

**PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SEKOLAH MENENGAH
ATAS NEGERI 5 PADANG**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



**FAJRI AKBAR
NIM. 14086102**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani
Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Menengah Atas
Negeri 5 Padang**

Nama : Fajri Akbar

NIM : 14086102

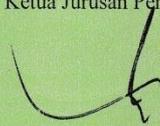
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

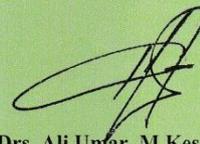
Padang, Agustus 2018

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui Oleh,
Pembimbing



Drs. Ali Unfar, M.Kes
NIP. 19550309 198603 1 006

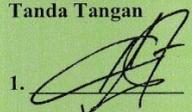
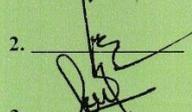
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**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 : Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan
Kesehatan di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Padang**
Nama : Fajri Akbar
NIM : 14086102
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2018

Tim Penguji :

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Ali Umar, M.Kes	1. 
2. Sekretaris : Drs. Nirwandi, M.Pd	2. 
3. Anggota : Dra. Rosmawati, M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fajri Akbar

NIM/BP : 14086102/2014

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Padang

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti penulisan karya ilmiah.

Padang, Agustus 2018

Yang menyatakan


Fajri Akbar
NIM: 14086102

ABSTRAK

Fajri Akbar, 2018: Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah diduga kurang terlaksananya proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Padang. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui atau mendapatkan informasi tentang kegiatan pendahuluan, kegiatan inti dan kegiatan penutup pembelajaran, dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Padang.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Padang yang terdaftar pada tahun ajaran 2017/2018 berjumlah 904 orang siswa dan siswi, dengan jumlah sampel sebanyak 60 orang siswa kelas XI. Teknik pengambilan sampel penelitian ini adalah *proposive sampling*. Instrument untuk memperoleh data yaitu menggunakan angket kepada siswa saat melaksanakan pembelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut. *Pertama*, tahap kegiatan pendahuluan pembelajaran yang dilakukan guru PJOK SMA Negeri 5 Padang yang dilaksanakan masuk dalam kategori klasifikasi Baik. *Kedua*, Tahap kegiatan inti pembelajaran yang dilakukan oleh guru PJOK SMA Negeri 5 Padang masuk dalam kategori klasifikasi Baik. *Ketiga*, Tahap kegiatan penutup pembelajaran yang dilakukan guru PJOK SMA Negeri 5 Padang masuk dalam kategori klasifikasi Baik. Dengan demikian dapat disimpulkan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 5 Padang masuk dalam klasifikasi Baik.

KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Padang” Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada jurusan pendidikan olahraga fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang, disamping itu juga untuk mengetahui penerapan proses pembelajaran PJOK di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Padang.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri dalam menyelesaikan skripsi ini. Maka dari itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini. Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Dr. Zalfendi, M. Kes selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.

2. Drs. Zarwan, M. Kes selaku Ketua Jurusan beserta seluruh dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak membimbing penulis selama penulis menimba ilmu.
3. Drs. Ali Umar, M.Kes, selaku pembimbing yang telah banyak menyediakan waktu dan pikirannya dalam membimbing penulis selama ini.
4. Drs. Nirwandi, M.Pd, dan Dra. Rosmawati, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Kedua orang tua penulis Ibunda Hj. Faisuarti dan Ayahanda H. Junaidi tercinta yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil dan kakak-kakakku yang selalu mendoakan dan menuntun penulis dalam menyelesaikan studi di Universitas Negeri Padang.
6. Pihak SMA Negeri 5 Padang, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk mengadakan penelitian dan memberikan data yang peneliti perlukan serta telah meluangkan waktu dan pikirannya dalam membantu penulis dalam pengambilan data penelitian.
7. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga BP 2014.
8. Seluruh rekan-rekan satu tim Berkat Yakin FC yang telah memberi semangat dan dukungan kepada penulis dalam mengerjakan skripsi.

Padang, Agustus 2018

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 Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.....	9
2. Hakikat Guru	12
3. Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	15
4. Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan	20
B. Kerangka Konseptual	30
C. Pertanyaan Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel	34

D. Jenis Sumber Data.....	35
E. Instrumen Penelitian.....	36
F. Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Verifikasi Data	39
B. Deskripsi Data.....	39
C. Pembahasan.....	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	33
2. Jumlah Populasi dan Sampel.....	34
3. Kriteria Perbandingan	37
4. Skala Likert	38
5. Hasil dari kegiatan pendahuluan dalam proses pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah menengah atasnegeri 5 padang	40
6. Hasil dari kegiatan inti dalam proses pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah menengah atas negeri 5 padang.	41
7. Hasil dari kegiatan penutup dalam proses pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah menengah atas negeri 5 padang.	42
8. Hasil dari proses pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah menengah atas negeri 5 padang.	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	31
2. Hasil dari kegiatan pendahuluan dalam proses pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah menengah atas negeri 5 padang.....	40
3. Hasil dari kegiatan inti dalam proses pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah menengah atas negeri 5 padang	41
4. Hasil dari kegiatan penutup dalam proses pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah menengah atas negeri 5 padang	42
5. Hasil dari kegiatan keseluruhan proses pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah menengah atas negeri 5 padang	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Angket Penelitian	51
2. Lembar Angket Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.....	52
3. Tabulasi Penelitian.....	56
4. Surat Izin Penelitian Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan	57
5. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat.....	58
6. Surat Keterangan Penelitian.....	59
7. Dokumentasi Penelitian	60

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah suatu usaha sadar yang harus dilakukan oleh setiap negara dibelahan bumi manapun, termasuk Indonesia untuk mencerdaskan generasi penerus bangsa. Pendidikan jasmani juga merupakan bagian integral dari sistem pendidikan dengan aktifitas jasmani sebagai media pendidikan. Namun demikian berarti bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang hanya jasmani secara multilateral, potensi kognitif dan afektif dari siswa dapat dikembangkan dengan menggunakan aktifitas gerak sebagai sarana untuk mencapainya.

Tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menurut Depdiknas (2003:155), agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas 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 di dalam pendidikan jasmani dan kesehatan.
- 5) mengembangkan sikap sporti, jujur, disiplin dan bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokrasi.
- 6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- 7) memahami konsep aktifitas jasmani dan olahraga dilingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap positif.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang kondusif dimana

siswa dibantu untuk mewujudkan dirinya sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangannya secara optimal dalam mencapai taraf kedewasaan tertentu. Selain itu pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindakan dan kemampuan gerak menuju kebulatan pribadi yang seutuhnya. Dengan demikian, dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, siswa diarahkan untuk dibina guna menjalankan pola hidup sehat. Selain itu juga melalui pendidikan jasmani, siswa di sosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Maka, pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh yang direncanakan dengan sistematis dan mencapai tujuan pendidikan nasional.

Bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswa dapat mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness) yang diberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada pembebanan fisik yang layak (Arsil,1999:9).

Dengan demikian dapat dikutip bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah harus terlaksana dengan baik karena kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi serta sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktifitas fisik. Pelaksanaan program pendidikan dalam rangka membantu memacu pertumbuhan dan perkembangan, mental, emosional, serta sosial

anak melalui jalur pendidikan formal dapat dilakukan oleh seseorang yang memiliki kompetensi dibidangnya, yaitu guru yang mengetahui bagaimana cara menyajikan bentuk kegiatan pembelajaran mulai dari merencanakan kegiatan pendahuluan, melaksanakan kegiatan inti, serta melakukan kegiatan penutup.

Dengan diterbitkannya Undang-Undang nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah nomor 19 tahun 2005 tentang standarisasi nasional pendidikan, maka di harapkan akan memberikan peluang yang signifikan untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional yang di harapkan.

Keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan akan tergambar pada kemampuan dan keterampilan guru dalam mengaplikasikan semua bentuk materi pelajaran yang sudah dirancang sebelumnya dengan sistematis agar peserta didik tertarik dan senang melakukan olahraga. Untuk dapat menghasilkan hal tersebut, maka diperlukan metode pembelajaran yang tepat. Salah satu metode pembelajaran yang perlu dan dibutuhkan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bagaimana guru menyajikan pembelajaran dengan menarik sehingga siswa terfokus dengan pembelajaran. Dengan pembelajaran yang tepat, yang sifatnya spesifik dan menarik tentunya akan dapat menarik minat dan meningkatkan motivasi murid untuk mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, agar pendidikan jasmani olahraga

dan kesehatan mencapai hasil yang maksimal, maka pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah harus dilaksanakan sebaik dan semenarik mungkin.

Pembelajaran yang diberikan dalam materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki banyak manfaat. Manfaat yang didapat dari kegiatan ini yakni dapat meningkatkan kesegaran jasmani, motivasi, pertumbuhan dan perkembangan fisik, perkembangan intelektual, pembentukan kerjasama sosial dan emosional, prestasi belajar, dan kondisi fisik yang baik disamping menimbulkan kesenangan dan kegembiraan bagi siswa yang terlibat di dalamnya.

SMA Negeri 5 Padang yang beralamatkan di jalan balaibaru ini merupakan salah satu sekolah yang unggul dalam bidang olahraga prestasi, namun tidak disertai dengan hasil belajar, seringkali terlihat hasil belajar siswa SMA Negeri 5 Padang kurang begitu memuaskan artinya siswa tersebut belum mampu untuk meningkatkan hasil belajar mereka, faktor-faktor lain yang berperan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani diantaranya sarana dan prasarana pendukung, proses belajar mengajar, bahan atau materi pembelajaran, metode pembelajaran, kurikulum, alokasi waktu yang disediakan dan tata cara mengevaluasi hasil belajar siswa.

Guru mempunyai tugas untuk mendorong, membimbing, memberi fasilitas belajar bagi siswa untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Guru juga mempunyai tanggung jawab penuh terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam maupun luar kelas untuk membantu proses perkembangan siswa.

Mengingat bahwa guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan tenaga kependidikan yang disamping mengembangkan kemampuan motorik anak juga mengembangkan sikap dan kemampuan kognitif anak. Oleh karena itu mereka mempunyai fungsi membangun landasan yang kokoh dan kuat. Keberhasilan pelaksanaan kebijakan pendidikan jasmani itu sangat bergantung pada pengetahuan, sikap, serta komitmen guru pendidikan jasmani di lapangan. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan ujung tombak keberhasilan pendidikan jasmani mengamalkan fitrahnya.

Berdasarkan pengamatan secara langsung ketika melakukan observasi ke SMA Negeri 5 Padang, pengamat melihat proses pembelajaran belum terlaksana dengan baik. Maksudnya, pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada sekolah tersebut masih termarginalkan dibanding dengan bidang studi lainnya. Belajar pendidikan jasmani diyakini banyak faktor yang mempengaruhinya satu sama lain yang saling berkaitan, namun demikian peranan guru sangat berpengaruh terhadap tercapainya proses pelaksanaan pembelajaran dengan sangat baik.

Berdasarkan gejala diatas maka masalah kurang terlaksananya proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga dipengaruhi oleh motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani serta lingkungan disekitar sekolah dan juga dukungan kepala sekolah. Jika ini dibiarkan berkelanjutan, dikhawatirkan proses pembelajaran pendidikan jasmani pada sekolah tersebut tidak dapat memberikan makna dan nilai

tambah terhadap siswa. Seolah-olah pembelajaran pendidikan jasmani tersebut hanya sekedar pengisi waktu luang dan pelengkap saja. Disaat pembelajaran berlangsung siswa juga terlihat tidak serius dan juga sering membolos tanpa alasan yang tidak jelas. Untuk itu sangat perlu kiranya dilakukan pengkajian secara cermat terhadap permasalahan tersebut. Pada kesempatan ini penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 5 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi masalah yaitu sebagai berikut:

1. Guru yang mengajar
2. Motivasi siswa
3. Kegiatan pendahuluan
4. Kegiatan inti dalam proses pembelajaran
5. Kegiatan penutup setelah proses pembelajaran
6. Sarana dan Prasarana
7. Dukungan kepala sekolah

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka perlu dibatasi masalah dalam penelitian ini karena mengingat biaya, waktu dan kemampuan penulis, maka penelitian ini dibatasi pada:

1. Kegiatan pendahuluan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

2. Kegiatan inti dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
3. Kegiatan penutup dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan diatas, maka perumusan masalah adalah sebagai berikut:

1. Sejauh mana pelaksanaan kegiatan pendahuluan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 5 Padang.
2. Sejauh mana pelaksanaan kegiatan inti dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 5 Padang.
3. Sejauh mana pelaksanaan kegiatan penutup dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 5 Padang.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan batasan masalah dan rumusan masalah penelitian, maka tujuan penelitian adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimanakah pelaksanaan kegiatan pendahuluan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 5 Padang.
2. Untuk mengetahui bagaimanakah pelaksanaan kegiatan inti dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 5 Padang.

3. Untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan kegiatan penutup dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 5 Padang.

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai sumbangan pikiran dalam khasanah intelektual bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai persyaratan dalam menyelesaikan tugas akhir untuk mendapatkan gelar Strata Satu (S1) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai lembaga pencetak tenaga terampil dibidang pendidikan jasmani, hasil penelitian ini merupakan masukan.
4. Sebagai bahan atau referensi bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
5. Bagi guru dan sekolah hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan dan umpan balik dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani.