

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 IPT PERSUJAK KIP PADANG
DITERIMA TOL APRIL 1991
SUMBER HARA HADIAH
KORPRI KKI
NO. VE T. R. S. 624/HD/91-M. D. (3)
CALL NO. 371.26 JAN M. D.



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.

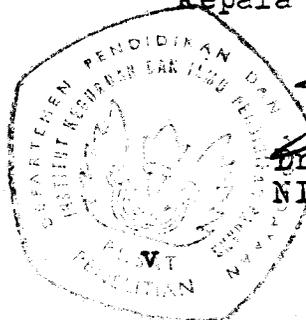
Kegiatan penelitian ini mendukung pengembangan ilmu serta terapannya. Dalam hal ini Pusat Penelitian IKIP Padang berusaha mendorong staf pengajar untuk melakukan penelitian sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kegiatan mengajarnya. Oleh karena itu pengembangan kualitas penelitian dilakukan dengan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

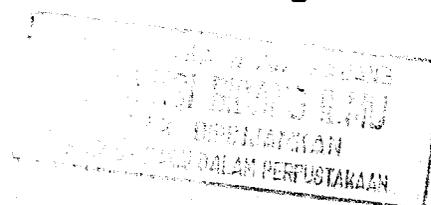
- a. Sistem penilaian yang dipergunakan oleh guru pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada SMTA sebagai sekolah asal mahasiswa.
- b. Keadaan fisik, gizi, tempat dan lain-lain pada waktu siswa mengikuti ujian mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga/kesehatan pada SMTA.
- c. Kondisi fisik 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