

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN
HASIL BELAJAR SISWA KELAS X SMA SEMEN PADANG**

SKRIPSI

***Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan Program
Studi S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang***



Oleh :

**FIRMANSYAH
NIM/BP : 1102951/2011**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS X SMA SEMEN PADANG

Nama : FIRMANSYAH
BP /NIM : 2011 / 1102951
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2016

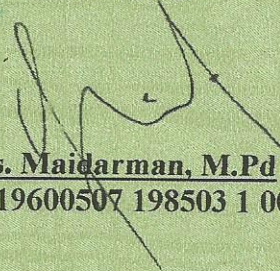
Disetujui oleh,

Pembimbing I



Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram
NIP. 19570101 198403 1 004

Pembimbing II



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

Mengetahui
Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga



Dr. Umar, MS. AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

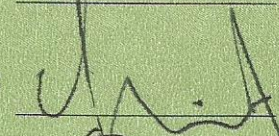
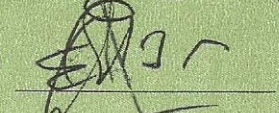
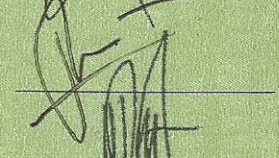
Judul : Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa Kelas X SMA Semen Padang
Nama : Firmansyah
BP /NIM : 2011 / 1102951
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2016

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram
2. Sekretaris : Drs. Maidarman, M.Pd
3. Anggota : Prof. Dr. Eri Barlian, MS
4. Anggota : Romi Mardela, S.Pd, M.Pd
5. Anggota : Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd

: 
: 
: 
: 
: 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi yang telah saya buat merupakan hasil karya saya sendiri dan benar keasliannya. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat orang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan dan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Maret 2016

Yang Menyatakan



Firmansyah

Firmansyah

ABSTRAK

Firmansyah (1102951/2011) : Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas X SMA Semen Padang.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh masih ditemui siswa yang mengalami kelelahan fisik, kurang bagus performance nya serta tidak sesuai dengan yang diharapkan yang berpengaruh kepada hasil belajar siswa tersebut. Hal ini terlihat dari penampilan dan kemampuan fisik siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif korelasional dengan menggunakan analisa statistik. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan melakukan serangkaian tes kebugaran jasmani : 1) Tes Lari 60 Meter; 2) Tes Gantung angkat tubuh (pull up) selama 60 detik ; 3) Baring duduk (shit up) selama 60 detik; 4) Loncat Tegak (Vertical Jump); 5) Lari 1200 Meter untuk Putra dan 1000. Untuk data hasil belajar diperoleh dari tata usaha dan wali kelas, hasilnya dihitung menggunakan rumus korelasi *product moment*.

Hasil analisis data penelitian menunjukkan : (1) pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Semen Padang rata-rata berada pada kategori kurang dengan persentase 44,4% untuk siswa putra dan 60% untuk siswa putri. (2) Hasil belajar siswa putra SMA Semen Padang paling banyak berada pada interval 70-79 dengan persentase 77,8 % untuk siswa putra paling banyak berada pada interval 80-89 dengan persentase 50%. (3) Korelasi tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar diperoleh $r_{hitung} (-0,67) < r_{tab} (0,754)$ pada siswa putra dan $r_{hitung} (-0,36) < r_{tab} (0,707)$ pada siswa putri, artinya tidak terdapat hubungan antara hasil belajar dengan tingkat kebugaran jasmani baik itu siswa putra maupun siswa putri

Kata kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kehadiran Allah SWT yang telah meninggikan derajat orang-orang yang beriman dan berilmu pengetahuan, atas berkat rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas X SMA Semen Padang “**. Shalawat beserta salam semoga disampaikan Allah SWT kepada Baginda Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim.

Tujuan pembuatan skripsi ini adalah merupakan salah satu untuk melengkapi persyaratan dalam menyelesaikan Program S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari dukungan, bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil. Untuk semua itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kepada Kedua Orang Tua tercinta yang tidak pernah berhenti memberikan cinta, kasih sayang, semangat serta dukungannya baik moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Syafrizal, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
3. Bapak Dr. Umar, MS. AIFO Selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
4. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram selaku Pembimbing I sekaligus dosen PA
5. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Pembimbing II

6. Bapak Prof. Dr. Eri Barlian, MS, Bapak Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd, Bapak dan Bapak Romi Mardela, S. Pd, M.Pd selaku penguji
7. Pihak SMA Semen Padang sebagai tempat penelitian
8. Rekan-rekan senasib dan seperjuangan yang telah memotivasi dan mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa laporan ini memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan tulisan ini.

Akhir kata penulis berharap semoga laporan ini dapat memberikan manfaat untuk para pembaca dan bagi diri penulis sendiri.

Padang, Desember 2015

Penulis

DAFTAR ISI

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 KERANGKA TEORITIS	
A. Landasan Teori.....	10
1. Kebugaran Jasmani.....	10
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	13
3. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	19
4. Teori Belajar	21
a. Pengertian Belajar	21
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Belajar.....	22
c. Hasil Belajar.....	26
B. Kerangka Konseptual.....	27
C. Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29

	C. Populasi dan Sampel.....	29
	D. Jenis Data dan Sumber Data.....	31
	E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data.....	32
	F. Norma TKJI.....	48
	G. Teknik Analisis Data	49
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	
	A. Deskripsi Data	51
	B. Pengujian Persyaratan Analisis	57
	C. Pengujian Hipotesis.....	58
	D. Pembahasan.....	61
	E. Keterbatasan Penelitian.....	64
BAB V	PENUTUP	
	A. Kesimpulan	66
	B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA		

DAFTAR TABEL

Tabel :		Hal
1. Data Siswa SMA Semen Padang Tahun Ajaran 2014 / 2015		30
2. Penyebaran Sample		31
3. Daftar Nama-Nama Pembantu dan Pengawas dalam Penelitian		33
4. Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 16 – 19)		48
5. Nilai TKJI (Untuk Putri Usia 16 – 19)		48
6. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia		49
7. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra (X)		52
8. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri (X)		53
9. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Siswa Putra (Y)		55
10. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Siswa Putri (Y)		56
11. Uji Normalitas Liliefors Data Penelitian		58
12. Analisis Korelasi antara Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar (XY) Siswa Putra		59
13. Analisis Korelasi antara Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar (XY) Siswa Putri		60

DAFTAR GAMBAR

Gambar :	Hal
1. Hubungan Korelasi	28
2. Lari 60 Meter.....	37
3. Palang Tunggal.....	38
4. Pegangan Tangan Tes Gantung Angkat Tubuh	39
5. Gerakan Tes Gantung Angkat Tubuh	39
6. Gerakan Tes Gantung Siku Tekuk.....	40
7. Pegangan Tangan Tes Gantung Siku Tekuk.....	41
8. Tes Sit-Up	43
9. Gerakan Sit-Up	43
10. Papan Skala Tes Vertikal Jump	45
11. Papan Skala Tes Vertikal Jump	46
12. Posisi Memulai Start.....	47
13. Posisi Memasuki Finish.....	47
14. Histogram Kebugaran Jasmani Putra (X).....	52
15. Histogram Kebugaran Jasmani Putri (X)	54
16. Histogram Hasil Belajar Siswa Putra (Y).....	55
17. Histogram Hasil Belajar Siswa Putri (Y)	57
18. Perhitungan korelasi siswa putra menggunakan SPSS	59
19. Perhitungan korelasi siswa putri menggunakan SPSS.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran :	Hal
1. Data Mentah Tes Kebugaran.....	70
2. Data Nilai Lapor	71
3. Penyebaran Data Nilai Lapor Berdasarkan Kelompok Kelas	72
4. Uji Normalitas Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	73
5. Uji Normalitas Kebugaran Jasmani Siswa Putri.....	74
6. Uji Normalitas Hasil Belajar Siswa Putra	75
7. Uji Normalitas Hasil Belajar Siswa Putri.....	76
8. Perhitungan Korelasi Siswa Putra	77
9. Perhitungan Korelasi Siswa Putri.....	78
10. Tabel Nilai r product Moment	79
11. Dokumentasi Penelitian.....	80
12. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	86
13. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Padang.....	87
14. Surat Izin Penelitian dari SMA Semen Padang.....	88

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah suatu bidang yang memegang peranan penting membangun manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani dengan berlandaskan Pancasila. Dalam usaha mengembangkan pembangunan di segala bidang melalui pendidikan, pemerintah berupaya menyelenggarakan mata pelajaran yang di muat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental secara emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Hal tersebut sesuai dengan Undang-undang RI No 20 Tahun 2003 Pasal 3 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan 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 yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa , berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokrasi dan bertanggung jawab”.
(Depdikbud,2003:5)

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia, melalui peningkatan sumber pendidikan di upayakan tercapai pembentukan profil manusia yang siap secara intelektual, mental, dan rohani

demikian menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dalam rangka menciptakan manusia yang intelektual adalah kebugaran jasmani manusia itu sendiri. Menurut Arsil (1999:9) “kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak”.

Kebugaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa di sekolah dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktivitas, karena daya tahan merupakan salah satu unsur kebugaran jasmani yang akan membantu seseorang siswa dalam melaksanakan pelajaran sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baik daya tahan seseorang maka semakin mudah bagi seseorang dalam melakukan setiap kegiatan baik kegiatan di sekolah maupun di lingkungannya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dikaitkan dengan siswa SMA Semen Padang, dimana siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu menunaikan tugas-tugas belajar di sekolah, maupun aktivitas lain di rumah. Di samping itu, siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang

baik juga akan terlihat dari penampilan dan semangat serta motivasi mereka terhadap kegiatan-kegiatan yang diikutinya. Artinya siswa yang sehat dan bugar cenderung memiliki semangat hidup tinggi serta bergairah dalam penerimaan materi pembelajaran baik di ruangan maupun dilapangan.

Mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di tingkat SMA (Sekolah Menengah Atas) yang diberikan dalam bentuk kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Sesuai dengan kurikulum yang ada, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA bertujuan untuk :

“membantu siswa dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan melalui pengamatan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dan berbagi aktifitas jasmani agar tercapai pertumbuhan dan perkembangan jasmani, khususnya tinggi dan berat badan secara harmonis serta tercapainya kemampuan dalam penampilan gerakan yang baik serta peningkatan kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan gerak dasar cabang olahraga” (Depdikbud, 1993:3)

Dengan memperhatikan tujuan pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah, kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dalam kaitannya dengan kemampuan dan keberhasilan belajar seseorang. Menurut Dirjen Olahraga dan Pemuda, (1999:21) “apa yang dicapai dalam bidang akademis ada hubungan yang erat dengan kondisi badan. Telah dibuktikan bahwa pelajaran-pelajaran yang kebugaran jasmaninya diatas rata-rata, pencapaian akademisnya lebih bagus”.

Melalui kebugaran jasmani yang baik, sudah pasti siswa akan mampu dalam menerima dan menyerap pelajaran yang diberikan oleh guru sehingga tujuan untuk menciptakan generasi penerus bangsa yang unggul dalam segala

aspek akan dapat terealisasi. Sehingga siswa dapat secara aktif terlibat dalam era persaingan global dengan modal yang kuat sehingga dapat bertahan dan menjadi yang terbaik diantara siswa-siswa yang lain. Selain itu melalui kebugaran jasmani yang baik, setiap siswa juga akan memiliki rasa percaya diri di dalam kegiatan menuntut ilmu karena ia tidak akan mudah lelah, tidak mudah kehilangan konsentrasi, ataupun tidak mudah jatuh sakit karena daya tahan tubuh menurun sehingga akibatnya siswa akan mampu menunjukkan potensi maksimalnya dan mampu bersaing dengan siswa lain baik itu dalam skala regional, nasional maupun internasional.

Hasil belajar siswa dalam bidang akademik secara sederhana dapat diamati melalui rekap hasil belajar yang disebut raport. Dalam raport dapat diamati hasil belajar siswa selama satu semester menempuh kegiatan belajar di sekolah. Tiap-tiap raport mencantumkan nilai-nilai mata pelajaran yang telah diikuti siswa sehari-hari. Nilai raport merupakan nilai yang diberikan guru berdasarkan keaktifan dan kapabilitas muridnya dalam mengikuti dan menerapkan pengajaran yang telah diberikan. Selain itu nilai raport juga merupakan cerminan prestasi akademik yang dapat dirintis oleh siswa. Indikator yang dapat dilihat adalah setiap siswa dapat menikmati manfaat olahraga secara umum melalui tingkat kebugaran jasmani yang semakin baik yang berdampak pada semangat, motivasi dan tingkat kesehatan siswa yang bersangkutan sehingga dapat menempuh kegiatan pembelajaran secara optimal.

Selama mengikuti kegiatan observasi yang dilakukan di SMA Semen Padang ditemukan bahwa ada beberapa siswa malas melakukan kegiatan olahraga akan tetapi memperoleh hasil belajar yang bagus, setelah ditelusuri dapat diketahui bahwa siswa tersebut aktif dalam mengikuti les atau pelajaran tambahan di luar sekolah.

Salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar diantaranya adalah faktor dari dalam individu itu sendiri yang terdiri atas aspek jasmani mencakup kondisi dan kesehatan jasmani diri individu serta faktor lingkungan. Berdasarkan pengamatan penulis, SMA Semen merupakan sekolah yang terletak di Kota Padang dengan kualitas yang baik di buktikan dengan status sekolah yang berakreditasi A. Sekolah ini berada di kompleks PT Semen Padang. Ditinjau dari segi geografis SMA Semen Padang merupakan kawasan industri yang banyak kendaraan operasional lalu lalang di sekitarnya. Hal ini menyebabkan polusi udara ditambah lagi adanya asap pabrik. Kondisi yang seperti itu menjadikan siswa yang bersekolah di SMA Semen Padang secara lingkungan tidak kondusif untuk kebugaran jasmani dalam proses pembelajaran.

Proses pembelajaran dimulai pukul 07.30 WIB dan berakhir pada pukul 14.30 WIB. Dapat dirata-ratakan masa belajar perharinya adalah 7 jam, pada orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, selama 8 jam akan mampu bekerja dengan kemampuan kerja 50% sedangkan pada orang yang memiliki tingkat kebugaran rendah hanya mampu bekerja pada kemampuan kerja 25%, sehingga dalam PBM yang berlangsung selama 7 jam

banyak siswa yang mengalami kelelahan fisik ditemui kurang bagus performance nya serta tidak sesuai dengan yang diharapkan dan berpengaruh kepada hasil belajar siswa tersebut. Hal ini terlihat dari penampilan dan kemampuan fisik siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, baik mata pelajaran umum maupun mata pelajaran penjasorkes, dalam proses pembelajaran terlihat siswa sering menguap, wajahnya pucat atau tidak segar, sering cepat lelah, malas serta kurang bersemangat. Hal ini menyebabkan materi pelajaran yang disampaikan guru tidak dapat diserap dengan baik oleh siswa.

Beban belajar anak di sekolah begitu berat dan menekan kebebasan anak untuk bergerak. Kebutuhan mereka akan gerak tidak bisa terpenuhi karena keterbatasan waktu dan kesempatan. Penyelenggaraan pendidikan di sekolah yang lebih mengutamakan prestasi akademik memberikan anak tugas-tugas belajar yang menumpuk. Kehidupan sekolah yang demikian berkombinasi dengan kehidupan di rumah dan lingkungan luar sekolah. Di sekolah siswa kurang bergerak, begitu juga di rumah. Kemajuan teknologi saat ini membuat siswa dalam lingkungan kurang gerak. Siswa terpaku kepada teknologi tersebut seperti : menonton TV, bermain video *game*, *gadget*, dan *social media*. Hal seperti ini tidak mengherankan bila ada kerisauan bahwa kebugaran siswa semakin menurun.

Berdasarkan uraian di atas maka pada kesempatan ini peneliti berkeinginan melakukan suatu penelitian yang akan di ungkapkan seberapa besar hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa,

dengan demikian penelitian ini berjudul **“Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas X SMA Semen Padang”**

B. Identifikasi Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka penulis mengidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Kebugaran Jasmani
2. Lingkungan
3. Hasil Belajar
4. Teknologi
5. Proses Belajar Mengajar
6. Jam Pembelajaran

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, ternyata cukup banyak faktor-faktor yang mempengaruhi masalah, oleh karena itu berbagai keterbatasan yang penulis miliki maka penelitian ini dibatasi pada :

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Semen Padang
2. Hasil Belajar Siswa Kelas X SMA Semen Padang

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan maka peneliti ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Semen Padang ?
2. Bagaimanakah hasil belajar siswa kelas X SMA Semen Padang ?
3. Bagaimanakah hubungan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa kelas X SMA Semen Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan yang telah di kemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Semen Padang
2. Untuk mengetahui hasil belajar siswa kelas X SMA Semen Padang
3. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa kelas X SMA Semen Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan berguna dan bermanfaat bagi :

1. Bagi siswa
 - a. Menyadari pentingnya kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari.
 - b. Memperbaiki tingkat kebugaran jasmani siswa .
 - c. Meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
 - d. Memotivasi siswa untuk beraktivitas fisik.
 - e. Meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya aktivitas fisik.

f. Mengenalkan siswa pada potensi dirinya

2. Bagi guru

a. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan guru dalam pembelajaran, terutama dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani.

3. Bagi sekolah

- a. Meningkatkan kualitas pendidikan sekolah.
- b. Mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan.

4. Peneliti

- a. Sebagai salah satu sarana pengaplikasian ilmu yang telah didapat di jenjang perkuliahan.
- b. Sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana strata satu (S1) Pendidikan olahraga.