

**PERBEDAAN KEMAMPUAN KARDIOVASKULER ANTARA SISWA YANG
AKTIF MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER DENGAN SISWA YANG
TIDAK AKTIF MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER KELAS VIII
DI SMP NEGERI 10 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada
Program Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



OLEH :

**Evti Lasmi Dewi
15086179/2015**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Perbedaan Kemampuan Kardiovaskuler Antara Siswa Yang Aktif Mengikuti Ekstrakurikuler Dengan Siswa Yang Tidak Aktif Mengikuti Ekstrakurikuler Kelas Viii Di Smp Negeri 10 Padang

Nama : Evti Lasmi Dewi

NIM : 15086179

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

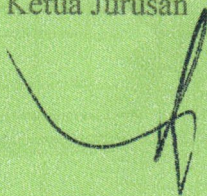
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2019

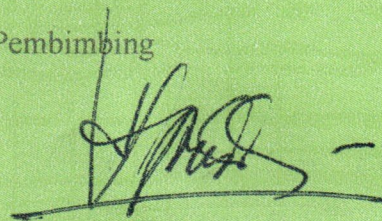
Disetujui Oleh

Ketua Jurusan



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Pembimbing



Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd
NIP. 19561102 198103 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Perbedaan Kemampuan Kardiovaskuler Antara Siswa
Yang Aktif Mengikuti Ekstrakurikuler Dengan Siswa
Yang Tidak Aktif Mengikuti Ekstrakurikuler Kelas Viii
Di Smp Negeri 10 Padang

Nama : Evti Lasmi Dewi

NIM : 15086179

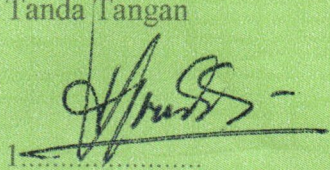
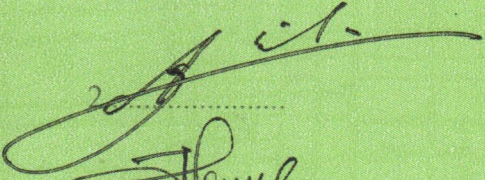
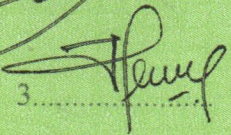
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2019

Tim Penguji

Nama		Tanda Tangan
1. Ketua	Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Dr. Arsil, M.Pd	2. 
3. Anggota	Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd	3. 

ABSTRAK

Evti Lasmi Dewi. 2019. “Perbedaan Kemampuan Kardiovaskuler Antara Siswa Yang Aktif Mengikuti Ekstrakurikuler Dengan Siswa Yang Tidak Aktif Mengikuti Ekstrakurikuler Kelas VIII Di SMP Negeri 10 Padang”

Di SMP Negeri 10 Padang belum diketahui dengan jelas perbedaan kemampuan kardiovaskuler antara siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler dengan siswa yang tidak aktif mengikuti ekstrakurikuler. Hal ini dikarenakan tes kemampuan kardiovaskuler belum pernah dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kemampuan kardiovaskuler siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan siswa yang tidak aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif-deskriptif dengan pendekatan studi komparatif yaitu untuk membandingkan antara dua kelompok variabel atau lebih. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki kelas VIII di SMP Negeri 10 Padang yang berjumlah 270 orang. Teknik pengambilan sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu berdasarkan kriteria-kriteria tertentu, sampel diambil berjumlah 15 orang pada masing-masing kelompok sebagai sampel dan total sampel berjumlah 30 siswa. Pengumpulan data diambil dengan melakukan tes naik turun bangku (*Harvard step test*). Teknik analisis data adalah dengan menggunakan teknik uji t.

Data hasil penelitian yang diperoleh dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan kemampuan kardiovaskuler yang signifikan antara siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler dengan siswa yang tidak aktif mengikuti ekstrakurikuler, dan ini dibuktikan dari $t_{hitung} = 2,67 > t_{tabel}$ pada $\alpha=0,05 = 1,701$. Jadi berdasarkan hasil data yang ditemukan dalam penelitian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan kardiovaskuler siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler berbeda dengan kemampuan kardiovaskuler siswa yang tidak aktif mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 10 Padang. Dari hasil penelitian ini dapat disarankan pada pihak sekolah untuk memberikan dukungan baik dari segi fasilitas dan dukungan lainnya agar siswa berminat untuk aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler agar terbentuknya tingkat kemampuan kardiovaskuler siswa yang lebih baik.

Kata Kunci : *Kardiovaskuler, ekstrakurikuler*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alam, segala puji bagi Allah SWT, rasa syukur yang tak terhingga penulis ucapkan atas curahan karunia dan Ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Perbedaan Kemampuan Kardiovaskuler Siswa Yang Aktif Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Dengan Siswa Yang Tidak Aktif Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 10 Padang”**. Skripsi ini dibuat dalam rangka melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana (S1) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Ucapan terimakasih yang terdalam untuk Ibu (Lahuya) dan Bapak (Yen Narjo) serta adik-adik tercinta yang menjadi motivator dan pendukung utama dalam penyelesaian skripsi. Terimakasih kepada sahabat terdekat (Wegi Saputra) yang telah memberikan banyak bantuan dalam proses penulisan skripsi ini dari awal sampai akhir. Selanjutnya penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan pemikiran, waktu dan berbagai masukan yang sangat berharga dalam penyelesaian skripsi ini. Serta terimakasih untuk dosen penguji yakni Dr. Arsil, M.Pd dan Bapak Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd yang telah memberikan masukan-masukan yang sangat berguna bagi skripsi ini.

Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih untuk pihak-pihak yang secara integratif memiliki andil dalam penyelesaian skripsi ini:

1. Bapak Prof. Dr. H. Ganefri, M.Pd, Ph.d selaku rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam penulisan skripsi.

2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam penulisan skripsi.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian serta fasilitas dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu staf pengajar pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dalam proses perkuliahan maupun diluar perkuliahan.
5. Staf kepustakaan dan staf administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang memberikan fasilitasi dalam tahap penelitian penulis.
6. Ibu Dewi Anggraini, M.Pd selaku kepala sekolah SMP Negeri 10 Padang yang telah memberikan izin penelitian.
7. Bapak dan Ibu guru serta staf Tata Usaha SMP Negeri 10 Padang yang telah membantu memperlancar proses penelitian penulis.
8. Seluruh keluarga besar dan sahabat-sahabat yang penulis cintai yang selalu memberikan dukungan.
9. Rekan-rekan seperjuangan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga angkatan 2015, terimakasih atas semua kebersamaan, kebaikan, dukungan serta semangat yang telah diberikan.
10. Terima kasih kepada para sahabat yang selalu memberi saya motivasi, mengarahkan, membimbing, serta tidak bosan selalu mengingatkan penulis

akan skripsi ini. Semoga semua bimbingan, bantuan, petunjuk, arahan, motivasi dan kerjasama yang telah diberikan di berkahi oleh Allah SWT, Aamiin.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari segi materi maupun dalam teknik penulisan. Untuk itu sangat diharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun untuk kesempurnaan di masa yang akan datang. Semoga penulisan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Desember 2019

EVTI LASMI DEWI
NIM. 15086179

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Kardiovaskuler	7
a. Pengertian kardiovaskuler	7
b. Faktor yang mempengaruhi kemampuan kardiovaskuler.....	9
c. Cara meningkatkan kemampuan kardiovaskuler.....	13
d. Cara mengukur kemampuan kardiovaskuler	16
2. Hakikat Ekstrakurikuler.....	18
a. Pengertian Ekstrakurikuler.....	18
b. Tujuan dan manfaat kegiatan ekstrakurikuler	20
c. Prinsip kegiatan ekstrakurikuler.....	21
d. Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler	21
B. Kerangka Konseptual.....	23
C. Hipotesis	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
C. Populasi dan Sampel	26
D. Jenis dan Sumber Data.....	29
E. Instrumen Penelitian	30
F. Teknik Pengumpulan Data.....	30
G. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian.....	35
B. Hasil Penelitian	35
C. Hasil Analisis Data.....	39
D. Pembahasan.....	42
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	47

DAFTAR TEBEL

	Hal
Tabel 3.1 Populasi.....	27
Tabel 3.2 Klasifikasi	32
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Test Kemampuan Kardiovaskuler Siswa Laki-Laki Kelas VIII Yang Aktif Mengikuti Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 10 Padang.....	36
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Test Kemampuan Kardiovaskuler Siswa Laki-Laki Kelas VIII Yang Tidak Aktif Mengikuti Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 10 Padang.....	38
Tabel 4.3 Deskripsi Data.....	39
Tabel 4.4 Pengujian Normalitas Dengan Uji Lilliefors	40
Tabel 4.4 Pengujian Homogenitas Varians	41
Tabel 4.5 Pengujian Hipotesis	42

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 2.1 sistem kardiovaskuler	7
Gambar 2.2 Perubahan denyut tiap menit, <i>cardiac output</i> dalam berbagai aktifitas.....	15
Gambar 2.3 Perubahan denyut tiap menit, volume denyut dalam berbagai aktifitas.....	15
Gambar 2.4 Naik turun bangku	18
Gambar 2.5 Kerangka Konseptual	24
Gambar 3.1 Ukuran bangku dan step pelaksanaan naik turun bangku	30
Gambar 3.2 Teknik Analisis Data.....	34
Gambar 4.1 Distribusi Frekuensi Klasifikasi Kemampuan Kardiovaskuler Siswa Laki-Laki Kelas VIII Yang Aktif Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler.....	37
Gambar 4.2 Distribusi Frekuensi Klasifikasi Kemampuan Kardiovaskuler Siswa Laki-Laki Kelas VIII Yang Tidak Aktif Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler	38

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Data hasil tes naik turun bangku Siswa Yang Aktif Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler.....	49
Lampiran 2. Data hasil tes naik turun bangku Siswa Yang Tidak Aktif Mengikuti Ekstrakurikuler.....	50
Lampiran 3. Uji Normalitas Data Siswa Yang Aktif Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler.....	51
Lampiran 4. Uji Normalitas Data Siswa Yang Tidak Aktif Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler.....	52
Lampiran 5. Uji Homogenitas.....	53
Lampiran 6. Uji Hipotesis.....	54
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.....	56
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Padang.....	57
Lampiran 9. Surat Balasan Keterangan Sudah Melaksanakan Penelitian Dari Sekolah.....	58
Lampiran 10. Dokumentasi.....	59

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan sesuatu hal yang sangat penting untuk meningkatkan martabat bangsa. Pendidikan yang baik dan bermutu akan menghasilkan manusia yang berkualitas, sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Mengingat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa yang memiliki keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, pemerintah telah menetapkan program pendidikan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia. Hal ini tertuang dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) No. 20 Tahun 2003 pasal 4 bahwa :

“sistem pendidikan 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 bertanggung jawab”.

Dari kutipan diatas dapat dikemukakan bahwa pendidikan merupakan suatu jalan untuk menghasilkan manusia lebih baik, memiliki pengetahuan, keterampilan, bertanggung jawab dan bertakwa pada Tuhan Yang Maha Esa, untuk masa depan yang aman, damai dan bahagia menuju era globalisasi dimasa yang akan datang.

Dalam dunia pendidikan saat ini pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan mata pelajaran wajib pada setiap jenjang pendidikan. Hal ini membuktikan bahwa pihak-pihak yang terkait dalam penyelenggaraan

pendidikan khususnya dinas pendidikan dari pusat, sampai ke daerah-daerah telah menyadari betapa pentingnya pendidikan jasmani dan olahraga. Tujuannya agar memiliki tingkat kesegaran jasmani maupun daya tahan tubuh (kemampuan kardiovaskular) yang baik bagi setiap individu, karena dengan memiliki tingkat kesehatan yang baik setiap kegiatan dapat dilakukan sesuai dengan apa yang diharapkan.

Sepriadi (2018) menjelaskan bahwa Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang pembelajarannya melalui aktifitas jasmani dan membiasakan hidup sehat yang mengacu pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani secara baik”. Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam berolahraga dan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, dijelaskan juga bahwa pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk; 1) mengembangkan pengetahuan dan keterampilan, 2) mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan, 3) memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani (Arsil 2015:9). Selain melalui kegiatan intrakurikuler siswa juga dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, yang mana dalam kegiatan tersebut juga terdapat kegiatan fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan kardiovaskuler pada siswa.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler ada beberapa dampak positif yang dapat diperoleh oleh siswa yaitu tersalurnya minat dan bakat siswa, waktu luang dapat terisi dengan hal yang bermanfaat, meningkatnya kebugaran jasmani apabila kegiatan yang diikuti berhubungan dengan olahraga dan

aktivitas fisik lainnya. Agar kebugaran jasmani maupun kesehatan dan kemampuan kardiovaskuler siswa dapat meningkat, kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti siswa adalah kegiatan ekstrakurikuler olahraga karena dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga biasanya terdapat latihan yang dapat meningkatkan kemampuan fisik seseorang. Dalam kegiatannyapun harus dilaksanakan secara rutin dan teratur agar dampak yang diperoleh sesuai dengan yang diharapkan dan yang dituju dalam kegiatan tersebut.

Di SMP Negeri 10 Padang, kegiatan ekstrakurikuler olahraga belum terlaksana dengan baik, hal ini disebabkan karena area sekolah yang belum memungkinkan. Akan tetapi masih ada ekstrakurikuler yang aktif dijalankan dan siswanya antusias mengikuti setiap kegiatan yang dilaksanakan. Ekstrakurikuler yang terlaksana dengan baik tersebut adalah ekstrakurikuler pramuka dan ekstrakurikuler Peraturan Baris Berbaris yang dilaksanakan pada hari minggu pagi. Akan tetapi dalam kegiatan ekstrakurikuler Pramuka dan ekstrakurikuler PBB kegiatan jasmani yang dilakukan tidak sebanyak ekstrakurikuler olahraga, sehingga belum diketahui apakah kegiatan ekstrakurikuler Pramuka dan ekstrakurikuler PBB memiliki peran dalam meningkatkan kemampuan kardiovaskuler pada individu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tersebut. Selain itu juga belum diketahui dengan jelas perbedaan kemampuan kardiovaskuler antara siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler Pramuka dan PBB dengan siswa yang tidak aktif mengikuti ekstrakurikuler di sekolah tersebut, hal ini dikarenakan belum ada test yang dilakukan pada kelompok-kelompok siswa tersebut.

Dari permasalahan tersebut menarik perhatian penulis untuk melakukan penelitian terhadap kemampuan kardiovaskuler siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler PBB dengan Pramuka dan dibandingkan dengan kemampuan kardiovaskuler siswa yang tidak aktif mengikuti ekstrakurikuler apapun di SMP Negeri 10 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah yang dapat mempengaruhi kemampuan kardiovaskuler siswa di SMP Negeri 10 Padang. Adapun hal-hal yang dapat mempengaruhi kemampuan kardiovaskuler siswa dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Sedikitnya frekuensi aktivitas gerak yang dilakukan baik di sekolah maupun diluar jam belajar.
2. Kurangnya atau lemahnya pengetahuan siswa terhadap manfaat aktivitas gerak/jasmani.
3. Kurangnya aktivitas jasmani yang dilakukan siswa baik di lingkungan sekolah ataupun luar sekolah. Seperti aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan bergerak aktif dalam mengikuti proses belajar mengajar mata pelajaran PJOK.
4. Metode mengajar guru mata pelajaran PJOK kurang menarik sehingga membuat motivasi siswa untuk mengikuti proses pembelajaran sangat kurang.

5. Kurangnya minat siswa dalam mengikuti mata pelajaran PJOK sehingga pada saat proses pembelajaran berlangsung siswa tidak melakukan gerakan yang baik, kurang bersemangat serta tidak serius.
6. Sarana dan prasarana untuk proses pembelajaran PJOK kurang sehingga kegiatan tidak berlangsung dengan maksimal.
7. Gaya hidup siswa contohnya pola makan kurang sehat dan tidak teratur.
8. Siswa tidak mengikuti kegiatan tambahan diluar sekolah contohnya kegiatan olahraga tambahan atau mengikuti pelatihan tertentu diluar jam pelajaran sekolah.
9. Siswa kurang aktif melakukan aktivitas aerobik dalam proses pembelajaran PJOK sehingga dampak terhadap kemampuan kardiovaskuler kurang maksimal.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka penelitian ini hanya terbatas meneliti “perbedaan kemampuan kardiovaskuler siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan siswa yang tidak aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah dan perumusan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :
 “Apakah terdapat perbedaan kemampuan kardiovaskuler antara siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler dengan siswa yang tidak aktif mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 10 Padang”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pembatasan masalah dan perumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kemampuan kardiovaskuler siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan siswa yang tidak aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 10 Padang.

F. Manfaat penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Salah satu syarat bagi peneliti untuk menyelesaikan tugas akhir perkuliahan
2. Guru, sebagai masukan untuk lebih meningkatkan kegiatan ekstra kurikuler di sekolah agar minat dan bakat siswa dapat tersalurkan serta meningkatkan kesehatan jasmani siswa.
3. Siswa, agar siswa dapat memahami bahwa setiap kegiatan yang mereka ikuti berdampak pada tubuh individu masing-masing dan siswa termotivasi untuk aktif mengikuti kegiatan ekstra kurikuler di sekolah.
4. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa khususnya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan pada umumnya seluruh mahasiswa Universitas Negeri Padang
5. Agar dapat diketahui apakah terdapat perbedaan antara siswa yang aktif mengikut ekstra kurikuler dengan siswa yang tidak mengikuti ekstra kurikuler.
6. Sebagai bahan acuan bagi peneliti selanjutnya.