

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PESERTA
DIDIK EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SMP NEGERI 30 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH.

**ANDIKA PUTRA ULANGO
NIM. 19086008**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2023

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi

Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap
Peserta Didik Ekstrakurikuler Olahraga SMP Negeri
30 Padang

Nama : Andika Putra Ulango

NIM : 19086008

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

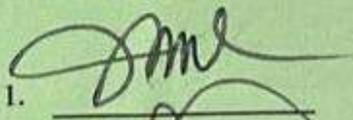
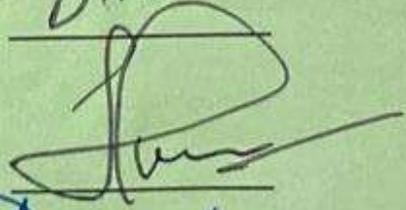
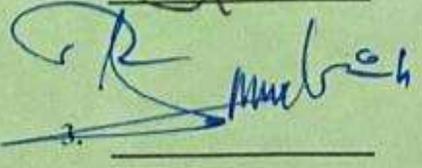
Jurusan : Departemen Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

PTN : Universitas Negeri Padang

Padang, 5 Oktober 2023

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Pembimbing : Prof.Dr. Syahril Bakhtiar, M.Pd Cisti	1. 
2. Penguji 1 : Drs. Jonni, M.Pd	2. 
3. Penguji 2 : Indri Wulandari, S.Pd M.Pd	3. 

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Peserta Didik Ekstrakurikuler Olahraga SMP Negeri 30 Padang

Nama : Andika Putra Ulango

NIM : 19086008

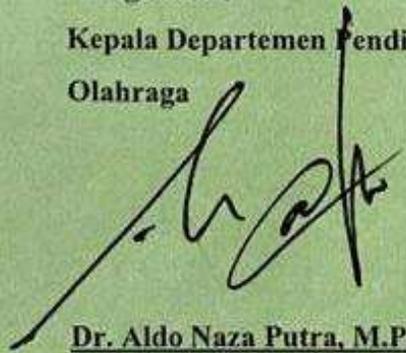
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Departemen Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

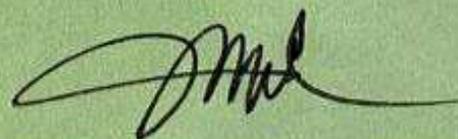
Padang, 5 Oktober 2023

Mengetahui,
Kepala Departemen Pendidikan
Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 198909012018031 001

Disetujui Oleh
Pembimbing,



Prof. Dr. Svahrial Bakhtiar, M.Pd Cisti
NIP. 196210121 986021 002

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Andika Putra Ulango
NIM : 19086008
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Departemen Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul :

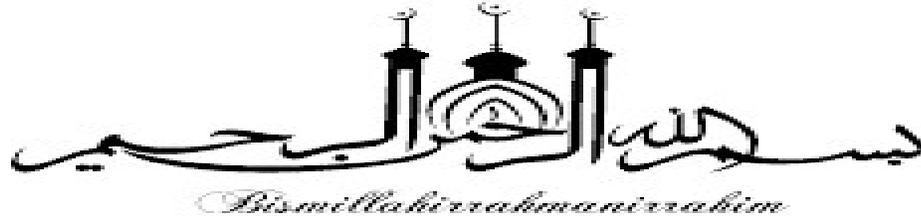
Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Peserta Didik Ekstrakurikuler Olahraga SMP Negeri 30 Padang. Tidak plagiat, jika terbukti skripsi yang saya buat merupakan hasil plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun dengan ketentuan hukum yang berlaku, baik instansi Universitas Negeri Padang maupun masyarakat Negara.

Demikian surat ini saya buat dengan rasa sadar dan tanggung jawab.

Saya yang menyatakan

Andika Putra Ulango
NIM. 19086008

PERSEMBAHAN



Bacalah dengan menyebut nama tuhanmu

Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah, Bacalah dan tuhanmulah yang maha mulia yang mengajar manusia dengan pena,

Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya (Qs : Al-Alaq 1-5)

Nikmat tuhanmu yang manakah lagi yang kamu dustakan ? (Qs Ar-Rahman 13)

Niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman diantara mu

Dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat (Qs Al-Maidah 11)

Ya Allah

Waktu yang sudah kujalani dengan hidup yang sudah menjadi takdirku, sedih, bahagia, dan bertemu dengan orang-orang yang memberiku sejuta pengalaman bagiku, yang telah memberikan warna-warni kehidupanku. Kubersujud dihadapan-Mu, engkau berikan aku kesempatan untuk bisa sampai dipenghujung awal dari perjuanganku segala puji bagi-Mu ya Allah,

Alhamdulillah..Alhamdulillah..Alhamdulillahirobbil'alamin...

Sujud syukurku kusembahkan kepada-Mu Tuhan yang Maha Agung nan Maha Tinggi nan Maha Adil nan Maha Penyayang, atas takdir-Mu telah kau jadikan aku manusia yang senantiasa berfikir, berilmu, beriman, dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga Keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.

Lantunan Al-Fatihah beriring sholawat dalam silahku merintih, menandakan do'a dalam syukur yang tiada terkira, terima kasihku untukmu. Kupersembahkan sebuah karya kecil ini untuk Almarhum Ayahanda ku Mikdar Ulango bin Rasyid Ulango dan Ibundaku Anisa tercinta, yang tiada pernah hentinya selsms ini memberiku semangat, do'a, dorongan, nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan.

Ayah., Ibu., terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku untuk membalas semua pengorbanan mu,,, dalam hidupmu demi hidupku kalian ikhlas mengorbankan segala perasaan segala perasaan tanpa kenal lelah, dalam lapar berjuang separuh nyawa hingga segalanya,, Maafkan anakmu Ayah,,, Ibu,,, masih saja ananda menyusahkanmu.

Dalam setiap langkahku aku berusaha mewujudkan harapan-harapan yang kalian impikan di diriku, meski belum sampai kuraih, inshaAllah atas dukungan dan do'a dan semua restu itu akan terjawab dimasa penuh kehangatan nanti. Untuk itu kupersembahkan ungkapan terima kasih kepada kakak perempuan ku Nindya Paramitha Ulango, adik perempuan ku Amelia Priscillia Ulango karena kalian menjadi alasan kedua untuk ku bertahan di tanah perantauan.

Perjalanan yang panjang selama 4 tahun disaksikan oleh teman-temanku yang tetap mendampingi di kala susah dan senang kupersembahkan karya kecil yang menjadi saksi atas 4 tahun perjuangan ku, untuk Sahabat Robbil Al-Fauzi, Intan Mei Zahara, Hati Fitri Fatmawati, Ilham Molza, Ridho Mozaiq, Andre Afriyan dan semua rekan yang tak sempat ku tuliskan terima kasih telah mendampingi, mengarahkan serta menyulitkan kalian. Hidupku terlalu berat jika mengandalkan diri sendiri tanpa melibatkan bantuan Allah yang Maha Kuasa dan orang lain. Tidak ada tempat terbaik untuk berkeluh kesah selain bersama-sama keluarga, sahabat, teman, dan pasangan. "Tanpa teman aku tidak pernah berarti, tanpamu aku bukan siapa-siapa yang takkan jadi apa-apa". Buat saudara sekaligus sahabatku selama berada di padang yang tak bisa disebutkan satu-persatu.

Untuk ribuan tujuan yang harus dicapai, untuk jutaan impian yang akan dikejar, untuk sebuah pengharapan, agar hidup jauh lebih bermakna, hidup tanpa mimpi ibarat arus sungai, yang mengalir tanpa tujuan. Tidak ada yang tidak bisa kecuali tidak mau. Teruslah belajar, berusaha, dan berdo'a untuk menggapainya. Jatuh berdiri lagi, kalah mencoba lagi, gagal bangkit lagi.

Setidaknya jangan pernah berhenti untuk berjuang, Sampai Allah SWT berkata

“Waktunya Pulang”

Hanya sebuah karya kecil ini dan kata-kata ini yang dapat kupersembahkan kepada kalian semua,., Terima kasih beribu terima kasih kuucapkan..

Atas segala keikhlasan kalian menerima kekhilafanku, dan kekuranganku, kurendahkan hati serta diri menjabat tangan meminta beribu-ribu kata Maaf Tercurah.

Skripsi ini kupersembahkan. “Andika Putra Ulango

Padang, 20 September 2023

Andika Putra Ulango

ABSTRAK

Andika Putra Ulango(2023) : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Peserta Didik Ekstrakurikuler Olahraga SMP Negeri 30 Padang.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran peserta didik SMP Negeri 30 Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga SMP N 30 Padang yang berjumlah 25 orang yang terdiri dari 19 orang laki-laki dan 6 orang perempuan. Penarikan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*, sehingga semua populasi yang hadir dijadikan sampel penelitian.

Hasil penelitian adalah : (1) Kemampuan kelentukan peserta didik ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 30 Padang dari 25 sampel, untuk 19 orang laki-laki berada 5,73 dan untuk 6 orang perempuan berada pada 6,08 masuk pada kategori baik. (2) Kemampuan kekuatan *pull up* dan *incline pull up* dari 25 sampel, untuk 19 orang laki-laki diperoleh nilai 9,16, dan untuk 6 orang perempuan diperoleh nilai 22,83 termasuk kedalam kategori sedang. Sedangkan kemampuan *sit up* dari 25 orang, diperoleh nilai dari 19 orang laki-laki 20,11, dan untuk 6 orang perempuan diperoleh nilai 16,5 dan dikategorikan sedang. (3) Kemampuan kecepatan peserta didik ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 30 Padang dari 25 orang sampel, untuk 19 orang laki-laki diperoleh nilai 9,58, dan untuk 6 perempuan 11,20 dikategorikan baik. (4) Kemampuan daya tahan peserta didik ekstrakurikuler olahraga dari 25 sampel, untuk 19 orang laki-laki diperoleh nilai 45,5, dan untuk 6 orang perempuan diperoleh nilai 25,86 dikategorikan baik.

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, Peserta Didik

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini yang berjudul “*Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Peserta Didik Ekstrakurikuler Olahraga SMP Negeri 30 Padang*” dengan baik. Tujuan penulisan penelitian ini adalah untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan hasil penelitian ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini sesuai dengan rencana. Sebagai tanda hormat penulis, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin untuk membuat hasil penelitian ini.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra M. Pd, selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan izin untuk membuat hasil penelitian ini.
4. Bapak Prof. Dr. Syahril Bakhtiar, M.Pd, CISTI yang telah memberikan bimbingan, pemikiran dan arahan dalam penyusunan hasil penelitian ini.

5. Bapak Drs. Joni, M.Pd dan Ibu Indri Wulandari, M.Pd, selaku penguji yang telah memberikan kritikan dan saran serta masukan dalam perbaikan penulisan Skripsi ini.
6. Peserta didik, karyawan, majelis guru dan kepala sekolah SMP Negeri 30 Padang yang telah memberikan izin untuk dapat melakukan penelitian di sini.
7. Kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan dorongan baik moril maupun materil, semangat dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil penelitian ini.
8. Seluruh staf pengajar dan karyawan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
9. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan serta doa.

Demikianlah ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah di sisi Allah SWT. Amin.

Padang, 20 September 2023

Andika Putra Ulango

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	7
1. Hakekat Kebugaran Jasmani	7
2. Pengertian Kondisi Fisik	8
3. Komponen Kebugaran Jasmani.....	10
4. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	18
5. Cara Membina dan Meningkatkan Kebugaran Jasmani....	19
6. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani ...	20
B. Kerangka Berfikir	23
C. Pertanyaan Penelitian	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Definisi Operasional	28
D. Populasi dan Sampel.....	29
1. Populasi	29

2. Sampel	30
E. Jenis dan Sumber data	30
1. Jenis Data	30
2. Sumber data	31
F. Instrumen Penelitian	31
G. Teknik Pengumpulan Data	31
1. Kelentukan.....	31
2. Kekuatan.....	34
3. Daya Tahan.....	40
4. Kecepatan	44
H. Teknik Analisis Data	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	50
B. Pembahasan	65
1. Kelentukan.....	67
2. Kekuatan.....	68
3. Daya Tahan.....	69
4. Kecepatan	70
5. Kebugaran jasmani	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN.....	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
Gambar 3.1	Kelentukan <i>V-Sit and Reach</i>	33
Gambar 3.2	Kekuatan Pull Up	35
Gambar 3.3	<i>Sit Up</i>	39
Gambar 3.4	<i>Form Bleep Test</i>	41
Gambar 3.5	Pelaksanaan <i>Bleep Test</i>	43
Gambar 3.6	Lintasan <i>T-Test</i>	46
Gambar 4.1	Histogram Kelentukan Laki-laki	52
Gambar 4.2	Histogram Kelentukan Perempuan.....	53
Gambar 4.3	Histogram <i>Pull up</i> Laki-laki.....	55
Gambar 4.4	Histogram <i>Incline Pull up</i> Perempuan	56
Gambar 4.5	Histogram <i>Sit up</i> Laki-laki	58
Gambar 4.6	Histogram <i>Sit Up</i> Perempuan	59
Gambar 4.7	Histogram Daya Tahan Aerobik Laki-laki.....	61
Gambar 4.8	Histogram Daya Tahan Aerobik Perempuan.....	62
Gambar 4.9	Histogram Kecepatan Laki-laki.....	64
Gambar 4.10	Histogram Kecepatan Perempuan	65

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 3.1	Populasi	29
Tabel 3.2	Norma <i>V-Sit and Reach</i>	34
Tabel 3.3	Norma <i>Pull Up</i>	36
Tabel 3.4	Norma <i>Sit Up</i>	40
Tabel 3.5	Norma <i>MFT/Bleep Test/Bleep Test</i>	44
Tabel 3.6	Norma <i>T-Test</i>	47
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Kelentukan Laki-laki	51
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Kelentukan Perempuan	52
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi <i>Pull up</i> Laki-laki	54
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi <i>Incline Pull up</i> Perempuan.....	55
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi <i>Sit up</i> Laki-laki.....	57
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi <i>Sit up</i> Perempuan	58
Tabel 4.7	Distribusi Frekuensi <i>Bleep Test</i> Laki-laki	60
Tabel 4.8	Distribusi Frekuensi <i>Bleep Test</i> Perempuan.....	61
Tabel 4.9	Distribusi Frekuensi Kecepatan Laki-laki	63
Tabel 4.10	Distribusi Frekuensi Kecepatan Perempuan.....	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1.1 Data Tabulasi <i>V-Sit and Reach</i>	79
Lampiran 1.2 Data Tabulasi Kekuatan	81
Lampiran 1.3 Data Tabulasi <i>Bleep Test</i>	85
Lampiran 1.4 Data Tabulasi <i>T-Test</i>	87
Lampiran 1.5 Rekapitulasi Kebugaran jasmani	89
Lampiran 1.6 Tabel Penilaian <i>VO2Max</i>	91

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu hal penting dalam kehidupan sejak dahulu kala zaman Yunani kuno hingga sekarang yang sudah berkembang jauh pesat dan masih berpotensi lebih maju lagi pada zaman sekarang ini. “Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradin, 2018). Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

“Dalam UU Nomor 11 Tahun 2022, Pasal 1 Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi, dan sistematis untuk menolong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya.”

Ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan : Olahraga Pendidikan, Olahraga Masyarakat, dan Olahraga Prestasi. Olahraga Pendidikan diselenggarakan untuk menanamkan nilai-nilai karakter dan memperoleh keterampilan, pengetahuan, dan sikap yang dibutuhkan guna membangun perilaku hidup bersih dan sehat. Olahraga Pendidikan dilaksanakan, baik pada jalur pendidikan intrakurikuler dan ekstrakurikuler, maupun nonformal melalui bentuk kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan (UU No 11 Tahun 2022).

Salah satu Olahraga Pendidikan yang diterapkan dalam pendidikan formal adalah PJOK. Azhuri mengungkapkan PJOK dapat meningkatkan kebugaran peserta didik sekaligus membentuk kepribadian yang baik bagi peserta didik disekolah (Junianto *et al.*,2023). “Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani” (Darni & Wellis, 2018).

“Menurut (Syahrial *et al.*, 2021) Pembelajaran Pendidikan Jasmani disekolah merupakan faktor penting dalam membantu pergerakan gerak anak untuk menggali potensi bakatnya dalam olahraga. Pendidikan jasmani merupakan integral dari pendidikan secara keseluruhan, melalui aktivitas fisik yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, *neuromuskular*, sosial, emosional dan spiritual (Jonni,2018). Tujuan utama PJOK adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Oleh karena itu, Keberhasilan pembelajaran PJOK akan sangat dipengaruhi oleh kemampuan dan keterampilan guru olahraga dalam penerapan semua bentuk materi pelajaran PJOK. Untuk memberikan ketertarikan terhadap siswa dalam pembelajaran PJOK maka seorang guru memerlukan metode pembelajaran tepat.

Namun realita yang terjadi dilapangan berdasarkan pengalaman yang peneliti temukan di SMP 30 Padang pada saat melakukan PLK (Praktek Lapangan Kependidikan) pembelajaran PJOK masih belum terlaksana dengan baik. Masih terdapat guru yang jarang/tidak sering memberikan pembelajaran PJOK menggunakan strategi yang kurang tepat, sehingga menimbulkan kejenuhan yang mempengaruhi kebugaran peseta didik. Kemudian faktor

penghalang lainnya adalah waktu pelajaran PJOK yang sangat terbatas yang hanya di batasi dua jam perkelas dalam satu minggu jika dihitung bersih satu pelajaran hanya berlangsung 35 menit, belum lagi ada peserta didik yang tidak membawa pakaian olahraga, proses pergantian pakaian olahraga, literasi 10 menit dan sebagainya. Pembelajaran PJOK yang ada disekolah tidak akan cukup untuk membentuk kebugaran pada setiap peserta didik disebabkan berbagai faktor penghalang seperti waktu pembelajaran PJOK yang terbatas, fasilitas yang kurang memadai, dan berbagai faktor lainnya.

Hal ini tentunya mempengaruhi aktivitas seperti, kelelahan, kurang bersemangat, sering terjadi kesalahan-kesalahan teknik atau tidak fokus dalam pembelajaran dan menurunnya kualitas penampilan dari peserta didik. Oleh sebab itu ekstrakurikuler sebagai wadah bagi peserta didik untuk memanfaatkan kekurangan pembelajaran PJOK dan mengisi kegiatan yang kosong dengan melakukan berbagai aktivitas seperti berolahraga dan sebagainya. Sehingga lebih bermanfaat terhadap tubuh untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Dari pengamatan pembelajaran PJOK diatas peneliti menduga tidak tercapainya kebugaran yang merupakan tujuan utama dari pelajaran PJOK, untuk menutupi kekurangan pembelajaran PJOK yang ada di sekolah peserta didik memilih mengikuti ekstrakurikuler olahraga sesuai dengan apa yang diminati. Berdasarkan yang terjadi pada uraian diatas, membuat peneliti tertarik untuk mengambil judul “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Peserta Didik Ekstrakurikuler Olahraga SMP N 30 Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pengamatan yang telah dilakukan oleh peneliti, banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler olahraga. Faktor-faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kelentukan
2. Kekuatan
3. Daya tahan
4. Daya Ledak
5. Kelincahan
6. Kecepatan
7. Koordinasi
8. Keseimbangan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dan terbatasnya dana, tenaga dan waktu yang tercakup dalam penelitian ini maka peneliti membuat suatu batasan masalah agar penelitian ini lebih terarah dan sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Pada penelitian ini masalah nya hanya dibatasi pada variabel kelentukan, kekuatan, daya tahan dan kecepatan peserta didik ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 30 Padang yang berkaitan langsung dengan kebugaran jasmani.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah. Identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 30 Padang?
2. Seberapa bagus kelentukan peserta didik ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 30 Padang ?
3. Seberapa bagus kekuatan peserta didik ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 30 Padang ?
4. Seberapa bagus daya tahan peserta didik ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 30 Padang ?
5. Seberapa bagus kecepatan peserta didik ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 30 Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 30 Padang. terutama pada variabel :

1. Kelentukan
2. Kekuatan
3. Daya Tahan
4. Kecepatan

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat, antara lain:

1. Bagi peneliti, dijadikan sebagai pengalaman yang berharga dalam upaya meningkatkan kemampuan penulis dalam mengembangkan ilmu. Dan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi sekolah dengan adanya penelitian ini, agar dapat terus mendukung dan memfasilitasi ekstrakurikuler terkhusus ekstrakurikuler olahraga.
3. Bagi pelatih atau guru PJOK yang membina ekstrakurikuler untuk mengetahui kebugaran jasmani peserta didik yang dibina.
4. Bagi peserta didik ekstrakurikuler agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani nya.
5. Perpustakaan FIK UNP, sebagai bahan referensi untuk mengembangkan penelitian sejenis.