

"PROFIL KONDISI FISIK SISWA SMP NEGERI 26 PADANG"

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S.Pd)*



**Disusun Oleh :
MUHAMAD FAUZI ALFAREZ
NIM. 19086372**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

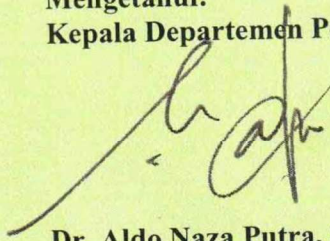
PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Profil Kondisi Fisik Siswa SMP Negeri 26 Padang
Nama : Muhamad Fauzi Alfarez
NIM : 19086372
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

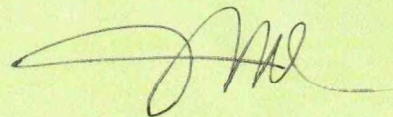
Padang, Maret 2024

Mengetahui:
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui:
Pembimbing



Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd
NIP. 19621012 198602 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Muhamad Fauzi Alfarez
NIM : 19086372

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

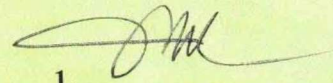
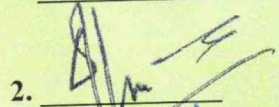
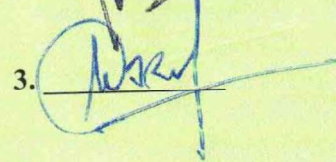
Profil Kondisi Fisik Siswa SMP Negeri 26 Padang

Padang, Maret 2024

Tim Penguji

1. Ketua : Prof. Dr. Syahril Bakhtiar, M.Pd
2. Anggota : Dra. Darni, M.Pd
3. Anggota : Mario Febrian, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi saya yang berjudul Profil Kondisi Fisik Siswa SMP Negeri 26 Padang adalah karya tulis saya dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana di Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya dan bukan merupakan duplikasi orang lain.
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara jelas dicantumkan dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2024
Yang membuat pernyataan



Muhamad Fauzi Alfarez
NIM. 19086372

ABSTRAK

Muhamad Fauzi Alfarez. 2024. Profil Kondisi Fisik Siswa SMP Negeri 26 Padang

Permasalahan penelitian ini adalah masih rendahnya kondisi fisik yang dimiliki oleh siswa kelas VII SMP Negeri 26 Padang Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik siswa kelas VII SMP Negeri 26 Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 21 Oktober s.d 28 Oktober 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII yang berjumlah 284. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 32 orang siswa. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1) Tes Shoulder Rotation, 2) Tes *Sit and Reach*, 3) *Curl-Ups test*, 4) *Knee Push Up*, 5) *Standing Broad Jump*, 6) *Endurance Shuttle run*, 7) *Shuttle run*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Kelentukan sendi bahu siswa putra SMP Negeri 26 Padang berada pada kategori sedang, sedangkan siswa putri berada pada kategori sedang. 2) Kelenturan siswa putra SMP Negeri 26 Padang berada pada kategori sedang, sedangkan siswa putri berada pada kategori sedang. 3) Kekuatan perut siswa putra SMP Negeri 26 Padang berada pada kategori sedang, sedangkan siswa putri pada kategori sedang. 4) Kekuatan siswa putra SMP Negeri 26 Padang berada pada kategori sedang, sedangkan siswa putri pada kategori sedang. 5) Daya ledak otot tungkai siswa putra SMP Negeri 26 Padang berada pada kategori sedang, sedangkan siswa putri berada pada kategori sedang. 6) Daya tahan siswa putra SMP Negeri 26 Padang berada pada kategori sedang, sedangkan siswa putri pada kategori sedang, 7) Kecepatan siswa putra SMP Negeri 26 Padang berada pada kategori sedang, sedangkan siswa putri pada kategori sedang.

Kata Kunci: Kondisi Fisik

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas segala Rahmat dan karunia-nya, Sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal penelitian yang berjudul “**Profil Kondisi Fisik Siswa SMP Negeri 26 Padang**”.

Penulis menyadari bahwa Proposal penelitian ini tidak mungkin terselesaikan tanpa ada dukungan , bantuan, bimbingan, dan kesehatan dari sebagai pihak selama Menyusun proposal penelitian ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, M. Pd, Ph,D., selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang membantu kelancaran administrasi dalam penyelesaian proposal penelitian.
4. Bapak Prof. Dr. Syahrial Bachtiar., M.Pd. selaku Pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan dalam proses penulisan proposal penelitian dan telah terjadi ayah bagi penulis selama penulis menuntut ilmu di Universitas Negeri Padang.
5. Ibu Dra. Darni, M.Pd dan Dr. Mario Febrian, M.Pd, selaku tim penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan sehingga proposal ini bisa di selesaikan dengan baik.

6. Kepada Ayah dan Ibu serta keluarga besar penulis yang sangat penulis sayangi dan banggakan terimakasih atas semua dukungan moral maupun material serta doa bagi penulis.
7. Kepala sekolah dan guru PJOK SMP Negeri 26 padang yang telah memberikan izin untuk dapat melakukan penelitian.
8. Siswa kelas VII SMP Negeri 26 padang yang telah ikut serta membantu dalam pengambilan data penelitian.
9. Bapak dan Ibu dosen Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahragaan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan penegetahuan yang bermanfaat selama perkuliahan.
10. Seluruh staff karyawan Fakultas Ilmu Olahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan yang baik untuk kelancaran administrasi dalam penyelesaian proposal penelitian ini.

Atas bantuan dan pembimbinganyang telah penulis terimakasih selama ini, penulis hanya bisa mengucapkan terimakasih dan do'a semoga Allah SWT selalu menimpah kan rahmat dan kurnia-nya kepada kita semua. Jika pada proposal penelitian ini masih terdapat kesalahan dan kekurangan penulis mohon kritik dan sarannya untuk perbaikan dimasa datang.

Padang, Januari 2024

Muhamad Fauzi Alfarez
NIM. 19086372

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABLE.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Pengertian Kondisi Fisik	10
2. Jenis - Jenis Kondisi Fisik	12
3. Komponen Kondisi Fisik	13
4. Tujuan Kondisi Fisik	24
5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi fisik	25
B. Kerangka Konseptual	31
C. Pertanyaan Penelitian.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel	34
D. Jenis dan Sumber Data	36
E. Teknik Pengumpulan Data	36
F. Definisi Operasional	37

G. Instrument Penelitian	38
H. Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	47
B. Hasil Penelitian	47
1. Kelentukan sendi bahu Siswa SMP Negeri 26 Padang	47
2. Kelenturan Siswa SMP Negeri 26 Padang	50
3. Kekuatan perut Siswa SMP Negeri 26 Padang	53
4. Kekuatan Siswa SMP Negeri 26 Padang	56
5. Daya ledak otot tungkai Siswa SMP Negeri 26 Padang	58
6. Daya tahan Siswa SMP Negeri 26 Padang	61
7. Kelincahan Siswa SMP Negeri 26 Padang	64
C. Pembahasan	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	71
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian	35
2. Jumlah Sampel Penelitian	35
3. Norma penilaian dengan menggunakan rumus skala 5	45
4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelentukan sendi bahu Siswa putra SMP Negeri 26 Padang	47
5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelentukan sendi bahu Siswa putri SMP Negeri 26 Padang	49
6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelenturan Siswa putra SMP Negeri 26 Padang	50
7. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelenturan Siswa putri SMP Negeri 26 Padang	52
8. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan perut Siswa putra SMP Negeri 26 Padang	53
9. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan perut Siswa putri SMP Negeri 26 Padang	55
10. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan Siswa putra SMP Negeri 26 Padang.....	56
11. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya ledak otot tungkai Siswa putra SMP Negeri 26 Padang	58
12. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya ledak otot tungkai Siswa putri SMP Negeri 26 Padang.....	59
13. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya tahan Siswa putra SMP Negeri 26 Padang	61
14. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya tahan Siswa putri SMP Negeri 26 Padang	62
15. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelincahan Siswa putra SMP Negeri 26 Padang	64
16. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelincahan Siswa putri SMP Negeri 26 Padang	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	32
2. Pelaksanaan Tes Shoulder Rotation	39
3. Pelaksanaan Tes <i>Sit and Reach</i>	40
4. Pelaksanaan <i>Curl-Ups</i>	41
5. Pelaksanaan <i>Knee Push_Ups</i>	42
6. Pelaksanaan <i>Standing Broad Jump</i>	43
7. Pelaksanaan <i>Endurance Shuttle run</i>	44
8. Pelaksanaan <i>Shuttle Run</i>	45
9. Histogram Hasil Tes Kelentukan sendi bahu Siswa Putra SMP Negeri 26 Padang.....	48
10. Histogram Hasil Tes Kelentukan sendi bahu Siswa Putri SMP Negeri 26 Padang.....	50
11. Histogram Hasil Tes Kelenturan Siswa Putra SMP Negeri 26 Padang.....	51
12. Histogram Hasil Tes Kelenturan Siswa Putri SMP Negeri 26 Padang	53
13. Histogram Hasil Tes Kekuatan perut Siswa Putra SMP Negeri 26 Padang.....	54
14. Histogram Hasil Tes Kekuatan perut Siswa Putri SMP Negeri 26 Padang.....	56
15. Histogram Hasil Tes Kekuatan Siswa Putra SMP Negeri 26 Padang	57
16. Histogram Hasil Tes Daya ledak otot tungkai Siswa Putra SMP Negeri 26 Padang.....	59
17. Histogram Hasil Tes Daya ledak otot tungkai Siswa Putri SMP Negeri 26 Padang.....	60
18. Histogram Hasil Tes Daya tahan Siswa Putra SMP Negeri 26 Padang	62
19. Histogram Hasil Tes Daya tahan Siswa Putri SMP Negeri 26 Padang	63
20. Histogram Hasil Tes Kelincahan Siswa Putra SMP Negeri 26 Padang	65
21. Histogram Hasil Tes Kelincahan Siswa Putri SMP Negeri 26 Padang	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan pilar utama pembangunan nasional. Melalui pendidikan, kita dapat menyiapkan sumber daya manusia yang berkualitas. Salah satu rencana pemerintah untuk mencapai tujuan tersebut adalah dengan memajukan pendidikan mulai dari dasar. Pendidikan juga merupakan suatu usaha sadar dan juga terencana yang dilakukan oleh individu untuk mengembangkan kemampuan dan juga potensi-potensi yang ada dalam dirinya baik itu diperoleh dari dalam ataupun dari luar sekolah yang berlangsung sepanjang hidup seorang individu tersebut. Pendidikan sebagai sebuah proses pembinaan yang dibutuhkan seseorang dalam hidupnya.

Berdasarkan dengan penjelasan di atas jelaslah bahwa tujuan dari pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan dan membangun segala potensi-potensi yang dimiliki peserta didik supaya menjadi manusia yang berkualitas dalam kehidupannya. Pendidikan dapat berupa pendidikan formal, nonformal dan informal. Pendidikan formal merupakan pendidikan yang dilakukan di sekolah yakni terdiri pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Pendidikan merupakan salah satu faktor utama dalam mengembangkan sumber daya manusia, karena dengan pendidikan diharapkan seorang individu dapat menjadikan manusia yang produktif.

Menurut undang-undang nomor 11 tahun 2022 “Pembinaan dan pengembangan Olahraga Prestasi dilaksanakan dan dikerahkan untuk

mencapai Prestasi Olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional”
Ketentuan umum didalam undang-undang olahraga prestasi, olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran,raga dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, social, dan budaya. Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatkan, pengawasan, dan evaluasi.

Dalam Usaha mengembangkan dan pembangunan di segala bidang melalui pendidikan pemerintah berupaya melalui penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Hal ini disebabkan karena bidang olahraga dapat mengembangkan kemampuan jasmani, rohani dan dapat membentuk karakter atau watak seseorang untuk menjadi lebih baik.

Pendidikan jasmani adalah proses menjadikan seseorang dalam kegiatan jasmani memperoleh pertumbuhan serta perkembangan jasmani yang dilakukan secara sadar dari segi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Pendidikan jasmani adalah bagian integral pada suatu proses pendidikan secara keseluruhan, merupakan prsoses pendidikan melalui aktivitas fisik yang dipilih untuk mengembangkan serta meningkatkan kemampuan organik, neuromaskuler, interoeratif, sosial dan emosional (Rahayu, 2013:3). Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang tepat erat kaitannya dalam kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai

ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan mempunyai pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia (Wibowo & Gani, 2018:2).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu proses pendidikan yang proses pelaksanaannya melalui aktivitas fisik dan bertujuan tidak hanya untuk meningkatkan kondisi fisik semata melainkan aspek kognitif dan afektif menjadi sasaran dari pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan itu sendiri. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan menjadi bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Secara khusus, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bertujuan mengembangkan aspek kondisi fisik, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani.

Dari pendapat yang telah dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang terencana dan sistematis yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan kembangan siswa serta untuk meningkatkan keterampilan, kecerdasan, dan pembentukan sikap yang positif bagi peserta didik dalam rangka mewujudkan tujuan pendidikan di Indonesia. Pendidikan jasmani adalah bidang kajian yang mencakup pengetahuan sangat luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak pada manusia. Pendidikan jasmani dapat diartikan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah

pendidikan lainnya hubungan dari perkembangan fisik dengan pikiran jiwanya.

Fakta inilah yang mengindikasikan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terkesan sangat unik. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, tidak berbeda dengan pelaksanaan mata pelajaran lain yang mana dalam proses pembelajarannya menemukan berbagai kendala yang urgensinya perlu mendapat perhatian dari guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan itu sendiri. Pembelajaran pendidikan jasmani sebenarnya memberikan sebuah pembelajaran yang bermakna dan merangsang siswa untuk berfikir kritis dan menangkap makna dari aktifitas yang dilakukan dalam pembelajaran pendidikan. Konsep pembelajaran pendidikan jasmani yang baik juga akan berdampak kepada kondisi fisik siswa.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata kondisi diartikan sebagai keadaan, sementara fisik berarti jasmani atau tubuh. Jika diartikan kondisi fisik akan berarti keadaan tubuh. Menurut Syafrudin, (2011:80), pengertian kondisi fisik dalam olahraga dapat dilihat dalam arti sempit dan luas dalam arti sempit merupakan keadaan yang meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan dan dalam arti luas, kekuatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi. Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan kemampuan tubuh atau kondisi tubuh seseorang baik dalam kondisi baik atau sehat yang meliputi kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, koordinasi dan keseimbangan.

Aktivitas sehari-hari siswa diluar jam sekolah sangat berpengaruh terhadap baik buruknya kondisi fisik siswa tersebut. Siswa yang sering melakukan aktivitas latihan, akan mendapatkan kondisi fisik yang baik dibandingkan dengan yang tidak melakukan aktivitas latihan. Aktivitas latihan merupakan aktivitas olahraga/jasmani yang sistematis, dilakukan dalam waktu lama dan berulang-ulang, dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Aktivitas latihan sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik seseorang karena aktivitas latihan dapat meningkatkan detak jantung dan meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen pada otak. Hal ini mampu meningkatkan kinerja otak, meningkatkan kemampuan berpikir, meningkatkan kemampuan mengingat, meningkatkan daya tahan dan sistem kekebalan tubuh.

Bukan hanya itu saja, kondisi fisik juga bermanfaat meningkatkan kemampuan dalam melakukan aktivitas fisik, mengurangi risiko kelelahan fisik, mengurangi stress, psikologi yang baik, dan terhindar dari penyakit degeneratif. Kondisi fisik yang di perlukan oleh anak dan orang dewasa berbeda. Tingkat kondisi fisik tergantung dengan apa yang dilakukan setiap hari nya, apabila pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan sangat berat otomatis tingkat kondisi fisik yang di butuhkan semakin besar.

Siswa dengan tingkat kondisi fisik yang baik maka akan mampu melaksanakan tugas belajar dengan lancar dan mampu berkonsentrasi dengan tugas belajarnya. Siswa juga tidak mudah lelah sehingga bisa menerima materi

yang diberikan oleh guru dengan mudah. Hal ini akan memperlancar proses belajar mengajar di sekolah. Kondisi fisik bisa dimiliki siapa saja dengan berbagai usaha. Diantaranya melakukan aktivitas olahraga secara teratur seperti lari-lari kecil di setiap sore atau pagi. Dan dibantu juga dengan memakan makanan yang bergizi. Manfaat dari kondisi fisik bagi siswa adalah meningkatkan aktivitas siswa yang diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis siswa dalam belajar.

Berdasarkan hasil observasi penulis ke SMP Negeri 26 Kota Padang, kenyataan yang ditemukan pada saat siswa menjalani pembelajaran pendidikan jasmani, masih banyak yang kurang aktif dalam melakukan aktifitas yang disampaikan oleh guru, siswa mudah lelah, lesu, dan tidak serius mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani karena kurangnya aktivitas latihan. Yang Beberapa keadaan yang penulis temui di lapangan tersebut mungkin saja dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya: motivasi belajar, metode dan media pembelajaran, gizi siswa, keadaan lingkungan, jam tidur, kondisi fisik, dan keterampilan guru tersebut. Melihat kenyataan tersebut peneliti ingin melihat Profil Kondisi Fisik Siswa SMP N 26 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat didefinisikan masalah sebagai berikut:

1. Kelentukan sendi bahu
2. Kelenturan otot kaki dan otot punggung bawah,
3. Kekuatan otot perut

4. Kekuatan tubuh bagian atas
5. Daya ledak otot tungkai
6. Daya tahan,
7. Kecepatan dan kelincahan
8. Guru olahraga yang mengajar
9. Sarana dan prasarana di sekolah
10. Motivasi belajar
11. Status gizi anak
12. Metode dan media pembelajaran

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan yang mempengaruhi kondisi fisik siswa di atas maka untuk lebih fokusnya penelitian ini hanya dibatasi pada kelenturan sendi bahu, kelenturan otot kaki dan otot punggung bawah, kekuatan otot perut, kekuatan tubuh bagian atas, daya ledak otot tungkai, daya tahan, kecepatan dan kelincahan kondisi fisik saja. Agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jangkauan penulis, waktu dan biaya serta tercapainya penelitian yang diinginkan.

D. Perumusan Masalah

Dari batasan masalah yang ada, maka penulis merumuskan masalah yaitu:

1. Bagaimana kondisi kelenturan sendi bahu siswa SMP N 26 Kota Padang ?
2. Bagaimana kondisi kelenturan otot kaki dan otot punggung bawah siswa SMP N 26 Kota Padang ?

3. Bagaimana kondisi kekuatan otot perut siswa SMP N 26 Kota Padang ?
4. Bagaimana kondisi kekuatan tubuh bagian atas siswa SMP N 26 Kota Padang ?
5. Bagaimana kondisi daya ledak otot tungkai siswa SMP N 26 Kota Padang ?
6. Bagaimana kondisi daya tahan siswa SMP N 26 Kota Padang ?
7. Bagaimana kondisi kecepatan dan kelincahan siswa SMP N 26 Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui Bagaimana kondisi kelentukan sendi bahu siswa SMP N 26 Kota Padang
2. Untuk mengetahui Bagaimana kondisi kelenturan otot kaki dan otot punggung bawah siswa SMP N 26 Kota Padang
3. Untuk mengetahui Bagaimana kondisi kekuatan otot perut siswa SMP N 26 Kota Padang
4. Untuk mengetahui Bagaimana kondisi kekuatan tubuh bagian atas siswa SMP N 26 Kota Padang
5. Untuk mengetahui Bagaimana kondisi daya ledak otot tungkai siswa SMP N 26 Kota Padang
6. Untuk mengetahui Bagaimana kondisi daya tahan siswa SMP N 26 Kota Padang

7. Untuk mengetahui Bagaimana kondisi kecepatan dan kelincahan siswa SMP N 26 Kota Padang

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini berguna untuk :

1. Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Untuk menambah wawasan peneliti dan pengalaman penelitian tentang kondisi fisik.
3. Untuk menambah referensi di perpustakaan FIK Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai bahan bacaan mahasiswa pada perpustakaan baik di Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.