

ABSTRAK

Aidil Utama, 2013 :Studi Dayatahan Aerobik, Kelentukan Dan Koordinasi Mata-Tangan Pada Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di SMPN 1 Lubuk Alung.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya ketahanan aerobik siswa kurangnya kelentukan, kurang koordinasi mata-tangan dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga, disisi lain terlihat siswa kurang bersemangat dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, siswa jarang melakukan latihan. Tujuan penelitian ini adalah (1) mendeskripsikan dayatahan aerobik siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga, (2) mendeskripsikan kelentukan siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga, (3) mendeskripsikan koordinasi mata-tangan pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri I Lubuk Alung sebanyak 65 orang. Sampel menggunakan teknik Stratified Random Sampling didapatkan sampel sebanyak 40 orang.

Hasil penelitian yang peneliti lakukan terlihat bahwa daya tahan aerobik siswa SMP Negeri I Lubuk Alung, termasuk kategori baik dengan persentase 20%, dengan kategori sedang 17,5%, kategori kurang 17,5%, Kelentukan termasuk kategori baik 37,5%, kategori sedang 42,5%, dan kategori kurang 20%, Koordinasi mata-tangan termasuk kategori baik 37,5%, kategori sedang dengan persentase 42,5%, kategori kurang dengan persentase 20%.