

LAPORAN PENELITIAN

RELEVANSI ANTARA NILAI PENDIDIKAN JASMANI DAN
OLAHRAGA/KESEHATAN DENGAN NILAI TES KEMAMPUAN
FISIK DAN GERAK MAHASISWA FPOK IKIP PADANG
TAHUN 1990/1991



Oleh

Drs. M. Y a n i s

UKKP

Penelitian ini dibiayai oleh
Dana SPP/DPP IKIP Padang Tahun Anggaran 1990/1991
Surat Perjanjian Kerja No. : 08/PT 37/H9/N-14.1/1991
Tanggal 2 Januari 1991

INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN PADANG

1991

MILIK UPT PERPUSTAKAAN
IKIP PADANG

ABSTRAK

Dalam usaha meningkatkan mutu lulusan FPOK-IKIP Padang, diperlukan input calon mahasiswa yang cukup memadai. Maksudnya calon mahasiswa yang diterima hendaknya mampu mengikuti segala macam praktek olahraga, di samping perkuliahan teori yang harus mereka ikuti.

Mahasiswa yang diterima pada FPOK-IKIP Padang telah memperoleh pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada SMTA sekolah asalnya. Pada SMTA, kemampuan fisik dan gerak siswa telah dilatih sesuai dengan tuntutan kurikulum yang berlaku. Dengan kata lain nilai yang tercantum dalam rapor SMTA untuk pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan merupakan pencerminan kemampuan mahasiswa yang bersangkutan. Persoalannya sekarang, sampai sejauh mana hubungan antara nilai pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada rapor SMTA dengan nilai tes kemampuan fisik dan gerak mahasiswa FPOK-IKIP Padang.

Untuk itu diadakan suatu penelitian terhadap 68 orang mahasiswa yang diterima pada tiga jurusan yaitu : jurusan Pendidikan Olahraga 30 orang, jurusan Pendidikan Kepelatihan 19 orang dan jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi sebanyak 19 orang. Tes kemampuan fisik dan gerak dilakukan terhadap seluruh anggota populasi yang ada dengan teknik sensus.

Seluruh data dan informasi yang diperoleh dalam penelitian ini diolah dan dianalisis dengan statistik deskriptif dan induktif. Untuk itu dipergunakan formula korelasi

MILIK UPT PERPUSTAKAAN IKIP PADJANG
DITERIMA TOL APRIL 1991
SUMBER HUR A HADIAH
KORPRI KKI
NO INVE T:RS 624/HD/91-MD(3)
CALL NO 371.26 JAN MD



Product Moment. Berdasarkan hasil analisis tersebut, maka diperoleh hasil penelitian sebagai berikut :

1. Tidak terdapat hubungan yang berarti antara nilai pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada rapor SMTA dengan nilai tes kemampuan fisik dan gerak mahasiswa FPOK-IKIP Padang tahun 1990/1991 ($r = 0,057 < 0,244 < 0,317$).
2. Tidak terdapat hubungan yang berarti antara nilai pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada rapor SMTA dengan nilai tes lari cepat 50 meter mahasiswa FPOK - IKIP Padang tahun 1990/1991 ($r = 0,019 < 0,244 < 0,317$).
3. Terdapat hubungan yang berarti antara nilai pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada rapor SMTA dengan nilai tes lari berkelok (dodging-run) mahasiswa FPOK IKIP Padang 1990/1991 pada taraf signifikansi 5 % ($r = 0,295 > 0,244$). Tetapi tidak terdapat hubungan yang berarti pada taraf signifikansi 1 % ($r = 0,295 < 0,317$).
4. Tidak terdapat hubungan yang berarti antara nilai pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada rapor SMTA dengan nilai tes koordinasi mata, tangan dan kaki mahasiswa FPOK-IKIP Padang tahun 1990/1991. ($r = 0,194 < 0,244 < 0,317$).
5. Tidak terdapat hubungan yang berarti antara nilai pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada rapor SMTA dengan nilai tes lari 2,4 km mahasiswa FPOK-IKIP Padang tahun 1990/1991 ($r = 0,188 < 0,244 < 0,317$).

PENGANTAR

Kegiatan penelitian merupakan bagian dari Tri Darma Perguruan Tinggi. Kegiatan ini harus dilaksanakan oleh staf akademik IKIP Padang dalam rangka meningkatkan mutu, baik sebagai staf akademik atau peneliti.

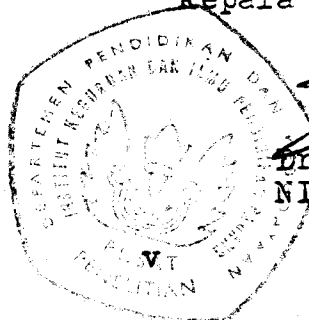
Kegiatan penelitian ini mendukung pengembangan ilmu serta terapannya. Dalam hal ini Pusat Penelitian IKIP Padang berusaha mendorong staf pengajar untuk melakukan penelitian sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kegiatan mengajarnya. Oleh karena itu pengembangan kualitas penelitian dilakukan dengan menyusun tuntutan kualitas itu dengan tahapan kewenangan akademik peneliti.

Akhirnya saya merasa gembira bahwa penelitian ini telah dapat diselesaikan oleh peneliti dengan melalui proses pemeriksaan dari tim penilai laporan penelitian Puslit IKIP Padang. Mudah-mudahan penelitian ini berguna untuk pengembangan ilmu pada umumnya dan untuk peningkatan mutu staf akademik IKIP Padang pada khususnya.

Terima kasih.

Padang, April 1991

Kepala Pusat Penelitian IKIP
Padang



Zainil
Dr. Zainil. M.A
NIP. 130 187 088

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan mengucapkan syukur kepada Tuhan Yang Mahaesa, laporan penelitian yang berjudul : "Relevansi Antara Nilai Pendidikan Jasmani dan Olahraga/Kesehatan dengan Nilai Tes Kemampuan Fisik dan Gerak Mahasiswa FPOK-IKIP Padang Tahun 1990/1991", telah berhasil disusun sesuai dengan rencana semula. Dalam pelaksanaan penelitian dan penyelesaian laporan ini, peneliti telah menerima bantuan dari berbagai pihak, dan pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Rektor IKIP Padang, cq. Kepala Pusat Penelitian IKIP Padang yang telah memberi izin dan biaya yang diperlukan untuk pelaksanaan penelitian ini.
2. Bapak Dekan, dan Bapak-Bapak Ketua Jurusan di lingkungan FPOK-IKIP Padang yang telah memberi izin untuk dapat mengumpulkan data dari mahasiswa yang dijadikan objek penelitian ini.
3. Saudara-saudara Drs. Fauzen Hos dkk. yang telah berpartisipasi membantu penulis dalam melakukan tes dan pengumpulan data yang diperlukan untuk penelitian ini.
4. Saudara-saudara mahasiswa sampel, yang dengan segala kepatuhan dan kejujuran yang telah bersedia mengikuti tes kemampuan fisik dan gerak serta memberikan nilai pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan yang terdapat dalam rapor SMTA yang bersangkutan.

5. Saudara Ernawati yang telah bersusah payah melakukan pengetikan laporan penelitian ini dengan penuh dedikasi tanpa mengenal lelah.
6. Segala pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu atas segala bantuannya.

Akhirnya, dengan segala kekuatan dan kelemahan yang ada, laporan penelitian ini disampaikan kepada pembaca yang berminat mengetahuinya. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan yang berarti, terutama dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keolahragaan.

Padang, April 1991

Peneliti,

Drs. M. Yanis
NIP. 130 175 935

DAFTAR ISI

		Halaman
ABSTRAK	iii
PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	viii
BAB I	PENDAHULUAN	1
	A. Latar Belakang Masalah	1
	B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masa-	
	lah	4
	1. Ruang Lingkup	4
	2. Pembatasan Masalah	5
	C. Penjelasan Istilah	6
	D. Tujuan Penelitian	6
	E. Asumsi	7
	F. Hipotesis	7
	G. Manfaat Hasil Penelitian	8
BAB II	TINJAUAN KEPUSTAKAAN DAN KERANGKA KON-	
	SEPTUAL	9
	A. Tinjauan Kepustakaan	9
	B. Kerangka Konseptual	14
BAB III	METODOLOGI	16
	A. Rancangan Penelitian	16
	B. Populasi dan Sampel	17
	1. Populasi	17
	2. Sampel	17
	C. Jenis dan Sumber Data	18
	1. Jenis Data	18
	2. Sumber Data	18
	D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data ..	18
	E. Teknik Analisis Data	18

viii

MILIK UPT PERPUSTAKAAN
IKIP PADANG

	F. Prosedur Penelitian	19
	G. Keterbatasan	20
BAB IV	ANALISIS DAN PEMBAHASAN	23
	A. Analisis dan Pengujian Hipotesis ...	23
	1. Analisis	23
	2. Pengujian Hipotesis	29
	B. Pembahasan	33
BAB V	KESIMPULAN DAN REKOMENDASI	43
	A. Kesimpulan	43
	B. Rekomendasi	44
	DAFTAR PUSTAKA	47

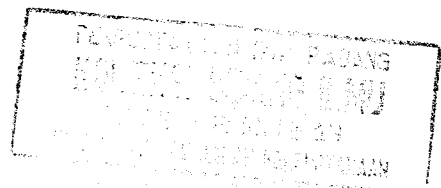
BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu fakultas di lingkungan IKIP Padang yang bertujuan mendidik calon guru olahraga dan kesehatan. Para mahasiswa yang telah dinyatakan lulus pada fakultas ini, diharapkan :

1. Menguasai dan mampu mengajarkan pendidikan olahraga dan kesehatan serta melatih olahraga yang dibutuhkan masyarakat.
2. Menguasai dan mampu mempraktekkan olahraga dan pendidikan kesehatan yang ada dalam kehidupan sekolah.
3. Menguasai teori-teori olahraga dan pendidikan kesehatan beserta ilmu melatih dan ilmu penunjang lainnya.
4. Memiliki kemampuan menggunakan prinsip-prinsip dan menafsirkan hasil penelitian guna keperluan pengajaran dan melatih cabang olahraga.
5. Memiliki kemampuan mengembangkan ilmu-ilmu olahraga dan kesehatan yang dimilikinya dalam rangka pengabdian pada masyarakat (IKIP Padang, 1989 - 1990 : 363).

Bila diperhatikan kutipan di atas, jelas tergambar sasaran yang harus dicapai dalam pelaksanaan proses pendidikan pada FPOK-IKIP Padang. Seorang mahasiswa lulusan FPOK harus menguasai dan mampu mengajarkan pendidikan olahraga dan kesehatan, serta menguasai dan mampu mempraktekkan olahraga dan kesehatan yang ada dalam kuriku-



lum sekolah. Justru itu, kepada mahasiswa lulusan FPOK IKIP Padang dituntut bukan saja mampu mengajarkan pendidikan olahraga dan kesehatan, tetapi juga dituntut supaya mampu mempraktekkan olahraga yang terdapat dalam kurikulum.

Tuntutan terhadap kemampuan teori dan praktek olahraga pada mahasiswa FPOK- IKIP Padang, mengharuskan penerimaan mahasiswa dilakukan secara selektif.

Mahasiswa yang diterima harus lulus dalam ujian teori seperti calon mahasiswa lainnya dan di samping itu mereka harus lulus tes kemampuan fisik dan gerak yang diadakan khusus bagi calon mahasiswa FPOK seluruh Indonesia.

Beberapa tahun terakhir FPOK- IKIP Padang melaksanakan ujian khusus untuk melihat keterampilan fisik mahasiswa. Bahkan sebelumnya, pernah mahasiswa yang diterima tanpa melalui tes khusus. Untuk penerimaan mahasiswa tersebut hanya dengan melihat nilai mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada STTB SMTA mahasiswa yang bersangkutan.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan terhadap mahasiswa FPOK- IKIP Padang yang mengikuti perkuliahan praktek olahraga, ternyata sebagian dari mahasiswa tersebut mengalami kesukaran dalam mengikuti praktek olahraga. Banyak mahasiswa yang memperoleh nilai relatif rendah dalam perkuliahan praktek olahraga. Relatif rendahnya nilai praktek olahraga yang diperoleh mahasiswa menimbulkan bermacam-macam pertanyaan pada dosen praktek olahraga di FPOK - IKIP Padang. Sebagian dosen beranggapan bahwa rendahnya nilai

praktek olahraga tersebut disebabkan tes khusus keterampilan dalam menyeleksi mahasiswa tidak dapat mengukur kemampuan mahasiswa untuk praktek olahraga yang akan dilaksanakannya dalam perkuliahan. Sebagian lainnya berpendapat karena pelajaran pendidikan olahraga yang diterima siswa pada SMTA belum berjalan secara efektif dan efisien, sehingga tujuan kurikuler tidak tercapai sebagaimana mestinya. Dosen lainnya berpendapat karena mahasiswa tidak mendapat gizi sesuai dengan kebutuhannya dalam melakukan praktek olahraga.

Untuk tahun ini, penyeleksian mahasiswa untuk melihat kemampuan fisik dan gerak pada FPOK-IKIP Padang dilakukan dengan materi tes yang dikoordinir secara nasional. Maksudnya seluruh FPOK di Indonesia melaksanakan tes keterampilan dengan mempedomani materi yang telah ditetapkan secara nasional. Validitas dan reliabilitas tes kemampuan fisik dan gerak ini belum dapat ditentukan keterandalannya.

Salah satu usaha yang dapat dilaksanakan saat ini adalah melihat relevansi antara nilai mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan yang diperoleh siswa pada SMTA dengan hasil tes kemampuan fisik dan gerak yang dilakukan pada FPOK-IKIP Padang.

Sampai sejauh manakah hubungan antara nilai mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan yang diperoleh mahasiswa pada SMTA dengan hasil tes keterampilan fisik dan gerak yang telah ditetapkan secara nasional ? Untuk itu, perlu kiranya dilakukan suatu penelitian yang

dalam. Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi pengambilan kebijaksanaan penerimaan mahasiswa pada FPOK-IKIP Padang pada waktu yang akan datang.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

1. Ruang Lingkup

Banyak faktor yang ikut berpengaruh terhadap nilai mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan mahasiswa pada waktu belajar pada SMTA. Demikian juga terhadap nilai tes kemampuan fisik dan gerak mahasiswa FPOK IKIP Padang yang dilakukan pada tahun 1990/1991.

Di antara faktor-faktor yang ikut berpengaruh tersebut adalah :

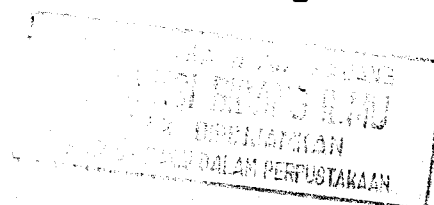
- a. Sistem penilaian yang dipergunakan oleh guru pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada SMTA sebagai sekolah asal mahasiswa.
- b. Keadaan fisik, gizi, tempat dan lain-lain pada waktu siswa mengikuti ujian mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada SMTA.
- c. Kondisi fisik mahasiswa waktu mengikuti tes kemampuan fisik dan gerak pada FPOK-IKIP Padang.
- d. Keadaan kesehatan, gizi, tempat/cuaca pada waktu mahasiswa mengikuti tes kemampuan fisik dan gerak pada FPOK-IKIP Padang.
- e. Pelaksanaan tes kemampuan fisik dan gerak yang dilakukan oleh pelaksana pada FPOK-IKIP Padang.

2. Pembatasan Masalah

Memperhatikan ruang lingkup yang dikemukakan di atas, jelas cukup banyak variabel ikut berpengaruh terhadap nilai mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan mahasiswa pada waktu belajar di SMTA sebagai sekolah asalnya. Demikian juga variabel-variabel yang ikut berpengaruh terhadap hasil tes kemampuan fisik dan gerak mahasiswa yang bersangkutan.

Mengingat terbatasnya waktu, tenaga dan dana yang tersedia, maka penelitian ini tidak dilakukan terhadap seluruh variabel yang berpengaruh dimaksud. Justru itu, penelitian ini hanya terbatas untuk melihat hubungan antara nilai pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada SMTA dengan nilai tes kemampuan fisik dan gerak mahasiswa FPOK-IKIP Padang tahun 1990/1991. Hal ini akan mencakup :

- a. Hubungan antara nilai mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan SMTA dengan nilai tes lari 50 meter mahasiswa.
- b. Hubungan antara nilai mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan SMTA dengan nilai tes "dodging run" mahasiswa.
- c. Hubungan antara nilai mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan SMTA dengan nilai tes koordinasi gerak mahasiswa.
- d. Hubungan antara nilai mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan SMTA dengan nilai tes



lari 2,4 km mahasiswa.

C. Penjelasan Istilah

Untuk menghindari salah tafsir dalam pengertian istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka dirasa perlu untuk memberikan penjelasan agar terdapat kesatuan arah pandangan terhadap istilah dimaksud.

Istilah yang akan dibatasi tersebut, adalah :

1. Nilai Pendidikan Jasmani dan Olahraga/Kesehatan SMTA mahasiswa adalah nilai yang diperoleh mahasiswa waktu belajar olahraga di SMTA sekolah asal mereka. Nilai dimaksud diperoleh dalam raport SMTA mahasiswa yang bersangkutan.
2. Nilai tes kemampuan fisik dan gerak mahasiswa adalah nilai yang diperoleh mahasiswa dalam mengikuti tes kemampuan fisik dan gerak yang dilakukan pada waktu tes yang diikutinya.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan terdahulu, maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui relevansi antara nilai mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada rapor SMTA dengan nilai tes kemampuan fisik dan gerak mahasiswa FPOK-IKIP Padang tahun 1990/1991.
2. Untuk mengetahui nilai mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan yang terdapat dalam rapor SMTA mahasiswa FPOK-IKIP Padang tahun 1990/1991.

3. Untuk mengetahui nilai kemampuan fisik dan gerak mahasiswa FPOK-IKIP Padang tahun 1990/1991.

E. Asumsi

Berdasarkan permasalahan dan cuplikan pustaka terdahulu, dikemukakan asumsi sebagai berikut :

1. Mahasiswa yang memiliki nilai baik dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada SMTA yang bersangkutan tidak mengalami kesulitan dalam mengikuti tes kemampuan fisik dan gerak pada FPOK-IKIP Padang.
2. Mahasiswa yang memperoleh nilai baik dalam tes kemampuan fisik dan gerak, tidak mengalami kesulitan dalam mengikuti kuliah praktek olahraga pada FPOK-IKIP Padang.

F. Hipotesis

Bertitik tolak dari permasalahan dan asumsi yang dikemukakan di atas, dikemukakan hipotesis sebagai berikut :

1. Tidak terdapat hubungan yang berarti antara nilai pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada rapor SMTA dengan nilai tes kemampuan fisik dan gerak mahasiswa FPOK-IKIP Padang tahun 1990/1991".
2. Tidak terdapat hubungan yang berarti antara nilai pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada rapor SMTA dengan nilai tes lari cepat 50 meter mahasiswa FPOK-IKIP Padang tahun 1990/1991.

3. Tidak terdapat hubungan yang berarti antara nilai pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada rapor SMTA dengan nilai tes lari berkelok (dogging-run) mahasiswa FPOK-IKIP Padang tahun 1990/1991.
4. Tidak terdapat hubungan yang berarti antara nilai pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada rapor SMTA dengan nilai tes koordinasi mata, tangan dan kaki mahasiswa FPOK-IKIP Padang tahun 1990/1991.
5. Tidak terdapat hubungan yang berarti antara nilai pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada rapor SMTA dengan nilai tes lari 2,4 km mahasiswa FPOK-IKIP Padang tahun 1990/1991.

G. Manfaat Hasil Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang dikemukakan terdahulu, maka diharapkan hasil penelitian ini akan bermanfaat bagi :

1. Staf dosen FPOK-IKIP Padang, terutama dosen yang mengelola mata kuliah olahraga sebagai masukan dalam memberikan kuliah praktek yang membutuhkan kemampuan fisik dan gerak mahasiswa.
2. Guru-guru pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan, dalam usaha peningkatan kualitas fisik dan gerak siswa yang dikelolanya pada SMTA yang bersangkutan.
3. Mahasiswa yang bersangkutan, dalam rangka meningkatkan kemampuan fisik dan gerak guna memudahkan pelaksanaan praktek olahraga yang diikutinya.

MILIK UPT PERPUSTAKAAN

IKIP PADANG

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN DAN KERANGKA KONSEPTUAL

A. Tinjauan Kepustakaan

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah terdahulu, jelas tergambar bahwa variabel bebas yang ditonjolkan dalam penelitian ini adalah nilai pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan mahasiswa pada waktu di SMTA. Sedangkan variabel terikatnya adalah hasil tes kemampuan fisik dan gerak yang dilakukan pada FPOK-IKIP Padang.

Dalam bahasan kepustakaan ini akan dibahas kedua variabel tersebut, sesuai dengan urgensinya masing-masing. Kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada SMTA berfungsi sebagai alat pendidikan yang bertujuan :

1. Meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh siswa. Maksudnya dengan memberikan latihan/kegiatan olahraga yang teratur, terarah dan dengan cara yang tepat, maka fungsi jantung dan organ-organ penting lainnya akan lebih baik. Otot-otot akan lebih bertumbuh dalam kekuatan dan tonusnya.

Dengan demikian latihan/kegiatan olahraga yang dilakukan siswa akan berfungsi merangsang pertumbuhan organ-organ tubuh secara menyeluruh. Di samping itu kegiatan olahraga di sekolah akan dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan di sekolah. Pertumbuhan organ-organ tubuh yang baik secara menye-

luruh siswa akan mampu melakukan kegiatan yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari yang merupakan gerak-gerakan dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat, memanjat dan sebagainya. Hal ini akan membutuhkan daya tahan (endurance), kecepatan (speed) dan stamina.

Selain organ-organ tubuh akan bekerja lebih baik menurut fungsinya, latihan/kegiatan olahraga mendidik siswa tentang pentingnya kebersihan badan, pentingnya udara segar bagi kesehatan. Karena latihan kegiatan olahraga mengeluarkan energi yang cukup banyak maka hal ini akan merangsang nafsu makan dan kebutuhan akan istirahat (tidur), pengisian waktu senggang membuat siswa hidup sehat.

2. Meningkatkan ketangkasan/keterampilan.

Dengan pertumbuhan tubuh secara menyeluruh, kesegeran jasmani yang tinggi, kesehatan badan yang lebih baik, memungkinkan siswa meningkatkan ketangkasan/keterampilan dalam berolahraga. Hal ini disebabkan bebasnya badan dari ketegangan otot yang melemahkan mekanisme tubuh, penguasaan sentrum motoris terhadap mekanisme tubuh serta kemampuan menghilangkan gerakan yang tidak perlu.

Di samping tangkas/trampil melakukan gerak-gerakan dasar manusia, siswa juga tangkas/terampil melakukan berbagai macam cabang olahraga, seperti : atletik, senam, bela diri, renang dan bermacam-macam permainan serta kegiatan yang kreatif (Buem A, 1975 : 61 - 62).

Berpedoman kepada uraian yang dikemukakan di atas, jelas bahwa materi pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan yang diberikan pada SMTA sangat menunjang dalam kemampuan fisik dan gerak mahasiswa yang melanjutkan studinya ke FPOK-IKIP Padang.

Dalam usaha meningkatkan kualitas mahasiswa yang diterima pada FPOK-IKIP Padang untuk tahun 1990/1991 dilakukan tes kemampuan fisik dan gerak. Bentuk tes tersebut telah diseragamkan secara nasional. Tes adalah pelaksanaan pengujian atau kontrol yang standart untuk menggambarkan secara tidak langsung isi dari bagian keadaan yang diamati. (Thiess/Schnabel/Bauman 1978 : 227).

Materi tes kemampuan fisik dan gerak yang dilakukan mahasiswa meliputi :

1. Tes lari cepat 50 meter.

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan mahasiswa. Penilaian berdasarkan waktu tempuh yang dicapai oleh testee dari mulai aba-aba "Ya" sampai ke garis finish, dicatat sampai seper sepuluh detik.

2. Tes lari berkelok (dodging-run).

Tujuan tes lari berkelok (dodging-run) ini adalah untuk mengukur kelincahan mahasiswa. Penilaian diberikan berdasarkan waktu tempuh yang dicapai oleh testee dari mulai aba-aba "Ya" sampai kembali ke titik "A", setelah testee melakukan dua kali putaran (lap). Waktu dicatat sampai seper sepuluh detik.

3. Tes koordinasi mata, tangan dan kaki.

Bentuk tes ini bertujuan untuk menilai kemampuan koordinasi mata - tangan dan kaki dalam memanipulasi sebuah obyek yang berupa bola. Penilaian berdasarkan pada lamanya waktu mulai aba-aba "Ya" sampai orang dan bola yang digiring masuk ke dalam petak lempar kembali. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik terdekat.

4. Tes lari, 4 km

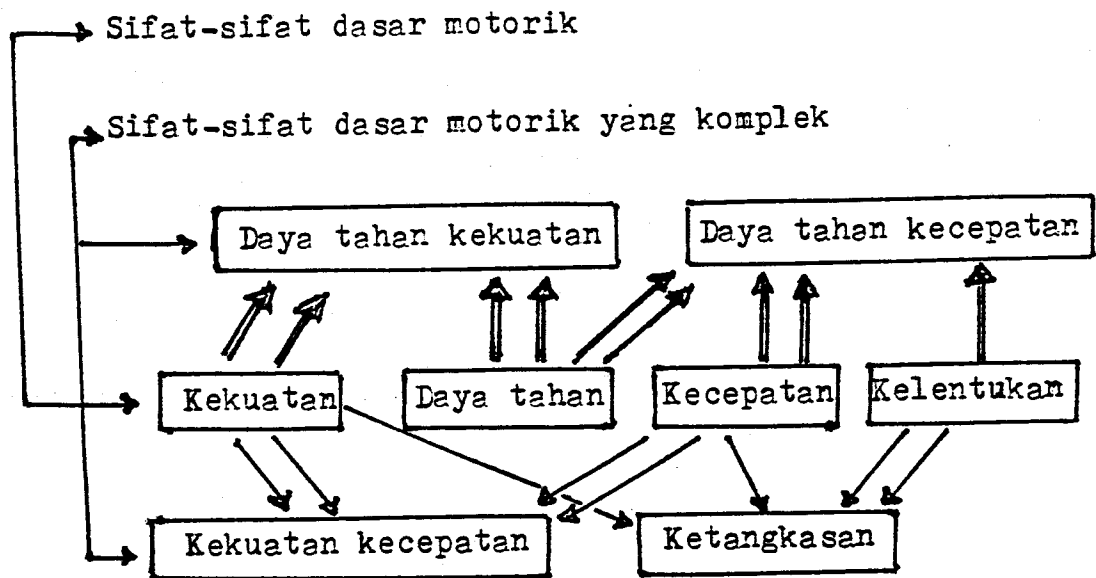
Tujuan tes ini adalah untuk mengukur daya tahan cardio vascular. Penilaian berdasarkan waktu tempuh yang dicapai oleh testee dari mulai aba-aba "Ya" sampai ia selesai menempuh jarak 2,4 km (tanda/garis finish). Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik.

Mempedomani keempat bentuk tes kemampuan fisik dan gerak di atas, jelas terlihat beberapa komponen yang sangat penting artinya untuk mengamati kemampuan fisik dan gerak mahasiswa. Dalam hal ini terlihat komponen-komponen: kekuatan, kecepatan, daya tahan dan lain-lain. Keseluruhan unsur tersebut sangat besar artinya dalam mengikuti kuliah praktek olahraga pada FPOK- IKIP Padang.

Weineck (1983 : 9) mengemukakan faktor-faktor yang menentukan prestasi olahraga (yang berada dalam diri atlet itu sendiri), yaitu :

1. Kondisi (kekuatan, kecepatan, daya tahan dan lain-lain)
2. Teknik dan taktik
3. Psikis dan Motivasi
4. Konstitusi tubuh dan kesehatan

Sedangkan Martin, (1977 : 37) mengemukakan hubungan antara sifat-sifat dasar motorik dan sifat-sifat dasar motorik yang kompleks adalah seperti bagan berikut :



Berdasarkan kerangka yang dikemukakan di atas jelas saling terkait unsur-unsur daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan ketangkasan. Penguasaan unsur-unsur tersebut bagi mahasiswa akan dapat menggambarkan/diramalkan kemampuan fisik dan gerak mahasiswa dalam mata kuliah praktik olahraga. Hal ini amat erat kaitannya dengan dasar penguasaan gerak yang diperoleh mahasiswa pada waktu belajar di SMTA.

B. Kerangka konseptual

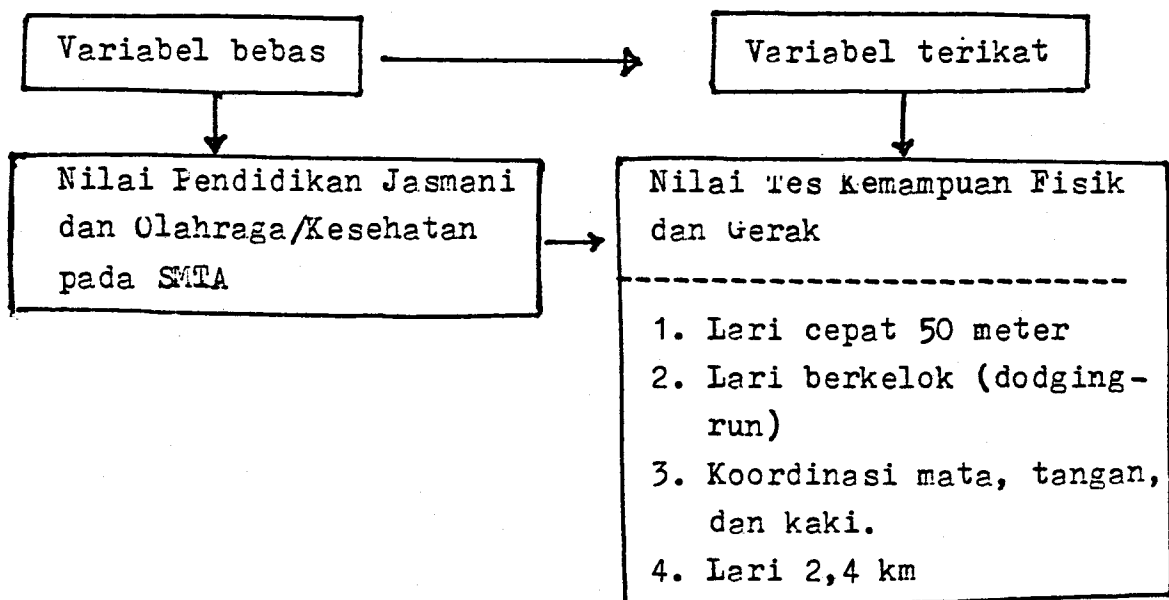
Berpedoman kepada cuplikan-cuplikan kepustakaan yang dikemukakan di atas, yang merupakan kerangka teori dalam penelitian ini, jelas tergambar beberapa syarat yang harus dipenuhi oleh mahasiswa untuk dapat mengukur kemampuan fisik dan gerak. Kemampuan dasar tingkat kesegaran jasmani harus telah dimiliki oleh setiap mahasiswa sebelum mengikuti tes kemampuan fisik dan gerak pada FPOK-IKIP Padang.

Mahasiswa waktu belajar pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada waktu SMA harus telah menguasai kemampuan dasar dalam gerak yang pokok untuk berolahraga. Tanpa penguasaan kemampuan fisik dan gerak yang memadai, maka mahasiswa tersebut tidak akan berhasil dengan baik dalam mengikuti tes kemampuan fisik dan gerak yang harus diikuti dalam seleksi termasuk FPOK-IKIP Padang.

Selama belajar pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada SMA, seorang mahasiswa harus mengikuti latihan-latihan yang dapat menumbuhkan dan mengembangkan tubuhnya. Di samping itu, dengan mata pelajaran tersebut seorang siswa harus telah mempunyai ketangkasan dan keterampilan dalam melakukan gerakan-gerakan dasar serta mampu dan trampil melakukan sebagai cabang olahraga, seperti atletik, senam bela diri, renang dan macam-macam permainan serta kegiatan rekreatif. Kemampuan/ketrampilan siswa tersebut akan tergambar pada nilai pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan

yang tertera dalam rapor SMTA mahasiswa yang bersangkutan. Bila seorang mahasiswa telah menguasai kemampuan fisik dan gerak pada waktu di SMTA, maka diasumsikan mahasiswa tersebut tidak mengalami kesulitan dalam mengikuti tes kemampuan fisik dan gerak yang diadakan pada FPOK- IKIP Padang. Materi tes kemampuan fisik dan gerak yang meliputi : tes lari cepat 50 meter, tes lari berbelok (dodging-run), tes koordinasi mata, tangan dan kaki serta tes lari 2,4 km akan dapat dilakukan oleh mahasiswa dengan baik. Keberhasilan mahasiswa dalam mengikuti tes ini, akan dapat tergantung pada kesiapan fisik dan gerak mereka waktu belajar pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan di SMTA.

Untuk lebih jelasnya gambaran hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dapat dilihat pada bagan berikut ini.



BAB III

METODOLOGI

A. Rancangan Penelitian

Penelitian terhadap : "Relevansi Antara Nilai Pendidikan Jasmani dan Olahraga/Kesehatan dengan Nilai Tes Kemampuan Fisik dan Gerak Mahasiswa FPOK-IKIP Padang Tahun 1990/1991", bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor berkaitan dengan variasi-variasi pada faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi.

Dengan kata lain dapat dinyatakan bahwa penelitian ini berusaha untuk melihat hubungan antara nilai mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan yang diperoleh mahasiswa pada waktu di SMTA dengan nilai tes kemampuan fisik dan gerak yang dilakukan di FPOK-IKIP Padang. Dalam hal ini ingin diketahui besar hubungan antara nilai pelajaran olahraga di SMTA dengan nilai tes kemampuan fisik dan gerak yang mencakup nilai tes : lari cepat 50 meter, lari berkelok (dogging-run), koordinasi mata, tangan dan kaki, serta nilai tes lari 2,4 km.

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini dirancang dengan korelasional yaitu untuk melihat sejauh mana nilai mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada SMTA berkaitan dengan nilai tes kemampuan fisik dan gerak mahasiswa FPOK-IKIP Padang tahun 1990/1991, berdasarkan koefisien korelasi.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Berdasarkan data dan informasi yang diterima dari kantor Registrasi dan Statistik mahasiswa IKIP Padang, ternyata FPOK-IKIP Padang untuk tahun akademik 1990/1991 menerima mahasiswa sebanyak 77 orang. Keseluruhan mahasiswa tersebut tersebar pada tiga jurusan yang ada pada FPOK-IKIP Padang.

Untuk Jurusan Pendidikan Olahraga menerima mahasiswa 35 orang, Jurusan Pendidikan kepelatihan 22 orang mahasiswa, serta Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi sebanyak 19 orang. Dalam hal ini termasuk mahasiswa yang berasal dari SGO sebanyak sembilan orang. Untuk penelitian ini, mahasiswa yang berasal dari SGO tidak diikutkan sebagai populasi, karena kurikulum olahraga yang berbeda dengan STMA lainnya. Dengan demikian populasi penelitian berjumlah 68 orang. Mahasiswa tersebut terdiri atas Jurusan Pendidikan Olahraga sebanyak 30 orang, Jurusan Kepeleatihan 19 orang, dan jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi sebanyak 19 orang.

2. Sampel

Memperhatikan jumlah populasi seperti digambarkan di atas, maka jumlah mahasiswa yang dijadikan populasi dalam penelitian ini relatif kecil. Justru itu, untuk mendapatkan data yang lebih lengkap, maka penelitian ini dilakukan secara sensus terhadap seluruh anggota

MILIK UPT PERPUSTAKAAN
IKIP PADANG

populasi yang ada.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis data

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah nilai pendidikan Jasmani dan Olahraga/Kesehatan yang terdapat dalam rapor SMTA mahasiswa dan nilai tes kemampuan fisik dan gerak yang dilakukan terhadap mahasiswa FPOK-IKIP Padang tahun 1990/1991. Dengan demikian, data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah data sekunder dan data primer.

2. Sumber Data

Berpedoman kepada jenis data yang dibutuhkan dalam penelitian ini, maka sumber datanya adalah rapor SMTA mahasiswa serta hasil tes fisik dan gerak yang dilakukan terhadap mahasiswa FPOK-IKIP Padang tahun 1990/1991.

D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Berpedoman kepada data yang dibutuhkan dalam penelitian ini, maka teknik pengumpulan data yang digunakan adalah studi dokumentasi dan pelaksanaan tes fisik dan gerak. Sedangkan alat yang diperlukan adalah format-format yang dapat menampung indikator-indikator setiap variabel yang diteliti.

E. Teknik Analisis Data

Seluruh data yang terkumpul dalam penelitian ini akan diolah dan dianalisis dengan statistik deskrip-

tif dan inferensial dipergunakan korelasi product Moment dengan formula :

$$r_{xy} = \frac{\sum xy - \frac{(\sum x)(\sum y)}{N}}{\sqrt{\left\{ \sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N} \right\} \left\{ \sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{N} \right\}}}$$

dalam mana :

- r_{xy} = koefisien korelasi antara x dan y
- x = variabel x
- y = variabel y
- xy = product dari x kali y
- N = Jumlah subyek yang diselidiki

Untuk melihat hubungan antara variabel x dan variabel y, maka nilai r yang diperoleh dibandingkan dengan nilai r tabel pada taraf signifikan 5 % dan 1 %.

Bilamana nilai r yang diperoleh sama dengan atau lebih besar dari pada nilai dalam tabel r, maka nilai r yang diperoleh itu signifikan. Dengan nilai r yang signifikan maka hipotesis nul ditolak keberlakuannya atas dasar taraf signifikansi yang digunakan (yaitu 5 % atau 1 %). Sebaliknya, bila nilai r yang diperoleh pada taraf signifikansi 5 % atau 1 % lebih kecil dari nilai r tabel, maka hipotesis nul diterima kebenarannya.

F. Prosedur Penelitian

Prosedur yang dilalui dalam penelitian ini, dapat dikemukakan sebagai berikut :

1. Mengajukan proposal desain penelitian ke Pusat Pene-

litian **IKIP** Padang.

2. Setelah proposal disetujui, maka kontrak perjanjian kerja antara pemberi biaya dengan peneliti ditandatangani.
3. Selanjutnya dilakukan pemantapan desain operasional penelitian yang akan dilakukan.
4. Minta izin kepada Dekan/Ketua Jurusan pada FPOK-**IKIP** Padang untuk dapat mengumpulkan data dari mahasiswa sampel.
5. Setelah data terkumpul, maka dilakukan pengolahan dan analisis data sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan.
6. Selesai pengolahan dan analisis data maka disusun draft laporan penelitian.
7. Setelah draft laporan penelitian disusun dan diketik, diserahkan kepada Pusat Penelitian **IKIP** Padang untuk dimonitor seperlunya.
8. Saran-saran/rekomendasi dan perbaikan yang diberikan tim monitoring Pusat Penelitian **IKIP** Padang dijadikan sebagai bahan masukan untuk penyempurnaan draft sehingga dapat disusun laporan akhir.
9. Selesai laporan akhir disetujui, maka dibuat laporan final penelitian sesuai dengan perjanjian kerja yang telah ditandatangani.

G. Keterbatasan

Dalam usaha menjajaki "Relevansi Antara Nilai Pendidikan Jasmani dan Olahraga/Kesehatan dengan Nilai Tes

Kemampuan Fisik dan Gerak Mahasiswa FFOK- IKIP Padang Tahun 1990/1991", disadari sepenuhnya banyak faktor-faktor yang ikut mempengaruhi nilai pendidikan jasmani dan olahraga/ kesehatan serta nilai tes kemampuan fisik dan gerak mahasiswa tersebut, disadari sepenuhnya sebagai keterbatasan penulis, yang sekaligus ikut mempengaruhi hasil penelitian itu sendiri.

Keterbatasan dimaksud terutama dalam menjaring data dan informasi tentang faktor-faktor yang berpengaruh terhadap nilai rapor mahasiswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada SMTA, yang dalam penelitian ini tidak dapat diketahui oleh peneliti. Dalam hal ini, peneliti hanya mengamati nilai pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan yang terdapat dalam rapor SMTA mahasiswa yang bersangkutan.

Faktor yang mungkin ikut berpengaruh terhadap nilai rapor mahasiswa dimaksud adalah, pelaksanaan proses belajar mengajar, kondisi dan situasi mahasiswa pada waktu mengikuti ujian serta sistem yang dipergunakan guru dalam pendidikan mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan terhadap siswanya. Di samping itu, ikut juga berpengaruh adalah penilaian terhadap teori dan praktek mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan yang dilakukan oleh guru yang bersangkutan.

Nilai tes kemampuan fisik dan gerak yang diperoleh mahasiswa juga dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak diamati dalam penelitian ini. Di antara faktor dimaksud

MILIK UPT PERPUSTAKAAN
IKIP PADANG

adalah keadaan fisik, gizi dan situasi tempat melakukan tes itu sendiri. Peneliti tidak mengamati kondisi fisik dan gizi mahasiswa pada waktu mengikuti tes kemampuan fisik dan gerak yang diadakan.

Justru itu, untuk melihat relevansi antara nilai pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan dengan nilai tes kemampuan fisik dan gerak mahasiswa FPOK-IKIP Padang tahun 1990/1991, peneliti hanya mengamati dan mengolah/menganalisis nilai rapor dan nilai tes yang terkumpul melalui dokumentasi (rapor) dan nilai tes kemampuan fisik dan gerak yang telah dilakukan.

B A B IV

ANALISIS DAN PEMBAHASAN

Berpedomen kepada uraian-uraian terdahulu, maka dalam bahagian ini dikemukakan analisis serta pembahasan sesuai dengan data yang diperoleh dalam penelitian ini. Dengan demikian, bahagian ini merupakan inti dari laporan penelitian secara keseluruhan.

Laporan hasil penelitian ini sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan pada bahagian terdahulu. Justru itu dalam laporan ini akan tergambar sampai sejauh mana tujuan yang telah ditetapkan dapat terpenuhi. Selanjutnya dalam bahagian ini akan dikemukakan analisis dan pengujian hipotesis penelitian serta pembahasan yang berkaitan dengan temuan dalam penelitian ini.

Hasil penelitian dan pembahasan tersebut dapat diikuti dalam uraian berikut ini :

A. Analisis dan Pengujian Hipotesis

1. Analisis

Penelitian tentang " Relevansi Antara Nilai Pendidikan Jasmani dan Olahraga/Kesehatan dengan Nilai Tes Kemampuan Fisik dan Gerak Mahasiswa FPOK - IKIP Padang Tahun 1990/1991" ini berusaha untuk mendapatkan data dan informasi yang berkaitan dengan nilai olahraga pada SMTA dan hasil tes kemampuan fisik dan gerak yang dilakukan terhadap mahasiswa. Untuk itu telah dilakukan pengumpulan data nilai mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga/keseha-

tan yang terdapat dalam rapor SMTA mahasiswa serta nilai hasil tes kemampuan fisik dan gerak mahasiswa yang dilakukan secara khusus.

Seluruh data yang terkumpul, baik nilai olahraga dalam rapor SMTA maupun hasil tes kemampuan fisik dan gerak yang dilakukan, diolah dengan statistik deskriptif dan dikemukakan dengan hasil analisis deskriptif pula. Sedangkan untuk pengujian keberhasilan hipotesis dilakukan dengan statistik inferensial, sesuai dengan formula yang telah ditetapkan terdahulu.

a. Analisis Deskriptif

1. Nilai Pendidikan Jasmani dan Olahraga/Kesehatan.

Untuk mendapatkan data dan informasi tentang nilai olahraga yang diperoleh mahasiswa selama belajar pada SMTA, maka seluruh nilai olahraga yang diperoleh tiap semester dikumpulkan dan diolah menjadi suatu nilai akhir. Nilai ini merupakan nilai rata-rata yang diperoleh mahasiswa selama belajar olahraga di SMTA.

Berpedoman kepada nilai rata-rata Pendidikan Jasmani dan Olahraga/Kesehatan yang diperoleh dari 68 orang mahasiswa pada SMTA, ternyata sebanyak delapan orang atau 11,76 % dari mahasiswa dimaksud memperoleh nilai dalam kategori

baik. Sedangkan 60 orang atau 88,24 % dari mahasiswa tersebut memperoleh nilai dalam kategori cukup.

2. Nilai Tes Kemampuan Fisik dan Gerak

Untuk mendapatkan nilai kemampuan fisik dan gerak mahasiswa FPOK-IKIP Padang 1990/1991, telah dilakukan tes lari 50 meter, tes dodging-run, tes koordinasi dan lari 2,4 km. Setelah raw score setiap item tes diperoleh maka ditransfer ke dalam bentuk nilai-nilai yang dapat diolah dengan menggunakan t score. Berdasarkan transfer nilai tersebut ternyata tidak satupun diantara mahasiswa yang memperoleh nilai yang tergolong ke dalam kategori amat baik. Sebaliknya tidak ditemui pula mahasiswa yang memperoleh nilai yang tergolong ke dalam kategori sedang ataupun kurang.

Dengan demikian ternyata nilai tes kemampuan fisik dan gerak yang diperoleh mahasiswa jika dibandingkan dengan norma penilaian di IKIP Padang, ternyata sebanyak 16 orang atau 23,53 % memperoleh nilai dalam kategori sedang. Sedangkan yang lainnya sebanyak 52 orang atau 76,47 % dari jumlah mahasiswa memperoleh nilai dalam kategori kurang.

Untuk mendapatkan gambaran secara terinci tentang nilai tes setiap kemampuan dari kemampuan fisik dan gerak mahasiswa dapat dikemukakan dalam uraian berikut ini.

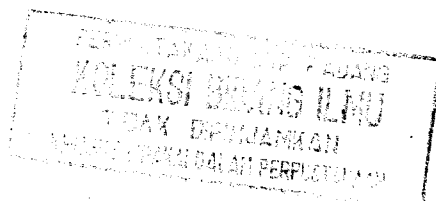
a. Nilai tes lari 50 meter

Nilai tes yang diperoleh mahasiswa dalam lari 50 meter ternyata sama halnya dengan nilai tes kemampuan fisik dan gerak secara umum seperti dikemukakan di atas. Maksudnya tidak satupun nilai mahasiswa dalam lari 50 meter ini yang dapat digolongkan ke dalam kategori cukup apa lagi ke dalam kategori baik dan amat baik.

Berdasarkan hasil tes lari 50 meter, ternyata sebanyak 31 orang atau 45,59 % dari mahasiswa tersebut memperoleh nilai dalam kategori sedang. Sedangkan yang lain sebanyak 37 orang atau 54,41 % dari mahasiswa dimaksud memperoleh nilai yang tergolong dalam kategori kurang.

b. Tes Dodging-run

Berpedoman kepada hasil tes dodging-run atau lari berkelok yang telah dilakukan terhadap mahasiswa dalam penelitian ini ternyata tidak satupun diantara mahasiswa yang memperoleh nilai dalam kategori baik maupun amat baik. Namun demikian dalam kenyataan yang ditemui masih ada sebanyak tiga orang atau 4,41 % dari jumlah mahasiswa tersebut yang memperoleh nilai dalam kategori cukup. Sedangkan 32 orang atau 47,06 % dari jumlah mahasiswa tersebut memperoleh nilai dalam kategori sedang. Sehingga sisanya sebanyak 33 orang atau 48,53 % dari jumlah mahasiswa tersebut hanya memperoleh nilai yang tergolong ke dalam kategori kurang.



c. Tes Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki

Nilai tes koordinasi mata, tangan dan kaki yang diperoleh mahasiswa bila dibandingkan dengan nilai standar yang ada di IKIP Padang ternyata tidak satupun mahasiswa yang memperoleh nilai yang dapat digolongkan ke dalam kategori cukup, baik ataupun amat baik. Dengan demikian nilai tes yang diperoleh mahasiswa untuk komponen ini hanya tergolong ke dalam kategori sedang dan kurang saja.

Berdasarkan hal itu pula sebanyak 36 orang atau 52,94 % dari jumlah mahasiswa hanya memperoleh nilai yang tergolong ke dalam kategori sedang. Sedangkan sebanyak 32 orang atau 47,06 % dari jumlah mahasiswa dimaksud memperoleh nilai yang tergolong dalam kategori kurang.

d. Tes lari 2,4 km (Erobik tes)

Hasil tes lari 2,4 km yang telah dilakukan terhadap mahasiswa sampel menunjukkan bahwa sebanyak 34 orang atau 50 % dari jumlah mahasiswa memperoleh nilai yang tergolong ke dalam kategori sedang. Sedangkan sisanya sebanyak 34 orang atau 50 % dari jumlah mahasiswa tersebut memperoleh nilai yang tergolong kedalam kategori kurang.

Namun demikian bila dibandingkan dengan standar penilaian tes erobika oleh K. Coper ternyata sebanyak sembilan orang atau 13,24 % dari jumlah mahasiswa sampel masih mampu meraih nilai yang dapat digolongkan kedalam kategori baik sekali. Selanjutnya sebanyak 34 orang atau

50 % dari jumlah mahasiswa tersebut memperoleh nilai yang tergolong ke dalam kategori baik. Di samping itu sebanyak 15 orang atau 22,06 % dari jumlah mahasiswa tersebut memperoleh nilai yang tergolong ke dalam kategori sedang. Setelah itu ada sebanyak enam orang atau 8,82 % dari jumlah mahasiswa itu memperoleh nilai dalam kategori kurang. Sisanya sebanyak empat orang atau 5,88 % dari jumlah mahasiswa tersebut ternyata memperoleh nilai yang tergolong ke dalam kategori kurang sekali.

Bila diperhatikan analisis deskriptif terhadap nilai pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada rapor SMTA mahasiswa, dan nilai nilai tes kemampuan fisik dan gerak yang mereka peroleh, maka terlihat kesenjangan terhadap hasil yang diperolehnya. Pada waktu di SMTA, nilai mata pelajaran olahraga/kesehatan yang mereka peroleh pada umumnya sekitar kategori baik dan cukup. Tidak ditemui seorangpun diantara mereka yang memperoleh nilai kurang.

Sebaliknya nilai tes kemampuan fisik dan gerak yang diperoleh mahasiswa hanya berada pada kategori cukup dan kurang dan bahkan ada yang memperoleh nilai kurang sekali. Hanya untuk tes lari 2,4 km beberapa orang mahasiswa yang dapat digolongkan dalam kategori baik/baik sekali. Penilaian itupun berdasarkan standar penilaian K.H. Cooper dan dibandingkan dengan penilaian standar IKIP Padang hanya mencapai nilai sedang dan kurang saja.

2. Pengujian Hipotesis

Dalam bab terdahulu, telah dikemukakan beberapa hipotesis nul sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian ini. Untuk pembuktian hipotesis tersebut dilakukan pengolahan dan analisis dengan menggunakan teknik korelasi product moment dari Pearson. Berdasarkan analisis dengan koefisien korelasi tersebut, maka hipotesis nul yang telah dikemukakan dapat dibuktikan keberlakuannya.

Hipotesis dimaksud adalah :

a. Hipotesis pertama

Dalam bab pertama telah dikemukakan hipotesis pertama, yaitu : "Tidak terdapat hubungan yang berarti antara nilai pendidikan jasmani dan olahraga/ kesehatan pada raport SMA dengan nilai tes kemampuan fisik dan gerak mahasiswa FPOK- IKIP Padang tahun 1990/1991".

Untuk membuktikan hipotesis tersebut, maka digunakan rumus koefisien korelasi. Berpedoman kepada hasil analisis, ternyata nilai r yang diperoleh adalah 0,057. Bila dibandingkan nilai r yang diobservasi dengan nilai r tabel, baik pada taraf signifikan 5 % atau taraf signifikan 1 %, ternyata nilai r observasi lebih kecil dari nilai r tabel ($r = 0,057 < 0,244 < 0,317$). Dengan demikian hipotesis nul yang telah dikemukakan dapat diterima keberlakuannya. Dengan kata lain dapat dinyatakan bahwa "Tidak ter-

dapat hubungan yang berarti antara nilai pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada rapor SMTA dengan nilai tes kemampuan fisik dan gerak mahasiswa FPOK-IKIP Padang tahun 1990/1991".

b. Hipotesis ke dua

Hipotesis ke dua yang dikemukakan merupakan pecahan dari hipotesis pertama yaitu : " Tidak terdapat hubungan yang berarti antara nilai pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada rapor SMTA dengan nilai tes kemampuan lari 50 meter mahasiswa FPOK-IKIP Padang tahun 1990/1991".

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dengan korelasi Product Moment, ternyata nilai r observasi sebesar 0,019. Bila dibandingkan nilai r yang diobservasi lebih kecil dari nilai r tabel pada taraf signifikansi 5 % dan 1 %. ($r = 0,019 < 0,244 < 0,317$). Dengan demikian hipotesis nul yang dikemukakan diterima keberlakuannya. Dengan kata lain dapat dinyatakan bahwa : " Tidak terdapat hubungan yang berarti antara nilai pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada rapor SMTA dengan nilai tes kemampuan lari 50 meter mahasiswa FPOK-IKIP Padang tahun 1990/1991 ".

c. Hipotesis ke tiga

Selanjutnya hipotesis ke tiga adalah : " Tidak terdapat hubungan yang berarti antara nilai pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada rapor SMTA dengan nilai tes kemampuan lari berkelok (dogging-run) mahasiswa FPOK IKIP Padang tahun 1990/1991 ".

Pembuktian hipotesis ini juga dilakukan dengan mempergunakan korelasi Product Moment. Berpedoman kepada hasil analisis, ternyata nilai r yang diobservasi sebesar 0,295. Kalau nilai r yang diobservasi dihubungkan dengan nilai r tabel pada taraf signifikansi 5 %, ternyata nilai r yang diobservasi lebih besar dari r tabel. ($r = 0,295 > 0,244$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nul yang dikemukakan ditolak keberlakuannya. Dengan kata lain dapat ditegaskan bahwa : "Terdapat hubungan yang berarti antara nilai pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada rapor SMTA dengan nilai tes kemampuan lari berkelok (dogging-run) mahasiswa FPOK-IKIP Padang tahun 1990/1991 ".

Sebaliknya pada taraf signifikansi 1 %, ternyata nilai r yang diobservasi lebih kecil dari nilai r tabel. ($r = 0,295 < 0,317$). Dengan demikian hipotesis nul yang dikemukakan diterima keberlakuannya pada taraf signifikansi 1 %. Dengan kata lain dapat dinyatakan bahwa pada taraf signifikansi 1 % : " Tidak terdapat hubungan yang berarti antara nilai pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan dengan nilai tes kemampuan lari berkelok (dogging-run) mahasiswa FPOK-IKIP Padang tahun 1990/1991 ".

a. Hipotesis ke empat

Hipotesis selanjutnya adalah : " Tidak terdapat hubungan yang berarti antara nilai pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada rapor SMTA dengan nilai tes kemampuan koordinasi kaki, mata dan tangan mahasiswa

FPOK-IKIP Padang tahun 1990/1991". Dengan mempergunakan teknik korelasi Product Moment, maka diperoleh nilai r yang diobservasi sebesar 0,194. Bila dibandingkan nilai r tabel pada taraf signifikansi 5 % dan 1 %, ternyata nilai r observasi lebih kecil dari nilai r tabel ($r = 0,194 < 0,244 < 0,317$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nul dapat diterima keberlakuannya. Dengan kata lain dapat dinyatakan bahwa : " Tidak terdapat hubungan yang berarti antara nilai pendidikan jasmani dan olahraga/ kesehatan pada rapor SMTA dengan nilai tes kemampuan koordinasi kaki, mata dan tangan mahasiswa FPOK-IKIP Padang tahun 1990/1991 ".

e. Hipotesis ke lima

Hipotesis terakhir yang diajukan dalam penelitian ini adalah : " Tidak terdapat hubungan yang berarti antara nilai pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada raport SMTA dengan nilai tes kemampuan lari 2,4 km mahasiswa FPOK-IKIP Padang tahun 1990/1991"

Untuk pembuktian hipotesis ini juga dipergunakan koefisien korelasi atau korelasi Product Moment. Berdasarkan hasil analisis ternyata nilai r yang diobservasi sebesar 0,188. Signifikansi 5 % dan 1 %, ternyata nilai r observasi lebih kecil dari nilai r tabel. ($r = 0,188 < 0,244 < 0,317$).

Hal ini berarti bahwa hipotesis nul yang dikemukakan dapat diterima keberlakuannya. Lebih tegas dapat dinyatakan bahwa " Tidak terdapat hubungan yang berarti

antara nilai pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada rapor SMTA dengan nilai tes kemampuan lari 2,4 km mahasiswa FPOK-IKIP Padang tahun 1990/1991 ".

B. Pembahasan

Berpedoman kepada hasil/temuan penelitian yang telah dikemukakan dalam bagian analisis dan pengujian hipotesis penelitian terdahulu, maka dirasa perlu melakukan suatu pembahasan atau diskusi yang mendalam tentang temuan-temuan dimaksud. Pembahasan ataupun diskusi ini terutama akan difokuskan terhadap jawaban yang diperoleh dari hipotesis penelitian terdahulu. Untuk itu, maka pembahasan ini akan diurut dari sistem penilaian pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan yang terdapat pada SMTA sebagai sekolah asal mahasiswa serta tes kemampuan fisik dan gerak yang dilakukan terhadap mahasiswa yang bersangkutan.

1. Pelaksanaan pendidikan dan penilaian terhadap pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada SMTA.

Dalam kurikulum SMTA sudah dijelaskan bahwa tujuan yang ingin dicapai dengan pendidikan olahraga dan kesehatan adalah untuk mengembangkan fisik, mental, emosional dan sosial individu secara optimal dan terpadu dalam rangka membina dan meningkatkan keterampilan pengetahuan dan kecerdasan serta kebiasaan hidup sehat melalui aktivitas jasmani yang sesuai serta memenuhi persyaratan kesehatan dalam

MILIK UPT PERPUSTAKAAN
IKIP PADANG

meningkatkan kualitas hidupnya. (Depdikbud, 1987 : 2).

Berdasarkan kutipan di atas jelas dinyatakan bahwa tujuan pendidikan olahraga adalah mengembangkan fisik, mental, emosional dan sosial individu secara optimal. Hal ini berarti bahwa kemampuan fisik siswa waktu belajar pada SMTA harus sudah siap semaksimal mungkin.

Untuk mencapai tujuan tersebut, maka setiap guru harus mampu mengikuti penjabaran tujuan khusus pendidikan olahraga dan kesehatan sebagai berikut :

- a. Membina kemampuan agar tubuh yang optimal untuk melaksanakan tugas dan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani.
- c. Meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan.
- d. Membina keterampilan untuk melaksanakan kegiatan olahraga dan tugas kegiatan sehari-hari.
- e. Membina kemampuan penalaran dan kemampuan untuk melaksanakan hidup sehat bagi diri pribadi, masyarakat dan lingkungannya.
- f. Membina kehidupan yang kreatif, rekreatif, sikap sosial dan sikap positif terhadap pentingnya olahraga dan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.
- g. mengembangkan disiplin, sikap sportivitas dan kemampuan bekerja sama. (Depdikbud, 1987 : 2).

Dalam usaha untuk mencapai tujuan pendidikan olahraga dan kesehatan seperti dikemukakan di atas, maka guru olahraga dan kesehatan dalam proses belajar mengajar ha-

rus dapat menyajikan materi pelajaran yang diberikan kepada siswanya. Guru harus mampu membawa siswanya kepada cara berpikir kritis, kreatif, sehingga mereka belajar memecahkan masalah yang mereka temui, serta dapat menemukan jalan ke luarnya, baik secara individu ataupun kelompok. Dengan demikian akan terwujud cara belajar yang aktif dan mandiri.

Dalam Buku Petunjuk Pelaksanaan Mata Pelajaran Pendidikan Olahraga dan Kesehatan dinyatakan bahwa : "Penyajian bahan pelajaran terutama yang berhubungan dengan konsep-konsep pokok dengan mengikut sertakan siswa secara aktif baik perorangan maupun secara kelompok yang disebut CBSA". (Depdikbud, 1987 : 6).

Berdasarkan kutipan di atas, maka para guru pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada SMTA harus menekankan penyajian pengajaran yang bertitik tolak pada keaktifan siswa dalam proses belajar mengajar. Dengan CBSA ini, diharapkan siswa akan percaya diri serta mempunyai motivasi dan kesanggupan/kemampuan yang kritis untuk memecahkan masalah yang dihadapinya.

Walaupun penekanan pelaksanaan pengajaran pendidikan olahraga harus berorientasi pada CBSA, namun realisasinya oleh guru-guru pendidikan olahraga/kesehatan tidak sesuai dengan tuntutan kurikulum yang berlaku.

Alimunar, (1990) dalam laporan penelitiannya terhadap penerapan CBSA oleh guru-guru olahraga pada SMA Negeri di

Kotamadya Padang mengungkapkan bahwa pada SMA Negeri di Kotamadya Padang kadar CBSA dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan sangat minim sekali. Hal ini berarti bahwa siswa kurang didorong untuk aktif melakukan kegiatan olahraga, yang sekaligus akan berkurangnya kegemaran/motivasi siswa untuk melakukan kegiatan olahraga.

Tanpa melakukan kegiatan olahraga secara terus menerus, tidak akan mungkin fisik siswa akan dapat berkembang sesuai dengan yang diharapkan. Di samping itu, siswa tidak akan terlatih melakukan gerak-gerak dalam olahraga sesuai dengan yang diharapkan. Kemampuan fisik dan gerak, hanya akan terujud, bila dilakukan latihan olahraga secara terus menerus. Dengan demikian wajar kiranya para mahasiswa kurang mampu mengikuti tes fisik dan gerak yang diadakan di FPOK-IKIP Padang.

Penilaian terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan mencakup nilai teori dan praktek olahraga yang diberikan terhadap siswa oleh guru yang bersangkutan. Hal ini meliputi nilai ujian sub sumatif dan sumatif. Seorang siswa yang kurang mampu dalam praktek olahraga, mungkin saja mendapat nilai yang tinggi dalam teori olahraga. Akibatnya nilai yang diperoleh siswa dalam mata pelajaran ini juga akan tinggi.

Dalam penilaian praktek olahraga sebaiknya dilakukan penilaian kualitatif, yaitu penilaian yang berdasarkan

pada pengamatan kualitas jalannya suatu atau rangkaian gerakan melalui pengamatan terhadap unsur-unsur koordinasi. (Tim Penilaian Praktek Olahraga FPOK- IKIP Padang, 1991 : 5). Penilaian yang dititik beratkan pada rangkaian gerakan melalui pengamatan terhadap unsur-unsur koordinasi akan memberikan gambaran yang lebih objektif terhadap kemampuan fisik dan gerak yang dilakukan oleh seorang siswa atau mahasiswa.

Di samping itu, Suharsimi Arikunto, (1987 : 11) mengemukakan bahwa penilaian berfungsi sebagai pengukur keberhasilan yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana suatu program berhasil diterapkan. Dengan demikian nilai pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan yang terdapat dalam rapor SMTA mahasiswa tidak menggambarkan kemampuan praktek olahraga saja, tetapi juga mencakup nilai teori olahraga yang diberikan oleh guru yang bersangkutan. Justru itu, kiranya nilai dalam rapor SMTA dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan tergolong kategori baik dan cukup, adalah merupakan nilai teori dan praktek olahraga. Hal ini berarti tidak menunjukkan kemampuan fisik dan gerak dari siswa yang bersangkutan.

b. Tes Kemampuan Fisik dan Gerak

Kemampuan fisik dan gerak yang dimiliki oleh seorang mahasiswa merupakan proses kelanjutan dari kemam-

puan fisik dan gerak pada waktu mereka belajar di SMTA sekolah asalnya. Tes merupakan pelaksanaan pengujian atau kontrol yang standart untuk menggambarkan secara tidak langsung isi dari bagian keadaan yang diamati.

Untuk melihat kemampuan fisik dan gerak dari mahasiswa, maka diberikan empat macam bentuk tes. Materi tes tersebut mencakup lari 50 meter, lari berkelok (dogging-run), koordinasi mata, tangan dan kaki serta lari 2,4 km. Dengan materi tes tersebut akan tergambar kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, koordinasi gerakan dan kelincahan.

Keadaan kondisi yang harus dimiliki mahasiswa tersebut merupakan kemampuan dasar yang sangat besar perannya dalam mengikuti perkuliahan praktek olahraga di FPOK- IKIP Padang. Tanpa didukung oleh kemampuan, kekuatan, kecepatan, daya tahan, koordinasi dan kelincahan maka mahasiswa akan mengalami kesulitan dalam mengikuti materi kuliah praktek yang diikutinya.

Kemampuan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan harus mengikuti suatu proses belajar motorik pada waktu di SMTP dan SMTA Schmidt 1982, dalam buku Rusli Lutan (1988 : 102) menyatakan bahwa : "belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan-perubahan dalam perilaku trampil".

Berdasarkan pendapat tersebut, jelas bahwa untuk belajar motorik diperlukan proses latihan secara terus menerus. Dengan melakukan latihan secara kontinu akan diperoleh pengalaman-pengalaman yang dapat mengantarkan seseorang pada suatu perubahan yang permanen dan akhirnya diharapkan dapat mencapai suatu prestasi tinggi.

Sumardi Sumosono, (1988 : 24) mengemukakan bahwa : "pencapaian prestasi tinggi dalam olahraga harus dimulai dari kompetensi mengelola badan ketrampilan dasar, baru ketrampilan khusus". Dengan bertitik tolak dari pendapat di atas, jelas bahwa kemampuan kekuatan, daya tahan, koordinasi dan kelincahan seseorang harus dimulai dari pengelolaan badan sebagai ketrampilan dasar. Hal ini akan berkaitan dengan proses latihan yang diterima mahasiswa pada waktu mereka belajar pada SMTA sebagai sekolah asalnya.

Dalam uraian terdahulu, terutama dalam pengujian hipotesis, ternyata seluruh hipotesis nul ditolak keberlakuannya. Dengan kata lain, tidak terdapat hubungan yang berarti antara nilai pendidikan jasmani dan olahraga/ke-sehatan pada rapor SMTA dengan nilai tes kemampuan fisik dan gerak mahasiswa FPOK-IKIP Padang tahun 1990/1991.

Tidak terdapat hubungan ini, kemungkinan kurangnya latihan fisik yang diberikan oleh guru atau kurangnya latihan yang dilakukan oleh mahasiswa pada waktu belajar di SMTA sebelum mengikuti tes yang dilakukan untuk melihat

kemampuan fisik dan gerak mahasiswa yang bersangkutan. Di samping itu, juga istilah bahwa nilai tes kemampuan fisik dan gerak yang diperoleh mahasiswa sangat memperhatikan atau relatif rendah bila dibandingkan dengan nilai rapor mereka.

Bila diperhatikan nilai yang diperoleh mahasiswa dalam lari cepat 50 meter, ternyata tidak ada diantara mahasiswa yang memperoleh nilai baik. Pada umumnya mereka memperoleh nilai cukup dan kurang. Hal ini terutama disebabkan kurangnya kemampuan untuk mereaksi rangsangan dengan cepat untuk pelaksanaan aksi motorik siklis dan asiklis dengan kecepatan tinggi. Pendapat ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Letzelter, (1978 : 189) yang menyatakan bahwa : "Kecepatan adalah kemampuan untuk mereaksi rangsangan dengan cepat untuk pelaksanaan aksi motorik siklis dan asiklis dengan kecepatan tinggi, dalam waktu interval yang pendek dapat menolak kelelahan". Kecepatan reaksi akan diperoleh mahasiswa pada waktu mengikuti tes kemampuan fisik dan gerak, bila pada waktu di SMTA selalu melakukan latihan-latihan olahraga secara terus menerus.

Dalam tes kemampuan fisik dan gerak untuk cabang koordinasi mata, kaki dan tangan juga terlihat nilai yang diperoleh mahasiswa relatif rendah, yaitu hanya cukup dan kurang.

Frey (1977) menyatakan bahwa "koordinasi gerak merupakan fungsi dari sistem penyarafan sentral yang memerlukan bantuan otot-otot. Bila seseorang memilikinya (ketrampilan) dia akan dapat mempelajari gerakan dengan relatif cepat, baik aksi motorik itu terjadi secara beruntun maupun secara beraturan". Ketrampilan dalam koordinasi gerak ini hanya akan diperoleh dengan melakukan latihan secara kontinu dan terarah. Mungkin mahasiswa yang mengikuti tes koordinasi gerak mata-kaki dan tangan tersebut kurang melakukan latihan, sehingga pada waktu melakukan tes, maka nilai yang diperolehnya tidak memadai.

Tes kemampuan fisik dan gerak lari 2,4 km yang diikuti oleh mahasiswa bertujuan untuk mengukur daya tahan Cardio vascular. Kenyataan yang diperoleh oleh nilai yang didapat mahasiswa juga memperlihatkan cukup dan kurang. Tidak satupun mahasiswa yang memperoleh nilai baik.

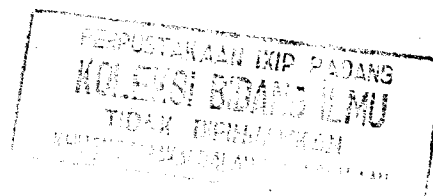
Willimczik, (1983 : 60) menyatakan bahwa : "daya tahan secara umum menunjukkan kemampuan menahan kelelahan oleh organ-organ tubuh".

Sedangkan Kneth H. Cooper dalam buku Erobika Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Depdikbud, (1978 : 20) mengemukakan bahwa "Sistem erobika dapat membina dan meningkatkan kesegaran umum semua orang yang menjalankannya secara teratur dan berkelanjutan".

Berpedoman kepada dua pendapat di atas dapat disim-

pulkan bahwa untuk dapat menahan kelelahan terhadap organ-organ tubuh hanyalah dengan melakukan latihan-latihan secara teratur dan terus menerus.

Untuk lari 2,4 km diperlukan latihan jalan dan lari secara terus menerus dan berkelanjutan, sehingga pada akhirnya akan terbentuk daya tahan yang diharapkan. Tanpa latihan secara berkelanjutan maka daya tahan tubuh untuk lari 2,4 km tidak akan terujud sebagaimana mestinya.



BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bertitik tolak kepada uraian-uraian yang dikemukakan dalam analisis dan pembuktian hipotesis penelitian serta pembahasan terdahulu, maka pada bagian ini dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai hasil penelitian ini. Berdasarkan kesimpulan dimaksud, dikemukakan pula beberapa rekomendasi yang mungkin ada manfaatnya bagi pengambil kebijaksanaan di bidang pendidikan umumnya, terutama para dosen mata kuliah praktek olahraga pada FPOK-IKIP Padang. Di samping itu hasil penelitian ini juga akan ada manfaatnya bagi para guru pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada SMTA dalam usaha peningkatan hasil belajar siswa yang dikelolanya.

Kesimpulan dan rekomendasi tersebut dapat diikuti dalam uraian berikut ini.

A. Kesimpulan

Beberapa kesimpulan yang dapat dikemukakan berdasarkan temuan dalam penelitian ini adalah :

1. Tidak terdapat hubungan yang berarti antara nilai pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada rapor SMTA dengan nilai tes kemampuan fisik dan gerak mahasiswa FPOK-IKIP Padang tahun 1990/1991 pada taraf signifikansi 5 % dan 1 %. ($r = 0,057 < 0,244 < 0,317$).
2. Tidak terdapat hubungan yang berarti antara nilai pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada rapor SMTA dengan nilai tes kemampuan lari 50 meter maha-

siswa FPOK-IKIP Padang tahun 1990/1991 pada taraf signifikansi 5 % ataupun 1 %. ($r = 0,019 < 0,244 < 0,317$).

3. Terdapat hubungan yang berarti antara nilai pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada rapor SMTA dengan nilai tes kemampuan lari berkelok (dogging-run) mahasiswa FPOK-IKIP Padang tahun 1990/1991 pada taraf signifikansi 5 % ($r = 0,295 > 0,244$). Namun tidak terdapat hubungan pada taraf signifikansi 1 %. ($r = 0,295 < 0,317$).
4. Tidak terdapat hubungan yang berarti antara nilai pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada rapor SMTA dengan nilai tes kemampuan koordinasi kaki, mata dan tangan mahasiswa FPOK-IKIP Padang tahun 1990/1991 pada taraf signifikansi 5 % ataupun 1 %. ($r = 0,194 < 0,244 < 0,317$).
5. Tidak terdapat hubungan yang berarti antara nilai pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada rapor SMTA dengan nilai tes kemampuan lari 2,4 km mahasiswa FPOK-IKIP Padang pada taraf signifikansi 5 % dan 1 %. ($r = 0,188 < 0,244 < 0,317$).

B. Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan-kesimpulan yang dikemukakan di atas, dapat dikemukakan beberapa rekomendasi yang mungkin ada manfaatnya untuk dipertimbangkan dan dilaksanakan bersama.

Rekomendasi dimaksud adalah :

1. Berhubung dengan relatif rendahnya kemampuan fisik dan gerak yang dimiliki mahasiswa FPOK-IKIP Padang yang diterima tahun 1990/1991, maka diharapkan kepada :
 - a. Para dosen atau staf pengajar olahraga di FPOK-IKIP Padang agar kegiatan utama yang harus dilakukan adalah meningkatkan kemampuan fisik dan gerak mahasiswa tersebut agar mereka mampu mengikuti perkuliahan adalah dengan baik.
 - b. Para pimpinan FPOK-IKIP Padang umumnya dan pelaksana tes penerimaan mahasiswa baru pada tahun-tahun yang akan datang, agar dapat melakukan seleksi tes kemampuan fisik dan gerak lebih teliti, agar calon mahasiswa yang diterima betul-betul mampu mengikuti perkuliahan di FPOK-IKIP Padang.
2. Nilai yang dipedomani dalam penelitian ini adalah nilai pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan yang terdapat dalam rapor SMTA. Dengan demikian dapat diasumsikan bahwa nilai tersebut dapat dipercaya berdasarkan kemampuan siswa yang bersangkutan. Dengan demikian , jelas bahwa kemampuan fisik dan gerak siswa relatif rendah. Hal ini berarti bahwa pelaksanaan pelajaran olahraga pada SMTA belum terlaksana sesuai dengan tuntutan kurikulum yang berlaku. Justru itu diharapkan kepada :
 - a. Para guru pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan untuk dapat meningkatkan pelaksanaan pelajaran olahraga pada SMTA yang dikelolanya sesuai dengan

MILIK UPT PERPUSTAKAAN
IKIP PADANG

tuntutan kurikulum yang berlaku.

- b. Para Kepala SMTA dan Pengawas agar dapat mengawasi pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan di SMTA supaya tujuan kurikuler yang telah ditetapkan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1987). Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan. Yogyakarta : Penerbit Bina Aksara.
- Arief Furchan. (1987). Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan. Surabaya : Usaha Nasional.
- Depdikbud. (1987). Kurikulum Sekolah Menengah Umum Tingkat Atas Petunjuk Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar. Republik Indonesia.
- _____ . (1987). Kurikulum Sekolah Menengah Umum Tingkat Petunjuk Pelaksanaan Mata Pelajaran Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Republik Indonesia.
- Grosser, Manfred dkk. (1981). Kondition Test. München : BLV Verlagsgesellschaft GmbH.
- _____ . (1983). Konditions Training. München : Verlagsgesellschaft GmbH.
- Hadi, Sutrisno. (1980). Statistik Jilid II. Yogyakarta : Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM.
- IKIP Padang. (1990). Buku Pedoman Tahun 1990-1993. Padang. Percetakan IKIP Padang.
- Letzelter, Manfred. (1983). Traininggrundlagen. Stuttgart : Rowolt Tachenbuch Verlagsgesellschaft.
- Lutan, Rusli. (1988). Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode. Jakarta : Depdikbud Ditjen Perguruan Tinggi P 2 IPTK.
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Depdikbud. (1978). Erobika, Kegiatan Seharai-Hari Demi Hidup Sehat. Jakarta : PN Balai Pustaka.
- Rahantoknam, B. Edward. (1988). Belajar Motorik, Teori dan Aplikasinya dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta : Depdikbud Ditjen Perguruan Tinggi P 2 IPTK.

Soemosasmito, Soenardi. (1988). Dasar, Proses dan Efektifitas Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani. Jakarta : Depdikbud Ditjen Perguruan Tinggi P 2 LPTK.

Sujana. (1986). Methoda Statika. Bandung : Torsita.

Tim Test Masuk FPOK-IKIP. (1990). Petunjuk Pelaksanaan Tes Kemampuan Fisik dan Gerak Dasar Calon Mahasiswa. Jakarta.

Tim FPOK-IKIP Padang. (1990). Buku Panduan Penilaian Hasil Belajar Praktek Olahraga Mahasiswa FPOK-IKIP Padang. Padang : FPOK-IKIP Padang.

Willimzick, Klaus dan Roth, Klaus. (1983). Bewegungslehre. Hamburg : Rowolt Taschenbuch Verlag GmbH.