

**AKTIVITAS OLAHRAGA SISWA SEKOLAH MENENGAH
ATAS NEGERI 10 PADANG**

TESIS



Oleh

**HANIF BADRI
NIM 35921**

*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
dalam mendapatkan gelar Magister Pendidikan*

**KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2015

ABSTRACT

Hanif Badri. 2015. Sports Activities Students of Senior High School State 10 Padang. Thesis, Graduate Program, State University of Padang

Based on the observations that conducted by the researcher in the field earlier showed that the active daily motion activities of students Senior High School state 10 Padang was very less and was expected to effect the achievement of their health and physical fitness negatively. The purpose of this study was to assess the sports activities of the students of senior High School state 10 Padang.

The research used quantitative approach and designed descriptively. Numbers of the population were 854 students which were consist of boy and girl Student Senior High School State 10 Padang. The Sample was taken by Stratified Random Sampling Technique which totally are 129 students. Data was collected by questionnaire, observation and interviews, and analyzed with descriptive techniques.

The results of the analysis of student sports activities of the Senior High School State 10 Padang showed that (1) most of students were very participate in sport activities in physical Education learning, (2) most of the students were participate in extracurricular learning, (3)most of the student were participate in exercise activities outside the school structurally, (4) most of the students were participate moderately in sports activities outside the school are unstructured, (5) most of the students had very high active in to sport activities and most of them felt the benefits of Exercise activities

ABSTRAK

Hanif Badri. 2015. Aktivitas Olahraga Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang. Tesis Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan terlihat bahwa aktivitas gerak sehari-hari siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Kota Padang sangat kurang dan diperkirakan berpengaruh secara negatif untuk pencapaian kesehatan dan kesegaran jasmani. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji aktivitas olahraga siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Kota Padang.

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan dirancang secara deskriptif. Populasi penelitian ini adalah siswa putra dan putri Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Kota Padang berjumlah 854 orang. Sampel berjumlah 129 orang dengan teknik penarikan sampel secara *Stratified Random Sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan kuisioner, observasi dan wawancara, dan teknik analisis data secara deskriptif.

Hasil analisis aktivitas olahraga siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang adalah (1) Aktivitas olahraga dalam Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebagian besar sangat berpartisipasi, (2) Aktivitas olahraga dalam pembelajaran Ekstrakurikuler sebagian besar lebih berpartisipasi, (3) Aktivitas olahraga di luar sekolah secara terstruktur sebagian besar berpartisipasi, (4) Aktivitas olahraga di luar sekolah secara tidak terstruktur sebagian besar cukup berpartisipasi, (5) Sebagian besar siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang memiliki motif yang sangat tinggi terhadap aktivitas berolahraga, (6) sebagian besar sangat merasakan manfaat Aktivitas olahraga.

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : *HANIF BADRI*

NIM. : 35921

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram Pembimbing I	-----	-----
Prof. Dr. Gusri, M.Pd. Pembimbing I	-----	-----

Direktur Program Pascasarjana
Universitas Negeri Padang

Ketu Program Studi/Konsentrasi

Prof. Nurhizrah Gistituati, M.Ed., Ed.D
NIP. 19580325 199403 2 001

Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd.
NIP. 19630320 198803 1 002

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN**

No.	Nama	Tanda Tangan
1.	Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram (Ketua)	-----
2.	Prof. Dr. Gusri, M.Pd. (Sekretaris)	-----
3.	Prof. Dr. Eri Berlian, M.Si. (Anggota)	-----
4.	Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd. (Anggota)	-----
5.	Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd. (Anggota)	-----

Mahasiswa

Mahasiswa : *HANIF BADRI*
NIM. : 35921
Tanggal Ujian :

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul "Aktivitas Olahraga Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang", adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing/Tim Promotor.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2015

Saya yang menyatakan,

Hanif Badri
NIM: 35921

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini yang berjudul “Aktivitas Olahraga Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang” dengan baik. Tujuan penulisan tesis ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis dalam memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada Program Studi Administrasi Pendidikan Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana (PPs) Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan tesis ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang tiada terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram selaku pembimbing I, dan Prof. Dr. Gusril, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan tesis ini.
2. Prof. Dr. Eri Barlian, M.S, Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd, dan Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji tesis ini.
3. Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk dapat mengikuti perkuliahan pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.
4. Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk dapat mengikuti perkuliahan pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.
5. Ketua Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan

yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan tesis ini.

6. Seluruh staf pengajar Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan selama penulis mengikuti perkuliahan.
7. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian tesis ini.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/i semuanya dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu yang bermanfaat.

Padang, Januari 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
 BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	11
1. Hakikat Aktivitas Olahraga	11
2. Olahraga di Sekolah	13
3. Olahraga Waktu Luang	17
4. Motif Siswa dalam berolahraga	19
5. Manfaat Aktivitas Olahraga	21
B. Penelitian yang Relevan	24
C. Kerangka Berfikir	25

D. Pertanyaan Penelitian.....	26
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Waktu dan Tempat Penelitian	27
A. Populasi dan Sampel.....	27
B. Defenisi Operasional	28
C. Prosedur Penelitian	29
D. Jenis dan Sumber Data	29
E. Pengembangan Intrumen Penelitian	30
F. Teknik Pengumpulan Data	33
G. Analisis Data.....	33
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	35
B. Hasil Pengolahan Data	36
C. Pembahasan.....	55
D. Keterbatasan Penelitian.....	76
BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A. Kesimpulan	79
B. Implikasi	80
C. Saran	82
DAFTAR RUJUKAN	83
LAMPIRAN.....	xiii

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Populasi Penelitian.....	27
3.2. Sampel Penelitian.....	28
3.3. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	31
3.4. Nilai Rujukan Aktivitas Olahraga Siswa.....	32
3.5. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	32
4.1. Distribusi Frekuensi Aktivitas Olahraga Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan.....	36
4.2. Distribusi Frekuensi Aktivitas Olahraga Siswa dalam Pembelajaran Ekstrakurikuler Olahraga.....	38
4.3. Distribusi Frekuensi Aktivitas Olahraga Siswa Secara Terstruktur di Luar Sekolah.....	39
4.4. Distribusi Frekuensi Aktivitas Olahraga Siswa Secara Tidak Terstruktur di Luar Sekolah.....	41
4.5. Distribusi Frekuensi Motif Siswa Terhadap Kegiatan Olahraga.....	42
4.6. Distribusi Frekuensi Manfaat Aktivitas Olahraga yang Dirasakan Siswa.....	43
4.7. Persentase Aktivitas olahraga Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	44
4.8. Persentase Aktivitas Olahraga Siswa Putra dan Putri Dalam Pembelajaran Ektra kurikuler Olahraga.....	46
4.9. Persentase Aktivitas Olahraga Siswa Putra dan Putri Secara Terstruktur Di Luar Sekolah.....	48
4.10. Persentase Aktivitas Olahraga Siswa Putra dan Putri Secara Tidak Terstruktur Di Luar Sekolah.....	50
4.11. Persentase Motif Siswa Putra dan Putri terhadap olahraga.....	52
4.12. Persentase Manfaat Aktivitas Olahraga yang Dirasakan Siswa.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Bagan Kerangka Konseptual.....	25
4.1. Grafik Aktivitas Olahraga Siswa Putra dalam Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.....	45
4.2. Aktivitas Olahraga Siswa Putri dalam pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.....	45
4.3. Grafik Aktivitas Olahraga Siswa Putra Dalam Pembelajaran Ekstrakurikuler.....	47
4.4. Grafik Aktivitas Olahraga Siswa Putri Dalam Pembelajaran Ekstrakurikuler.....	47
4.5. Grafik Aktivitas Olahraga Siswa Putra Secara Terstruktur di Luar Sekolah	48
4.6. Grafik Aktivitas Olahraga Siswa Putri Secara Terstruktur di Luar Sekolah	49
4.7. Grafik Aktivitas Olahraga Siswa Putra Secara Tidak Terstruktur di Luar sekolah	50
4.8. Grafik Aktivitas Olahraga Siswa Putri Secara Tidak Terstruktur di Luar Sekolah	51
4.9. Grafik Motif Siswa Putra Terhadap Aktivitas Olahraga.....	52
4.10. Grafik Motif Siswa Putri Terhadap Aktivitas Olahraga.....	53
4.11. Grafik Manfaat Aktivitas Olahraga yang Dirasakan Siswa Putra.....	54
4.12. Grafik Manfaat Aktivitas Olahraga yang Dirasakan Siswa Putri.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Kuisisioner Penelitian.....	86
2 Uji Validitas Instrumen.....	94
3 Uji Reliabilitas Instrumen.....	96
4 Data Penelitian.....	97
5 Surat Izin Penelitian dari Pascasarjana UNP.....	108
6 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Kepala SMA 10 Padang.....	109

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam visi Indonesia 2030 ditemui suatu harapan besar, dimana pada tahun 2030 Indonesia berada dalam urutan lima besar kekuatan ekonomi dunia. Tentulah dalam pencapaiannya dapat dibayangkan banyaknya prasyarat yang dibutuhkan untuk menjamin pencapaian. Di samping itu, dapat pula diperkirakan besarnya tantangan dan rintangan yang bakal dihadapi. Salah satu syarat yang tidak dapat untuk dilupakan adalah syarat yang berkaitan dengan kesiapan sumber daya manusia. Untuk mendapatkan sumber daya manusia yang memenuhi persyaratan, maka anak-anak dan remaja kita yang ada pada saat ini berada dalam keadaan sehat, segar dan cerdas. Sehingga pada gilirannya kita mempunyai cukup tenaga sumber daya manusia yang dapat memenangi persaingan pada tingkat global.

Untuk itu, bagi anak-anak dan remaja yang ada pada saat ini harus diupayakan agar mereka mempunyai status kesehatan yang baik, mempunyai kemampuan kesegaran jasmani yang baik, selanjutnya untuk segar dan sehat diharuskan adanya aktivitas olahraga yang memenuhi ukuran ilmiah. Itulah sebabnya maka dalam berbagai forum akademis dan penelitian ilmu pengetahuan olahraga pada situasi aktual makin banyak dijumpai, upaya-upaya yang mencari jawaban masalah-masalah kesehatan dan kesegaran jasmani.

Kesehatan dan kesegaran jasmani yang baik, ditentukan oleh aktivitas olahraga yang mencukupi. Dengan demikian manusia diharuskan melaksanakan gerak yang menjamin. Karena tubuh manusia dirancang untuk bergerak. Gaya hidup yang aktif akan dapat memberikan banyak manfaat fisik, psikis dan sosial. Gerak atau aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan kontiniu, akan dapat menghindari terjadinya penyakit jantung, membantu dalam pengendalian berat badan, perbaikan terhadap kesehatan tulang, menghindari serta menaggulangi resiko depresi (EU-Arbeitsgruppe, Sport & Gesundheit“ 2008). Kesegaran jasmani, Kesehatan dan aktivitas fisik merupakan konsep yang berada dalam suatu sisi segi tiga, dimana antara satu dengan yang lain saling mempengaruhi. Ketiganya senantiasa juga dipengaruhi oleh lingkungan, gaya hidup, gambaran kepribadian dan faktor genetik. Sehingga dari ketiga sisi ini terbangun hubungan hipotetikal antara aktivitas fisik, kesegaran jasmani dan kesehatan (Bouchard & Shepard 1994:79). Dengan demikian jelas terlihat bahwa aktivitas fisik dan olahraga merupakan bagian yang mendasar untuk mendapatkan kesegaran jasmani dan kesehatan yang baik. Aktivitas ini dapat pula dipandang sebagai dua sisi yang tidak terpisahkan dan menentukan keberlakuan.

Kesadaran akan pentingnya aktivitas olahraga telah lama dimiliki oleh bangsa Indonesia. Ini ditandai oleh beberapa aktivitas dan kemampuan politik yang dapat diamati dalam perjalanan bangsa. Sejak kemerdekaan diperoleh bangsa Indonesia, olahraga dijadikan medium

pencapaian tujuan pembelajaran di sekolah (terjadi perubahan nama antara Pendidikan jasmanai dan Pendidikan olahraga). Berdirinya berbagai klub olahraga yang bersifat amatir, profesional dan kelompok sosial olahraga. Pada era 80-an dicanangkan suatu kegiatan “memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat”. Sampai pada gilirannya, pada tahun 2005 lahirnya Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional. Semua ini menandai bahwa secara ideal aktivitas fisik dan olahraga yang memadai terimplementasi dalam kehidupan masyarakat, untuk memenuhi prasyarat pencapaian tujuan-tujuan kedepan.

Realitas yang diamati memberikan kesimpulan, bahwa aktivitas fisik manusia makin hari makin berkurang. Dulunya dalam kehidupan sehari-hari, manusia lebih banyak mengandalkan beban fisik untuk pencapaian sesuatu tujuan. Secara berangsur beban fisik tersebut makin berkurang sesuai dengan perjalanan waktu. Pekerjaan yang dulunya dilakukan dengan tangan manusia, sekarang sudah di ambil alih oleh mesin. Untuk sampai ke sekolah anak-anak dulunya harus berjalan kaki, tetapi pada saat ini fungsi kakinya sudah diambil alih oleh kendaraan. Di sisi lain juga dapat terbaca bawa beban psikis yang ditanggung manusia makin hari makin meningkat. Hal ini tentulah seiring dengan peningkatan keharusan yang mesti dipenuhi dalam kehidupan sehari hari. Kalau dilakukan pendeskripsian antara beban fisik dan beban psikis yang dilalui oleh manusia dalam perjalanan waktu, maka terlukis sebagai suatu

persilangan dalam suatu grafik. Dengan demikian terlihat sebagai suatu fakta, bahwa makin hari manusia makin mengalami kemiskinan gerak. Hal ini terjadi tidak hanya di Negara-negara lain, tapi juga terjadi di Indonesia. Tidak untuk di kota-kota saja, tapi saat ini juga dapat ditemui di desa-desa.

Kemajuan di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi dan peningkatan pendapatan masyarakat telah pula menyebabkan tambahan masalah yang dihadapi. Hal yang dapat diamati dengan cepat pada saat ini, disamping terjadinya peningkatan kemiskinan gerak dalam kehidupan, banyaknya ditemui peningkatan stress yang dialami, tidak hanya pada manusia usia lanjut tapi juga terjadi pada usia muda. Disisi lain, dalam pandangan sehari-hari dapat disaksikan terjadinya peningkatan pola makan yang salah. Ketiga masalah ini dapat digambarkan dalam suatu bentuk segi tiga penyebab masalah dalam kesehatan manusia (Haertel 2009). Semua masalah ini kalau dicermati sangatlah erat kaitannya dengan tidak terlaksananya aktivitas fisik dan olahraga secara baik dalam kehidupan sehari-hari. Dalam bentuk yang lain dapat disebut karena terjadinya peningkatan kemiskinan gerak.

Situasi ideal dan realitas sosial yang dideskripsikan ini, juga ditemui di Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang sekolah ini merupakan salah satu sekolah eks RSBI (Rintisan Sekolah Berstandar Internasional) yang ada di kota Padang. Argumentasi penguat yang dimiliki adalah hasil pengamatan. Diantaranya yang berkaitan dengan

intensitas waktu belajar yang dialami oleh siswa yang relatif tinggi, sehingga berakibat terhadap sedikitnya waktu luang yang dimiliki siswa. Walaupun telah terjadi perpindahan status, sistem penerimaan siswa pada sekolah ini masih tetap sebagian besar melalui tes yang diselenggarakan secara khusus. Hasilnya, siswa yang diterima pada sekolah ini adalah anak-anak yang prestasi akademiknya terletak pada bagian atas diantara siswa yang ada di Kota Padang. Dalam penerapan kurikulum 2013 sekolah ini termasuk yang terlebih dulu melaksanakan. Sehingga para siswa telah terlebih dulu mengalami peningkatan jumlah jam belajar, dari 38 jam per minggu menjadi 46 jam. Hampir keseluruhan siswa dari sekolah ini mengikuti pelajaran tambahan. Baik itu di tempat les yang ada, ataupun belajar yang dilaksanakan secara porsonal. Keadaan ini tentulah secara pasti mengurangi dengan pasti waktu luang yang dimiliki siswa.

Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga yang disajikan dengan jumlah pertemuan satu kali dalam seminggu, masing-masingnya selama 90 menit. Pelajaran ini diikuti oleh siswa kelas X dan XI, sementara siswa kelas XII pada semester II tidak mengikuti lagi. Dilihat dari sudut efektivitas beban untuk pencapaian tujuan kesegaran jasmani, keadaan ini tidaklah memungkinkan. Karena untuk untuk mempertahankan tingkat kesegaran jasmani, disamping ketepatan metode pembebanan dibutuhkan pengulangan sebanyak tiga kali dalam seminggu (Weineck 1999: 20). Oleh sebab itu makin terlihat tambahan

penyebab kemiskinan gerak yang dialami oleh para siswa. Keadaan ini tentulah mengendaki adanya usaha-usaha penanggulangan. Karena aktivitas olahraga, kesegaran jasmani dan kesehatan yang baik sangatlah dibutuhkan oleh para siswa pada saat sekarang, dan dia akan menentukan keadaan yang akan dialami oleh siswa pada masa dewasa dan tuanya (Blair 1989 :a).

Hasil pengamatan dan wawancara dengan guru-guru di Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang memberikan kesimpulan antara lain; Aktivitas gerak sehari-hari sangat kurang untuk pencapaian kesehatan dan kesegaran jasmani. Harapan disandarkan kepada pelaksanaan olahraga dalam pelajaran pendidikan jasmani dan kegiatan olahraga ekstrakurikuler. Disamping juga diharapkan siswa dapat melakukan olahraga dalam waktu luangnya, baik itu di klub-klub olahraga ataupun di luar klub olahraganya. Kesimpulan pengamatan yang dapat diambil adalah bahwa dari sudut pandang aktivitas olahraga sehari-hari, siswa mengalami kemiskinan gerak. Ini terlihat dari berbagai fungsi gerak dari tubuh siswa, telah banyak digantikan oleh mesin. Waktu untuk bergerak terlihat mengalami defisit. Tinggal harapan tertumpu pada aktivitas gerak yang dilakukan oleh siswa baik itu di sekolah atau pun dalam waktu luang.

Tidak semua faktor yang diperkirakan berpengaruh secara negatif terhadap tidak terpenuhinya batasan ideal aktivitas olahraga bagi para siswa SMA eks RSBI. Setidaknya ada tiga faktor yang dapat diamati.

Pertama, tersedianya mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang dapat diikuti oleh para siswa. Kedua, sarana dan fasilitas olahraga pada sekolah ini telah tersedia. Ketiga, Lingkungan keluarga dan sosial para siswa makin memungkinkan mempengaruhi aktivitas olahraga. Namun hal ini memerlukan penglihatan secara objektif, apakah kesemua faktor berpengaruh terhadap Aktivitas olahraga siswa. Maka sebagai langkah awal perlu dilakukan suatu penelitian tentang Aktivitas Olahraga Siswa SMA Negeri 10 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Aktivitas olahraga adalah merupakan variabel yang berhubungan dengan variabel lain, selanjutnya aktivitas ini juga dipengaruhi oleh beberapa variabel. Oleh sebab itu, maka masalah penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Aktivitas olahraga siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang masih kurang baik dalam intra kurikuler, dalam pengembangan diri, kegiatan olahraga terstruktur di luar sekolah dan kegiatan olahraga tidak terstruktur di luar sekolah sangat kurang, keterbatasan olahraga tersebut oleh siswa karena siswa lebih banyak di tuntut untuk belajar secara teori dari berbagai bidang studi sehingga siswa sangat terbatas waktu yang tersedia untuk melakukan gerak olahraga baik di sekolah ataupun di luar sekolah.
2. Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang belum dapat memanfaatkan waktu luang untuk berolahraga dengan baik, walaupun

antara kesibukan siswa tersebut untuk memenuhi kebutuhan pembelajaran di sekolah sebenarnya waktu luang yang ada akan masih bisa dimanfaatkan oleh siswa untuk berolahraga bila siswa dapat membagi waktu dengan disiplin untuk berolahraga.

3. Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang memiliki motivasi yang rendah terhadap kegiatan olahraga hal ini terlihat dengan keinginan siswa yang kurang melakukan aktivitas olahraga, bila hal ini tidak ditingkatkan motivasinya untuk olahraga, maka akan berpengaruh terhadap derajat kesehatan dan tingkat kebugaran jasmani siswa.
4. Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang mengetahui dan memahami manfaat dari kegiatan olahraga yang dilakukan karena siswa memiliki keterbatasan waktu untuk olahraga maka manfaat berolahraga belum dirasakan siswa lebih baik.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah yang berhubungan dengan aktivitas olahraga siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang cukup banyak, sedangkan keterbatasan peneliti, maka penelitian ini dibatasi pada “Aktivitas Olahraga siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah dan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah gambaran aktivitas olahraga siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan?
2. Bagaimanakah gambaran aktivitas olahraga siswa dalam pembelajaran Ekstrakurikuler Olahraga?
3. Bagaimanakah gambaran aktivitas olahraga yang dilakukan siswa secara terstruktur di Luar sekolah?
4. Bagaimanakah gambaran Aktivitas olahraga yang dilakukan siswa secara tidak terstruktur di Luar sekolah?
5. Bagaimanakah gambaran motif siswa terhadap Aktivitas olahraga?
6. Bagaimanakah manfaat olahraga yang dirasakan siswa?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mengkaji :

1. Aktivitas olahraga para siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
2. Aktivitas olahraga para siswa dalam pembelajaran ekstrakurikuler.
3. Aktivitas olahraga terstruktur di Luar sekolah.
4. Aktivitas olahraga tidak terstruktur di Luar sekolah.
5. Motif siswa terhadap aktivitas olahraga.
6. Manfaat aktivitas olahraga yang dirasakan siswa.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, sehingga dapat dijadikan pertimbangan bagi pihak yang berkaitan dalam dunia pendidikan. Manfaat secara teoritis

hasil penelitian ini akan menunjang penentuan strategi akademis dalam rangka pemenuhan aktivitas olahraga ideal bagi para remaja di Sekolah Menengah Atas 10 Padang. sedangkan manfaat secara praktis antara lain bagi:

1. Guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan dalam upaya mengoptimalkan pembelajaran.
2. Para orang tua siswa untuk melihat dan menimbulkan kesadaran dalam hal ketercukupan aktivitas olahraga bagi para siswa.
3. Siswa untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya aktivitas olahraga dalam kehidupan sehari-hari.
4. Dinas pendidikan dan pemerintah untuk dijadikan bahan kajian dan keputusan yang berkaitan dan aktivitas olahraga bagi para siswa-siswa.
5. Penelitian lain untuk dijadikan salah satu referensi kegiatan penulisan.
6. Penulis sebagai salah satu persyaratan dalam mendapatkan gelar Magister Pendidikan di Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian sebagaimana yang telah dikemukakan pada bagian sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut.

1. Siswa putra dan putri Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang sebagian besar sangat berpartisipasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
2. Siswa putra dan putri Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang sebagian besar berpartisipasi dalam pembelajaran ekstrakurikuler olahraga.
3. Siswa putra dan putri Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang Padang sebagian besar berpartisipasi melakukan aktivitas olahraga secara terstruktur di luar sekolah.
4. Siswa putra dan putri Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang, sebagian besar kurang berpartisipasi melakukan aktivitas olahraga secara tidak terstruktur di luar sekolah.
5. Siswa putra dan putri Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang sebagian besar memiliki motif yang sangat tinggi terhadap aktivitas berolahraga.

6. Siswa putra dan putri Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang sebagian besar sangat merasakan manfaat berolahraga.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas olahraga siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang, dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani sangat berpartisipasi, Aktivitas Olahraga siswa dalam pembelajaran Ekstrakurikuler Olahraga, kegiatan olahraga secara terstruktur di luar sekolah seperti terlibat berolahraga berbagai klub olahraga, dan juga berpartisipasi dalam kegiatan olahraga secara tidak terstruktur di luar Sekolah. Artinya, tingkat partisipasi aktivitas olahraga siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani sangat berpartisipasi, Aktivitas Olahraga siswa dalam pembelajaran Ekstrakurikuler Olahraga, lebih baik dari Aktivitas kegiatan pengembangan diri lebih baik dari aktivitas olahraga secara terstruktur di luar sekolah, dan aktivitas olahraga secara terstruktur di luar sekolah lebih baik dari aktivitas olahraga secara tidak terstruktur di luar sekolah. Siswa putra dan putri Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang memiliki motivasi yang sangat tinggi terhadap aktivitas berolahraga dan sangat merasakan manfaat berolahraga.

Adapun implikasi yang perlu diperhatikan berkaitan dengan aktivitas olahraga siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang sebagai berikut:

1. Implikasi bagi guru Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk mengorganisir keterlibatan siswa dalam berbagai kegiatan olahraga lebih

optimal. Merencanakan, melaksanakan dan mengevaluasi proses program pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, mengorganisir aktivitas olahraga siswa dalam pembelajaran Ekstrakurikuler Olahraga, merespon keterlibatan siswa dalam kegiatan olahraga yang dilakukan secara terstruktur dan kegiatan olahraga yang dilakukan secara tidak terstruktur di luar sekolah. Hasil yang diharapkan adalah rasa senang dan gemar berolahraga yang terbentuk pada diri siswa. Dengan demikian pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan akan menjadi pembelajaran yang produktif

2. Implikasi bagi pengambil kebijakan pendidikan seperti kepala sekolah dan Dinas Pendidikan, untuk merespon dan memberikan penghargaan dengan keterlibatan siswa dalam aktivitas olahraga diluar sekolah terutama kegiatan olahraga yang terstruktur, memberikan penghargaan dengan keterlibatan siswa di berbagai klub olahraga dan prestasi yang diraih oleh siswa. Selanjutnya, pengambil kebijakan untuk memfasilitasi fasilitas sarana dan prasarana olahraga di sekolah.
3. Implikasi bagi peserta didik. Hasil perkembangan dan kemajuan ilmu dan teknologi moderen secara tidak disadari menumbuhkan pola hidup inaktif (*inactive life*) atau sedentari (*sedentary life*), yakni kegiatan orang sehari-harinya tidak banyak memerlukan aktivitas fisik. Secara umum dapat dikatakan bahwa keadaan fisik menjadi pasif dan statis, artinya tidak segar baik jasmaniah maupun rohaniah. Kondisi ini antara lain sebagai akibat

dari terus menerus menghadapi persoalan dan pekerjaan yang sama dan membosankan, lagi pula tugas pekerjaannya terlalu banyak membuat orang duduk atau diam, bahkan karena kesibukannya sering kali tidak mempunyai waktu atau kesempatan untuk melakukan aktivitas jasmani secara teratur. Aktivitas olahraga harus dilakukan oleh setiap orang (dilakukan sendiri) dan tidak dapat digantikan dengan aktivitas apapun dan oleh siapapun..

C. Saran

Berdasarkan hasil temuan, pembahasan hasil penelitian dan keterbatasan yang ada dalam penelitian ini, maka dapat diajukan beberapa saran kepada berbagai pihak, sebagai berikut:

1. Guru Penjasorkes perlu berupaya secara kreatif melibatkan siswa untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan olahraga, terutama kegiatan olahraga dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dan aktivitas olahraga dalam pembelajaran Ekstrakurikuler olahraga serta aktivitas olahraga di luar sekolah secara terstruktur pada klub olahraga dan memotivasi siswa untuk berpartisipasi melakukan kegiatan olahraga pada waktu luang.
2. Kepala Sekolah Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang untuk mengorganisir pelaksanaan pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan serta pembelajaran ekstrakurikuler agar lebih optimal, serta melengkapi sarana dan prasarana olahraga.

3. Dinas Pendidikan kota Padang untuk lebih memberdayakan kepala sekolah dan meningkatkan kompetensi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dan kegiatan pembelajaran Ekstrakurikuler, serta melengkapi sarana dan prasara olahraga.
4. Peneliti selanjutnya, diharapkan melakukan kajian untuk aktivitas gerak dan olahraga dengan mengkaji berbagai variabel yang terkait, serta sampel yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi. Abu, Drs.H 1991 "Psikologi Sosial" PT Rineka Cipta Jakarta
- Anderson, James,L & Martin Gohen 1982. " Fitness, Kondition durch Bewegung und Ernaehrung Ehrenwirth Beratungsbuch. Franz Ehrenwirth GmbH & Co KG muenchen.
- Blair,S.M and MD Meredith. 1994 "The exercise-health relationship :does it aply to children and Youth? In: Health and fitness through physical Education IL. Human Kinetics.
- Boes, K 2004 " Gesundheit, motorische leistungfaehigkeit und koerperliche Aktivitaten von kindern Und jugendlichen in Luxemburg", Abschleussberich zum Forschungsprojekt. Universitaet Karlsruhe.
- Boucard, C.& Shephard,, R.J 1994 Physical activity, fitness and health : the model and key concepts. In C.Bouchard & T.Stephens, Physical activity, fitness and health. International proseding and consensus statement champaign.
- Chaplin C.P 1989 "Kamus Inkap Psikologi" Terjemahan Dr. KartiniKoto, Penerbit CV Rajawali, Jakarta.
- Gabler, Hartmut/Peter Roetig 1980 in Ommo Grupe "Einfuhrung In die Theorie der Leibeszziehung und Spors" Verlag Karl Hoffmann, Schorndorf bei Stutgart.
- Gerungan, W.A, Dr, Dipl.Psych 1996 " Psikologi Sosial " Penerbit PT . Eresco Bandung.
- Gunarsa. D. Singgih. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Hadi, Sutrisno, M.A, Prof. Drs., 1986, "Statistik 2" Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta.
- Haertel, Sascha. 2009." Mehr energy durch Bewegung" Radverkehrkongress. Congress Center Sued Essen.
- Hutapea, Albert,M 1993 "Menuju Gaya hidup Sehat" Kiat praktis untuk setiap orang sibuk yang ingin Sehat dan fit. Penerbit PT Gramedia Pustaka utama Jakarta.
- Lampert, Thomas , 20013. "Gesundheitsbericherstattung" Published by Elsevier B.V
- Macak, Ivan 1983 "Motivation der Sporttaetikeit als Regulationfaktor" in Internatioles Symposium der Arbeitgemeinschaft fuer Sportpsychologiein der Bundesrepublik Deuchland (ASP) , Verlag Karl Hoffmann Schondorf, Germany