

**TINJAUAN KESEGERAN JASMANI SISWA  
SMP NEGERI 22 PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



Oleh  
**PRAYOGI AGJA FIRHANDA**  
**BP/NIM 2007/89567**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2012**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Tinjauan Kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 22  
Padang  
Nama : Prayogi Agja Firhanda  
BP/NIM : 2007/ 89567  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2012

**Disetujui Oleh :**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

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

**Drs. Busli**  
NIP. 19611113 198703 1 004

**Mengetahui :**  
**Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga**

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

**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan*

*Universitas Negeri Padang*

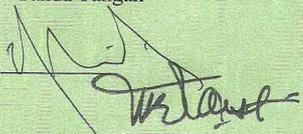
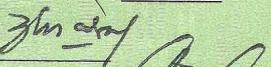
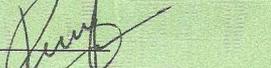
**Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa**

**SMP Negeri 22 Padang**

Nama : Prayogi Agja Firhanda  
BP/NIM : 2007/89567  
Jurusan : Keperawatan Olahraga  
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2012

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Maidarman, M.Pd	
Sekretaris	: Drs. Busli	
Anggota	: Drs. Masrun, M.Kes AIFO	
	: Drs. H. Witarsyah	
	: Padli, S.Si M.Pd	

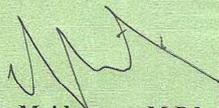
**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul Skripsi : Tinjauan Kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 22  
Padang  
Nama : Prayogi Agja Firhanda  
BP/NIM : 2007/ 89567  
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Jurusan : Kepeleatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2012

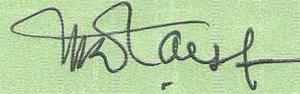
Disetujui Oleh :

**Pembimbing I**



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

**Pembimbing II**



**Drs. Busli**  
NIP. 19611113 198703 1 004

**Mengetahui :**  
**Ketua Jurusan Kepeleatihan Olahraga**



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

## ABSTRAK

### **Prayogi Agja Firhanda (2012): Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 22 Padang.**

Masih rendah tingkat kesegaran jasmani siswa SMP N 22 Padang menjadi masalah utama dalam penelitian ini. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui tentang keadaan ataupun tingkat kesegaran jasmani siswa SMP N 22 Padang.

Populasi penelitian ini adalah siswa SMP N 22 Padang yang berjumlah 236 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik penarikan sampel *purposive sampling* yaitu siswa putera saja kelas VII dan VIII yang berjumlah 31 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur kesegaran jasmani sampel dengan instrumen penelitian TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) usia 13-15 tahun yang terdiri dari beberapa item tes (tes lari cepat 50 meter, tes gantung angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak dan tes lari jarak 1000 meter). Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis deskriptif.

Dari analisis data dapat diperoleh hasil :

1. Berdasarkan norma tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI), rata-rata kesegaran jasmani siswa SMP N 22 Padang untuk item kecepatan adalah 7,22 detik yang berada pada kategori baik.
2. Berdasarkan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), rata-rata kesegaran jasmani siswa SMP N 22 Padang untuk item daya tahan kekuatan otot lengan adalah 6 kali yang berada pada kategori cukup.
3. Berdasarkan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), rata-rata kesegaran jasmani siswa SMP N 22 Padang untuk item daya tahan kekuatan otot perut adalah 33 kali yang berada pada kategori baik.
4. Berdasarkan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), rata-rata kesegaran jasmani siswa SMP N 22 Padang untuk item daya ledak otot tungkai adalah 53,67 cm yang berada pada kategori baik.
5. Berdasarkan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), rata-rata kesegaran jasmani siswa SMP N 22 Padang untuk item daya tahan aerobic adalah 4,10 menit yang berada pada kategori cukup.
6. Berdasarkan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) maka tingkat kesegaran jasmani siswa SMP N 22 Padang diperoleh nilai rata-rata 17,22 kategori sedang

**Kata kunci** : Kesegaran Jasmani dan TKJI.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “ **Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 22 Padang**”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan Skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan Skripsi ini.

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. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan sekaligus pembimbing I.
3. Bapak Drs. Busli selaku Pembimbing II
4. Drs. Masrun, M.Kes. AIFO, Drs. H. Witarsyah dan Padli S.SI M.Pd selaku penguji
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar dan Staf Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP

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, September 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

### HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENAGNTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GRAFIK .....</b>	<b>viii</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7

### **BAB II KAJIAN TEORITIS**

A. Kajian Teori.....	9
1. Pembelajaran Pendidikan Jasmani .....	9
2. Kesegaran Jasmani .....	14
B. Kerangka Konseptual .....	23
C. Pertanyaan Penelititan.....	24

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
C. Defenisi Operasional .....	26
D. Populasi dan Sampel .....	28
E. Jenis dan Sumber Data .....	30
F. Teknik Pengumpulan Data.....	30
G. Instrumen Penelitian.....	32
H. Teknik Analisa Data.....	47

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Analisis Deskriptif.....	48
B. Pembahasan.....	60

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	72
B. Saran.....	73

### **DAFTAR PUSTAKA**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Kerangka Konseptual .....	24
Gambar 2 : Pelaksanaan lari 50 meter.....	35
Gambar 3 : Posisi tangan pelaksanaan tes angkat tubuh pada sikap permulaan gantung angkat tubuh putra.....	37
Gambar 4 : Pelaksanaan angkat tubuh untuk putra Sikap dagu menyentuh /melewati palang tunggal.....	37
Gambar 5 : Sikap permulaan baring duduk.....	40
Gambar 6 : Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha.....	40
Gambar 7 : Gerakan baring menuju sikap duduk.....	40
Gambar 8 : Sikap menentukan raihan tegak .....	43
Gambar 9 : Sikap awalan loncat tegak dan melakukan lompatan setinggi mungkin.....	43
Gambar 10 : Posisi start lari 1000 meter.....	45
Gambar 11 : Posisi finish lari 1000 meter <i>stopwatch</i> dimatikan saat pelari melintasi garis <i>finish</i> .....	46

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 : Distribusi Populasi Penelitian SMP Negeri 22 Padang Tahun Ajaran 2011/2012.....	28
Tabel 2 : Sampel Penelitian.....	29
Tabel 3 : Nama yang berperan dalam pengambilan data .....	31
Tabel 4 : Penilaian TKJI lari Cepat .....	35
Tabel 5 : Penilaian TKJI Gantung Angkat Tubuh (Putra) dan Gantung Siku Tekuk (Putri).....	38
Tabel 6 : Penilaian TKJI Baring Duduk (Kali) .....	41
Tabel 7 : Penilaian TKJI Loncat Tegak (cm).....	44
Tabel 8 : Penilaian TKJI Lari Jarak Menengah (menit/detik).....	46
Tabel 9 : Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Putera dan Puteri ....	47
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Berdasarkan Tes Lari 50 Meter .....	49
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Berdasarkan Tes Gantung Angkat Tubuh .....	51
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Berdasarkan Tes Baring Duduk .....	53
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Berdasarkan Tes Loncat Tegak.....	55
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Berdasarkan Tes Lari 1000 Meter.....	57
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa SMP N 22 Padang .....	59

## DAFTAR GRAFIK

Gambar	4.1	Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Berdasarkan Tes Lari 50 Meter.....	49
Gambar	4.2	Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Berdasarkan Tes Gantung Angkat Tubuh .....	51
Gambar	4.3	Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Berdasarkan Tes Baring Duduk .....	53
Gambar	4.4	Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Berdasarkan Tes Loncat Tegak.....	55
Gambar	4.5	Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Berdasarkan Tes Lari 1000 Meter.....	57
Gambar	4.6	Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 22 Padang .....	59

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat dominan dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi pada saat sekarang ini. Pendidikan yang baik dan bermutu akan menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Pada Hal ini sesuai dengan UUD RI Nomor 20 tahun 2003, pasal 3 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwa :

“Pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermamfaat dalam rangka menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada tuhan yang maha esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi manusia yang bertanggung jawab”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia tersebut adalah melalui pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga Negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Sebagai mana yang tercantum dalam garis-garis besar program pengajaran (GBPP) Yaitu,” Pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktifitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dan pengembangan jasmani, serasi dan seimbang”, (Depdikbud,1999:02).

Dari kutipan di atas jelas bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang pembelajarannya melalui aktifitas jasmani dan membiasakan hidup sehat yang mengacu pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani secara baik, kemudian secara rinci bahwa tujuan pendidikan jasmani menurut Depdikbud (1999:02).

“1. Memantapkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani yang serasi, selaras dan seimbang, 2. Memantapkan perkembangan sikap, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang, 3. Memberikan kemampuan untuk dapat menjelaskan manfaat pendidikan jasmani serta memenuhi hasrat bergerak, 4. Meningkatkan Perkembangan dan aktivitas sistem peredaran darah, Pencernaan, pernafasan dan sistem saraf, 5. Memberikan kemampuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani.

Berdasarkan Kutipan di atas jelas bahwa pendidikan Jasmani mendidik atau menjadikan manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohaninya disisi lain untuk mencapai tujuan tersebut di atas perlu proses pembelajaran penjas dilaksanakan secara efektif dan efisien di sekolah-sekolah mulai dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menegah Atas. Salahsatu Sekolah Menengah Pertama yang turut berperan serta mengembangkan kesehatan jasmani dan rohani dalam pencapaian tujuan pendidikan nasional adalah SMP Negeri 22

Padang. Dalam pengembangan kesehatan jasmani di SMP Negeri 22 Padang melakukan kegiatan Penjasorkes rutin sekali seminggu dan juga melakukan kegiatan ekstrakurikuler dalam mengembangkan bakat dan minat siswa dalam bidang olahraga.

Dalam proses belajar mengajar penjas di sekolah untuk melihat tingkat keberhasilan tergantung kepada kemampuan guru penjas dalam menguasai setiap materi pembelajaran penjas sesuai dengan apa yang ada dalam kurikulum. Berdasarkan beberapa kajian yang mendukung jelas pembelajaran Penjas sangat bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa-siswa disekolah. Kegiatan pembelajaran harus dikelola dengan baik, efektif, dan profesional agar dapat mencapai sasaran yang diinginkan. Pengelolaan pembelajaran yang baik dan terencana, juga dimaksudkan agar peserta didik (siswa) dapat mencapai hasil belajar yang maksimal. Salah satu wujud dari hasil belajar yang maksimal dalam pendidikan jasmani yaitu siswa akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik.

Tingkat kesegaran jasmani yang baik merupakan sesuatu yang telah dicapai oleh siswa hal ini ditandai dengan adanya perubahan yang terjadi di dalam diri siswa setelah berakhirnya melakukan kegiatan belajar pendidikan jasmani. Perubahan yang dimaksudkan adalah perubahan yang terjadi secara sadar dan tertuju untuk memperoleh sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya baik itu dalam konteks kognitif, afetik maupun psikomotor.

Agar dapat memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik, perlu memperhatikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya. Arsil (1999:12)

beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani yang baik diantaranya; “kerja (aktivitas fisik), waktu istirahat seseorang, keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan, kebiasaan seseorang, makanan”. Selanjutnya Gusril (2004:119) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa antara lain: “jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya siswa, motivasi belajar dan status gizi”.

Dari pendapat di atas dapat dilihat bahwa tingkat kebugaran jasmani merupakan faktor yang dianggap penting agar tercapainya tujuan pendidikan jasmani olahraga pada khususnya dan tujuan pendidikan nasional pada umumnya. Apabila siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka tujuan pembelajaran penjas juga akan tercapai dengan baik. Dan sebaliknya Apabila siswa tidak memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik maka tujuan pembelajaran pendidikan jasmani juga tidak akan tercapai dengan baik.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan dan keterangan dari wakil kurikulum bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 22 Padang masih belum sesuai dari yang diharapkan. Hal ini terbukti pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani, masih ditemukannya siswa bersikap malas melakukan gerakan-gerakan yang diberikan oleh guru penjas, perasaannya kurang gairah atau tidak bersemangat, kurang berminat atau merasa bosan, emosi yang tidak stabil dan tidak mau menangani tantangan fisik serta sangat kurang berpartisipasi dalam mengikuti pelajaran sehingga cenderung merasa tidak butuh atau tidak mau mengikuti setiap aktivitas yang diajarkan.

Dari fenomena di atas penulis menduga bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa SMP Negeri 22 Padang kurang baik, sehingga hasil belajar Penjas yang diinginkan tidak sesuai dengan harapan.

Berdasarkan uraian di atas, tingkat kebugaran jasmani siswa merupakan faktor penting yang diduga dapat memberikan pengaruh terhadap hasil belajar penjas siswa ke arah yang lebih baik, tetapi perlu dibuktikan secara ilmiah. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang, “Tinjauan Tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 22 Padang”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang mempengaruhi variabel dalam penelitian ini. Adapun identifikasi permasalahan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Apakah kualitas guru dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 22 Padang.
2. Apakah sarana dan prasarana dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 22 Padang.
3. Apakah materi pembelajaran dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 22 Padang.
4. Apakah lingkungan tempat belajar dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 22 Padang.
5. Apakah minat dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 22 Padang.

6. Apakah gaya hidup dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 22 Padang.
7. Apakah status gizi dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 22 Padang.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya masalah yang diidentifikasi diatas, maka mengingat waktu perlu dilakukan pembatasan masalah yaitu : “Tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 22 Padang yang meliputi komponen kecepatan, daya tahan kekuatan otot lengan, daya tahan otot perut, daya ledak otot tungkai dan daya tahan aerobik”.

### **D. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka perumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana kecepatan siswa SMP Negeri 22 Padang?
2. Bagaimana daya tahan kekuatan otot lengan siswa SMP Negeri 22 Padang?
3. Bagaimana daya tahan kekuatan otot perut siswa SMP Negeri 22 Padang?
4. Bagaimana daya ledak otot siswa SMP Negeri 22 Padang?
5. Bagaimana daya tahan aerobik siswa SMP Negeri 22 Padang?

### **E. Tujuan Penelitian**

- a. Untuk Mengetahui tingkat kecepatan yang dimiliki oleh siswa SMP Negeri 22 Padang.
- b. Untuk Mengetahui tingkat daya tahan kekuatan otot lengan yang dimiliki oleh siswa SMP Negeri 22 Padang.
- c. Untuk Mengetahui tingkat daya tahan kekuatan otot perut yang dimiliki oleh siswa SMP Negeri 22 Padang.
- d. Untuk Mengetahui tingkat daya tahan kekuatan otot tungkai yang dimiliki oleh siswa SMP Negeri 22 Padang.
- e. Untuk Mengetahui tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki oleh siswa SMP Negeri 22 Padang.

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini, adalah sebagai berikut:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru Pejasorkes sebagai bahan pertimbangan untuk dapat memotivasi siswa dalam belajar penjas sehingga mendapatkan tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar yang didapat siswa baik
3. Orang tua sebagai bahan pertimbangan agar dapat menimbulkan motivasi dan tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki anaknya terhadap hasil belajar Penjas.

4. Sebagai bahan masukan bagi siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani.
5. Untuk mahasiswa FIK UNP sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.