

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA  
KELAS XI IPA DENGAN SISWA KELAS XI IPS  
SMAN 1 SIJUNJUNG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh**

**JUMITRI  
NIM : 00753**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2012**

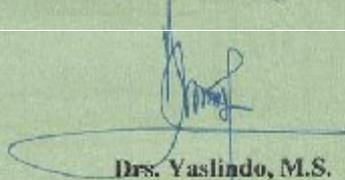
**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Judul Skripsi** : **Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI IPA Dengan Siswa Kelas XI IPS SMAN 1 Sijunjung**  
**Nama** : **Jumitri**  
**BP/NIM** : **2008 / 00753**  
**Program Studi** : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**  
**Jurusan** : **Pendidikan Olahraga**  
**Fakultas** : **Ilmu Keolahragaan**

**Padang, Agustus 2012**

**Disetujui Oleh :**

**Pembimbing I**



**Drs. Yaslindo, M.S.**  
**NIP. 19620206 198602 1 002**

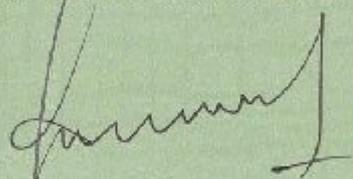
**Pembimbing II**



**Dra. Darni, M.Pd**  
**NIP. 19601225 198403 2 001**

**Mengetahui :**

**Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**



**Drs. Yulifri, M.Pd**  
**NIP. 19590705 198503 1 002**

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

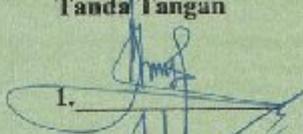
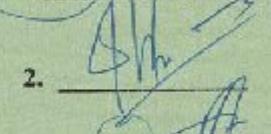
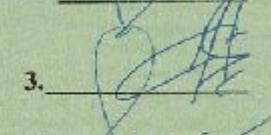
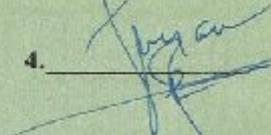
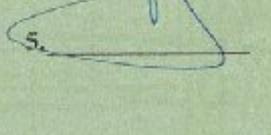
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Jurusan  
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI IPA Dengan Siswa Kelas  
XI IPS SMAN 1 Sijunjung

Nama : Jumitri  
NIM : 00753  
Program Studi : Penjaskesrek  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2012

### Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Yaslindo, M.S.	1. 
2. Sekretaris : Dra. Darni, M.Pd	2. 
3. Anggota : Drs. Ali Umar, M.Kes	3. 
4. Anggota : Drs. Qalbi Amra, M.Pd	4. 
5. Anggota : Dra. Pitnawati, M.Pd	5. 

## دَائِمًا نَالِكًا

*Sesungguhnya Allah tidak menghilangkan ilmu  
Dengan cara mencabutnya dari umat manusia,  
Akan tetapi Allah menghilangkan ilmu dengan  
Merewatkan orang – orang yang berilmu  
Sehingga tidak ada lagi tertinggal orang – orang  
Berilmu dimuka bumi. Kemudian orang – orang  
Mengangkat pemimpin – pemimpin bodoh, lalu  
Mereka ditanya, lalu mereka menjawab tanpa ilmu,  
Sehingga mereka sesat dan menyesatkan (H. R. Muslim).*

*Puji syukur aku ucapkan dengan  
Melafazkan Alhamdulillah Rabbil 'Alamin,  
Berkat rahmat dan hidayah-Mu aku mampu memperoleh  
Buah keberhasilan ini,*

*Tak sedikit yang aku hadapi dan tak mudah aku miliki  
Keberhasilan ini hanya sekedar untuk menjadi seorang  
Pemimpin, khususnya pemimpin diri sendiri*

*Tanpa mengenal lelah dirimu berusaha untuk memenuhi  
Kebutuhanku, do'a dan motivasi dari dirimulah yang  
Mampu membuatku bertahan sampai sejauh ini dan itu  
Semua tidak akan mampu untuk ku balas @-@*

*Dengan segala kerendahan hati kupersembahkan  
Goresan karya dan buah pikiran ini kepadamu  
Yang ku cinta Ibunda (Delian) dan Ayahanda (Ujang Zulkarnain)  
Terima kasih atas segala yang engkau berikan kepadaku ^-^  
Sebagai tanda wujud dan rasa terima kasihku ^-^  
Juga buat abang dan adik yang selalu memberiku motivasi dan hiburan*

*Buat rekan-rekan, baik yang di kampus, dan khususnya  
Teman-teman sekosan belibis f106 yang tak pernah  
Membuatku merasa sendiri... ^-^*

*Dan juga buat teman spesial (fitri wulandari)  
Terima kasih atas semuanya... ^-^  
Saran dan bantuanmu sangat berarti bagiku  
Semua yang kalian berikan Kepada ku selama ini...  
Dalam keadaan suka maupun duka  
Yang kita jalani akan ku kenang selamanya...*

*Perjalanan dan cobaan yang kuhadapi membuatku mengerti akan arti hidup.*

*Tak ada yang dapat kupersembahkan sebagai jawaban balasan kecuali terima kasih dan do'a, semoga Allah SWT. Melimpahkan hidayahnya kepada kita semua.. Amin..*

*Wassalam*



## ABSTRAK

### **Jumitri, 2012. Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI IPA Dengan Siswa Kelas XI IPS SMAN 1 Sijunjung**

Masalah dalam penelitian ini diduga terdapat perbedaan kesegaran jasmani siswa kelas XI IPA lebih rendah dari siswa kelas XI IPS, diduga penyebabnya tingkat kesegaran jasmani itu sendiri, aktivitas keseharian, kondisi sosial ekonomi, minat, kelengkapan sarana dan prasarana, dan kesehatan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPA dengan siswa kelas XI IPS SMAN 1 Sijunjung.

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Ekspost Facto* dan data diambil langsung dengan teknik testing. populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XI IPA dengan kelas XI IPS SMAN 1 Sijunjung berjumlah 118 orang, dengan teknik pengumpulan sampel adalah *purposive sampling* yaitu sesuai kebutuhan penelitian, sampel dalam penelitian ini keseluruhan siswa putra sebanyak 42 orang, 26 orang jurusan IPA dan 16 orang Jurusan IPS. Instrumen tes dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) putra usia 16-19 tahun. Selanjutnya teknik analisis data kesegaran jasmani dilakukan dengan rumus uji t.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, dengan menggunakan teknik uji t, ternyata terdapat  $t_{hitung}$  0,531 sedangkan  $t_{tabel}$  1,684 dengan tarif signifikansi 0,05. Berarti  $t_{hitung} < t_{tabel}$  sehingga  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa jurusan IPA dengan siswa jurusan IPS di SMA Negeri Sijunjung tidak terdapat perbedaan.

## **KATA PENGANTAR**

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI IPA dengan Siswa Kelas XI IPS SMAN 1 Sijunjung”

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran dari semua pembaca demi kesempurnaan tulisan ini.

Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih banyak kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd, sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
2. Drs. Yulifri, M.Pd, 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.
3. Drs. Yaslindo, M.S. sebagai dosen Pembimbing Akademik sekaligus selaku dosen pembimbing I, Dra. Darni, M.Pd, selaku pembimbing II,

yang telah memberikan motivasi dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

4. Drs. Ali Umar. M.Kes., Drs. Qalbi Amra, M.Pd., Dra. Pitnawati, M.Pd selaku penguji yang telah membantu dan memberikan motivasi, pemikiran dan pengarahaan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
5. Seluruh Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Kepala Sekolah di SMAN 1 Sjunjung yang telah memberikan izin unuk melakukan penelitian.
7. Rekan rekan mahasiswa, terutama jurusan pendidikan olahraga FIK UNP.
8. Kepada kedua orang tua penulis yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT, dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua amin.

Padang, Agustus 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b>	
<b>KATA PERSEMBAHAN</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORISTIS</b>	
A. Kajian Teori.....	8
1. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	8
2. Komponen Kesegaran Jasmani .....	10
3. Fungsi Kesegaran Jasmani .....	14
4 Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani .....	17
B. Kerangka Konseptual .....	21

C. Hipotesis Penelitian .....	21
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis , Tempat dan Waktu Penelitian .....	22
B. Populasi dan Sampel .....	22
C. Jenis dan Sumber Data .....	23
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	24
E. Teknik Analisa Data .....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	34
B. Uji Persyaratan Analisis .....	38
C. Pengujian Hipotesis .....	39
D. Pembahasan .....	40
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Simpulan .....	47
B. Saran .....	48
<b>KEPUSTAKAAN</b> .....	49
<b>LAMPIRAN</b> .....	50

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Jumlah Populasi .....	22
2. Sampel Penelitian.....	23
3. Nilai TKJI .....	32
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Putra .....	32
5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa IPA.....	35
6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa IPS.....	37
7. Data hasil uji Normalitas .....	38
8. Data hasil uji Homogenitas.....	39
9. Data hasil uji-T Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa XI IPA dengan siswa XI IPS.....	39

## DAFTAR GRAFIK

<b>Grafik</b>	<b>Halaman</b>
1. Distribusi frekuensi tingkat ksegaran jasmani siswa IPA .....	36
2. Distribusi frekuensi tingkat ksegaran jasmani siswa IPS.....	38

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Skema Kerangka Konseptual .....	21
2. Gambar Posisi Star 60 meter.....	26
3. Gambar Sikap Pemulaan Angkat Tubuh.....	26
4. Gambar Sikap Daggu Melewati Palang Tunggal.....	27
5. Gambar Sikap Pemulaan Baring Duduk .....	28
6. Gambar Gerakan Baring Duduk.....	28
7. Gambar Gerakan Baring Duduk Siku Menyentuh Paha .....	28
8. Gambar Sikap Menentukan Raihan Tegak .....	29
9. Gambar Sikap Awalan dan Loncat Tegak .....	30
10. Gambar Sikap Pada Saat Garis Star .....	31
11. Gambar Sikap pada Saat di Garis Finish.....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Hasil Tes Keegaran Jasmani Siswa XI IPA .....	50
2. Hasil Tes Keegaran Jasmani Siswa XI IPS .....	51
3. Uji Normalitas Liliefors tingkat Keegaran Jasmani Siswa XI IPA .....	52
4. Uji Normalitas Liliefors tingkat Keegaran Jasmani Siswa XI IPS.....	53
5. Rata-rata Hasil Tes Keegaran Jasmani Siswa XI IPA Dengan XI IPS ...	54
6. Tabel Normalitas	
7. Tabel Nilai kritis Uji Lilliefors	
8. Tabel Nilai Persentil Distribusi T	
9. Tabel Nilai Persentil Distribusi F	
10. Surat-Surat Penelitian	
11. Dokumentasi	

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Dalam keseharian manusia tidak luput dari aktivitas gerak, membangun manusia yang utuh dan sehat merupakan suatu upaya yang tidak mudah dilakukan, karena membutuhkan pelaksanaan yang matang demi mendapatkan hasil yang sempurna. Olahraga merupakan salah satu cara yang tepat dilakukan dalam memperoleh dan mempertahankan kesegaran tubuh. Aktivitas olahraga juga mempunyai peran penting dalam memelihara dan mengembangkan potensi diri. Seperti yang tercantum dalam UU RI No.03 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 ayat 4 yaitu: ” Olahraga adalah kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani rohani dan sosial”.

Berdasarkan UU yang tertera di atas, menjelaskan bahwa Olahraga merupakan suatu kegiatan sistematis dalam mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani fisik seseorang, dengan kata lain olahraga melahirkan kesegaran jasmani yang bermanfaat bagi jasmani dan rohani seseorang. Kesegaran jasmani selalu berperan penting dalam setiap aktivitas gerak manusia, yang mana terdapat rutinitas gerak dalam keseharian yang dilakukan secara sadar dan terencana demi membina dan mengembangkan potensi manusia ke arah yang lebih baik.

Secara umum kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan aktivitas/kegiatan sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang dengan kegiatan lainnya. Kesegaran jasmani dalam artian lain merupakan kondisi atau keadaan sehat, yang mana sehat dalam mempertahankan diri dari pengaruh-pengaruh luar tubuh.

Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor yang sangat erat kaitannya dengan kemampuan fisik seseorang, baik itu daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan, keseimbangan, sebagaimana menurut Lycholat dalam Gusril (2008:128) bahwa komponen-komponen kesegaran jasmani adalah “ daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, komposisi tubuh, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga/daya dan waktu reaksi. Kesegaran jasmani melibatkan semua kalangan usia terutama masa usia anak-anak dan remaja yang sedang menginjak bangku pendidikan. Kesegaran jasmani sangat bermanfaat bagi siswa dalam proses belajar di sekolah, yakni membentuk siswa yang berjiwa semangat belajar, berfikir baik dan optimis dalam belajar serta membentuk siswa yang berprestasi dalam belajar. Melihat begitu pentingnya kesegaran jasmani dalam pendidikan maka banyak usaha yang perlu dilakukan yaitu dengan melakukan pembinaan olahraga dalam berbagai lembaga, salah satu diantaranya adalah melalui Sekolah Menengah Atas (SMA).

SMAN 1 Sijunjung merupakan sekolah SMAN unggul dan yang terbaik di Kabupaten Sijunjung, yang mana penerimaan bagi calon siswa baru berdasarkan

hasil akademi nilai rapor yang lebih disaring dan ditingkatkan sejak tahun ajaran 2004/2005. SMAN 1 Sijunjung memiliki fasilitas dan pengantar yang bertaraf internasional. SMAN 1 Sijunjung juga terdiri dari berbagai jurusan yakni jurusan IPA dan IPS, yang mana selama ini siswa jurusan IPA diamati mereka lebih gemar dan tangkas/cepat dalam belajar mata pelajaran yang bersifat ilmu hapalan tapi mereka kurang berminat dalam mata pelajaran lain seperti olahraga. Dibandingkan dengan siswa jurusan IPS mereka lebih banyak menggemari mata pelajaran yang memiliki aktivitas gerak psikomotor yaitu olahraga akan tetapi mereka kurang berminat, dan kurang bersemangat dengan mata pelajaran yang bersifat ilmu hapalan. Minat belajar siswa jurusan IPA memang terlihat melebihi siswa jurusan IPS, namun dengan perbedaan minat tersebut apakah kesegaran jasmani kedua jurusan juga memiliki perbedaan.

Semua peserta didik/siswa seharusnya menyukai dan menyadari betapa pentingnya pelajaran olahraga, karena juga sangat mempengaruhi kinerja tubuh diri mereka sendiri, sebab dengan sering berolahraga otomatis kesehatan serta kebugaran tubuh mereka juga akan bagus, dan dalam proses belajar mereka jadi lebih bersemangat dan siap untuk menerima pelajaran. Dan jika kebugaran jasmani mereka tidak bagus otomatis kegiatan proses belajar juga terganggu, tidak adanya keseriusan dalam proses belajar seperti cepat jenuh, sering mengantuk dan proses penerimaan pelajaran pun tidak berjalan sebagaimana yang di inginkan.

Pada umumnya siswa jurusan IPA dan IPS di SMAN 1 Sijunjung orang tua mereka bermayoritas ekonomi yang cukup mampu, banyak siswa yang pergi ke sekolah dengan sepeda motor ataupun dengan kendaraan umum. Jadi hanya sebagian siswa yang pergi sekolah dengan berjalan kaki. Siswa IPA disamping jam pelajaran di sekolah mereka juga banyak mengikuti kegiatan tambahan baik itu bimbingan belajar, kursus atau les, dan berbagai kegiatan lainnya diluar jam sekolah. Menurut pengamatan penulis siswa IPA pada jam pelajaran olahraga mereka terlihat begitu bersemangat mengikuti pelajaran olahraga, Namun diawal pelajaran mereka sudah merasa jenuh, mengeluh dan malas hingga diakhir materi mereka sudah merasa lelah yang berlebihan, mungkin ini di akibatkan kurangnya daya tahan dan kekuatan.

Selanjutnya dengan siswa jurusan IPS yang mana jam pelajaran mereka lebih sedikit dbandingkan siswa IPA, namun diluar jam pelajaran sekolah mereka juga memiliki kegiatan lain, baik itu bermain sepak bola, latihan karate, mengerjakan tugas rumah, main Ps dan berbagai kegiatan lainnya. Akan tetapi siswa IPS tetap merasa senang dan tidak mengeluh saat melakukan aktifitas fisik walaupun kenyataan dilapangan mereka kurang serius namun mereka melakukan instruksi penuh semangat kegembiraan dan walau pada akhirnya mereka merasa lelah sesudah beraktivitas fisik.

Berdasarkan gejala diatas yang menjadi masalah adalah diduga terdapat perbedaan kesegaran jasmani siswa IPA lebih rendah dari siswa IPS, di duga faktor penyebabnya adalah: (1) Daya tahan otot, (2) Kekuatan otot, (3)

Kelentukan, (4) Komposisi tubuh, (5) Kelincahan, (6) Keseimbangan, (7) Koordinasi, (8) Kecepatan, (9) Tenaga, (10) Waktu reaksi.

Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI IPA dengan Siswa Kelas XI IPS SMAN 1 Sijunjung "

### **B. Identifikasi Masalah**

Sesuai dengan latar belakang yang dipaparkan diatas maka dapat identifikasi beberapa pokok tingkat kesegaran jasmani antara lain adalah :

1. Tingkat kesegaran jasmani itu sendiri
2. Aktivitas keseharian
3. Kondisi sosial ekonomi
4. Minat
5. Kelengkapan sarana dan prasarana
6. Kesehatan

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka penulis merasa perlu untuk membatasi pada tingkat kesegaran jasmni saja, yaitu kesegaran jasmani yang bertumpu pada kemampuan fisik.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI jurusan IPA di SMAN 1 Sijunjung.
2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI jurusan IPS di SMAN 1 Sijunjung.
3. Bagaimana perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa kelas XI jurusan IPA dengan siswa kelas XI jurusan IPS di SMAN 1 Sijunjung.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah :

1. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI jurusan IPA di SMAN 1 Sijunjung.
2. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI jurusan IPS di SMAN 1 Sijunjung.
3. Mengetahui perbedaan kesegaran jasmani siswa kelas XI jurusan IPA dengan siswa kelas XI jurusan IPS di SMAN 1 Sijunjung.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Sesuai dengan masalah dan tujuan yang telah dirumuskan maka penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan program strata satu (S1)
2. Menambah wawasan penulis khususnya dan pembaca pada umumnya mengenai perbedaan kesegaran jasmani antara siswa kelas XI IPA dengan siswa kelas XI IPS SMAN 1 Sijunjung.

3. Sebagai bahan pertimbangan dan masukan bagi guru-guru pendidikan jasmani di SMAN 1 Sijunjung.
4. Sebagai bahan acuan dan bacaan untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK UNP) .
5. Dapat memberikan informasi bagi para peneliti selanjutnya yang ingin meneliti masalah yang sama lebih mendalam.