

**STUDI DAYATAHAN AEROBIK, KELENTUKAN DAN
KOORDINASI MATA-TANGAN PADA SISWA DALAM
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA
DI SMPN 1 LUBUK ALUNG**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana di
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh
AIDIL UTAMA
85391/2007**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

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

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

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

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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis persembahkan kehadirat Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat, hikmat, serta karuni-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Studi Dayatahan Aerobik Kelentukan dan Koordinasi Mata-Tangan Pada Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMPN 1 Lubuk Alung”**. Seterusnya shalawat beriringan salam, semoga selalu tercurah buat arwah junjungan alam, Nabi Besar Muhammad SAW. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan akademik untuk memperoleh gelar sarjana(S1) di Universitas Negeri Padang.

Selama mengerjakan skripsi, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moril maupun materil serta bimbingan dari berbagai pihak, dalam menghadapi segala hambatan dan rintangan yang di alami. Tanpa semua itu, belum tentu penulis mampu menyelesaikan skripsi. Oleh karenanya, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Penjaskesrek
2. Bapak Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd selaku Pembimbing I yang telah memberikan arahan dan bimbingan demi kesempurnaan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingan demi kesempurnaan skripsi ini

4. Bapak Dr. Khairuddin, M. Kes. AIFO, yang telah memberikan kritik dan saran untuk kesempurnaan skripsi ini
5. Drs. Deswandi, M. Kes. AIFO, yang telah memberikan kritik dan saran untuk kesempurnaan skripsi ini.
6. Drs. Edwarsyah, M. Kes, yang telah memberikan kritik dan saran untuk kesempurnaan skripsi ini.
7. Bapak/Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Seluruh anggota keluarga terutama kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan motivasi kepada penulis baik secara materil maupun non materil.
9. Rekan-rekan mahasiswa/i seperjuangan

Penulis berharap semoga bantuan dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis, mendapat imbalan pahala yang setimpal dari Allah SWT. Amin. Akhir kata, penulis berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan terutama bagi penulis sendiri.

Wassalam,

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PENGESAHAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5

BAB II LANDASANTEORI

A. Kajian Teori	6
1. Kegiatan Ekstrakurikuler	6
2. Dayatahan Aerobic.....	13
3. Kelentukan	19
4. Koordinasi Mata Tangan.....	25
B. Kerangka Konseptual	29
C. Pertanyaan Penelitian	30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel	32

D. Definsi Operasional Variabel.....	34
E. Jenis dan Sumber Data	34
F. Teknik Pengumpulan Data.....	35
G. Instrumen Penelitian.....	35
H. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	42
B. Pembahasan	46
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi.....	32
2. Norma Tes Daya Tahan	37
3. Norma Tes Kelentukan	39
4. Norma Penelitian dan Klasifikasi Tes Koordinasi Mata Tangan.....	41
5. Studi Daya Tahan Aerobik (Putra).....	43
6. Studi Daya Tahan Aerobik	44
7. Rincian Data Kelentukan Siswa (Putra).....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	30
2. Tes Dayatahan Aerobic	37
3. Tes Kelentukan	38
4. Koordinasi Mata-Tangan.....	40
5. Tes Dayatahan Aerobic	43
6. Tes Kelentukan.....	45
7. Tes Koordinasi Mata-tangan	46

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak dasar maupun gerak keterampilan (kecabangan olahraga). Kegiatan itu merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera jasmani atau sehat jasmani yang berarti juga sehat dinamis yaitu sehat yang disertai dengan kemampuan gerak yang memenuhi segala tuntutan gerak kehidupan sehari-hari, artinya ia memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai.

Menurut Husdarta (2011:3) menyatakan bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Selanjutnya menurut Sikuntaka (2003:5) Pendidikan Jasmani merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan melalui aktivitas jasmani yang dikelola secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya, jadi dengan demikian pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang cakupannya sangat luas, dalam mengembangkan kemampuan fisik (kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, *power*, stamina, kelincahan, rekreasi dan koordinas) dan psikis yang ditunjukkan untuk meningkatkan sumber daya manusia.

Jadi kegiatan Ekstrakurikuler di sekolah sangat diperlukan untuk menjaga daya tahan aerobik, kelentukan, koordinasi mata tangan. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kokurikuler dan intrakurikuler. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah, bertujuan agar siswa dapat mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya. Mengembangkan bakat yang ada dari dalam diri ini dapat dilakukan dengan memperluas wawasan pengetahuan dan mendorong pembinaan sikap atau nilai-nilai. Program ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik.

Kegiatan ekstrakurikuler tentu berbeda-beda jenisnya, karena banyak hal yang memang berkaitan dengan kegiatan yang dilakukan siswa selain dari kegiatan inti. Dengan beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang ada, siswa dapat memilih kegiatan yang sesuai dengan kemampuan dan minat masing-masing.

Kemampuan daya tahan dan stamina dapat dikembangkan melalui kegiatan lari dan gerakan-gerakan lain yang memiliki nilai aerobik. Pemain menyenangi latihan lari selama 40-60 menit dengan kecepatan yang bervariasi. Tujuan latihan ini adalah meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik dan daya tahan otot. Artinya, pemain dipacu untuk berlari dan

bergerak dalam waktu lama dan tidak mengalami kelelahan yang berarti. Selanjutnya proses latihan lari ini ditingkatkan kualitas frekuensi, intensitas, dan kecepatan, yang akan berpengaruh terjadinya proses anaerobik (stamina) pemain. Artinya, pemain itu mampu bergerak cepat dalam tempo lama dengan gerakan yang tetap konsisten dan harmonis.

Hampir semua cabang olahraga membutuhkan unsur-unsur fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, daya tahan, dan koordinasi. Satu unsur penting yang berguna dalam penguasaan keterampilan berolahraga diantaranya adalah koordinasi.

Fenomena yang ditemui di SMP Negeri I Lubuk Alung terlihat bahwa masih rendahnya ketahanan aerobik siswa kurangnya kelentukan, kurang koordinasi mata-tangan dalam mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler. Disisi lain terlihat siswa kurang bersemangat dalam melaksanakan kegiatan Ekstrakurikuler di sekolah, siswa jarang melakukan latihan. Ini terlihat dari kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Lubuk Alung tidak berjalan secara efektif seperti contoh daya tahan aerobik, kelentukan dan koordinasi mata tangan siswa dinilai rendah. Faktor penyebabnya yaitu karena siswa kurang melakukan aktivitas olahraga dan terlihat kurang semangat dalam kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan Ekstrakurikuler yang ada di sekolah tidak semua yang diikuti siswa. Untuk itu hal ini yang menjadi suatu hal yang menarik bagi peneliti untuk melihat daya tahan aerobik, kelentukan, koordinasi mata tangan dalam mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Siswa kurang bersemangat dalam melaksanakan kegiatan Ekstakurikuler olahraga di sekolah,
2. Siswa jarang melakukan latihan
3. Sarana prasarana sekolah yang tidak mendukung
4. Motivasi melakukan latihan yang terbatas
5. Waktu yang digukanan terbatas
6. Kondisi fisik siswa yang kurang mendukung

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka penelitian ini dibatasi pada dayatahan aerobik, kelentukan dan koordinasi mata-tangan pada siswa dalam kegiatan ekstrakuriker olahraga di SMP Negeri I Lubuk Alung

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk:

1. Bagaimana tingkat kemampuan dayatahan aerobik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakuriker olahraga di SMP Negeri I Lubuk Alung
2. Bagaimana tingkat kemampuan kelentukan siswa mengikuti kegiatan Ekstakurikuler di SMP Negeri I Lubuk Alung

3. Bagaimana tingkat kemampuan koordinasi mata-tangan siswa pada kegiatan olahraga ekstrakurikuler di SMP Negeri I Lubuk Alung

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Mendeksripsikan tingkat kemampuan daya tahan aerobik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri I Lubuk Alung
2. Mendeksripsikan tingkat kemampuan kelentukan siswa mengikuti kegiatan Ekstakurikuler olahraga di SMP Negeri I Lubuk Alung
3. Mendeksripsikan tingkat kemampuan koordinasi mata tangan pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri I Lubuk Alung

F. Manfaat Penelitian

1. Diharapkan kepada siswa untuk mengikuti latihan olahraga secara teratur sehingga ketahanan aerobik dapat seimbang
2. Diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi pelatih dalam meningkatkan daya tahan, kelentukan dan koordinasi mata-tangan dalam kegiatan ekstrakurikuler
3. Diharapkan kepada peneliti lain sebagai tambahan referensi