

**ANALISIS PERBEDAAN KELENTUKAN ANTARA SISWA PUTRA DAN PUTRI  
SMP N 2 KECAMATAN GUGUAK KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas  
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai salah satu  
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh**

**LINDRI LUZIA  
NIM. 1104564**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul** : Analisis Perbedaan Kelentukan Siswa Putra dan Putri SMP N 2 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota

**Nama** : Lindri.Luzia

**NIM** : 1104564

**Program studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2015

Mengetahui:

Pembimbing I,

Pembimbing II,

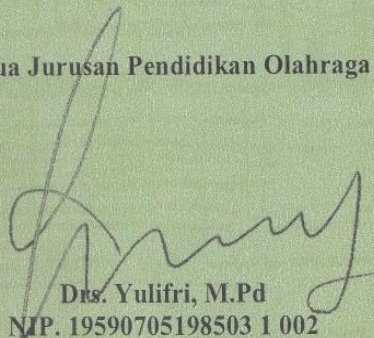


**Drs. Deswandi, M.Kes, AIFO**  
NIP. 19620702198703 1 002



**Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO**  
NIP. 19620520198703 1 002

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



**Drs. Yulifri, M.Pd**  
NIP. 19590705198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

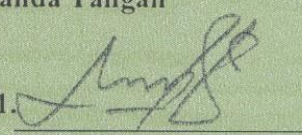
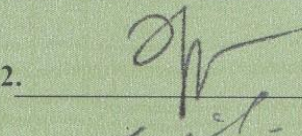
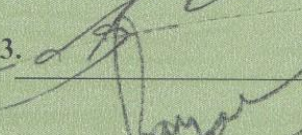

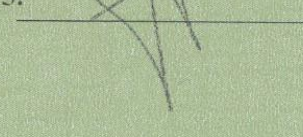
Dinyatakan lulus  
Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Jurusan  
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

ANALISIS PERBEDAAN KELENTUKAN ANTARA SISWA PUTRA  
DAN PUTRI SMP N 2 KECAMATAN GUGUAK KABUPATEN  
LIMA PULUH KOTA

Nama : LINDRI LUZIA  
NIM : 1104564  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2015

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
Ketua : Drs. Deswandi, M.Kes, AIFO	1. 
Sekretaris : Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO	2. 
Anggota : Drs. Arsil, M.Pd	3. 
Anggota : Drs. Qalbi Amra, M.Pd	4. 
Anggota : Atradinal, S.Pd, M.Pd	5. 

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## PERSEMBAHKAN KU

Ya... ALLAH

Rendahkanlah suaraku bagi mereka.....

Perindahlah ucapanku di depan mereka.....

Lunakkanlah watakku terhadap mereka.....

Lembutkanlah hatiku di depan mereka.....

Puji syukur tuk Sang Maha Pencipta yang telah melimpahkan rahmat-Nya  
Sehingga keberhasilan ini yang dulu hanyalah impian yang menjadi kenyataan  
Kebahagiaan ini tentunya ku persembahkan buat orang-orang tercinta,  
Yang menemani langkahku dikala suka, duka, canda, tangis dan tawa  
Mungkin ucapan terima kasih terlalu dangkal untuk ku berikan pada mereka  
Mereka yang selalu mengerti dan memahami keegoisan ku, menasihati saat ku salah arah. Dan  
tak pernah meninggalkan ku dikala ku menyalahikan mereka karna tak mau menuruti pintaku  
Keberhasilan ini ku hadiahkan buat mereka  
Walau tak mungkin bisa membalas jasa-jasa yang teramat berharga  
Tapi, aku berjanji ini adalah awal kesuksesan yang akan kulalui  
dan kan ku persembahkan nantinya  
Tuk sosok-sosok berharga yang selalu disampingku

Mama dan Bapakku ucapkan terima kasih yang bisa ku ucapkan  
Khususnya kepada lin yang kutebat sejuta bahagia untuk lin dan lin adalah lin dan lin  
bahagia selamanya kepada kedua orang tua yang selalu ada untuk lin  
ZULVA RI selaki yang hebat papa yang selalu menaruh kasih sayang yang  
teramat dalam dan rela bekerja keras untuk lin tak pernah lelah agar aku bisa  
mewujudkan impianku, supaya aku bisa seperti teman-teman ku. Sehingga Papa  
bangga memiliki anak seperti aku. Terima kasih Pa,, lin sayang papa,  
dan IBU KU YALMA DESNI wanita yang kuat sebagai Panjatpaku air mata,  
penyeka keringat dan pelipur lara.. Dan untuk mama ku terimakasih ma... Lin  
gak tau ucapan apa yang harus lin katakan pada mama. Mama yang telah melahirkan,  
membangunkan dan mendidiknya hingga lin bisa-bisa seperti ini. Mama selalunya sabar  
menghadapi stres dan keegoisan lin. Mama yang selalu menuntun agar lin bisa sukses.  
Sehingga lin bisa bangga mama. Makasih ma, mama adalah ibu terbaik yang pernah  
ada di dunia yang namanya I love You ma.

Do a baik kasih sayangmu, merupakan cahaya harapan untuk menipis awan hitam yang  
menutupi langit setiap langkahku, sehingga anakmu ini bisa sahaja walaupun banyak tantangan

dengan serba kekurangan ini yang membuatku kuat untuk menjalani hidup dan perjuangan belum selesai ayah dan ibuku ilin sayang kali love you soo much my dad n my mom...

Terima kasih buat adek adek ku tersayang, (My Sister)Siska Wulandari yang selalu marah dan cetus kepada orang dengan kata-katanya yang menyakitkan(jan kau urus-urus joden)kadang menyakitkan hati dan sampai meneteskan air mataku tapi itu semua karena kakak sayang kepadamu,kakak minta rajin kuliah biar bisa kayak kakak ini semngat ya dek syang ku Kuliahnya dan jangan sekali kali menghardik ayah dan ibumu,dan juga adek ku Vino Maisanta Arbi kamu rajin sekolah jangan malas-malas sekolah dengan alasan yang tak masuk akal rajin- rajin belajar dik sayang(urang nan panyompik kalang), untuk adek ku Sucita Farhana Rajin- rajin sekolah supaya juara terus dan rajin belajar agar naik kelas yang sebentar lagi mau kelas enam,(jan panyonga juo jadi urang) dan teristimewa Buat PANGERAN KECILKU adek Ku yang paling bungsu dengan bahasa kerennya YO LAH PADEK ILIN KEH dia lah yang selalu menyemangati ku,walaupun tak bisa mengungkapkan kepada ku,dengan tingkah nya yang kocak semua orang sayang padanya syang uni ilin,yang selalu memberikan inspirasi, motivasi dan juga memberikan bantuan berupa materi.....

Tang Tho:

Buat Keluarga besar Urang Dalimo

Terima kasih atas semangat dan dorongannya buat Ongah Ena,Atuak andiko,Etek Iyan,Mak uyuang,dan Buat Mak Abang (eni),uda- uda ,uni- uni,adiak-adiak dan keponakanku dan keluarga besar ku Dalimo

Tang Tho:

Buat Keluarga besar Urang Melayu

Terimah kasih juga atas semangat nya Buat Etek Upa,Mak ini,mak indoi,mak iyas,ongah inas,Pak ongah,Odang Ichun,Odang melis yang kadang -kadang katanya menyakitkan dan menyedihkan hati(lai ndk kabonti diantah jalan bisuak)dan kata kata itu sebagai penyemangatku untuk menulis karya ku ini.Dan terima kasih buat keluarga besar MELAYU CS Yang tak Bisa disebutkan satu persatu,Makasihhhhhhhhhhhhhhhhh.

Thang tho:

Buat Almarhum dan Almarhumah Mak Itam,Mak PhiahApak Darakuh dan Untuak ayah Buyuang Pokat, Ilin Rindu kalian Semua seandainya Beliau masih hidup mungkin bangga dengan cucu yang sudah melanjutkan pendidikan ke Jenjang yang Lebih tinggi ,hanya Doa yang bisa ilin titipkan Kepada Nenek dan Kakekku Ilin Pengen berkumpul bersama,Kadang ku iri melihat orang masih punya nenek dan kakek Alhamdulillah Ilin bisa Sarjana Juga walaupun banyak Rintangannya yang ilin lalui...Hanya Doa dan alfatihah yang bisa kukirimkan Untuk amak,ayah,dan apak





Hadiah yang berharga dalam arti kata sahabat yang sebenarnya adalah memberi yang terbaik dari diri anda sendiri. Bergaulah dengan manusia sebaiknya sehingga kamu tiada mereka mengisi dan kalau hidup mereka selalu merindukan kamu.  
Semoga Semuanya Selalu Di Lindungi, Dimurahkan Rezeki Dan Dimudahkan Urusan Oleh ALLah SWT .....AMIIIIIIIN



Lindri Luzia, S.Pd

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Lindri Luzia  
Nim/Tahun Masuk : 1104564 / 2011  
Tempat/Tanggal Lahir : Dandung- Dandung / 01 Januari 1992  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Alamat : Jln. Aren No 1 Simpang Damri Tabing  
No HP : 085376356041  
Judul Skripsi : ANALISIS PERBEDAAN KELENTUKAN ANTARA  
SISWA PUTRA DAN PUTRISMP N 2 KECAMATAN  
GUGUAK KABUPATEN LIMA PULUH KOTA

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis/skripsi saya ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik (sarjana), baik di Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya Tulis ini murni gagasan, Rumusan dan pemikiran saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan tim pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat orang lain yang telah ditulis atau dipublikasikan kecuali secara eksplisit dicantumkan sebagai acuan dalam naskah, dengan cara menyebut nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Karya tulis/skripsi ini sah apabila ditandatangani **Asli** oleh tim pembimbing, tim penguji dan ketua program studi

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima **sanksi akademik** berupa pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh karena karya tulis/skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Perguruan Tinggi.

Padang, 29 April 2015

Yang menyatakan,


**Lindri Luzia**  
**1104564/2011**

## ABSTRAK

### **Lindri Luzia. 2015. Analisis Perbedaan Kelentukan Antara Siswa Putra Dan Putri SMP Negeri 2 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota**

Masalah dalam penelitian ini adalah Sebahagian elemen dan komponen kesegaran belum diketahui secara ilmiah kelentukan siswa putra dan putri SMP N 2 Kec.Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota.Sedangkan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kelentukan putra dan putri pada cabang olahraga dalam proses pembelajaran di SMP N 2 Kec.Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota.

Metode penelitian ini adalah metode korelasional. Populasi penelitian ini seluruh siswa yang terdaftar di kelas Delapan tiga yang berjumlah 24 orang yang terdiri dari 12 orang putra dan 12 orang putri, sedangkan sampel diambil secara *total sampling* sehingga diperoleh sampel dengan jumlah 24 orang siswa. Tempat pelaksanaan penelitian adalah di SMP N 2 Kec.Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota, adapun waktu penelitian adalah bulan Maret 2015. Kelentukan menggunakan tes,*Flexiometer*

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1). Terdapat perbedaan keentukan yang tidak signifikan, diperoleh bahwa nilai t.hitung dari pengujian lebih besar dari t tabel,yang mana thitung 4,56 dan t tabel 2,20. Sehingga dapat di simpulkan bahwa perbedaan kelentukan putra dan putri tidak signifikan pada siswa Putra dan Putri SMP N 2 Kec.Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota.

***Kata kunci: Perbedaan Kelentukan Siswa Putra Dan Putri***

## KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini dengan judul "**Analisis Perbedaan Kelentukan Antara Siswa Putra Dan Putri SMP N 2 Kec.Guguak Kab.Lima Puluh Kota**".

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam menyelesaikan skripsi ini tak terlepas dari bantuan, bimbingan dan kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan rasa hormat peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP) yang telah memberikan fasilitas pada penulisan dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Drs.Yulifri,M.Pd, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan motivasi dalam skripsi ini.
3. Bapak Drs.Deswandi,M.Kes.AIFO, pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Bapak Drs.Hendri Neldi,M.Kes.AIFO, pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs.Arsil,M.Pd, Bapak Drs.Qalbi Amra, M.Pd, Bapak Atradinal,S.Pd, M.Pd, dosen penguji yang telah memberikan masukan demi kesempurnaan skripsi ini.
6. Teristimewa kepada keluarga besar yang telah memberikan dukungan moril maupun materil serta do'a yang selalu mengiringi kegiatan ini.
7. Sahabat dan teman-teman mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan dorongan dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya serta berguna bagi yang membaca.

Padang, 29April 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat penelitian.....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Kondisi Fisik .....	9
2. Komponen Umum Kondisi Fisik .....	12
3. Bentuk Program Latihan kenlentukan.....	24
B. Kerangka Konseptual .....	30
C. Hipotesis .....	31

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	32
C. Populasi dan Sampel .....	33
D. Jenis dan Sumber Data .....	34
E. Teknik Pengumpulan Data.....	34
F. Instrument Penelitian .....	38
G. Teknik Analisis Data.....	38

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskriptif Data .....	40
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	43
C. Pengujian Hipotesis .....	44
D. Pembahasan .....	44

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	49
B. Saran .....	49

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>52</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Table</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian .....	30
2. Team Pengumpul Data .....	36
3. Norma Standarisasi Kelenturan.....	37
4. Deskriptif data sampel 1 dan sampel 2.....	40
5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes kelentukan otot punggung(sampel 1) .....	41
6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes kelentukan otot punggung putri (sampel 2) .....	42
7. Pengujian Normalitas Data .....	43
8. Perbandingan nilai t-hitung dengan t-tabel kelentukan putra dan putri .....	44

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Bentuk pelaksanaan <i>flexiometertest</i> .....	33
2. Histogram kelentukan putri.....	42
3. Histogram kelentukan putri.....	43

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan merupakan salah satu aspek pembangunan yang harus dikembangkan. Melalui pendidikan diharapkan bangsa Indonesia dapat mengejar ketinggalannya dalam segala bidang agar sejajar dengan bangsa-bangsa lain yang telah maju. Sehubungan dengan itu pemerintah berusaha meningkatkan mutu pendidikan dengan mengadakan berbagai penyempurnaan baik dari segi sarana, prasarana, proses serta komponen-komponen pendidikan lainnya.

Pentingnya pendidikan bagi manusia, dapat kita lihat dengan adanya fungsi dan tujuan Pendidikan Nasional yang dinyatakan dalam Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003, fungsi dan tujuan Pendidikan Nasional adalah :

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat berilmu, cakap, kreatif mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta tanggung jawab.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dilihat, bahwa pencapaian fungsi dan tujuan pendidikan nasional ini salah satunya melalui pendidikan jasmani di sekolah telah dituangkan dalam kurikulum dalam bentuk pembelajaran.

Selain itu kegiatan pembelajaran merupakan kegiatan belajar yang dilakukan di jam pelajaran dan bisa juga dilakukan pada waktu kegiatan

Ektrakurikuler yang dilakukan diluar jam pelajaran, dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas wawasan, pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran, penyaluran bakat minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Depdiknas (2004).

Sesuai dengan kutipan di atas, dapat dilihat bahwa kegiatan olahraga itu tidak saja dilakukan pada jam pelajaran tetapi dapat juga dilakukan diluar jam pelajaran, yang bertujuan untuk menambah serta memperluas pengetahuan siswa dan pengembangan bakat serta minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi dan prestasi siswa dalam cabang cabang olahraga yang ia ikuti.

Jalannya proses pembelajaran dan ekstrakurikuler dan tercapainya tujuan kegiatan tersebut dipengaruhi oleh minat siswa yang mengikuti kegiatan tersebut. Seseorang yang berminat terhadap sesuatu, tidak bisa dihalangi oleh orang lain, dan selalu berusaha mendapatkannya. Dalam ilmu psikologi dapat dijelaskan secara umum bahwa minat adalah kesadaran seseorang pada suatu objek, suatu masalah atau situasi yang keterkaitan dan dirinya. Dengan kata lain seseorang atau siswa yang mengikuti kegiatan pembelajaran pada cabang olahraganya masing – masing atas dasar atau keinginannya sendiri tanpa dipengaruhi oleh hal- hal yang lainnya. Selain minat siswa, di dalam sebuah sekolah yang melaksanakan kegiatan, sekolah tersebut harus memiliki beberapa program yang dapat meningkatkan kualitas dan prestasi sehingga pelaksanaan kegiatan tersebut dapat bermanfaat. Selain meningkatkan kualitas dan prestasi siswa salah satu tujuan pelaksanaan

kegiatan ekstrakurikuler agar siswa memiliki elemen -elemen kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam melaksanakan kegiatan olahraga tersebut, seperti Daya tahan, daya ledak, kekuatan, kelincahan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan reaksi. Masing – masing elemen tersebut sangat dibutuhkan dalam aktivitas gerak disaat olahraga salah satunya seperti koordinasi, kelentukan dan daya tahan.

Koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling berpengaruh diantara kelompok – kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan. Koordinasi ini sangat sulit dipisahkan secara nyata dengan kelentukan, sehingga kadang – kadang suatu tes koordinasi juga bertujuan untuk mengukur kelincahan. Menurut Syafrudin (2011:118) Koordinasi merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang relatif defenisikan secara tepat karena fungsinya sangat terkait dengan elemen – elemen kondisi fisik yang lain dan sangat ditentukan oleh kemampuan sistem persarapan pusat (*central nervous system*).

Kelentukan adalah salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan - keterampilan gerakan, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan koordinasi.

Kelentukan (*flexibility*), merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan dengan gerakan amplitude yang besar atau luas (Jonat /Krempel,1981). Untuk mengetahui tingkat kelentukan togok (tubuh dapat

diukur menggunakan *sits and reach test*, sedangkan untuk mengukur kelentukan sendi pinggul dapat menggunakan *split test* dan sebagainya. Kemampuan seseorang melakukan berbagai bentuk gerakan dan keterampilan secara baik sangat ditentukan oleh amplitude gerakan. Semakin besar amplitude gerakan, maka makin luas gerakan yang dapat dilakukan. Keberhasilan melakukan gerakan tergantung dari amplitude sendi atau luas gerakan yang seharusnya melebihi kelentukan yang dibutuhkan oleh gerakan (Bompa,1999:375). Dengan demikian jelas bahwa kelentukan memegang peranan yang sangat besar dalam mempelajari suatu keterampilan gerakan dan dalam mengoptimalkan kemampuan fisik yang lain. Kemampuan kelentukan (*fleksibility*) juga ditentukan usia dan jenis kelamin. Kelentukan tidak saja dilakukan disaat berolahraga saja namun di dalam kehidupan sehari-hari kelentukan juga diperlukan, karena manusia melakukan kelentukan dalam gerakan dalam apa saja yang ia kerjakan. Namun berdasarkan observasi di lapangan belum diketahui pasti kelentukan siswa di Sekolah SMP N 2 Kec Guguak, Kabupaten Lima Puluh Kota.

Disisi lain daya tahan juga merupakan kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan dalam waktu yang relatif lama. Daya tahan juga merupakan elemen kondisi fisik yang terpenting, oleh karena basis elemen – elemen kondisi fisik yang lain. Daya tahan terdiri atas beberapa bagian yaitu daya tahan umum, daya tahan lokal, daya tahan aerobik umum statis, daya tahan umum dinamis, daya tahan anaerobik umum dinamis, daya tahan anaerobik umum statis, daya tahan

aerobik lokal dinamis, daya tahan aerobik lokal statis, daya tahan anaerobik lokal dinamis, daya tahan anaerobik lokal statis (Arsil,2000:19).

Seterusnya kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki (Hendri Neldi:2008) Seseorang yang lincah dapat mengubah arah dan posisi tubuhnya dengan mudah dan efisien. Kelincahan sangat dibutuhkan oleh seseorang yang mengikuti kegiatan olahraga.

Di dalam cabang olahraga tersebut masing masing siswa yang mengikuti olahraga memiliki tingkatan koordinasi, kelincahan, kelentukan dan daya tahan yang berbeda beda, namun belum diketahui bagaimana tingkatan yang mereka miliki. Oleh karena itu program dan peran pelatih untuk mengetahui sekaligus meningkatkan koordinasi, kelentukan, kelincahan dan daya tahan siswa di Sekolah tersebut.

Lama melaksanakan kegiatan pembelajaran dan ekstrakurikuler olahraga tersebut. Berdasarkan uraian di atas dapat kita simpulkan banyak faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan siswa di dalam berolahraga, salah satunya adalah elemen elemen kondisi fisik yang meliputi kelincahan, daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan keseimbangan, koordinasi dan kecepatan reaksi. Siswa yang aktif didalam olahraga harus memiliki elemen elemen kondisi fisik yang baik, agar dapat mencapai suatu keterampilan dalam bergerak cepat dan tepat saat berolahraga. Dengan demikian seluruh otot dan tendon menjadi lebih elastis sehingga memungkinkan otot dapat ditarik dengan maksimal tanpa takut cedera. Sendiri kekuatan eksternal. Pemanasan

yang baik dimulai dari gerakan-gerakan yang ringan untuk menaikkan denyut nadi dan sedikit berkeringat. Pada tingkatan ini direkomendasikan untuk melakukan peregangan secara perlahan dan fokus pada otot-otot yang akan digunakan dalam latihan kelentukan. Cidera yang lazim yaitu pada lengan, sendi siku, pergelangan tangan, lutut, tungkai, bahu (Dr C K Giam 1988:214). Oleh karena itu di dalam jam pelajaran sekolah atau tatap muka, di SMP N 2 Guguk Kab.Lima Puluh Kota Prov. Sumatera Barat melakukan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan elemen kondisi fisik, khususnya kelentukan siswa didalam melaksanakan kegiatan proses belajar penjas.

Penelitian ini berawal dari pengamatan di lapangan saat kegiatan proses belajar mengajar di SMP N 2 Guguk Kab.Lima Puluh Kota Prov Sumatera Barat Dimana disaat proses pembelajaran olahraga. Kegiatan pembelajaran tersebut secara umum membutuhkan koordinasi kelentukan, kelincahan dan daya tahan. Sejauh ini belum diketahuinya secara pasti dan terukur baik oleh Guru mata pelajaran maupun siswa itu sendiri tingkat atau keadaan kelentukan masing masing secara keseluruhan dari para siswa putra dan putri yang melakukan kegiatan belajar olahraga tersebut.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan yang mempengaruhi jalannya kegiatan pembelajaran dengan baik dalam olahraga tersebut yaitu :

1. Kecepatan
2. Kelentukan
3. Kekuatan

4. Kelincahan
5. Daya Tahan kekuatan
6. Daya tahan
7. Daya ledak (kekuatan kecepatan)
8. Koordinasi
9. Daya tahan kecepatan

### **C. Pembatasan masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka peneliti hanya membatasi pada Analisis Perbedaan Kelentukan Antara Siswa Putra dan Putri SMP N 2 Kec.Guguak yang berkaitan dengan :

1. Kelentukan

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana kelentukan siswa putra pada cabang olahraga dalam proses pembelajaran di SMP N 2 Kec.Guguak.
2. Bagaimana kelentukan siswa putri pada cabang olahraga dalam proses pembelajaran di SMP N 2 Kec.Guguak.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Kelentukan siswa putra pada cabang olahraga dalam proses pembelajaran di SMP N 2 Guguak.
2. Kelentukan siswa putri pada cabang olahraga dalam proses pembelajaran di SMP N 2 Guguak.

#### **F. Manfaat Penelitian**

1. Bagi guru penjas, sebagai bahan masukan untuk mengetahui tingkat kelentukan siswa dalam berolahraga.
2. Bagi siswa agar dapat meningkatkan keterampilan dicabang olahraga yang diminatinya.
3. Bagi penulis, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan strata satu pada jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP.
4. Sebagai bahan perpustakaan dalam pengembangan ilmu bagi FIK UNP.
5. Sebagai bahan dan rujukan bagi peneliti selanjutnya

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka hipotesis dapat diterima yaitu terdapat perbedaan hasil kelentukan otot punggung siswa putra dan putri SMP N 2 Kec.Guguak Kab.Lima Puluh Kota yaitu(4,56) dari hasil pengujian hipotesis. Tes kelentukan otot punggung putra yang memiliki mean 15,48 sedangkan kelentukan putri mempunyai mean 12,50. Melihat sedikitnya perbedaan yang terdapat pada kelentukan putra dan putri SMP N 2 Kec.Guguak Kab.Lima Puluh Kota. Dari hasil tes kelentukan otot punggung putra Nilai tertinggi 0,2216 dan nilai terendahnya -0,1788, dan nilai tertinggi pada kelentukan putri yaitu 1,7602 dan nilai terendahnya 0,0612.

#### **B. Saran**

1. Kepada para siswa disarankan menggunakan kelentukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada pembelajaran pendidikan jasmani.
2. Kepada guru mata pelajaran hendaknya memberikan latihan kelentukan dengan takaran komponen kebugaran jasmani lainnya, jangan terfokus dengan satu komponen kebugaran jasmani saja, agar seluruh siswa siap menjadi siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dan bisa menjadi atlet yang berprestasi dibidang yang diminatinya.
3. Penelitian ini terbatas pada siswa SMP N 2 Kec.Guguak Kab.Lima Puluh Kota, oleh sebab itu bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan

penelitian ini dengan variabel lain yang belum diteliti pada siswa lainnya yang lebih banyak sampel, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang lebih baik agar siswa SMP N 2 Kec.Guguak Kab.Lima Puluh Kota lebih meningkat.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Arsil.2009 .*Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* .Malang:Wineka Media.
- Arsil.2000.*Pembinaan Kondisi Fisik*.Padang: Sukabina Copy Center
- Arikunto,Suharsimi.2002.*Prosedur Penelitian*.Jakarta :Rineka Cipta.
- Ismayati.2008.*Tes dan Pengukuran Olahraga*.Surakarta:UNS PRESS
- Neldi Hendri.2008.*Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Syafruddin.2012.*Ilmu Kepelatihan Olahraga*.Padang :UNP Press.
- Syam,Zarkasyi.2006.*Metodologi Penelitian*.Jambi:Fakultas Tarbiyah IAIN STS.
- Undang – Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005.*Undang – Undang Sistem Keolahragaan Nasional*.Bandung:Altra Umbara.
- Irawadi Hendri.2014.*Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*.
- Tim Pengajar Pendidkan Jasmani dan Kesehatan.2014.*Buku Ajar Teori dan praktek Kesegaran Jasmani* .Padang :FIK UNP.
- Isparjadi(1998).*Statistik Pendidikan*.Jakarta :Depdikbud.Dirjen PT P2LPT.
- Nurhasan. (1986). Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Bandung: FPOK IKIP
- Nurhasan. 1999. Tes dan Pengukuran dalam Penjas: Prinsip-prinsip dan Penerapannya. Depdiknas Ditjen pendidikan dasar dan Menengah Bekerja Sama dengan Ditjen Olahraga. Jakarta