah	41
6. Kebugaran Jasmani	42
C. Pembahasan	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	24
2. Sampel Penelitian.....	24
3. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16-19 Tahun Putri	35
4. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16 – 19 Tahun.....	35
5. Deskripsi Data Penelitian	36
6. Distribusi hasil data siswa SMA N 1 Bonjol Kabupaten Pasaman	37
7. Distribusi hasil gantung siku tekuk siswa SMA N 1 Bonjol Kabupaten Pasaman.....	38
8. Distribusi kemampuan baring duduk Siswa SMA Negeri 1 Bonjol Kabupaten Pasaman	39
9. Distribusi kemampuan loncat tegak siswa SMA Negeri 1 Bonjol Kabupaten Pasaman	40
10. Distribusi hasil kemampuan daya tahan pada lari jarak menengah siswa SMA Negeri 1 Bonjol Kabupaten Pasaman.....	41
11. Distribusi Frekueasi Kebugaran Jasmani siswa SMA Negeri 1 Bonjol Kabupaten Pasaman	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Kerangka Konseptual.....	22
2. Fase lari 60 Meter.....	28
3. Sikap Permulaan Angkat Tubuh Putra.....	28
4. Fase Gantung Angkat Tubuh.....	29
5. Fase Permulaan Baring Duduk.....	30
6. Fase Baring Menuju Sikap Duduk.....	30
7. Fase Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha.....	31
8. Fase Menentukan Raihan Tegak.....	32
9. Sikap Awal Loncat Tegak.....	33
10. Sikap Awal Loncat Tegak.....	33
11. Posisi Start Lari Jarak Menengah 1200 Meter.....	34
12. Posisi Pelari Melintasi Garis Finis.....	34
13. Histogram hasil data lari cepat siswa SMA Negeri 1 Bonjol Kabupaten Pasaman.....	37
14. Histogram gantung siku tekuk siswa SMA Negeri 1 Bonjol Kabupaten Pasaman.....	38
15. Histogram kemampuan baring duduk siswa SMA Negeri 1 Bonjol Kabupaten pasaman.....	40
16. Histogram kemampuan loncat tegak siswa SMA Negeri 1 Bonjol Kabupaten Pasaman.....	41
17. Histogram kemampuan daya tahan lari jarak menengah siswa SMA Negeri 1 Bonjol Kbutaten Pasaman.....	42
18. Histogram Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Bonjol Kabupaten Pasaman.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Gambar	Halaman
1. Data Mentah Tes Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Bonjol.....	51
2. Data Tes Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Bonjol Kabupaten Pasaman.....	52
3. Dokumentasi Penelitian.....	53
4. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	56
5. Surat izin penelitian dari Dinas Pendidikan	57
6. Surat Bukti Telah Melakukan Penelitian	58

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu aktivitas yang dilakukan oleh seseorang yang berpengaruh terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani. Olahraga juga salah satu hal yang sangat dekat dengan manusia kapan saja dan dimana saja. Olahraga menempati salah satu kedudukan terpenting dalam kehidupan manusia. Dalam dunia moderen seperti sekarang, olahraga sudah menjadi keharusan yang dilakukan oleh setiap manusia. Sebab dengan kesibukan pekerjaan, sekolah, ataupun aktifitas lainnya menuntut tubuh kita harus melakukan olahraga untuk mengembalikan kebugaran jasmani yang telah terkuras akibat aktifitas tersebut. Sebagaimana dinyatakan dalam undang-undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang sistem pendidikan nasional, bahwa :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kebugaran 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”.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa keolahragaan nasional berfungsi memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran sehingga dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa.

Dewasa ini kebugaran jasmani sedikit banyaknya sudah mulai terpengaruh disebabkan oleh perkembangan zaman. Kita lihat saja pada aspek kebutuhan transportasi dan pengaruh kecanggihan teknologi, masyarakat lebih

memilih menggunakan alat transportasi baik itu untuk transportasi umum maupun kendaraan pribadi dalam kehidupan sehari-hari. Sekarang sama-sama dapat kita perhatikan betapa sebagian masyarakat lebih senang kepada segala sesuatu yang instan dimulai dari kebutuhan untuk bepergian bahkan sampai kepada urusan makanan dikemas sedemikian rupa untuk memanjakan diri dengan dengan jasa pengantar makanan bahkan sampai kedepan pintu rumah dengan adanya aplikasi-aplikasi *go-food*. Pada aspek-aspek kemajuan zaman sekarang kegiatan olahraga ataupun aktifitas gerak pada setiap kalangan sedikit demi sedikit mulai berkurang dengan kebiasaan masyarakat penikmat segala sesuatu yang instan terlebih di kalangan usia sekolah ditambah lagi maraknya game-game mobile yang bersifat online dan media-media sosial pada *smartphone*. Orang lebih senang mengisi waktu luang dengan menggunakan *smartphone* dibandingkan melakukan aktifitas gerak bahkan untuk bepergian dalam jarak tempuh yang relatif pendekpun masyarakat lebih memilih untuk menggunakan motor dan juga mobil pribadi maupun transportasi umum sehingga banyak hal yang berhubungan dengan olahraga ataupun aktifitas gerak dapat tergantikan. Gambaran aktifitas itu tidak hanya terjadi pada orang dewasa, tetapi juga terjadi pada anak sekolah. Pada zaman moderen ini banyak anak sekolah untuk berangkat dan pulang sekolah lebih memilih menggunakan transportasi umum maupun kendaraan pribadi dan ketika mereka dirumah mereka juga terkadang lebih sibuk akan tugas yang diberikan guru sisanya mereka akan lebih sibuk dengan *smartphone*. Maka hal tersebut menyebabkan faktor kekurangan gerak yang menyebabkan kurangnya tingkat kebugaran jasmani.

Tingkat kebugaran jasmani yang dibutuhkan seseorang tidaklah memiliki semua kesamaan tergantung aktifitas yang dilakukan sehari-hari. Semua golongan yang beraktifitas yang salah satunya termasuk pelajaran. Disuatu sekolah juga memerlukan kebugaran jasmani yang baik. Maka diharapkan kepada siswa akan mampu berfikir, bekerja secara produktif dan efisien, belajar lebih bersemangat, jarang terserang penyakit dan mampu menghadapi tantangan baik itu dalam ruang lingkup sekolah maupun di masyarakat. Dalam konteks yang lebih fokus ini adalah kegiatan olahraga. Maka kebugaran jasmani disini akan mempengaruhi gerak dari penampilan kita.

Selaras dengan gambaran di atas Depdiknas, (2000:28) juga menjelaskan “kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan”.

Berdasarkan kutipan diatas jelas bahwa jika kita memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka aktifitas atau kegiatan sehari-hari akan terasa santai tanpa adanya kelelahan yang berat. Hal tersebut bisa didapatkan jika kita rutin dalam berolahraga yang nantinya tubuh kita mampu dan sanggup mengatasi kelelahan dari aktifitas gerak tubuh yang dilakukan setiap hari. Kesanggupan akan penyesuaian ini tidak gampang didapatkan, kita juga harus melakukan berulang kali agar tubuh kita peka akan pembebanan fisik. Kebugaran jasmani yang baik adalah modal bagi seseorang untuk bisa melakukan aktifitas berlama-lama tanpa adanya kelelahan yang berarti. Bagi seorang siswa

kebugaran jasmani ini sangat penting untuk menjaga kondisi fisik tubuh baik saat belajar di sekolah maupun diluar sekolah. Semua tau bahwa pada masa remaja merupakan masa dimana mereka sedang tumbuh dan berkembang. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, maka berpeluang memiliki tingkat kesehatan yang baik sehingga siswa mampu belajar dengan baik.

Kebugaran jasmani yang tinggi bisa didapatkan dengan berolahraga rutin, mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, serta memperhatikan waktu istirahat sebagai penyeimbangan kondisi fisik dan mental. Melalui pendidikan jasmani pula diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, karena sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani adalah salah satunya meningkatkan kebugaran jasmani.

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan seseorang karena melalui pendidikan seseorang dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, mengembangkan potensi diri dan dapat membentuk pribadi yang bertanggung jawab, cerdas dan kreatif.

Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 3 mengamanatkan bahwa :

“pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadikan warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan kutipan diatas bahwa pendidikan di Indonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian peserta didik agar mampu menyerap

pelajaran yang mereka dapatkan di sekolah melalui proses pendidikan, anak didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya, masyarakat dan negara sekarang dimasa yang akan datang. Tujuan pendidikan juga untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Melalui profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan.

Penjasorkes merupakan mata pelajaran yang ada di sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan kebugara jasmani siswa. Didalam pembelajaran Penjasorkes ini siswa dituntut untuk banyak bergerak dan melakukan aktifitas olahraga. Penjasorkes juga merupakan bidang studi yang menjadi muatan dalam kurikulum Sekolah Menengah Atas. Mata pelajaran penjasorkes perlu dilaksanakan disetiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kebugaran jasmani, keseharian dan rohani anak didik. Pembentukan kebugaran jasmani dan kesehatan di sekolah perlu pertimbangan aspek kondisi sekolah, sarana dan prasarana sekolah, lingkungan geografis dan status ekonomi, orang tua siswa, sebab kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana prasarana tetapi ada juga sekolah yang tidak menyediakan sarana prasarana mendukung pendidikan kebugaran jasmani dan kesehatan.

Namun kenyataannya berdasarkan observasi di lapangan penulis melihat dalam proses pembelajaran Penjasorkes, siswa SMA Negeri 1 Bonjol Kabupaten Pasaman seperti memilik permasalahan dengan stamina dan kebugaran serta cepat mengalami kelelahan, sehingga berpengaruh terhadap penguasaan materi pembelajaran Penjasorkes, padahal sama kita ketahui mata pelajaran Penjasorkes sudah diajarkan di sekolah semenjak duduk di bangku

Sekolah Dasar, dan terkadang juga ada siswa yang tidak diperbolehkan mengikuti pembelajaran karna tidak memakai pakaian olahraga. Dengan penjelasan di atas maka penulis merasa tertarik untuk meneliti mengenai. **“Tingkat kebugaran Jasmani Siswa di SMAN 1 Bonjol Kabupaten Pasaman”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, dapat diidentifikasi beberapa faktor penyebab dalam masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Minat dan motivasi
2. Pola hidup
3. Aktifitas fisik
4. Kebugaran jasmani
5. Teknologi
6. Alat transportasi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah serta mengingat berbagai keterbatasan yang ada pada diri penulis maka tidak semua masalah yang diidentifikasi diatas dapat diteliti menyeluruh, maka penulis hanya memebatasi masalah “tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA N 1 Bonjol Kabupaten Pasaman”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan diatas dan agar penelitian ini terarah dengan baik, maka dapat dirumuskan masalah dalam

penelitian ini adalah “bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA N 1 Bonjol Kabupaten Pasaman?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah: untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA N 1 Bonjol Kabupaten Pasaman.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian diatas maka manfaat penelitian ini adalah:

1. Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada jurusan pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan kepada kepala sekolah agar lebih memperhatikan pembelajaran kebugaran jasmani.
3. Sebagai masukan guru pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas.
4. Sebagai bahan bacaan atau referensi bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
5. Sebagai pengembangan ilmu dan dapat memberikan informasi bagi peneliti selanjutnya.