



JAGA DAN PERGUNAKANLAH KITA BERSAMA
INI DENGAN BERSAMA
SUA TU BERSAMA SAMA
SANGAT BERBUDU DIRINYA

MILIK PERPUSTAKAAN
UNIV. NEGERI PADANG

LAPORAN PENELITIAN

PROFIL KESEGERAN JASMANI MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI PADANG DITINJAU DARI ASPEK SIKAP MAHASISWA TERHADAP OLAHRAGA

Oleh:

Drs. Willadi Rasyid
Drs. Emral, M.Pd
Drs. Arsil

| | |
|--|-------------------|
| MILIK PERPUSTAKAAN UNIV. NEGERI PADANG | |
| DITERIMA TGL. | 5 Des. '03 |
| SUMBER WARSA | HADIAH |
| INDEKS | KI |
| NO. INVENTARIS | 271/k/2003 - p(2) |
| KLASIFIKASI | 613.78 Ras- PD |

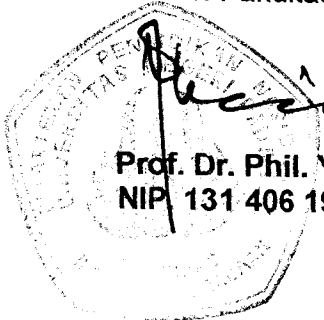
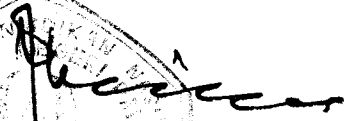
Penelitian ini dibiayai oleh:
Dana DIK/RUTIN Universitas Negeri Padang
Tahun Anggaran 2003
Surat Perjanjian Pelaksanaan Penelitian (SP3)
Nomor : 260/J.41/KU/Rutin/2003
Tanggal: 5 Mei 2003

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
TAHUN 2003

LEMBAR IDENTITAS DAN PENGESAHAN

1. Judul Penelitian : Profil Kesegaran Jasmani Mahasiswa Universitas Negeri Padang Ditinjau dari Aspek Sikap Mahasiswa Terhadap Olahraga.
2. Ketua peneliti : Drs. Willadi Rasyid
Jenis kelamin : Laki-laki
Pangkat/ Gol/ Nip : Lektor/ III/c / 131 582 360
Jabatan fungsional : Dosen
Fakultas/ jurusan : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Bidang Ilmu yang diteliti : Pendidikan Olahraga
3. Jumlah tim peneliti : 3 Orang
4. Lokasi penelitian : Universitas Negeri Padang
5. Bila ini merupakan peningkatan kerja sama kelembagaan sebutkan :
Nama instansi :
Alamat :
6. Jangka waktu penelitian : 6 Bulan
7. Biaya yang dibelanjakan : Rp. 3.000.000,-

Mengetahui,
Dekan Fakultas



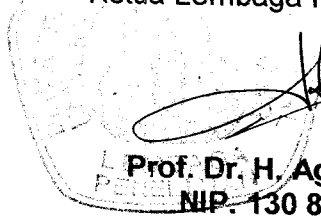
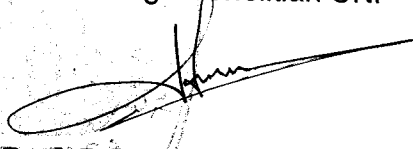
Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram
NIP. 131 406 192

Padang,
Ketua Peneliti



Drs. Willadi Rasyid
NIP. 131 582 360

Menyetujui,
Ketua Lembaga Penelitian UNP



Prof. Dr. H. Agus Irianto
NIP. 130 879 791

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang profil kebugaran jasmani mahasiswa Universitas Negeri Padang ditinjau dari aspek sikap terhadap olahraga. Di samping itu, penelitian ini juga untuk mendapatkan data tentang profil kebugaran jasmani mahasiswa Universitas Padang dan sikap mahasiswa terhadap olahraga.

Hipotesis penelitian terdapat hubungan yang positif antara sikap mahasiswa terhadap olahraga terhadap profil kebugaran jasmani mahasiswa Universitas Negeri Padang. Penelitian yang dilakukan di Universitas Negeri Padang pada mahasiswa yang mengambil mata kuliah DUM Pendidikan Jasmani tahun akademis Januari-Juni 2003 yang berjumlah 270 orang. Untuk menentukan jumlah sampel ditetapkan 20% dari jumlah populasi dan didapat 60 orang sampel dengan menggunakan teknik *proportional random sampling*.

Pengumpulan data sikap mahasiswa terhadap olahraga dengan menggunakan angket sikap terhadap olahraga yang dibuat dan dibakukan oleh Gusril (1997). Untuk data kebugaran jasmani digunakan tes ACSPT yang sudah dibakukan oleh Pusat Kebugaran Jasmani Depdiknas. Penelitian ini tergolong penelitian deskriptif dan inferensial. Analisis data penelitian ini dengan menggunakan bantuan komputer memakai program SPSS Versi 10.0.

Berdasarkan analisis dan pembahasan dapat disimpulkan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Profil kebugaran jasmani mahasiswa Universitas Negeri Padang baik.
2. Sikap mahasiswa Universitas Negeri Padang terhadap olahraga positif.
3. Terdapat hubungan antara sikap mahasiswa Universitas Negeri Padang Terhadap Profil kebugaran jasmaninya. Dalam artian, semakin positif sikap mahasiswa Universitas Negeri Padang terhadap olahraga, maka semakin baik profil kebugaran jasmaninya. Sebaliknya, bila sikap mahasiswa Universitas Negeri Padang negatif terhadap olahraga tentu profil kebugaran jasmaninya juga rendah.

PENGANTAR

Kegiatan penelitian mendukung pengembangan ilmu serta terapannya. Dalam hal ini, Lembaga Penelitian Universitas Negeri Padang berusaha mendorong dosen untuk melakukan penelitian sebagai bagian integral dari kegiatan mengajarnya, baik yang secara langsung dibiayai oleh dana Universitas Negeri Padang maupun dana dari sumber lain yang relevan atau bekerja sama dengan instansi terkait.

Sehubungan dengan itu, Lembaga Penelitian Universitas Negeri Padang bekerjasama dengan Pimpinan Universitas, telah memfasilitasi peneliti untuk melaksanakan penelitian dengan judul *Profil Kesegaran Jasmani Mahasiswa Universitas Negeri Padang Ditinjau dari Aspek Sikap Mahasiswa Terhadap Olahraga*, berdasarkan Surat Perjanjian Pelaksanaan Penelitian Nomor : 260/J41/KU/Rutin/2003 Tanggal 05 Mei 2003.

Kami menyambut gembira usaha yang dilakukan peneliti untuk menjawab berbagai permasalahan pembangunan, khususnya yang berkaitan dengan permasalahan penelitian tersebut di atas. Dengan selesainya penelitian ini, maka Lembaga Penelitian Universitas Negeri Padang akan dapat memberikan informasi yang dapat dipakai sebagai bagian upaya penting dan kompleks dalam peningkatan mutu pendidikan pada umumnya. Di samping itu, hasil penelitian ini juga diharapkan sebagai bahan masukan bagi instansi terkait dalam rangka penyusunan kebijakan pembangunan.

Hasil penelitian ini telah ditelaah oleh tim pembahas usul dan laporan penelitian Lembaga Penelitian Universitas Negeri Padang. Kemudian untuk tujuan diseminasi, hasil penelitian ini telah diseminarkan yang melibatkan dosen/tenaga peneliti Universitas Negeri Padang sesuai dengan fakultas peneliti. Mudah-mudahan penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu pada umumnya, dan peningkatan mutu staf akademik Universitas Negeri Padang.

Pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang membantu terlaksananya penelitian ini, terutama kepada pimpinan lembaga terkait yang menjadi objek penelitian, responden yang menjadi sampel penelitian, tim pembahas Lembaga Penelitian dan dosen-dosen pada setiap fakultas di lingkungan Universitas Negeri Padang yang ikut membahas dalam seminar hasil penelitian. Secara khusus kami menyampaikan terima kasih kepada Rektor Universitas Negeri Padang yang telah berkenan memberi bantuan pendanaan bagi penelitian ini. Kami yakin tanpa dedikasi dan kerjasama yang terjalin selama ini, penelitian ini tidak akan dapat diselesaikan sebagaimana yang diharapkan dan semoga kerjasama yang baik ini akan menjadi lebih baik lagi di masa yang akan datang.

Terima kasih.

Padang, November 2003
Ketua Lembaga Penelitian
Universitas Negeri Padang,

Prof. Dr. H. Agus Irianto
NIP. 130879791

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|---------|
| LEMBAR IDENTITAS DAN PENGESAHAN..... | i |
| ABSTRAK..... | ii |
| PENGANTAR | iii |
| DAFTAR ISI..... | iv |
| DAFTAR TABEL..... | vi |
| DAFTAR GAMBAR | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | viii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 4 |
| C. Pembatasan Masalah | 5 |
| D. Perumusan Masalah | 5 |
| E. Asumsi..... | 5 |
| F. Definisi Operasional..... | 6 |
| BAB II. TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Profil Kesegaran Jasmani..... | 7 |
| B. Hakikat Sikap Terhadap Olahraga..... | 13 |
| C. Kerangka Konseptual..... | 16 |
| D. Hipotesis Penelitian | 18 |
| BAB III. TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN | |
| A. Tujuan Penelitian | 19 |
| B. Manfaat Penelitian | 19 |
| BAB IV. METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian..... | 20 |
| 1. Populasi dan Sampel..... | 20 |
| a. Popuplasi..... | 20 |
| b. Sampel | 21 |
| B. Variabel dan Data | 22 |

| | |
|--|----|
| 1. Variabel | 22 |
| 2. Data | 22 |
| C. Instrumen Penelitian | 23 |
| D. Metode/ Teknik Pengumpulan Data | 24 |
| E. Teknik Analisis Data | 25 |
| BAB V. HASIL DAN PEMBAHASAN | |
| A. Deskripsi Data..... | 26 |
| 1. Data Profil Kesegaran Jasmani Mahasiswa UNP | 26 |
| 2. Data Sikap Mahasiswa UNP Terhadap Olahraga..... | 28 |
| 3. Hubungan Antara Sikap Mahasiswa Terhadap Olahraga dan Profil Kesegaran Jasmani Mahasiswa UNP | 29 |
| B. Pembahasan..... | 30 |
| C. Keterbatasan..... | 33 |
| BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan..... | 35 |
| B. Saran | 35 |
| DAFTAR PUSTAKA | 37 |
| LAMPIRAN | 39 |

DAFTAR TABEL

| | | |
|----------|--|----|
| Tabel 1. | Jumlah Populasi Penelitian | 21 |
| Tabel 2. | Jumlah Sampel Penelitian | 22 |
| Tabel 3. | Klasifikasi Profil Kesegaran Jasmani dan Sikap Terhadap Olahraga | 25 |
| Tabel 4. | Data Profil Kesegaran Jasmani Mahasiswa UNP Padang . | 27 |
| Tabel 5. | Sikap Mahasiswa UNP Terhadap Olahraga | 28 |
| Tabel 6. | Pengujian Signifikan Koefisien Korelasi Antara Sikap Terhadap Olahraga Dengan Profil Kesegaran Jasmani Mahasiswa UNP | 30 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 1. Histogram Profil Kesegaran Jasmani Mahasiswa Universitas Negeri Padang | 27 |
| Gambar 2. Histogram Sikap Mahasiswa Universitas Negeri Padang terhadap Olahraga | 29 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1. Tes Kesegaran Jasmani ACSPFT | 39 |
| Lampiran 2. Instrumen Sikap terhadap Olahraga | 71 |
| Lampiran 3. Data Mentah Profil Kesegaran Jasmani Mahasiswa Universitas Negeri Padang | 73 |
| Lampiran 4. Data Mentah Sikap Mahasiswa Universitas Negeri Padang terhadap Olahraga | 75 |
| Lampiran 5. Rekapitulasi Data Profil Kesegaran Jasmani dan Sikap Terhadap Olahraga | 77 |
| Lampiran 6. Analisis Korelasi antara variabel sikap terhadap olahraga dengan profil kesegaran jasmani mahasiswa Universitas Negeri Padang melalui program SPSS Versi 10.0 | 79 |
| Lampiran 7. Surat Izin Penelitian | 89 |

MILIK PERPUSTAKAAN
UNIV. NEGERI PADANG

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Nasional bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia, yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti yang luhur, berkepribadian, indenpenden, maju, tangguh, cerdas, terampil, berdisiplin, beretos kerja, bertanggung jawab dan produktif serta sehat jasmani dan rohani. (Soedijarto, 2000).

Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional, pendidikan formal yang dilaksanakan oleh pemerintah baik sekolah dasar, sekolah menengah, Sekolah Menengah Umum dan pendidikan tinggi selalu mendapatkan sorotan oleh masyarakat baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya. Sebab masyarakat menyadari bahwa dengan pendidikan dapat meningkatkan kapasitas manusia untuk dapat berkompetisi dengan bangsa-bangsa negara maju. Apalagi pada masa era globalisasi yang penuh dengan kompetisi dan tantangan. Bila bangsa Indonesia kurang memperhatikan sektor pendidikan, maka tunggu sajalah ketenggelaman bangsa Indonesia dalam sejarah peradaban manusia.

Untuk memajukan sektor pendidikan pemerintah telah berupaya sekuat tenaga melalui Depertemen Pendidikan Nasional membuat program-program untuk memajukan pendidikan dan menaikkan anggaran pendidikan. Dengan adanya upaya yang komprehensif untuk pengembangan manusia

Indonesia dapat dilakukan melalui pendidikan informal, formal dan non formal. Pada pendidikan formal terdapat satuan pendidikan pra sekolah, pendidikan dasar dan menengah dan pendidikan tinggi.

Universitas Negeri Padang (UNP) adalah pendidikan tinggi yang dikembangkan atas dasar iman dan taqwa, mengutamakan budaya akademik dan memiliki semangat untuk menjadi yang terbaik (*academic and excellent culture*), untuk menghasilkan lulusan yang memiliki kemampuan akademik dan/atau profesional dalam berbagai bidang, disamping tugas utamanya untuk menghasilkan tenaga kependidikan (UNP, 2001).

Dalam mencapai tujuan UNP, melalui kurikulumnya telah dicantumkan berbagai mata kuliah yang dikelompokkan dalam program mata kuliah umum (MKU), Mata Kuliah Dasar Keahlian (MKDK), Mata Kuliah Keahlian 1 (MKK 1) dan Mata Kuliah Keahlian 2 (MKK 2). Salah satu mata kuliah yang terdapat dalam program Mata Kuliah Umum adalah Penjaskes. Penjaskes adalah bagian pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan pola hidup sehat, pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Depdikbud, 1993). Sebagai mata kuliah pilihan Penjaskes bertujuan memberikan dasar-dasar pengetahuan, keterampilan dan pengertian serta manfaat dari olahraga dan kesehatan, memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani guna mempertinggi prestasi kerja dalam kehidupan sehari-hari (UNP, 2001).

MILIK PERPUSTAKAAN
UNIV. NEGERI PADANG

Dalam mencapai tujuan mata kuliah Penjas disusun program satuan perkuliahan yang dituangkan dalam silabus mata kuliah yang berisi: manfaat olahraga terhadap kesehatan, kebugaran jasmani dan latihannya, cedera olahraga, praktek kebugaran jasmani antara lain: Bola Voli, Bola Basket, Bola Kaki, Senam Kondisi dan Atletik. Dengan materi ini diharapkan mahasiswa setelah mengikuti program mata kuliah Penjas dapat mempunyai pengetahuan, keterampilan nilai dan sikap terhadap olahraga serta dapat menerapkan dalam kehidupannya sehari-hari. Dengan mempunyai pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikap terhadap olahraga tentu mahasiswa dapat melakukan olahraga sesuai menurut aturan yang sebenarnya baik intensitas, frekuensi dan lamanya melakukan olahraga.. Dengan melakukan olahraga secara teratur sesuai dengan aturannya tentu mahasiswa UNP mempunyai profil kebugaran jasmani yang baik. Hal ini terlihat dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti aktivitas perkuliahan secara baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mampu melakukan gerak yang ditugaskan kepadanya.

Sikap adalah kecenderungan bertindak seseorang yang dilandasi oleh pengetahuan yang dimiliki. Ditambahkan dalam sikap ada predisposisi tingkah laku yang timbul setelah lengkap kognisi dan afeksi dilalui. Mahasiswa yang mempunyai sikap positif terhadap olahraga terlihat dari kecenderungan bertingkahnya dalam setiap aktivitas perkuliahan yang diikuti. Adanya kesungguhan mahasiswa dalam mempelajari pengetahuan, keterampilan dan nilai-nilai olahraga yang diberikan oleh dosennya.

Berdasarkan pengalaman selama mengajar Penjas dan pada semester Juli-Desember 2002 di UNP, masih ditemukan mahasiswa yang mempunyai profil kebugaran jasmani yang berada pada taraf kurang sekali bila ditinjau dari norma penilaian kebugaran jasmani ACSPT. Bila diperhatikan pembelajaran Penjas yang diberikan cukup memotivasi mahasiswa dalam melakukan Penjas. Hal ini terlihat dari aktivitas mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan dengan senang dan gembira. Di sisi lain mungkin hal ini disebabkan oleh pembelajaran Penjas kurang menyentuh aspek sikap mahasiswa, sehingga mahasiswa mempunyai sikap yang negatif terhadap olahraga.

Sesuai dengan masalah di atas, perlu dilakukan penelitian tentang profil kebugaran jasmani mahasiswa UNP ditinjau dari aspek sikap terhadap olahraga. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran Penjas di UNP masa yang akan datang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah kualitas staf pengajar Penjas berpengaruh terhadap profil kebugaran jasmani mahasiswa UNP?
2. Apakah kualitas proses belajar mengajar Penjas berpengaruh terhadap profil kebugaran jasmani mahasiswa UNP?

3. Apakah program Penjas berpengaruh terhadap profil kesegaran jasmani mahasiswa UNP?
4. Apakah ada hubungan antara sikap mahasiswa terhadap olahraga dengan profil kesegaran jasmani mahasiswa UNP?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang muncul dalam profil kesegaran jasmani mahasiswa UNP yang menghendaki penelitian sendiri. Untuk itu, penelitian ini dibatasi pada variabel profil kesegaran jasmani mahasiswa UNP ditinjau dari aspek sikap terhadap olahraga.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut: "Apakah terdapat hubungan antara sikap mahasiswa terhadap olahraga dengan profil kesegaran jasmani mahasiswa UNP?"

E. Asumsi

1. Semakin positif sikap mahasiswa UNP terhadap olahraga semakin cenderung melakukan aktivitas olahraga.
2. Semakin baik profil kesegaran jasmani mahasiswa UNP semakin mudah melakukan aktivitas olahraga.
3. Semakin positif sikap mahasiswa UNP terhadap olahraga semakin cenderung baik profil kesegaran jasmaninya.

F. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan pengertian tentang istilah yang digunakan dalam penelitian ini, perlu dikemukakan definisi operasional sebagai berikut :

1. Profil kebugaran jasmani mahasiswa UNP adalah kemampuan fisik mahasiswa dalam melakukan lari cepat 50 meter, lompat jauh tanpa awalan, bergantung angkat tubuh (pria) dan tekuk (putri), lari hilir mudik 4 x 10 meter, baring duduk 30 detik, lentuk togok ke muka, lari jauh 1000 meter (putra) dan 800 meter (putri).
2. Sikap mahasiswa terhadap olahraga adalah skor kecenderungan bertindak mahasiswa yang dilandasi oleh pengetahuan yang dimiliki tentang olahraga yang dipelajari dalam DUM Penjas untuk digunakan dalam kehidupannya sehari-hari.
3. Mahasiswa UNP adalah mahasiswa yang mengambil DUM Penjas pada semester Januari-Juni tahun akademis 2003/2004.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Profil Kesegaran Jasmani

Profil kesegaran jasmani adalah suatu hal yang menitikberatkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot agar berfungsi pada efisiensi yang optimal (Getchel, 1983). Ada pakar lain menyatakan kesegaran jasmani sebagai suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba (O Sullivan, 1987).

Secara khusus kesegaran jasmani ditinjau dari beberapa aspek antara lain: (a) kesehatan dari organ-organ tubuh yang erat hubungannya dengan keturunan dan potensi; (b) kekuatan fisik dan daya tahan organ-organ tubuh; (c) kesanggupan organ-organ tubuh untuk berbuat dengan menggunakan energi yang minimal; (d) kesanggupan seseorang untuk memenuhi kebutuhan terhadap tekanan dengan jiwa yang stabil dan tentram (Hairy dan Ahady, 1982).

Adapun komponen-komponen kesegaran jasmani sebagai berikut: (a) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari: daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh; (b) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related*) meliputi:

kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga/ daya, waktu reaksi (Lyckolat, 1987). Dipihak lain Djamil (1986) menyatakan komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri dari (a) ketahanan cardiorespiratori; (b) kekuatan otot; (c) ketahanan otot; (d) fleksibilitas dan komposisi tubuh.

Disisi lain Hairy dan Ahady (1982) unsur-unsur kesegaran jasmani sebagai berikut: (a) kekebalan terhadap penyakit; (b) kekuatan dan ketahanan otot; (c) ketahanan kardiorespiratory; (d) daya otot (*muscular power*); (e) fleksibilitas; (f) kecepatan; (g) kelincahan; (h) koordinasi; (l) keseimbangan; (j) ketepatan.

Unsur-unsur kekebalan terhadap penyakit merupakan faktor yang penting dipunyai oleh seseorang dalam menghalangi datangnya penyakit. Bila seseorang yang sempurna kesegaran jasmaninya berarti tubuhnya kebal terhadap penyakit keturunan dan penyakit yang sedang berjangkit di sekitar lingkungannya. Ditambahkan bahwa kekebalan terhadap penyakit terutama ditentukan oleh faktor keturunan. Di samping itu, juga ditentukan oleh faktor makanan, pakaian, istirahat, rekreasi, aktivitas fisik dan kebersihan.

Kekuatan otot adalah kemampuan yang ada dalam otot seseorang dan memungkinkan terjadinya kontraksi sekelompok otot secara maksimal. Daya tahan otot adalah kualitas otot seseorang yang membuatnya mampu mengarahkan kekuatan/ tenaga sekelompok otot secara berulang kali (dinamis), di bawah maksimal atau mempertahankan kontraksi dalam waktu tertentu.

Ketahanan kardiovaskular respiratory dapat diartikan sebagai kemampuan (sistem jantung-paru-peredaran darah dan pemapasan) yang membuat seseorang mampu melaksanakan secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya (Djamil, 1986).

Daya otot adalah kemampuan otot seseorang mengeluarkan daya maksimal dalam waktu tercepat. Daya otot yang besar dimiliki oleh orang-orang yang mempunyai: (a) kekuatan besar; (b) kecepatan tinggi; (c) kecepatan mengintegrasikan kekuatan dan kecepatan (Gallahue, 1989).

Fleksibilitas adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya peregangan otot secara maksimal pada seseorang tanpa menimbulkan cedera pada persendian di tempat otot tersebut berada (Corbin, 1980).

Kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian atau seluruh tubuh seseorang pada jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Ditambahkan kecepatan merupakan sejumlah gerakan per unit waktu (Suhantoro, 1999).

Kelincahan diartikan sebagai kemampuan seseorang merubah arah atau posisi dalam suatu aktivitas. Kecepatan merupakan unsur yang penting dalam kelincahan. Di samping itu, perlu adanya koordinasi yang baik (Gallahue, 1989).

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan menjadi satu kebulatan gerakan yang sempurna. (Larson, 1974). Kebanyakan ketangkasan digunakan pada olahraga yang memerlukan

koordinasi. Dalam koordinasi diperlukan kelincahan, keseimbangan dan kecepatan seperti: senam lantai.

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organis yang bersifat neuromuskular (Gallahue, 1989)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol gerakan-gerakan volunter untuk mencapai tujuan (Uram, 1986).

Berdasarkan unsur-unsur di atas, tidaklah berarti bahwa semua orang harus dapat mengembangkan secara keseluruhan komponen kesegaran jasmani. Tiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan dalam mendapatkan unsur-unsur kesegaran jasmani. Bagaimanapun juga, faktor yang berasal dari dalam diri dan luar selalu mempunyai pengaruh. Selain itu, jenis kelaminpun ikut menentukan pula.

Bila ditinjau dari segi anatomis dan fisiologis antara laki-laki dan perempuan terdapat perbedaan fisik, kerangka, ukuran dan volume otot. Di sisi lain, perbedaan yang nyata antara laki-laki dan perempuan terletak pada kerangka tubuh. Kerangka perempuan lebih pendek karena tubuh kecil, titik berat perempuan lebih rendah, pinggul lebih rendah, kerangka lebih ringan, paha lebih ke dalam, lengan lebih pendek, bentuk siku berbeda. Begitu juga bila ditinjau dari segi kekuatan, perempuan mempunyai kekuatan $\frac{2}{3}$ dari laki-laki. Kekuatan yang paling rendah dipunyai perempuan terletak pada dada, tangan dan bahu. Hal ini, disebabkan oleh otot perempuan lebih kecil.

Ditegaskan bahwa semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk

MILIK
UNIV. NEGERI PADANG

menyelesaikan suatu pekerjaan dan menikmati kehidupan. Terkandung makna bahwa dalam kualitas fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup. Kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada beberapa hal antara lain: jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang.

Ciri-ciri orang yang memiliki kesegaran jasmani sebagai berikut: (a) resisten terhadap penyakit; (b) memiliki daya tahan jantung, paru, peredaran darah dan pernafasan; (c) memiliki daya tahan otot umum; (d) memiliki daya tahan otot lokal; (e) memiliki tenaga ledak otot (*power*); (f) memiliki kelentukan; (g) memiliki kecepatan; (h) memiliki kekuatan; (l) memiliki koordinasi dan ketepatan.

Dapat dijelaskan tanda/ gejala kesegaran jasmani yang rendah antara lain: (a) fisik yang tidak efisien (*physical inefficiency*); (b) emosi yang tidak stabil; (c) mudah lelah; (d) tidak sanggup mengatasi tantangan fisik/emosi. Ditambahkan tanda-tanda yang menyertai kesegaran jasmani berada dibawah standar antara lain: (a) menguap di meja kerja; (b) perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari; (c) merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal; (d) terlalu capek untuk melakukan aktivitas senggang; (e) penggugup dan mudah terkejut; (f) suka rileks; (g) mudah cemas dan sedih; (h) mudah tersinggung (Djamil, 1986)

Kiat untuk mendapatkan kesegaran jasmani dosis latihannya harus memperhatikan tiga faktor sebagai berikut: (a) intensitas latihan; (b) lamanya latihan; (c) frekuensi. Intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72

% - 87 % dari denyut nadi maksimal ($220 - \text{umur}$) yang disebut "*training zone*". Intensitas ini berkaitan dengan tingginya irama latihan yang dilakukan. Lama latihan yang baik dan tidak berbahaya harus berlatih sampai mencapai zone latihan (*training zone*) dan berada dalam zone latihan 15 sampai 25 menit. Frekuensi latihan dapat 3-5 kali perminggu dan berhubungan erat dengan intensitas latihan dan lamanya latihan. (Saputro dan Suherman, 1995).

Berbicara mengenai peningkatan kesegaran jasmani bagi anak laki-laki lebih terarah kepada (a) daya tahan; (b) keseimbangan; (c) sikap dan tingkah laku. Sikap dan tingkah laku termasuk ke dalam unsur kesegaran mental (*mental fitness*). Tekanan mental dan emosional seringkali sebagai akibat dari pengaruh kondisi lingkungan sosial. Setiap ketegangan dan tekanan selalu dihubungkan dengan kegelisahan/ kecemasan, kemuraman, kelelahan otot dan bahkan hilang nafsu makan. Salah satu cara untuk mengurangi ketegangan dengan aktivitas fisik. Para ahli fisiologi dan psikologi telah menemukan bahwa latihan merupakan resep yang baik daripada pengobatan kimiawi bagi banyak penderita yang memiliki tekanan emosional (Fox, 1987). Banyak orang yang gemar melakukan latihan olahraga secara teratur dapat menciptakan perasaan yang enak dan mengurangi atau menghilangkan tekanan mental serta emosional.

Peningkatan kesegaran jasmani pada perempuan lebih menitikberatkan pada unsur-unsur (a) kecepatan; (b) kelincahan; (c) keseimbangan; (d) kekuatan. (Depdikbud, 1980).

Adapun fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja (Depdikbud, 1971). Fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi ke dalam dua bagian sebagai berikut: (a) fungsi umum; (b) fungsi khusus. Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara. Adapun fungsi khusus bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan prestasi belajar.

B. Hakikat Sikap Terhadap Olahraga

Sikap adalah suatu sistem yang menetap berupa evaluasi yang positif atau negatif, perasaan, kecenderungan-kecenderungan untuk menyetujui atau tidak menyetujui. Dipihak lain Collin dan Miller (1975) menyatakan sikap merupakan predisposisi yang dapat dipelajari untuk merespon secara konsisten terhadap suatu objek baik dalam bentuk respon positif maupun negatif. Ditambahkan untuk merespon suatu objek seseorang perlu mengetahui dan mempelajari semua informasi dan karakteristik dari objek tersebut. Dengan demikian, tanggapan yang diberikan merupakan hasil pertimbangan yang matang dari penilaian. Penilaian tentang suatu objek akan menyebabkan seseorang menyukai atau tidak menyukai objek tersebut. Bila seseorang menyukai suatu objek sikap dan cenderung akan mendekat artinya ia bereaksi secara

positif. Sebaliknya, bila tidak menyukai dia akan menjauh, artinya bereraksi negatif. Reaksi ini merupakan kesiapan memberi respons terhadap objek.

Ciri-ciri sikap ditandai oleh beberapa hal sebagai berikut: (1) bukan dibawa orang sejak lahir melainkan dibentuk dan dipelajari sepanjang perkembangan orang itu dalam hubungannya dengan objeknya; (2) dapat berubah-ubah; (3) tidak berdiri sendiri tetapi senantiasa mengandung hal tertentu terhadap suatu objek; (4) dapat berkenaan dengan satu objek-objek yang serupa; (5) mempunyai segi-segi motivasi dan perasaan (Gerungan, 1987).

Allport dalam Marat (1981) merinci sikap menjadi tiga bagian yang saling berinteraksi secara komprehensif yang terdiri dari: (a) kognisi yang berhubungan dengan kepercayaan/ keyakinan seseorang terhadap objek sikap; (b) afeksi yang menyangkut penilaian dan reaksi seseorang terhadap objek sikap; (c) konasi yang merupakan kecenderungan seseorang untuk bertindak terhadap objek sikap. Persepsi seseorang terhadap suatu objek dipengaruhi oleh komponen kognisi yang dipunyai. Di samping itu, juga dipengaruhi oleh faktor pengalaman, sosialisasi, cakrawala. Gabungan seluruh komponen ini memberikan evaluasi terhadap objek. Komponen yang lain sosialisasi dan pengalaman seseorang dalam belajar olahraga. Komponen pengetahuan dan cakrawala akan memberikan arti terhadap olahraga yang dipelajari. Olahraga adalah suatu aktivitas yang beraturan dan

merupakan permainan yang kompetitif. (Ateng, 1989). Ahli lain menyatakan olahraga adalah setiap kegiatan fisik yang bersifat permainan dan berupa perjuangan terhadap diri sendiri/ orang lain atau kekuatan-kekuatan alam tertentu. Kalau olahraga ditinjau dari segi jenisnya dapat dibagi dalam beberapa kategori antara lain: olahraga karya, olahraga masa, olahraga prestasi, olahraga khusus, olahraga rekreasi dan olahraga pendidikan (Siregar, 1980). Olahraga masa adalah kegiatan olahraga yang melibatkan sejumlah masa dari lapisan masyarakat yang ada seperti: kegiatan olahraga: Satria Nusantara, Senam Aerobik, Jalan Santai, Olahraga tradisional.

Olahraga pendidikan adalah suatu kegiatan olahraga yang dijadikan sebagai alat pendidikan yang dilakukan di SMP, SMU, DUM Penjas di perguruan tinggi. Adapun materi Penjas di UNP terdiri dari: (a) manfaat olahraga terhadap kesehatan; (b) kesegaran jasmani; (c) latihan kesegaran jasmani; (d) tes kesegaran jasmani; (d) cedera olahraga; (e) praktek olahraga untuk kesegaran jasmani yang terdiri dari: bola voli, bola basket, bola kaki, bola tangan, atletik serta praktek latihan kondisi fisik (Sas dkk, 1986). Dengan materi ini mahasiswa dapat mempunyai pengetahuan, keterampilan dan sikap yang baik terhadap olahraga yang dipelajarinya. Konsep inilah yang diproses menjadi sesuatu yang dimiliki oleh mahasiswa setelah pembelajaran Penjas (pembelajaran bermakna).

Tahap selanjutnya persepsi seseorang (mahasiswa) melewati komponen kognisi akan menimbulkan ide dan seterusnya akan menghasilkan suatu konsep mengenai olahraga yang sudah dipelajari. Bila proses ini sudah dilewati sesuai dengan nilai dan norma yang dimiliki tentu akan menimbulkan keyakinan seseorang terhadap olahraga akan menentukan alternatif jawaban yang diberikan seseorang.

Reaksi seseorang terhadap olahraga inilah yang akan membentuk sikap terhadap olahraga dapat terjadi setelah berlangsungnya proses belajar mengajar Penjas. Kalau tujuan Penjas sudah tercapai tentu sikap mahasiswa terhadap olahraga berkembang kearah positif dan sebaliknya.

C. Kerangka Konseptual

Sikap merupakan suatu sistem yang menetap berupa evaluasi yang positif atau negatif, perasaan, kecenderungan-kecenderungan untuk menyetujui atau tidak menyetujui tentang suatu objek.

Untuk merespon suatu objek seseorang perlu mengetahui dan mempelajari semua informasi dan karakteristik dari objek tersebut. Dengan demikian, tanggapan yang diberikan merupakan hasil pertimbangan yang matang.

Sikap menjadi tiga bagian yang saling berinteraksi secara komprehensif yang terdiri dari: kognisi, afeksi, konasi. Persepsi seseorang terhadap suatu objek dipengaruhi oleh komponen kognisi yang dipunyai.

Di samping itu, juga dipengaruhi oleh faktor pengalaman, sosialisasi, cakrawala. Gabungan seluruh komponen ini memberikan evaluasi terhadap objek. Komponen pengetahuan dan cakrawala akan memberikan arti terhadap olahraga yang dipelajari. Selanjutnya persepsi seseorang melewati komponen kognisi akan menimbulkan ide dan seterusnya akan menghasilkan suatu konsep mengenai olahraga yang sudah dipelajari. Bila proses ini sudah dilewati sesuai dengan nilai dan norma yang dimiliki tentu akan menimbulkan keyakinan seseorang terhadap olahraga akan menentukan alternatif jawaban yang diberikan seseorang.

Reaksi seseorang terhadap olahraga inilah yang akan membentuk sikap terhadap olahraga dapat terjadi setelah berlangsungnya proses belajar mengajar Penjas. Kalau tujuan Penjas sudah tercapai tentu sikap mahasiswa terhadap olahraga berkembang kearah positif dan sebaliknya. Bila seseorang sudah mempunyai sikap yang baik terhadap olahraga tentu dia akan melakukan olahraga dalam kehidupannya sehari-hari. Kegiatan olahraga yang dilakukan dalam kegiatan sehari-hari tentu akan memberikan kontribusi pada profil kesegaran jasmanii mahasiswa UNP dan sebaliknya.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian sebagai berikut:

- a. Terdapat hubungan yang signifikan antara sikap mahasiswa terhadap olahraga dengan profil kesegaran jasmani mahasiswa UNP



Keterangan:

X = Sikap Terhadap Olahraga

Y = Profil Kesegaran Jasmani

BAB III

TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

1. Untuk mendapatkan informasi tentang profil kebugaran jasmani mahasiswa UNP.
2. Untuk mendapatkan informasi tentang sikap mahasiswa UNP terhadap olahraga.
3. Untuk mendapatkan informasi tentang hubungan antara sikap mahasiswa terhadap olahraga dengan profil kebugaran jasmani mahasiswa UNP.

B. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini sebagai berikut :

1. Sebagai bahan pertimbangan bagi tim pengajar Penjas UNP dalam meningkatkan kualitas pembelajaran Penjas.
2. Sebagai bahan informasi bagi mahasiswa dalam meningkatkan profil kebugaran jasmaninya.

BAB IV

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini tergolong penelitian deskriptif dengan menggunakan teknik analisis korelasional yang melibatkan dua variabel, yaitu: sikap terhadap olahraga sebagai variabel bebas (X), sedangkan profil kesegaran jasmani sebagai variabel terikat (Y). Tujuan penelitian survey adalah untuk mendapatkan informasi tentang variabel dan bukan tentang individu (Ary dalam Furchan, 1982).

1. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa UNP yang mengambil mata kuliah DUM Penjas yang berjumlah enam seksi sebanyak 270 orang pada semester Januari-Juni tahun akademis 2003/2004 yang berasal dari: (1) Fakultas Bahasa dan Seni (FBS), (2) Fakultas Ilmu Sosial (FIS), (3) Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP), (4) Fakultas Matematika Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA) dan (5) Fakultas Teknik (FT). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat Tabel 1 halaman 21.

Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian

| No | Seksi | Jumlah |
|--------------|-------|------------|
| 1 | I | 42 |
| 2 | II | 50 |
| 3 | III | 50 |
| 4 | IV | 28 |
| 5 | V | 50 |
| 6 | VI | 50 |
| Total | | 270 |

b. Sampel

Pengambilan sampel 20% dari jumlah populasi terjangkau (Ary dalam Furchan, 1982) dengan menggunakan teknik *Proportional Random Sampling* dan didapat sampel 60 orang mahasiswa yang terdiri 30 mahasiswa dan 30 orang mahasiswi. Dasar pengambilan sampel seimbang antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan agar sampel representatif. Dalam artian, sampel lebih menggambarkan populasi. Untuk lebih jelasnya sampel penelitian dapat dilihat Tabel 2 halaman 22.

Tabel 2. Jumlah Sampel Penelitian

| No | Seksi | Jumlah |
|--------------|-------|-----------|
| 1 | I | 10 |
| 2 | II | 10 |
| 3 | III | 10 |
| 4 | IV | 10 |
| 5 | V | 10 |
| 6 | VI | 10 |
| Total | | 60 |

B. Variabel dan Data**1. Variabel**

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang terdiri dari variabel bebas dan terikat. Variabel bebas, yaitu: sikap mahasiswa terhadap olahraga (X), sedangkan variabel terikat, yaitu: Profil kesegaran jasmani mahasiswa UNP.

2. Data

Data yang ada dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan skunder. Data primer diperoleh melalui pengukuran langsung terhadap variabel yang menjadi pengamatan, yaitu: nilai sikap mahasiswa UNP terhadap olahraga yang dijangkau melalui angket yang sudah baku dibuat oleh Gusril. Untuk data pengukuran data profil kesegaran jasmani digunakan tes ACSPFT yang sudah baku yang diterbitkan oleh Pusat

UNIV. NEGERI PADANG

Kesegaran Jasmani Depdiknas. Untuk data skunder tentang jumlah mahasiswa yang mengikuti mata kuliah DUM Penjas diperoleh dari Registrasi BAAK Universitas Negeri Padang.

C. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur sikap terhadap olahraga yang disusun oleh Gusril (1997) yang dibuat melalui penetapan indikator, kisi-kisi dan mengembangkannya dalam bentuk pertanyaan-pertanyaan serta diuji validitas dan penghitungan reliabilitasnya. Validitas angket ini 0,59 dan reliabilitas 0,60.

Instrumen untuk mengukur profil kesegaran jasmani mahasiswa UNP dengan menggunakan ACSPFT Test yang sudah baku untuk orang Indonesia yang terdiri dari:

1. Lari cepat 50 meter
2. Lompat jauh tanpa walan
3. a. Bergantung angkat badan untuk putra
b. Bergantung siku tekuk untuk putri
4. Lari hilir mudik 4 x 10 meter
5. Baring duduk 30 detik
6. Lentuk togok kemuka
7. Lari Jauh
 - a. Jarak 1000 meter untuk putra.

- b. Jarak 800 meter untuk putri (Ahady, 1998). Tes ini sudah dibakukan oleh Pusat Kesegaran Jasmani Depdiknas.

D. Metode/ Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data sikap terhadap olahraga dengan menggunakan instrumen sikap terhadap olahraga disusun oleh Gusril dengan terlebih dahulu menetapkan indikator, kisi-kisi dan mengembangkannya dalam bentuk pertanyaan-pertanyaan dengan menggunakan Skala Likert serta diuji validitas dan penghitungan reliabilitasnya. Setelah kuesionair baku selanjutnya baru dilakukan pengambilan data terhadap mahasiswa yang terpilih sebagai sampel. Pengambilan data sikap mahasiswa terhadap olahraga dilakukan dalam ruangan kuliah FIK UNP.

Teknik pengumpulan data profil kesegaran jasmani dengan menggunakan ACSPFT Tes yang sesuai dengan kondisi orang Indonesia. Pengambil data terdiri dari staf pengajar DUM Penjas yang telah berpengalaman dalam bidang tes dan pengukuran. Sebelum tes dilaksanakan para pengambil data diberikan pengarahan tentang tata cara pelaksanaan tes kepada mahasiswa dan pengambil data. Setelah penjelasan diberikan baru dilakukan pengambilan data kesegaran jasmani mahasiswa UNP.

E. Teknik Analisis Data

Setelah data dikumpulkan dan diverifikasi, selanjutnya dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan rumus prosentase dan inferensial dengan bantuan program SPSS Versi 10.0. Untuk menyimpulkan deskripsi data profil kesegaran jasmani dan sikap terhadap olahraga digunakan tabel berikut:

Tabel 3. Klasifikasi Profil Kesegaran Jasmani dan Sikap Terhadap Olahraga

| No | Klasifikasi Prosentase | Keterangan | |
|----|------------------------|--------------------------|-------------------------|
| | | Profil Kesegaran Jasmani | Sikap Terhadap Olahraga |
| 1 | 50 – 100 | Baik | Positif |
| 2 | 0 – 49 | Kurang | Negatif |

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A.Deskripsi Data

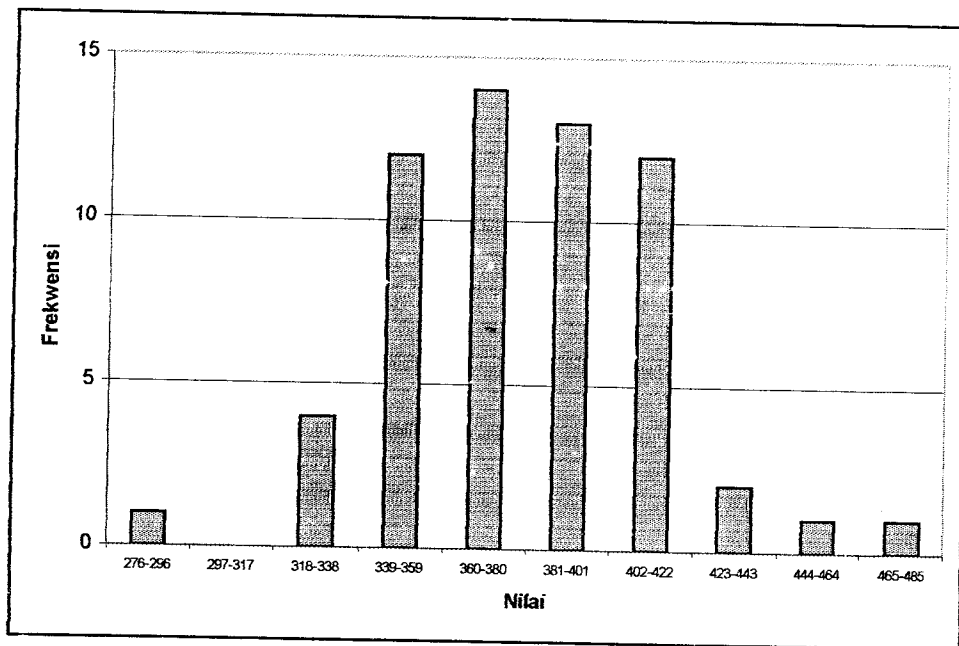
Berikut ini disajikan data hasil pengukuran profil kesegaran jasmani mahasiswa Universitas Negeri Padang dan sikap mahasiswa terhadap olahraga. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat uraian berikut:

1. Data Profil Kesegaran Jasmani Mahasiswa UNP

Berdasarkan analisis data dapat dirincikan data profil kesegaran jasmani mahasiswa Universitas Padang sebagai berikut: nilai terendah 276 dan nilai tertinggi 467 dengan Mean 379,7, Median 379, Mode 356, Standar Deviasi 32,3. Bila ditinjau dari frekuensi dan prosentase mahasiswa yang memperoleh nilai T profil kesegaran jasmani 276-296 dengan frekuensi satu orang atau 1,67%, nilai 318-338 dengan frekuensi empat orang atau 6,67%, nilai 339-359 dengan frekuensi 12 (dua belas) orang atau 20%, nilai 360-380 dengan frekuensi 14 (empat belas) orang atau 23,33%, nilai 381-401 dengan frekuensi 13 (tiga belas) orang atau 21,66%, nilai 402-422 dengan frekuensi (dua belas) orang atau 20%, nilai 423-443 dua orang atau 3,33%, nilai 444-464 satu orang atau 1,67%, nilai 465-485 satu orang atau 1,67%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat Tabel 4 halaman 27.

Tabel 4. Data Profil Kesegaran Jasmani Mahasiswa UNP Padang

| Kelas Interval | Frekuensi | Prosentase |
|----------------|-----------|------------|
| 276-296 | 1 | 1,67 |
| 297-317 | 0 | 0 |
| 318-338 | 4 | 6,67 |
| 339-359 | 12 | 20 |
| 360-380 | 14 | 23,33 |
| 381-401 | 13 | 21,66 |
| 402-422 | 12 | 20 |
| 423-443 | 2 | 3,33 |
| 444-464 | 1 | 1,67 |
| 465-485 | 1 | 1,67 |
| Total | 60 | 100 |



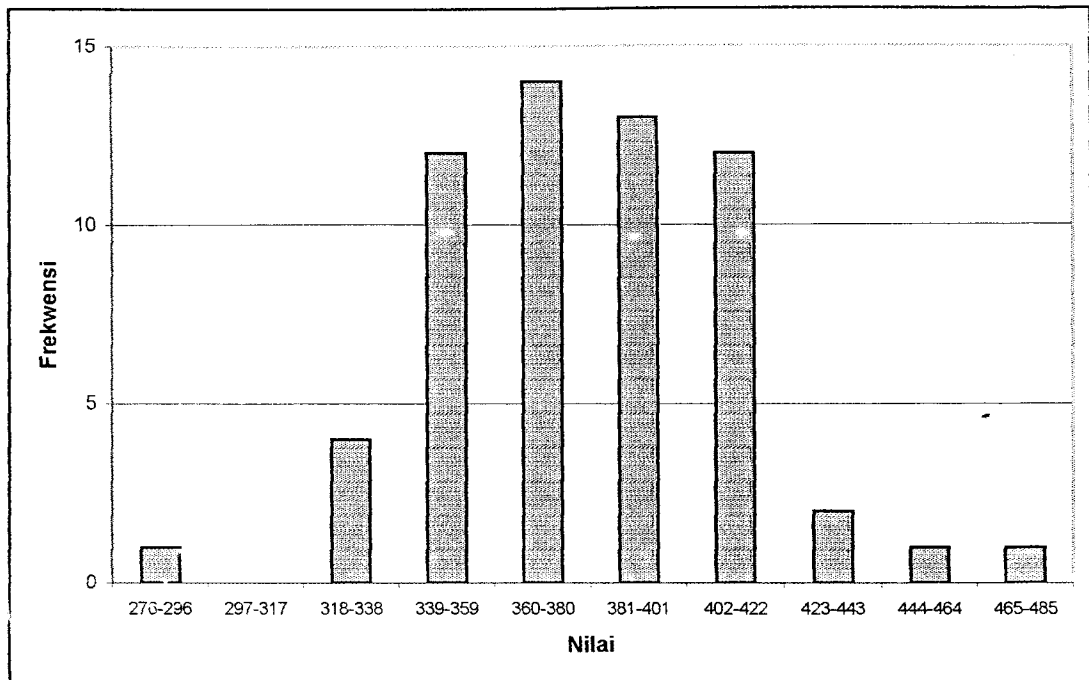
Gambar 1. Histogram Profil Kesegaran Jasmani Mahasiswa UNP

2. Data Sikap Mahasiswa UNP Terhadap Olahraga

Berdasarkan analisis data dapat dirincikan data sikap mahasiswa Universitas Padang terhadap olahraga sebagai berikut: memperoleh nilai 93-99 dengan frekuensi satu orang atau 1,67%, nilai 100-106 dengan frekuensi tidak ada, nilai 107-113 dengan frekuensi empat atau 6,67%, nilai 114-120 dengan frekuensi 14 (empat belas) atau 23,33% , nilai 121-127 dengan frekuensi 20 (dua puluh) atau 33,33%, nilai 128-134 dengan frekuensi 13 (tiga belas) atau 21,67%, nilai 135-141 dengan frekuensi enam atau 10%, nilai 142-148 dengan frekuensi dua atau 3,33% Untuk lebih jelasnya dapat dilihat Tabel 5 berikut:

Tabel 5. Sikap Mahasiswa UNP Terhadap Olahraga

| Kelas Interval | Frekuensi | Prosentase |
|----------------|-----------|------------|
| 93-99 | 1 | 1,67 |
| 100-106 | 0 | 0 |
| 107-113 | 4 | 6,67 |
| 114-120 | 14 | 23,33 |
| 121-127 | 20 | 33,33 |
| 128-134 | 13 | 21,67 |
| 135-141 | 6 | 10 |
| 142-148 | 2 | 3,33 |
| Total | 60 | 100 |



Gambar 2. Histogram Sikap Mahasiswa UNP Terhadap Olahraga

3. Hubungan Antara Sikap Mahasiswa Terhadap Olahraga dan Profil Kesehatan Jasmani Mahasiswa UNP

Berdasarkan analisis data antara variabel sikap mahasiswa terhadap olahraga dengan profil kesehatan jasmani mahasiswa UNP dengan menggunakan Program SPSS Versi 10 didapat nilai $r = 0,419$ pada taraf signifikansi 0,01 dengan koefisien determinasi 0,176. Dalam artian, sikap mahasiswa terhadap olahraga memberikan kontribusi terhadap profil kesehatan jasmani mahasiswa UNP sebanyak 17,6%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat Tabel 5 halaman 28.

Tabel 6. Pengujian Signifikansi Koefisien Korelasi antara Sikap Terhadap Olahraga dengan Profil Kesegaran Jasmani Mahasiswa UNP

| N | Dk | Koefisien Korelasi | Koefisien Determinasi |
|-----------|-----------|---------------------------|------------------------------|
| 60 | 58 | 0,41 | 0,176 |

B. Pembahasan

Profil kesegaran jasmani adalah suatu hal yang menitikberatkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot agar berfungsi pada efisiensi yang optimal (Getchel, 1983). Dihak lain kesegaran jasmani dikatakan sebagai suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan-sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba (O Sullivan, 1987).

Dikatakan kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan manusia dalam melakukan berbagai kegiatan dalam kehidupannya, baik itu pekerjaan sehari-hari, keperluan mendadak atau kegiatan waktu senggang. Ditambahkan bahwa kesegaran jasmani dipengaruhi juga oleh kegiatan yang dilakukan seseorang dan bersifat relatif.

Komponen-komponen kesegaran jasmani sebagai berikut: (1) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari: daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh; (2) kesegaran

jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related*) meliputi: kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga/ daya, waktu reaksi (Lyckolat, 1987). Dipihak lain Djamil (1986) menyatakan komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri dari (1) ketahanan cardiorespiratori; (2) kekuatan otot; (3) ketahanan otot; (4) fleksibilitas dan komposisi tubuh.

Dalam peningkatan kesegaran jasmani tidaklah berarti bahwa semua orang harus dapat mengembangkan secara keseluruhan komponen fisik. Tiap manusia mempunyai kelebihan dan kekurangan pada potensi yang dipunyainya. Di samping itu, faktor yang berasal dari dalam diri dan faktor luar diri selalu mempunyai pengaruh dan juga jenis kelamin.

Fungsi kesegaran jasmani sangat penting bagi manusia, yaitu untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara.

Untuk mendapatkan profil kesegaran jasmani dipengaruhi oleh sikap seseorang terhadap olahraga. Sikap adalah suatu sistem yang menetap berupa evaluasi yang positif atau negatif, perasaan, kecenderungan-kecenderungan untuk menyetujui atau tidak menyetujui. Dipihak lain Collin dan Miller (1975) menyatakan sikap merupakan

predisposisi yang dapat dipelajari untuk merespon secara konsisten terhadap suatu objek baik dalam bentuk respon positif maupun negatif. Ditambahkan untuk merespon suatu objek seseorang perlu mengetahui dan mempelajari semua informasi dan karakteristik dari objek tersebut. Dengan demikian, tanggapan yang diberikan merupakan hasil pertimbangan yang matang.

Ciri-ciri sikap ditandai oleh beberapa hal sebagai berikut: (1) bukan dibawa orang sejak lahir melainkan dibentuk dan dipelajari sepanjang perkembangan orang itu dalam hubungannya dengan objeknya; (2) dapat berubah-ubah; (3) tidak berdiri sendiri tetapi senantiasa mengandung hal tertentu terhadap suatu objek; (4) dapat berkenaan dengan satu objek-objek yang serupa; (5) mempunyai segi-segi motivasi dan perasaan (Gerungan, 1987).

Allport dalam Marat (1981) merinci sikap menjadi tiga bagian yang saling berinteraksi secara komprehensif yang terdiri dari: kognisi, afeksi, konasi. Persepsi seseorang terhadap suatu objek dipengaruhi oleh komponen kognisi yang dipunyai. Di samping itu, juga dipengaruhi oleh faktor pengalaman, sosialisasi, cakrawala. Gabungan seluruh komponen ini memberikan evaluasi terhadap objek. Komponen yang lain sosialisasi dan pengalaman seseorang dalam belajar olahraga. Komponen pengetahuan dan cakrawala akan memberikan arti terhadap olahraga yang dipelajari. Selanjutnya persepsi seseorang melewati komponen kognisi akan menimbulkan ide dan seterusnya akan menghasilkan suatu

konsep mengenai olahraga yang sudah dipelajari. Bila proses ini sudah dilewati sesuai dengan nilai dan norma yang dimiliki tentu akan menimbulkan keyakinan seseorang terhadap olahraga akan menentukan alternatif jawaban yang diberikan seseorang.

Reaksi seseorang terhadap olahraga inilah yang akan membentuk sikap terhadap olahraga dapat terjadi setelah berlangsungnya proses belajar mengajar Penjas. Kalau tujuan Penjas sudah tercapai tentu sikap mahasiswa terhadap olahraga berkembang kearah positif dan sebaliknya. Seseorang yang mempunyai sikap yang positif terhadap olahraga ada kecenderungan untuk melakukan olahraga sesuai dengan aturannya. Baik dinjau dari aspek intensitas, frekuensi dan lamanya melakukan latihan olahraga.

Di sisi lain, secara psikologis mahasiswa yang mempunyai sikap positif terhadap olahraga dia akan mengikuti pembelajaran dengan sungguh-sungguh dan gembira. Setiap tugas gerakan yang diberikan oleh dosen dikerjakannya dengan baik. Konsekuensinya, orang ini tentu akan memiliki profil kesegaran jasmani yang baik. Sebaliknya, orang yang mempunyai sikap yang negatif terhadap olahraga tentu dia tidak mau melakukan olahraga sesuai dengan aturannya. Konsekuensinya, tentu mempunyai profil kesegaran jasmani yang rendah.

C. Keterbatasan

Untuk menghindari kesalahafsiran terhadap hasil penelitian perlu dikemukakan keterbatasan penelitian sebagai berikut:

1. Dalam melakukan pengambilan data profil kebugaran jasmani telah diberikan penjelasan tentang pelaksanaan kepada pengambil data (*fester*) dan orang coba (*testee*) agar data yang dijamin betul-betul sesuai menurut yang sebenarnya. Tetapi dalam pelaksanaannya masih ada mahasiswa yang kurang memahami pelaksanaan tes kebugaran jasmani.
2. Dalam pengambilan data sikap mahasiswa terhadap olahraga telah diberikan penjelasan dengan baik tentang cara menjawab pernyataan yang ada dalam angket. Tetapi masih ada mahasiswa yang mempunyai motivasi yang rendah dalam mengisi pernyataan. Hal ini ditandai adanya mahasiswa yang bertanya pada temannya dalam mengisi angket.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Profil kebugaran jasmani mahasiswa Universitas Negeri Padang baik.
2. Sikap mahasiswa Universitas Negeri Padang terhadap olahraga positif
3. Terdapat hubungan antara sikap mahasiswa Universitas Negeri Padang dan Profil kebugaran jasmaninya. Dalam artian, semakin positif sikap mahasiswa Universitas Negeri Padang terhadap olahraga, maka semakin baik profil kebugaran jasmaninya. Sebaliknya, bila sikap mahasiswa Universitas Negeri Padang negatif terhadap olahraga tentu profil kebugaran jasmaninya rendah.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian dapat disarankan sebagai berikut:

1. Kepada staf pengajar mata kuliah Pendidikan Jasmani untuk selalu meningkatkan kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani terutama memperhatikan tujuan pembelajaran yang terdiri dari domain kognitif, psikomotor dan afektif.

2. Kepada mahasiswa untuk selalu meningkatkan profil kesegaran jasmaninya serta selalu memperhatikan sikap terhadap olahraga yang telah diajarkan DUM Penjas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahady, Muchtar. (1998). **Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani**, Padang: FIK UNP
- Ary, Donald (1982). **Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan** (terjemahan Arief Furcian), Surabaya : Penerbit Usaha Nasional.
- Charles B. Corbin, Charles B. (1980). **A, A Text Book of Motor Development**, Dubuque: Wm. C. Brown Publisher.
- Depdikbud. (1993). **Garis-Garis Besar Program Pengajaran Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Untuk Sekolah Menengah Umum**, Jakarta: Depdikbud.
- (1980). **Erobika**, Jakarta: Depdikbud.
- (1971) **Hasil Seminar Kesegaran Jasmani Nasional I**, Jakarta: Depdikbud.
- Djamil, Rusdan. (1986). **Kesegaran Jasmani Untuk Kesehatan dan Olahraga** (makalah disajikan dalam Simposium Olahraga dan Kesehatan di Fakultas Kedokteran UNAND tanggal 8-10 September 1986), Padang: UNAND.
- David L. Gallahue, David. (1989). **Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolosents**, Indiana: Benchmark Press Inc.
- Fox, Edward L, Timothy E. Kirby dan Ann Roberts Fox. (1987). **Bases of Fitness**, New York: Macmillan Publishing Company.
- Gerungan, WA. (1987). **Psikologi Sosial**, Jakarta : Depdikbud.
- Getchel, Bud. (1983). **Physical Fitness A Way Life**, New York: Jhons Willey \$ Sons.
- Gusrii. (1997). **Sikap Mahasiswa IKIP Padang Terhadap Olahraga**, Padang: IKIP Padang.
- Hairy, Junusul, Muchtar Ahady. (1982). **Kesegaran Jasmani**, Padang: FPOK IKIP Padang.
- Leonard A. Larson, Leonard A. (1974). **Fitness, Health and Work Capacity: Internasional Standards For Assessment**, New York: Macmillan Publishing, Co., Inc.



- Lycholat, Toni. (1987). **Shape Your Body Shape Your Life**, New York : Patrick Stephens.
- Mar'at. (1981). **Sikap Manusia, Perubahan Serta Pengukurannya**, Bandung : Ghalia Indonesia.
- Saputro, Moelyono Wiryo dan Slamet Suherman. (1995). **Materi Pokok Kesehatan Olahraga Buku modul 1-6**, Jakarta: Depdikbud.
- Sas, Djanoear dkk. (1986). **Diktat DUM Penjaskes**, Padang: FPOK IKIP Padang.
- Siregar, MF. (1980). **Pendidikan Jasmani dan Olahraga Masa Depan**. Jakarta: PLSPO.
- Sudjana. (1986). **Metoda Statistika**, Bandung: Penerbit Tarsito.
- _____. (1983). **Teknik Analisis Regresi dan Korelasi**, Bandung: Penerbit Tarsito.
- UNP . (2001). **Buku Pedoman Akademik Universitas Negeri Padang Tahun 2001**, Padang: Percetakan UNP Press.
- Uram, Paul. (1986). **Latihan Peregangan**, (terjemahan Iskandar ZA), Jakarta: Akademika Pressindo.
- Soedijarto .(2000). **Pendidikan Sebagai Sarana Reformasi Mental Dalam Upaya Membangun Bangsa**, Jakarta: CINAPS.
- Suhantoro, et al., (1999). **Pedoman Pembinaan Kesegaran Jasmani Untuk Tenaga Kerja**, Jakarta: Menpora.
- O'Sullivan, Susanne. (1987). **Fully Fit 60 Minutes A Week**, New York: Thorsons Publishing Group
- Sudijono, Agus. (1997). **Pengantar Statistik Pendidikan**, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

TUJUAN :

Tes ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani seorang siswa.

SASARAN.

Tes ini ditujukan kepada siswa S.L.T.A. putera dan puteri serta remaja berusia setingkat dengan siswa S.L.T.A.

JENIS-JENIS TES.

Tes ini merupakan satu rangkaian yang terdiri dari 7 jenis tes, yaitu:

- a. Lari cepat 50 meter.
- b. Lompat jauh tanpa awalan.
- c. 1) Bergantung angkat badan untuk putera.
2) Bergantung siku tekuk untuk puteri.
- d. Lari hilir-mudik 4 x 10 meter.
- e. Baring duduk 30 detik.
- f. Lentuk togok ke muka.
- g. Lari jauh :
1) jarak 1000 meter untuk putera.
2) jarak 800 meter untuk puteri.

ALAT DAN PERLENGKAPAN.

- a. Lapangan/lintasan lari yang datar.
- b. Bak lompat jauh.
- c. Stopwatch.
- d. Bendera start.
- e. Tiang pengamat garis finish.
- f. Meteran baja.
- g. Cangkul.
- h. Palang tunggal.
- i. Bangku ketentukan.
- j. Sejumlah balok kayu berukuran 5X5X5 cm.
- k. Formulir dan alat tulis.

PENGETES.

- a. Pengawas.
- b. Pengambil waktu.
- c. Pembantu.
- d. Pencatat.

8. KETENTUAN UMUM.

- a. Seluruh tes dilakukan dalam satu hari, dengan urutan sebagaimana dikemukakan pada petunjuk pelaksanaan.
- b. Rangkaian tes ini sangat memerlukan tenaga. Oleh karena itu, orang yang dites haruslah dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes. Bila kesehatan orang yang akan di tes meragukan, hendaklah orang tersebut diperiksa oleh dokter terlebih dahulu.
- c. Untuk mendapatkan hasil tes yang dapat dipercaya, pengetes haruslah sudah terampil dan faham benar mengenai pelaksanaan tes. Oleh karena itu, sebelum tes dilaksanakan, pengetes harus dilatih, sehingga pengetes telah menguasai betul-betul bagaimana melaksanakan tes tersebut.
- d. Untuk umur, bila diketahui harus dicatat tanggal lahir yang lengkap.

Catatan :

Usia 16 tahun, 6 bulan dibulatkan menjadi 17 tahun. Sedangkan usia 16 tahun, 5 bulan, 29 hari diperhitungkan menjadi 16 tahun.

PELAKSANAAN

PETUNJUK UMUM.

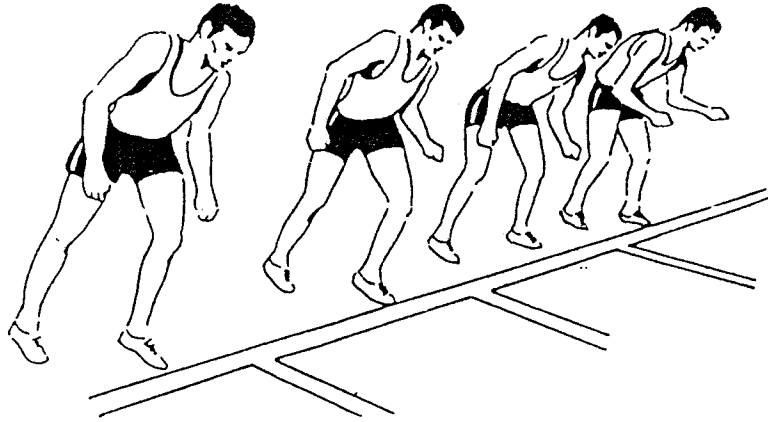
- a. Pada waktu melakukan tes, hendaknya orang yang di-tes memakai pakaian olah raga. Bila bersepatu, hendaknya memakai sepatu yang bersol karet. Memakai sepatu berpaku (spikes) tidak diperbolehkan.
- b. Sebelum melakukan tes, orang yang di tes hendaknya:
 - 1) Telah memahami benar akan tes yang akan dilakukan dan menguasai cara pelaksanaannya. Untuk ini perlu diberikan kesempatan mencoba gerakan-gerakan yang akan dilakukan.
 - 2) Telah melakukan pemanasan lebih dahulu.
- c. Siswa yang mengikuti tes, tetapi tidak dapat melakukan tugasnya, hasilnya ditulis dengan angka nol (0).

2. PETUNJUK PELAKSANAAN.

- a. Lari cepat 50 meter (dash/sprint).
 - 1) Tujuan.
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang.
 - 2) Alat dan perlengkapan.
 - a) Stopwatch menurut keperluan.
 - b) Bendera start . 1 buah.
 - c) Lintasan lurus dan rata dengan jarak 50 meter antara garis start dan garis finish.
 - d) Tiang pengamat garis finish 2 buah.
 - e) Formulir dan alat tulis.
 - 3) Pengetes.
 - a) Starter 1 orang.
 - b) Pengambil waktu menurut keperluan.
 - c) Pengawas 1 orang.
 - d) Pencatat 1 orang.

4) Pelaksanaan tes.

- a) Start dilakukan dengan start berdiri (lihat gambar 1).



Gambar : 1

- b) Pada aba-aba "Bersedia", siswa (testee) berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis start.
- c) Pada aba-aba "Siap" siswa (testee) siap untuk berlari.
- d) Pada aba-aba "Ya", siswa (testee) berlari secepat-cepatnya menempuh jarak 50 meter sampai melewati garis finish.
- e) Bersamaan dengan aba-aba "Ya", stopwatch dijalankan dan dihentikan pada saat testee mencapai garis finish.
- f) Setiap testee diberi kesempatan melakukan 2 kali.
- 5) Pencatatan hasil.
- a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak tersebut.
- b) Waktu yang dicapai dihitung sampai persepuluh detik.
- c) Kedua hasil tes tersebut dicatat.

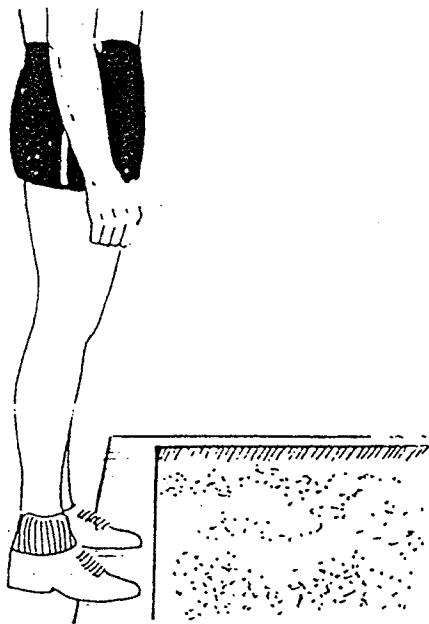
Catatan :

Start yang gagal harus diulang. Yang dimaksud start gagal adalah mendahului lari sebelum aba-aba "Ya".

MILIK
UNIV. NEGERI

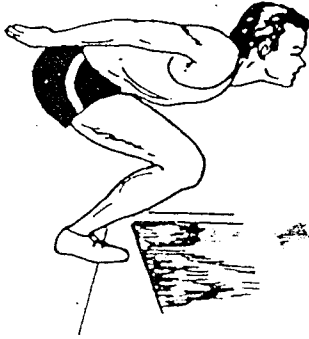
b. Lompat jauh tanpa awalan (standing broad jump)

- 1) Tujuan.
Tes ini bertujuan untuk mengukur gerak eksplosif tubuh.
- 2) Alat dan perlengkapan.
 - a) Tempat melompat yang datar, tidak licin dan lunak. Boleh mempergunakan bak pasir.
 - b) Meteran pengukur panjang 1 buah.
 - c) Sapu, alat untuk meratakan pasir, cangkul 1 buah.
 - d) Formulir dan alat tulis.
- 3) Pengetes.
 - a) Pengawas merangkap pencatat 1 orang.
 - b) Pengukur 2 orang.
 - c) Pembantu 1 orang.
- 4) Pelaksanaan tes.
 - a) Siswa (testee) berdiri dengan kedua ujung jari kakinya tepat di belakang garis batas tolakan (lihat gambar 2).

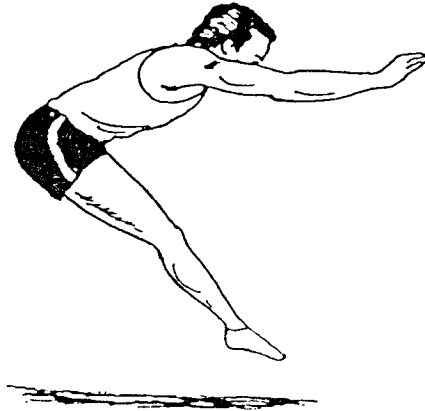


Gambar : 2

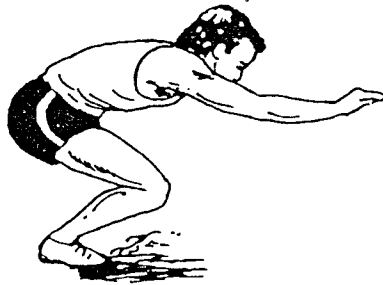
- b) Setelah siap siswa (testee) melakukan persiapan untuk melompat. Bersamaan dengan mengayunkan kedua lengan ke depan, dengan seluruh tenaga kedua kaki secara bersamaan menolak, melakukan lompatan ke depan sejauh mungkin (lihat gambar 3.4.5).



Gambar 3



Gambar 4



Gambar 5

- c) Setiap testee diberi kesempatan melakukan 2 kali.

Catatan :

Sebelum melakukan lompatan, siswa (testee) diperbolehkan melakukan gerakan permulaan dengan mengayun-ayunkan kedua lengannya sambil mengeper.

- a) Hasil yang dicatat adalah jarak lompatan yang dicapai.
- b) Hasil lompatan diukur dengan sentimeter bulat.
- c) Kedua hasil tes tersebut dicatat.
- d) Jarak lompatan diukur dari garis batas permulaan lompatan, ke titik yang terdekat dari sentuhan tumit pada tanah.

Catatan :

- 1) Kedua kaki harus tetap berhubungan dengan tanah pada saat melakukan lompatan.
- 2) Lompatan yang gagal harus diulang. Yang dimaksud dengan lompatan gagal adalah:
 - a) bila jari-kaki testee melewati garis batas tolakan.
 - b) bila testee melakukan lompatan-lompatan sebelum menolak.
 - c) bila pada waktu mendarat tidak dapat menguasai keseimbangan dan jatuh ke belakang.

c. Bergantung angkat badan (pull-up).

Tes ini diperuntukkan bagi putera umur 12 tahun ke atas.

- 1) Tujuan.
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot-otot lengan dan bahu.
- 2) Alat dan perlengkapan.
 - a) Palang tunggal/palang horisontal yang terpasang sedemikian rupa, sehingga orang yang paling tinggipun betul-betul dapat bergantung. Palang tunggal tersebut bergaris tengah 3-4 cm.
 - b) Bangku kecil yang mudah dipindah-pindahkan.
 - c) Kapur/magnesium karbonat.
 - d) Formulir dan alat tulis.

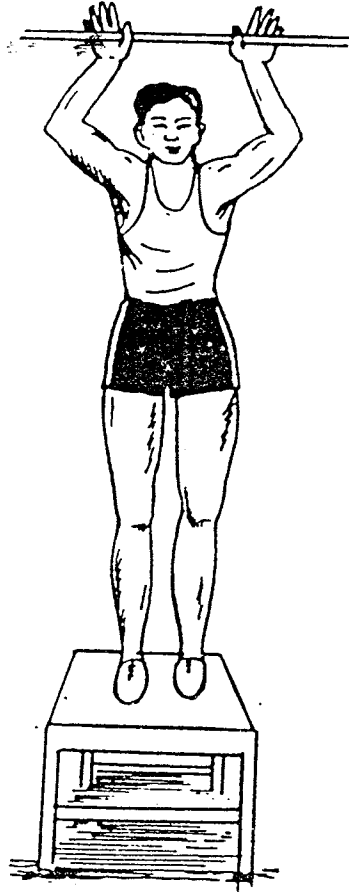
- a) Pengawas 1 orang.
- b) Pembantu 1 orang.
- c) Pencatat 1 orang.

Catatan :

Pengawas bertugas merangkap penghitung jumlah berapa kali siswa (testee) dapat mengangkat badannya.

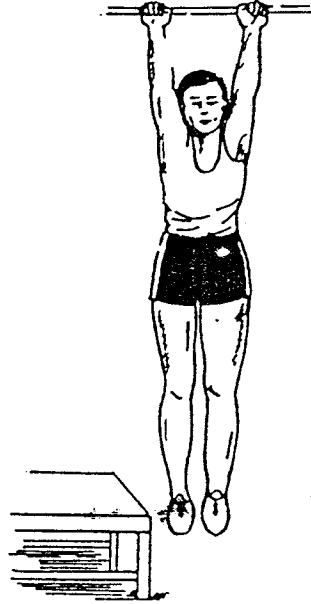
4) Pelaksanaan tes.

- a) Gosok kedua telapak tangan dengan kapur.
- b) Siswa (testee) naik ke atas bangku kecil yang telah disediakan untuk memegang palang tunggal dengan pegangan ke depan (telapak tangan menghadap ke depan, jarak kedua tangan yang memegang palang tunggal selebar bahu. (lihat gambar 6).



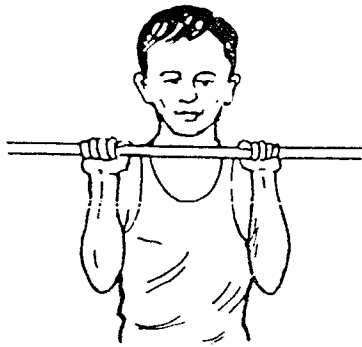
Gambar 6

- c) Kemudian bangku diambil dan siswa (testee) bergantung dengan lengan lurus (lihat gambar 7).



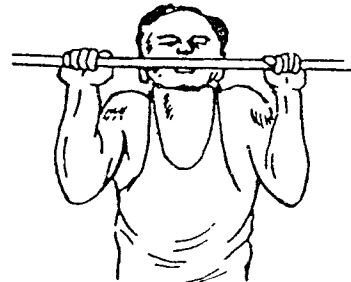
Gambar 7

- d) Sesudah tenang, maka aba-aba "Mulai" dapat segera diberikan dan siswa (testee) mengangkat badan hingga dagu melewati palang tunggal (kepala tidak boleh ditengadahkan; lihat gambar 8a dan 8b).



Gambar: 8a

Sikap menggantung angkat badan yang betul.



Gambar: 8b

Sikap menggantung angkat badan yang salah.

- e) Selanjutnya badan diturunkan kembali sehingga kedua lengan betul-betul lurus dan badan bergantung seperti pada sikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang kali tanpa terputus oleh waktu istirahat.
 - f) Setiap siswa (testee) diberi kesempatan melakukan satu kali.
- 5) Pencatatan hasil.
Hasil yang dicatat adalah jumlah berapa kali siswa (testee) dapat mengangkat badan dengan dagu melewati palang tunggal.

Catatan :

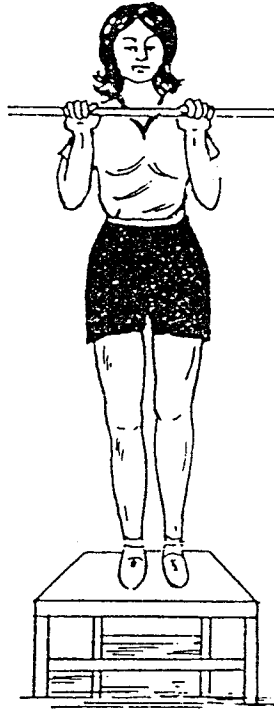
- 1) Tes dihentikan apabila:
 - a) Siswa (testee) istirahat dalam waktu lebih dari 2 detik.
 - b) Dua kali berturut-turut gagal mengangkat badannya dengan dagu melewati palang tunggal.
- 2) Dalam usaha mengangkat badan, siswa (testee) tidak diperkenankan mengayunkan atau menyepakkan kakinya. Untuk mencegah hal yang demikian, maka pengetes dapat menahan gerakan kedua kaki dengan berdiri didepannya, atau berdiri di samping siswa (testee) dengan lengannya di depan paha siswa (testee) tersebut.

d. Bergantung siku tekuk (Flexed arm hang).

Tes ini diperuntukkan bagi puteri.

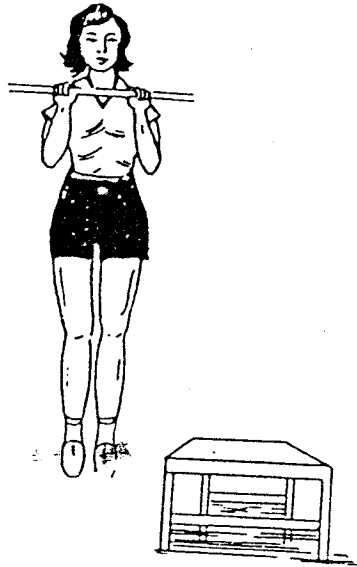
- 1) Tujuan.
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan statis dan daya tahan lengan serta bahu.
- 2) Alat dan perlengkapan.
 - a) Palang tunggal yang dipasang sedemikian rupa, sehingga siswa (testee) yang paling tinggipun akan betul-betul bergantung. Palang tunggal tersebut bergaris tengah 3–4 cm
 - b) Bangku kecil yang mudah dipindah-pindahkan.
 - c) Kapur/magnesium karbonat.

- d) Stopwatch 1 buah.
 - e) Formulir dan alat tulis.
- 3) Pengetes.
- a) Pengawas 1 orang.
 - b) Pengambil waktu 1 orang.
 - c) Pencatat 1 orang.
- 4) Pelaksanaan tes.
- a) Gosok kedua telapak tangan dengan kapur.
 - b) Kemudian siswa (testee) naik ke atas bangku kecil yang telah disediakan, kedua tangan memegang palang tunggal dengan pegangan ke depan (telapak tangan menghadap ke depan).
 - c) Kedua siku ditekuk sehingga dagu berada di atas palang tunggal dan tidak boleh menyinggung palang tunggal (lihat gambar 9).



Gambar 9

- d) Bila sudah siap, aba-aba "Mulai" diberikan, pengetes mengambil bangku, siswa (testee) bergantung dalam sikap tersebut selama mungkin (lihat gambar 10).



Gambar 10

- e) Bersamaan dengan aba-aba "Mulai", stopwatch dijalankan dan dihentikan pada saat siswa (testee) tidak mampu lagi melakukannya.
- f) Setiap siswa (testee) diberi kesempatan melakukan satu kali.

Catatan :

Tes segera dihentikan apabila :

- 1) Daggu bertumpu pada palang tunggal.
 - 2) Daggu berada di bawah palang tunggal.
 - 3) Kedua kaki digerakkan.
- 5) Pencatatan hasil.
- a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai siswa (testee) sejak dari aba-aba "Mulai" diberikan sampai ia tidak mampu lagi melakukannya.
 - b) Waktu yang dicapai dihitung sampai persepuluh detik.

e. Lari hilir-mudik (Shuttle run) 4 x 10 meter.

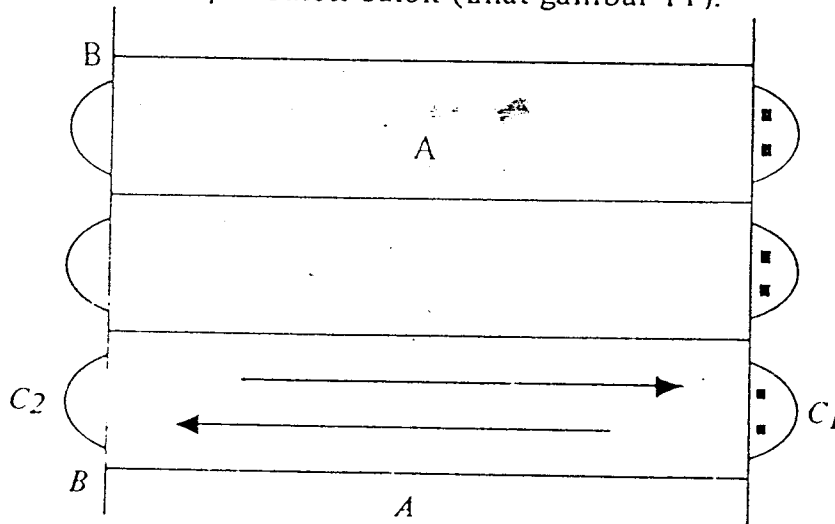
1) Tujuan .

Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan siswa (testee) dalam mengubah a

2) Alat dan perlengkapan.

- Stopwatch menurut keperluan.
- Formulir dan alat tulis.
- Lapangan.

Lintasan lari yang datar berjarak 10 meter dengan kedua ujungnya dibatasi oleh garis lurus. Pada kedua ujung lintasan dibuat setengah lingkaran dengan jari-jari 30 cm, untuk tempat balok-balok (lihat gambar 11).

KETFRANGAN GAMBAR :

- A* = lintasan lari
B = garis start dan garis finish
C₁ = tempat balok kayu yang akan dipindahkan
C₂ = tempat balok kayu yang telah dipindahkan
 ■ = balok kayu
 → = arah lari pada saat mengambil balok
 ← = arah lari pada saat memindahkan balok.

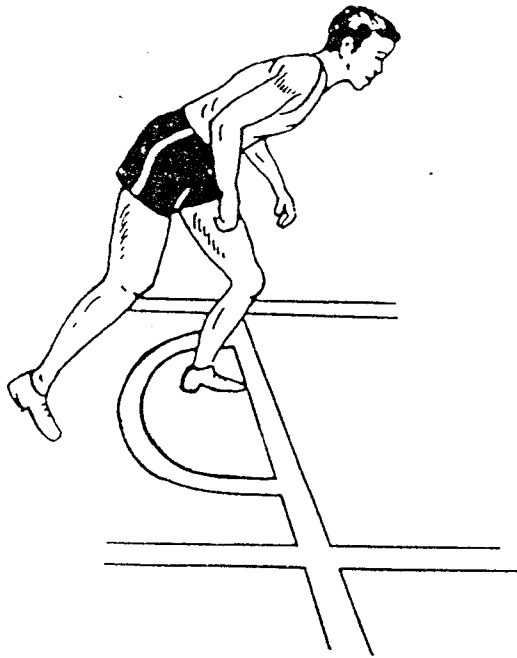
Gambar 11

- Balok-balok kayu berukuran 5 x 5 x 5 cm.

Catatan :

- Balok kayu dapat diganti dengan benda lain yang

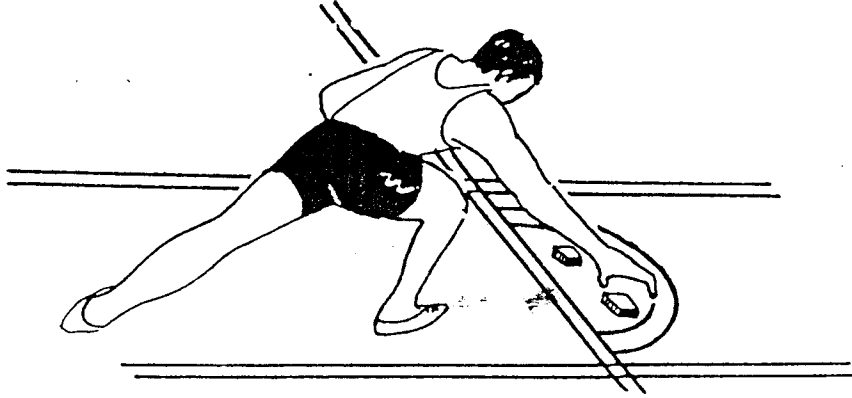
- mendekati ukuran balok kayu tersebut.
- 2) Dua buah balok diletakkan di dalam setengah lingkaran dari setiap lintasan yang letaknya bertentangan dengan tempat start.
 - 3) Pengetes.
 - a) Starter 1 orang.
 - b) Pengambil waktu menurut keperluan.
 - c) Pengawas 1 orang.
 - d) Pencatat 1 orang.
 - 4) Pelaksanaan tes.
 - a) Start dilakukan dengan start berdiri.
 - b) Pada aba-aba "Bersedia", siswa (testee) berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis start (lihat gambar 12).



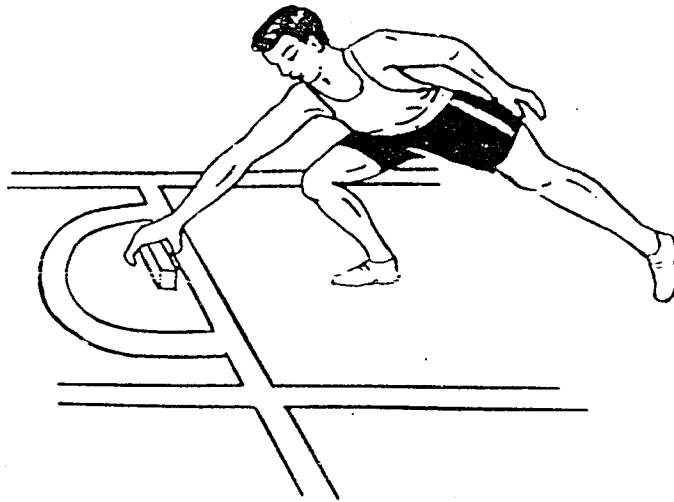
Gambar 12

- c) Setelah tenang, aba-aba "Siap" diberikan dan siswa (testee) siap untuk berlari.

- d) Pada aba-aba "Ya", siswa (testee) segera berlari menuju ke garis batas untuk mengambil dan memindahkan balok pertama ke setengah lingkaran yang berada di tempat garis start (lihat gambar 13 dan 14).

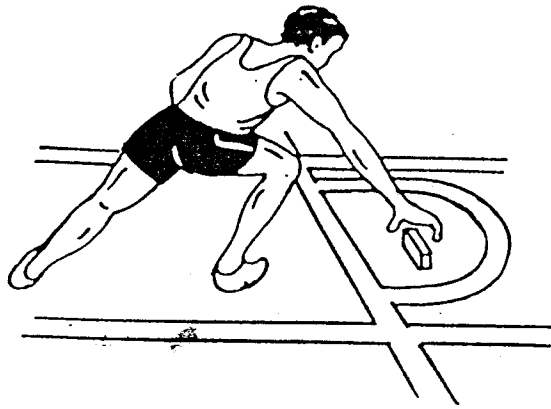


Gambar 13

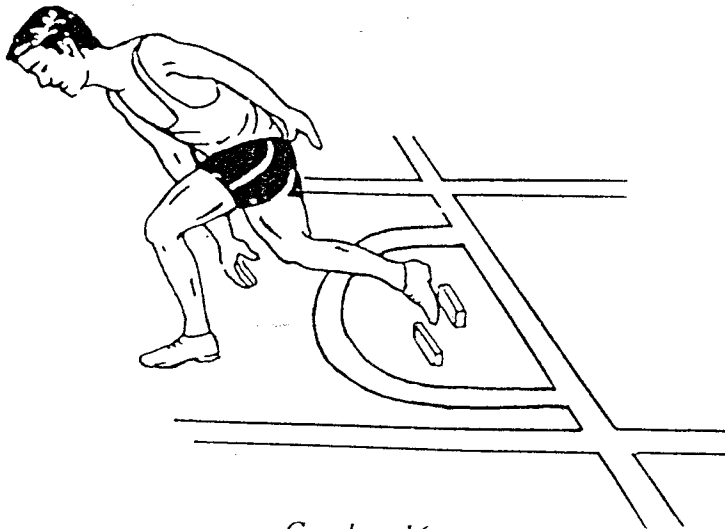


Gambar 14

- e) Kemudian kembali lagi menuju ke garis batas untuk mengambil dan memindahkan balok kedua ke setengah lingkaran yang berada di tempat garis start (lihat gambar 15 dan 16).



Gambar 15



Gambar 16

MILIK PUSKASAT
UNIV. NEGERI PADANG

- f) Bersamaan dengan aba-aba "Ya" stopwatch dijalankan dan pada saat balok terakhir diletakkan, stopwatch dihentikan.

Catatan :

- 1) Setiap siswa (testee) diberi kesempatan melakukan 2 kali.
- 2) Balok harus diletakkan dan tidak boleh dilemparkan.
- 3) Balok tidak boleh keluar dari setengah lingkaran.
- 5) Pencatatan hasil.
 - a. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh siswa (testee) untuk menempuh jarak 4 x 10 meter.
 - b. Waktu yang dicapai dihitung sampai persepuluh detik.
 - c. Hasil dari kedua ~~trial~~ dicatat.

Catatan :

Tes harus diulang apabila :

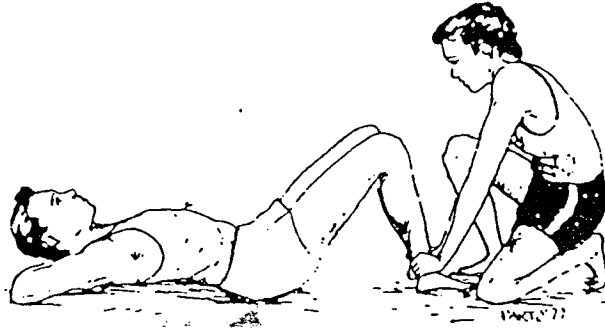
- 1) Balok tidak diletakkan, tetapi dilemparkan.
- 2) Balok keluar dari setengah lingkaran.

f. Baring duduk (sit-up) 30 detik.

- 1) Tujuan :
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot-otot perut.
- 2) Alat dan Perlengkapan.
 - a) Stopwatch 1 buah.
 - b) Lantai yang datar (matras).
 - c) Alat penghitung (tally counter) 1 buah.
 - d) Formulir dan alat tulis.
- 3) Pengetes.
 - a) Pengawás merangkap penghitung dan pencatat 1 orang.
 - b) Pengambil waktu 1 orang.
- 4) Pelaksanaan tes.
 - a) Siswa (testee) berbaring telentang di lantai, jari-jari kedua tangan bersilang selip di bela-

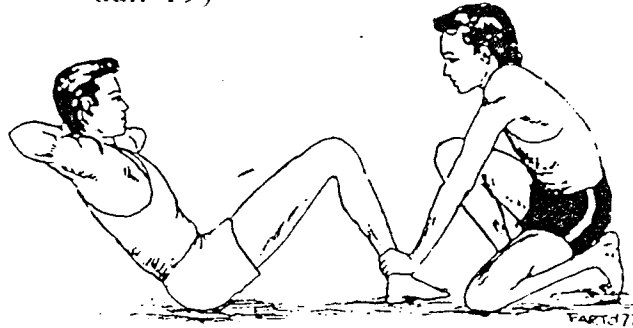
kang kepala sebagai alas. Kedua lengan me-
rapat di lantai, kedua kaki terbuka lebih
kurang 30 cm dan kedua lutut ditekuk de-
ngan sudut lebih kurang 90 derajat.

- b) Seseorang berlutut di depan siswa (testee),
membantu menekan kedua kakinya untuk
menjaga agar kedua tumit tetap berhubungan
dengan lantai (lihat gambar 17).

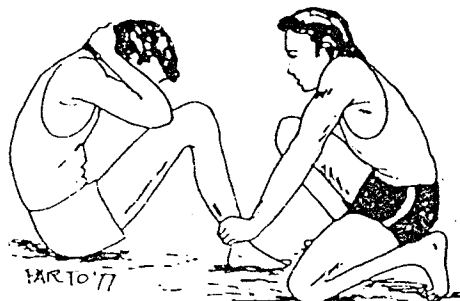


Gambar 17

- c) Dengan aba-aba "Ya", siswa (testee) berusaha
duduk sambil menyentuhkan kedua lutut
dengan kedua sikunya (lihat gambar 18
dan 19)



Gambar 18



Gambar 19

- d) Selanjutnya siswa (testee) kembali ke sikap semula.
- e) Gerakan tersebut dilakukan berulang kali sebanyak mungkin selama 30 detik.
- f) Bersamaan dengan aba-aba "Ya", stopwatch dijalankan dan tepat pada detik ke 30, stopwatch dihentikan.
- g) Setiap siswa (testee) diberi kesempatan melakukan satu kali.

- 5) Pencatatan hasil.
 Hasil yang dicatat adalah berapa kali siswa (testee) dapat melakukan tes tersebut selama 30 detik.

Catatan :

- 1) Jari-jari tangan harus tetap bersilang selip dan melekat pada tengkuk selama tes berlangsung.
- 2) Selama tes berlangsung, lutut tetap seperti semula.
- 3) Kedua siku tidak diperbolehkan ikut membantu menolak.
- 4) Gerakan yang sah adalah apabila kedua siku menyentuh/melewati kedua lutut.

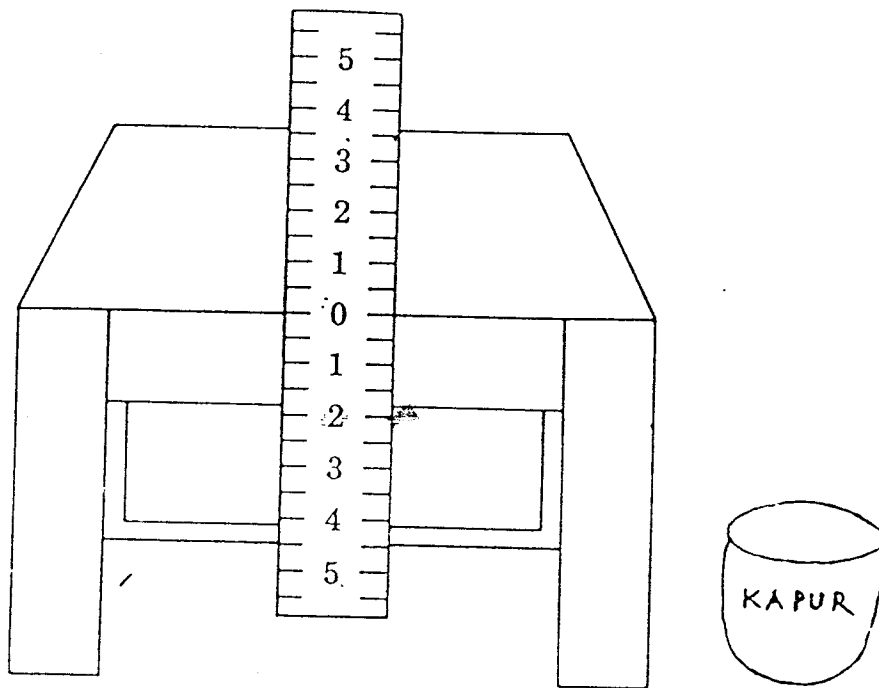
.. Lentuk togok ke muka (Forward flexion of trunk).

- 1) Tujuan .
 Tes ini bertujuan untuk mengukur kelentukan togok,

2) Alat dan Perlengkapan.

58

- a) Kapur/magnesium karbonat.
- b) Formulir dan alat tulis.
- c) Bangku pengukur kelentukan. (lihat gambar 20).



Gambar 20

Catatan :

Bila bangku pengukur kelentukan tidak ada, dapat dipergunakan bangku dengan penggaris yang dipasang di tengah-tengah sisi bangku tersebut. Skala penggaris sepanjang 50 cm, yang terbagi sebagai berikut: 20 cm berada di atas, 30 cm di bawah, dihitung dari permukaan atas bangku, sehingga angka 0 pada mistar tepat berada pada permukaan bangku.

3) Pengetes.

- a) Pengawas 1 orang.
- b) Pencatat 1 orang.

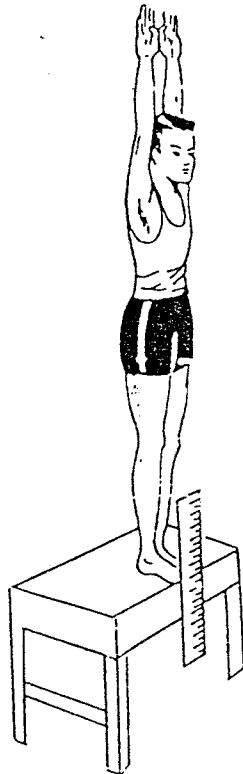
4) Pelaksanaan tes.

- a) Siswa (testee) berdiri di atas bangku dengan kedua kaki rapat, ujung jari kaki tidak melewati tepi bangku (lihat gambar 21).



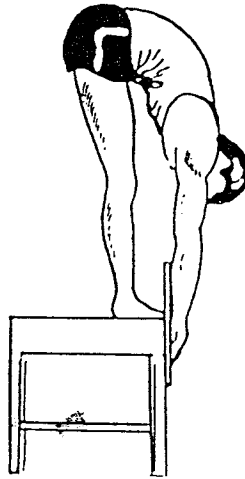
Gambar 21

- b) Kedua ibu jari tangan berkaitan satu sama lain, sedangkan kedua lutut harus lurus. (lihat gambar 22).



Gambar 22

- c) Kemudian togok dibungkukkan pelan-pelan dan kedua tangan berusaha mencapai skala serendah mungkin dan sikap ini dipertahankan selama 3 detik (lihat gambar 23).



Gambar 23.

- d) Tes ini dilakukan 2 kali berturut-turut.

Catatan :

- 1) Agar lutut tidak ditekuk, pengetes boleh menekan kedua lutut siswa (testee).
- 2) Apabila siswa (testee) melakukan dengan lutut ditekuk, maka tes ini harus diulang.
- 5) Pencatatan hasil.
 - a) Yang diukur adalah tanda bekas jari yang terjauh.
 - b) Hasil yang dicatat adalah angka skala yang dapat dicapai oleh kedua ujung jari tangan dalam 2 kali usaha.
 - c) Pencatatan dilakukan sampai setengah sentimeter.
 - d) Kalau kedua ujung jari tangan siswa (testee) dapat mencapai skala di bawah permukaan bangku, maka hasilnya positif (dihitung mulai dari permukaan bangku sampai skala yang dicapai kedua ujung jari tangan). Misalnya

seorang siswa melakukan tes dengan ...
 cm di bawah permukaan bangku, maka ditulis
 + 5.0 cm, sedangkan jika kedua ujung jari
 tangan hanya dapat mencapai skala di atas
 bangku, hasilnya negatif (dihitung mulai dari
 permukaan bangku sampai skala yang dicapai
 kedua ujung jari tangan). Misalnya seorang
 siswa (testee) melakukan tes dengan hasil 3
 cm di atas permukaan bangku, maka ditulis
 - 3.0 cm.

h Lari jauh

Jarak 1000 m, untuk putera umur 12 tahun ke atas.
 Jarak 800 m, untuk puteri umur 12 tahun ke atas.

1) Tujuan :

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan
 jantung, peredaran darah dan pernafasan.

2) Alat dan perlengkapan.

- a) Stopwatch menurut keperluan.
- b) Lintasan, diukur dengan tepat dan sedapat
 mungkin datar.
- c) Bendera start 1 buah.
- d) Formulir dan alat tulis.

3) Pengetes.

- a) Starter 1 orang.
- b) Pengambil waktu menurut keperluan.
- c) Pengawas 1 orang.
- d) Pencatat 1 orang.

4) Pelaksanaan tes.

- a) Start dilakukan dengan start berdiri.
- b) Pada aba-aba "Bersedia", siswa (testee) ber-
 diri dengan salah satu ujung jari kakinya
 sedekat mungkin dengan garis start.
- c) Setelah tenang, aba-aba "Siap" diberikan dan
 pada aba-aba "Ya", siswa (testee) segera ber-
 lari menempuh jarak yang telah ditentukan.
- d) Bersamaan dengan aba-aba "Ya", stopwatch
 dijalankan dan pada saat siswa (testee) men-

- capai garis finish, stopwatch dihentikan.
- e) Siswa (testee) diberi kesempatan melakukan satu kali.

Catatan

- 1) Apabila dalam menempuh jarak tersebut siswa (testee) tidak kuat berlari terus, dapat diselingi dengan berjalan.
- 2) Siswa (testee) tidak boleh berhenti sebelum mencapai garis finish.
- 5) Pencatatan hasil.
 - a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak tersebut.
 - b) Waktu yang dicapai dihitung sampai persepuluh detik.

1. PETUNJUK PENILAIAN.

- a. Penilaian tingkat kesegaran jasmani dapat dibedakan antara putera dan puteri, masing-masing dapat dilakukan dengan :
 - 1) Tanpa memperhitungkan faktor umur, tinggi dan berat badan.
 - 2) Dengan memperhitungkan faktor umur, tinggi dan berat badan.
- b. Hasil tes ini merupakan hasil kasar. Hasil kasar dari tiap-tiap jenis tes diubah menjadi nilai dengan mempergunakan tabel-T (lihat tabel 7 dan tabel 8). Nilai dari ketujuh jenis tes dijumlahkan. Kemudian dengan mempergunakan tabel 1 dan tabel 3 dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa (testee).
- c. Untuk menilai dengan memperhitungkan faktor umur, tinggi dan berat badan, lebih dahulu harus dicari nilai eksponen dari ketiga faktor tersebut. Ketiga nilai eksponen dijumlahkan. Dengan mempergunakan tabel 2 dan tabel 4, kita dapat mengetahui golongan dari siswa (testee) tersebut.
- d. Setelah mengetahui golongan dan mengetahui jumlah nilai yang diperolehnya, dengan mempergunakan tabel 5 dan tabel 6, dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa (testee) tersebut.
- e. Hasil kasar yang dinilai adalah:
 - 1) Lari cepat 50 meter; yang dinilai waktu yang terbaik.
 - 2) Lompat jauh tanpa awalan; yang dinilai lompatan terjauh.
 - 3) a) Bergantung angkat badan; yang dinilai berapa kali siswa (testee) dapat melakukannya.
b) Bergantung siku tekuk; yang dinilai berapa lama siswa (testee) dapat melakukannya.
 - 4) Lari hilir-mudik 4 x 10 meter; yang dinilai waktu yang terbaik.
 - 5) Baring duduk 30 detik; yang dinilai berapa kali siswa (testee) dapat melakukannya.

- 6) Lentuk togok ke muka; yang dinilai jarak pencapaian terendah dari lantai.
- 7) Lari jauh; yang dinilai waktu yang dicapai.

2. PETUNJUK PENGGUNAAN TABEL – T.

a. Contoh :

No. urut : 5
 Nama : Animar
 Jenis kelamin : perempuan
 Nama Sekolah : SMA Negeri I
 Kota/propinsi : Sawahlunto/Sumatera Barat
 Tanggal lahir : 22 Juni 1956
 Tinggi badan : 158 cm.
 Berat badan : 51 kg.
 Tanggal tes : 15 Juli 1972
 Hasil tes.

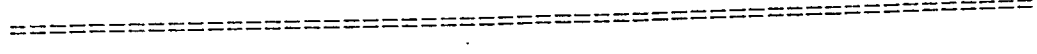
| No. | Jenis tes | | Hasil | Nilai – T |
|------------------|--------------------------|----|--------------|-----------|
| 1. | Lari cepat 50 meter | I | 7.1 detik | 78 |
| | | II | 7.4 detik | – |
| 2. | Lompat jauh tanpa awalan | I | 181 cm | 61 |
| | | II | 175 cm | – |
| 3. | Bergantung siku tekuk | I | 22.5 detik | 70 |
| 4. | Lari hilir-mudik 4x10 m | I | 10.0 detik | 77 |
| | | II | 10.2 detik | – |
| 5. | Baring duduk 30 detik | | 18 kali | 69 |
| 6. | Lentuk togok ke muka | I | 20.5 cm | 64 |
| | | II | 17.0 cm | – |
| 7. | lari jauh 800 m | | 3.40.0 detik | 60 |
| Jumlah nilai T = | | | | 479 |

Tingkat kesegaran jasmani = Baik sekali (B.S. = 428 - ke atas).

| No. | Jenis faktor | Hasil | Nilai eksponen |
|-----|--------------|----------|----------------|
| 1. | Umur | 16 tahun | 5 |
| 2. | Tinggi badan | 158 cm | 6 |
| 3. | Berat badan | 51 kg. | 6 |

Jumlah nilai eksponen = 17
Golongan = C
Jumlah nilai - T = 479

Tingkat kesegaran jasmani = Baik sekali (B.S. = 429 ke atas).



Pengetes :

- 1.
- 2.
- 3.

b. Keterangan.

- 1) Di dalam contoh Animar melakukan lari cepat 50 meter dengan hasil yang terbaik 7.1 detik (merupakan hasil kasar). Kemudian hasil 7.1 detik diubah menjadi nilai dengan mempergunakan tabel 8.
 - 2) Pada tabel 8 terdapat 9 kolom, yaitu:
 - a) Kolom 1 dan 9 nilai T.
 - b) Kolom 2 hasil lari cepat 50 meter.
 - c) Kolom 3 hasil lompat jauh tanpa awalan.
 - d) Kolom 4 hasil bergantung siku tekuk.
 - e) Kolom 5 hasil lari hilir-mudik 4 x 10 m.
 - f) Kolom 6 hasil baring duduk 30 detik.
 - g) Kolom 7 hasil lentuk togok ke muka.
 - h) Kolom 8 hasil lari jauh 800 m.
- Hasil tes lari cepat 7.1 detik, dapat dilihat pada kolom 2. Sesudah hasil 7.1 detik didapat, kemudian diberi tanda. Dari angka 7.1, kita melihat

lurus ke samping kiri pada kolom 1 atau ke samping kanan pada kolom 9, terlihat angka 78 dan diberi tanda. Angka 78 merupakan nilai dari hasil tes 7.1 detik.

Demikian pula kalau mencari nilai-T untuk jenis tes yang lain, caranya sama seperti pada uraian tersebut di atas, hanya kolomnya yang berbeda.

3. PETUNJUK PENGGUNAAN NORMA.

- a. Tanpa memperhitungkan faktor umur, tinggi dan berat badan.

Pada contoh Animar mendapat jumlah nilai-T dari ke tujuh jenis tes 479. Dengan menggunakan tabel 3. maka jumlah 479 itu terletak di antara nilai 428 – ke atas.

Jadi menurut norma yang berlaku, Animar termasuk/ digolongkan "BAIK SEKALI"

- b. Dengan memperhitungkan faktor umur, tinggi dan berat badan.

1) Pada contoh Animar berumur 16 tahun, tinggi 158 cm dan berat 51 kg.

2) Dengan mempergunakan tabel 4. nilai eksponen dari ketiga faktor tersebut dapat diketahui, yaitu:

- a) Umur 16 tahun nilai eksponen 5
- b) Tinggi badan 158 cm nilai eksponen 6
- c) Berat badan 51 kg nilai eksponen 6

3) Kemudian ketiga nilai eksponen tersebut dijumlahkan. Jumlah ketiga nilai eksponen Animar 17.

4) Pada tabel 4 tersebut, jumlah nilai eksponen 17 termasuk golongan "C".

5) Pada contoh Animar memperoleh jumlah nilai T 479 dan termasuk golongan C.

6) Dengan mempergunakan tabel 6, tingkat kesegaran jasmani Animar termasuk golongan "BAIK SEKALI".

**NORMA TES KESEGERAN JASMANI BAGI PELAJAR
SLTA PUTERI**

| Jumlah nilai - T | Kategori |
|------------------|----------------------|
| 428 ke atas | Baik Sekali (BS) |
| 400 - 427 | Baik (B) |
| 322 - 399 | Sedang (S) |
| 263 - 321 | Kurang (K) |
| 262 ke bawah | Kurang Sekali (KS) |

**NORMA TES KESEGERAN JASMANI BAGI PELAJAR
SLTA PUTERA**

| Jumlah nilai - T | Kategori |
|------------------|------------------------|
| 437 ke atas | Baik Sekali (B.S.) |
| 381 - 436 | Baik (B) |
| 322 - 380 | Sedang (S) |
| 262 - 321 | Kurang (K) |
| 261 ke bawah | Kurang sekali (K.S.) |

NORMA KESEGERAN JASMANI BAGI PELAJAR SLTA PUTERA
 IUBUNGAN DENGAN FAKTOR UMUR, TINGGI DAN BERAT BADAN

| G O L O N G A N | | | | | K A T E G O R I |
|-----------------|--------------|---------------|---------------|---|------------------------|
| A | B | C | D | E | |
| 385 ke atas | 405 ke atas | 442 - ke atas | 446 - ke atas | - | Baik Sekali (B.S) |
| 332 - 384 | 354 - 404 | 391 - 441 | 399 - 445 | - | Baik (B) |
| 279 - 331 | 302 - 353 | 336 - 390 | 337 - 398 | - | Sedang (S) |
| 206 - 278 | 252 - 301 | 280 - 335 | 287 - 336 | - | Kurang (K) |
| 205 ke bawah | 251 ke bawah | 279 ke bawah | 286 ke bawah | - | Kurang Sekali (K.S.) |

NORMA KESEGERAN JASMANI BAGI PELAJAR SLTA PUTERI
 IUBUNGAN DENGAN FAKTOR UMUR, TINGGI DAN BERAT BADAN

| G O L O N G A N | | | | | K A T E G O R I |
|-----------------|--------------|--------------|--------------|---|------------------------|
| A | B | C | D | E | |
| 416 ke atas | 422 ke atas | 429 ke atas | 434 ke atas | - | Baik Sekali (B.S.) |
| 371 - 415 | 373 - 421 | 376 - 428 | 375 - 433 | - | Baik (B) |
| 319 - 370 | 322 - 372 | 323 - 375 | 321 - 374 | - | Sedang (S) |
| 263 - 328 | 270 - 321 | 269 - 322 | 264 - 320 | - | Kurang (K) |
| 202 ke bawah | 269 ke bawah | 268 ke bawah | 263 ke bawah | - | Kurang Sekali (K.S.) |

MIU
 UNIV

| Nilai-T | Lari cepat 50 meter (detik) | Lompat jauh tanpa awalan (cm) | Angkat Badan (kali) | Lari hilir mundik 4x 10 meter (detik) | Baring duduk 30 detik (kali) | Lentuk togok ke muka (cm) | Lari jarak 1.000 meter (menit&detik) | Nilai-T |
|---------|-----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|--|---------------------------------------|---------------------------------|---|---------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 80 | 5.4 | 299 | 19 | 8.1- | - | - | - | 80 |
| 79 | 5.6-5.5 | 294-298 | - | 8.2 | 31 | - | 2:14.5- | 79 |
| 78 | 5.7 | 289-293 | 18 | 8.3 | - | - | 2:19.5-2:14.6 | 78 |
| 77 | 5.9-5.8 | 284-288 | - | 8.5-8.4 | 30 | - | 2:24.5-2:19.6 | 77 |
| 76 | 6.0 | 279-283 | 17 | 8.6 | 29 | - | 2:29.5-2:24.6 | 76 |
| 75 | 6.1 | 274-278 | - | 8.7 | - | - | 2:34.5-2:29.6 | 75 |
| 74 | 6.2 | 271-273 | 16 | 8.9-8.8 | 28 | - | 2:39.5-2:34.6 | 74 |
| 73 | - | 269-270 | - | 9.0 | - | - | 2:44.5-2:39.6 | 73 |
| 72 | 6.3 | 266-268 | 15 | 9.1 | 27 | - | 2:48.5-2:44.6 | 72 |
| 71 | 6.4 | 264-265 | - | 9.2 | - | - | 2:53.0-2:48.6 | 71 |
| 70 | 6.5 | 261-263 | 14 | 9.3 | 26 | - | 2:57.3-2:53.1 | 70 |
| 69 | 6.6 | 259-260 | - | 9.4 | - | - | 3:01.6-2:57.4 | 69 |
| 68 | - | 256-258 | 13 | 9.5 | 25 | - | 3:05.9-3:01.7 | 68 |
| 67 | 6.7 | 254-255 | - | 9.6 | - | - | 3:10.2-3:06.0 | 67 |
| 66 | - | 251-253 | 12 | 9.7 | 24 | - | 3:14.5-3:10.3 | 66 |
| 65 | 6.8 | 249-250 | - | 9.8 | 23 | 22.0 | 3:17.5-3:14.6 | 65 |
| 64 | 6.9 | 246-248 | - | 9.9 | - | 21.5 | 3:20.5-3:17.6 | 64 |
| 63 | 7.0 | 244-245 | 11 | 10.0 | 22 | 21.0 | 3:23.5-3:20.6 | 63 |
| 62 | - | 242-243 | - | 10.1 | - | 20.5 | 3:26.5-3:23.6 | 62 |
| 61 | 7.1 | 240-241 | 10 | 10.2 | 21 | 20.0 | 3:29.5-3:26.6 | 61 |
| 60 | - | 238-239 | - | 10.3 | - | 19.5 | 3:32.5-3:29.6 | 60 |
| 59 | 7.2 | 236-237 | - | 10.4 | 20 | - | 3:35.5-3:32.6 | 59 |
| 58 | - | 234-235 | 9 | 10.5 | - | 19.0 | 3:38.5-3:35.6 | 58 |
| 57 | 7.3 | 231-233 | - | 10.6 | 19 | 18.5 | 3:41.5-3:38.6 | 57 |
| 56 | 7.4 | 229-230 | 8 | 10.7 | - | 18.0 | 3:44.5-3:41.6 | 56 |
| 55 | 7.5 | 226-228 | - | 10.8 | 18 | 17.5 | 3:48.1-3:44.6 | 55 |
| 54 | 7.6 | 224-225 | - | 10.9 | - | 17.0 | 3:51.4-3:48.2 | 54 |
| 53 | - | 221-223 | 7 | 11.0 | 17 | 16.5 | 3:54.7-3:51.5 | 53 |
| 52 | 7.7 | 219-220 | - | 11.1 | - | 16.0 | 3:58.0-3:54.8 | 52 |
| 51 | - | 216-218 | 6 | 11.2 | 16 | 15.0-15.5 | 4:01.3-3:58.1 | 51 |
| 50 | 7.8 | 214-215 | - | 11.3 | - | 14.0-14.5 | 4:04.6-4:01.4 | 50 |
| 49 | 7.9 | 211-213 | - | 11.5-11.4 | 15 | 13.5 | 4:07.9-4:04.7 | 49 |
| 48 | 8.0 | 209-210 | 5 | 11.6 | - | 13.0 | 4:11.2-4:08.0 | 48 |
| 47 | 8.1 | 206-208 | - | 11.7 | 14 | 12.5 | 4:14.5-4:11.3 | 47 |
| 46 | - | 204-205 | - | 11.8 | - | 12.0 | 4:18.7-4:14.6 | 46 |
| 45 | 8.2 | 201-203 | 4 | 11.9 | 13 | 11.0-11.5 | 4:23.0-4:18.8 | 45 |
| 44 | - | 197-200 | - | 12.0 | 12 | 10.0-10.5 | 4:27.3-4:23.1 | 44 |
| 43 | 8.3 | 194-196 | - | 12.1 | - | 9.5 | 4:31.6-4:27.4 | 43 |
| 42 | 8.4 | 191-193 | 3 | 12.2 | 11 | 9.0 | 4:35.9-4:31.7 | 42 |
| 41 | 8.5 | 189-190 | - | 12.3 | 10 | 8.5 | 4:40.2-4:36.0 | 41 |
| 40 | 8.6 | 186-188 | - | 12.5-12.4 | 9 | 8.0 | 4:44.5-4:40.3 | 40 |
| 39 | 8.7 | 184-185 | - | 12.6 | 8 | 7.0-7.5 | 4:49.5-4:44.6 | 39 |
| 38 | - | 181-183 | 2 | 12.8-12.7 | 7 | 6.0-6.5 | 4:54.5-4:49.6 | 38 |
| 37 | 8.8 | 177-180 | - | 12.9 | 6 | 5.5 | 4:59.5-4:54.6 | 37 |
| 36 | 8.9 | 174-176 | - | 13.0 | 5 | 5.0 | 5:04.5-4:59.6 | 36 |
| 35 | 9.0 | 171-173 | 1 | 13.2-13.1 | 4 | 4.5 | 5:09.5-5:04.6 | 35 |
| 34 | 9.1 | 167-170 | - | 13.3 | - | 4.0 | 5:14.5-5:09.6 | 34 |
| 33 | 9.2 | 164-166 | - | 13.5-13.4 | 3 | 3.5 | 5:20.5-5:14.6 | 33 |
| 32 | 9.3 | 161-163 | 0 | 13.6 | 2 | 3.0 | 5:26.5-5:20.6 | 32 |
| 31 | 9.4 | 159-160 | - | 13.8-13.7 | - | 2.0-2.5 | 5:32.5-5:26.6 | 31 |
| 30 | 9.5 | 156-158 | - | 13.9 | 1 | 1.5 | 5:38.5-5:32.6 | 30 |
| 29 | 9.7-9.6 | 154-155 | - | 14.1-14.0 | - | 1.0 | 5:44.5-5:38.6 | 29 |
| 28 | 9.8 | 149-153 | - | 14.3-14.2 | 0 | 0.5 | 5:52.0-5:44.6 | 28 |
| 27 | 10.0-9.9 | 144-148 | - | 14.5-14.4 | - | 0.0 | 5:59.5-5:52.1 | 27 |
| 26 | 10.2-10.1 | 141-143 | - | 14.8-14.6 | - | - 0.5 | 6:07.0-5:59.6 | 26 |
| 25 | 10.4-10.3 | 137-140 | - | 15.1-14.9 | - | - 1.0 | 6:14.5-6:07.1 | 25 |
| 24 | 10.6-10.5 | 134-136 | - | 15.5-15.2 | - | - 2.0=1.5 | 6:24.5-6:14.6 | 24 |
| 23 | 10.7 | 130-133 | - | 16.5-15.6 | - | - 3.0=2.5 | 6:34.5-6:24.6 | 23 |
| 22 | 10.9-10.8 | 127-129 | - | 16.8-16.6 | - | - 5.0=3.5 | 6:44.5-6:34.6 | 22 |
| 21 | 11.0 | 124-126 | - | 17.1-16.9 | - | - 6.0=5.5 | 6:54.5-6:44.6 | 21 |
| 20 | 11.2-11.1 | 121-123 | - | 17.5-17.2 | - | - | 7:04.5-6:54.6 | 20 |

| Nilai-T | Lari cepat 50 meter (detik) | Lompat jauh tanpa awalan (cm) | Bergantung siku tekuk (detik) | Lari hilir mudik 4x10 (detik) | Baring duduk 30 detik (kali) | Lentuk togok ke muka (cm) | Lari jarak jauh 800 meter | Nilai-T |
|---------|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 0 | 6.9 | 244 | - | 9.6 | 25 | - | - | 80 |
| 1 | 7.0 | 234-243 | - | 9.8-9.7 | - | - | - | 79 |
| 2 | 7.1 | 229-233 | - | 9.9 | 24 | - | - | 78 |
| 3 | 7.2 | 224-228 | - | 10.0 | 23 | - | - | 77 |
| 4 | 7.3 | 221-223 | 27.0- | 10.1 | - | - | - | 76 |
| 5 | 7.4 | 217-220 | 26.7-26.9 | 10.2 | 22 | - | - | 75 |
| 6 | 7.5 | 214-216 | 26.4-26.6 | 10.3 | 21 | - | - | 74 |
| 7 | 7.7-7.6 | 211-213 | 26.1-26.3 | 10.4 | - | - | - | 73 |
| 8 | 7.8 | 209-210 | 25.8-26.0 | 10.5 | 20 | - | - | 72 |
| 9 | 7.9 | 206-208 | 25.5-25.7 | 10.6 | 19 | - | - | 71 |
| 0 | 8.0 | 204-205 | 22.5-25.4 | 10.7 | - | - | - | 70 |
| 1 | 8.1 | 201-203 | 21.0-22.4 | 10.8 | 18 | - | - | 69 |
| 2 | 8.2 | 199-200 | 19.5-20.9 | 10.9 | 17 | - | - | 68 |
| 3 | 8.3 | 196-198 | 18.5-19.4 | 11.0 | - | 22.0 | - | 67 |
| 4 | 8.4 | 194-195 | 17.5-18.4 | 11.1 | 16 | 21.5 | - | 66 |
| 5 | 8.5 | 191-193 | 16.5-17.4 | 11.2 | 15 | 21.0 | - | 65 |
| 6 | - | 189-190 | 15.9-16.4 | 11.3 | - | 20.5 | - | 64 |
| 7 | 8.6 | 186-188 | 15.1-15.8 | 11.4 | 14 | 20.0 | - | 63 |
| 8 | 8.7 | 184-185 | 14.3-15.0 | 11.5 | 13 | 19.5 | 3:29.5 | 62 |
| 9 | 8.8 | 181-183 | 13.5-14.2 | 11.6 | 12 | 19.0 | 3:35.5-3:29.6 | 61 |
| 0 | 8.9 | 179-180 | 12.5-13.4 | 11.7 | - | 18.5 | 3:40.9-3:35.6 | 60 |
| 1 | 9.0 | 176-178 | 11.5-12.4 | 11.8 | 11 | 18.0 | 3:46.3-3:41.0 | 59 |
| 2 | 9.1 | 174-175 | 10.5-11.4 | 11.9 | 10 | 17.5 | 3:51.7-3:46.4 | 58 |
| 3 | 9.2 | 172-173 | 9.5-10.4 | 12.0 | - | 17.0 | 3:57.1-3:51.8 | 57 |
| 4 | 9.3 | 170-171 | 8.5-9.4 | 12.1 | 9 | 16.5 | 4:02.5-3:57.2 | 56 |
| 5 | 9.4 | 168-169 | 7.5-8.4 | 12.2 | 8 | 16.0 | 4:07.9-4:02.6 | 55 |
| 6 | 9.5 | 166-167 | 7.0-7.4 | 12.3 | - | 15.5 | 4:13.3-4:08.0 | 54 |
| 7 | 9.7-9.6 | 164-165 | 6.5-6.9 | 12.4 | 7 | 15.0 | 4:18.7-4:13.4 | 53 |
| 8 | 9.8 | 162-163 | 6.0-6.4 | 12.5 | 6 | 14.0-14.5 | 4:24.1-4:18.8 | 52 |
| 9 | 9.9 | 160-161 | 5.5-5.9 | 12.6 | - | 13.5 | 4:29.5-4:24.2 | 51 |
| 0 | 10.0 | 158-159 | 5.0-5.4 | 12.7 | 5 | 13.0 | 4:35.5-4:29.6 | 50 |
| 1 | 10.1 | 156-157 | 4.5-4.9 | 12.8 | 4 | 12.5 | 4:40.9-4:35.6 | 49 |
| 2 | 10.2 | 154-155 | 4.2-4.4 | 12.9 | - | 12.0 | 4:46.3-4:41.0 | 48 |
| 3 | 10.3 | 152-153 | 3.8-4.1 | 13.0 | 3 | 11.5 | 4:51.7-4:46.4 | 47 |
| 4 | 10.4 | 150-151 | 3.4-3.7 | 13.1 | - | 11.0 | 4:57.1-4:51.8 | 46 |
| 5 | 10.5 | 148-149 | 3.0-3.3 | 13.2 | - | 10.0-10.5 | 5:02.5-4:57.2 | 45 |
| 6 | 10.6 | 146-147 | 2.7-2.9 | 13.3 | 2 | 9.5 | 5:07.9-5:02.6 | 44 |
| 7 | 10.8-10.7 | 144-145 | 2.4-2.6 | 13.4 | - | 9.0 | 5:13.3-5:08.0 | 43 |
| 8 | 10.9 | 142-143 | 2.1-2.3 | 13.5 | 1 | 8.5 | 5:18.7-5:13.4 | 42 |
| 9 | 11.0 | 140-141 | 1.8-2.0 | 13.6 | - | 8.0 | 5:24.1-5:18.8 | 41 |
| 0 | 11.2-11.1 | 138-139 | 1.5-1.7 | 13.8-13.7 | - | 7.5 | 5:29.5-5:24.2 | 40 |
| 1 | 11.3 | 136-137 | 1.4 | 14.0-13.9 | 0 | 7.0 | 5:37.0-5:29.6 | 39 |
| 2 | 11.5-11.4 | 134-135 | 1.3 | 14.1 | - | 6.0-6.5 | 5:44.5-5:37.1 | 38 |
| 3 | 11.7-11.6 | 132-133 | 1.2 | 14.3-14.2 | - | 5.5 | 5:52.0-5:44.6 | 37 |
| 4 | 11.9-11.8 | 130-131 | 1.1 | 14.4 | - | 5.0 | 5:59.5-5:52.1 | 36 |
| 5 | 12.1-12.0 | 128-129 | 1.0 | 14.6-14.5 | - | 4.5 | 6:07.0-5:59.6 | 35 |
| 6 | 12.3-12.2 | 126-127 | 0.9 | 14.8-14.7 | - | 4.0 | 6:14.5-6:07.1 | 34 |
| 7 | 12.5-12.4 | 124-125 | 0.8 | 14.9 | - | 3.5 | 6:22.0-6:14.6 | 33 |
| 8 | 12.7-12.6 | 122-123 | 0.7 | 15.1-15.0 | - | 3.0 | 6:29.5-6:22.1 | 32 |
| 9 | 12.9-12.8 | 121 | 0.6 | 15.2-15.2 | - | 2.0-2.5 | 6:41.5-6:29.6 | 31 |
| 0 | 13.2-13.0 | 119-120 | 0.5 | 15.5-15.4 | - | 1.5 | 6:53.5-6:41.6 | 30 |
| 1 | 13.5-13.3 | 117-118 | 0.4 | 15.8-15.6 | - | 1.0 | 7:05.5-6:53.6 | 29 |
| 2 | 14.0-13.6 | 116 | 0.3 | 16.1-15.9 | - | 0.5 | 7:17.5-7:05.6 | 28 |
| 3 | 14.5-14.1 | 114-115 | 0.2 | 16.4-16.2 | - | 0.0 | 7:29.5-7:17.6 | 27 |
| 4 | 15.0-14.6 | 112-113 | 0.1 | 16.6-16.5 | - | -1.0-0.5 | 7:36.3-7:29.6 | 26 |
| 5 | 15.5-15.1 | 110-111 | 0.0 | 16.8-16.7 | - | -2.0-1.5 | 7:42.9-7:36.4 | 25 |
| 6 | 16.0-15.6 | 108-109 | - | 17.0-16.9 | - | -3.0-2.5 | 7:49.5-7:43.0 | 34 |
| 7 | 16.5-16.1 | 106-107 | - | 17.1 | - | -4.0-3.5 | 7:56.1-7:49.6 | 23 |
| 8 | 16.7-16.6 | 104-105 | - | 17.3-17.2 | - | -5.0-4.5 | 8:02.7-7:56.2 | 22 |
| 9 | 16.9-16.8 | 102-103 | - | 17.4 | - | -6.0-5.5 | 8:09.4-8:02.8 | 21 |
| 0 | 17.2-17.0 | 101 | - | 17.6-17.5 | - | -7.0-6.5 | 8:16.1-8:09.5 | 20 |

PENGANTAR

Dalam rangka mengumpulkan informasi tentang Sikap Mahasiswa UNP Padang Terhadap Olahraga, kami mohon waktu saudara untuk dapat mengisi angket dibawah ini. Pengisian angket ini tidak ada pengaruhnya terhadap pribadi anda dan kerahasiaannya dijamin. Mohon angket jangan dicoret.

Atas perhatian dan kesediaan saudara kami ucapkan terima kasih.

ANGKET PENELITIAN

A. Penjelasan

Berikut ini ada pernyataan-pernyataan tentang kegiatan olahraga, anda diharapkan memberikan jawaban sesuai dengan keadaan anda. Cara memberikan jawaban dengan tanda silang (X) yang terdapat pada lembaran jawaban yang terdiri dari :

- SS : Sangat setuju
- S : Setuju
- RR : Ragu-ragu
- TS : Tidak setuju
- STS : Sangat tidak setuju

1. Menurut pendapat saya, mata kuliah pendidikan jasmani yang berisi materi olahraga tidak penting dipelajari di UNP
 SS S RR TS STS
2. Saya melakukan olahraga dengan kesadaran sendiri
 SS S RR TS STS
3. Saya cepat bosan melakukan olahraga
 SS S RR TS STS
4. Olahraga dapat menghilangkan stres
 SS S RR TS STS
5. Setelah olahraga badan saya terasa sakit
 SS S RR TS STS
6. Manfaat olahraga secara umum, untuk meningkatkan kesegaran jasmani
 SS S RR TS STS
7. Saya tidak senang melakukan olahraga
 SS S RR TS STS
8. Melakukan olahraga secara teratur dan kontinyu akan mendatangkan manfaat terhadap diri sendiri dimasa yang akan datang
 SS S RR TS STS
9. Saya senang permainan bola tangan
 SS S RR TS STS
10. Saya merasa tidak rugi apabila tidak melakukan olahraga pada setiap kesempatan
 SS S RR TS STS
11. Apabila acara olahraga saya mengikutinya dengan baik
 SS S RR TS STS
12. Olahraga tidak perlu dilakukan setiap orang
 SS S RR TS STS

13. Saya senang melakukan permainan bola basket
 SS S RR TS STS
14. Saya tidak senang permainan bola voli
 SS S RR TS STS
15. Saya berusaha menambah keterampilan saya dalam bidang olah raga
 SS S RR TS STS
16. Saya senang permainan sepak bola
 SS S RR TS STS
17. Saya melakukan olahraga karena dipengaruhi oleh orang lain dan bukan karena kemauan sendiri.
 SS S RR TS STS
18. Kegiatan olah raga dalam mata pelajaran pendidikan jasmani tidak bermanfaat untuk kesegaran jasmani
 SS S RR TS STS
19. Frekuensi melakukan olahraga sebaiknya empat sampai lima kali dalam seminggu
 SS S RR TS STS
20. Saya merasa enggan melakukan olahraga karena banyak menyita waktu
 SS S RR TS STS
21. Mempunyai jadwal olahraga yang teratur adalah baik
 SS S RR TS STS
22. Saya selalu olahraga sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan.
 SS S RR TS STS
23. Walaupun banyak waktu yang dipakai tapi saya tetap berusaha melakukan olahraga.
 SS S RR TS STS
24. Saya lebih berminat mempelajari olahraga dari pada bidang lain.
 SS S RR TS STS
25. Pembicaraan tentang olahraga tidak menarik perhatian saya
 SS S RR TS STS
26. Olahraga tidak berperan untuk meningkatkan kesegaran jasmani
 SS S RR TS STS
27. Permainan sepak bola tidak cocok untuk materi perkuliahan Pendidikan Jasmani
 SS S RR TS STS
28. Setelah melakukan olahraga badan saya terasa segar.
 SS S RR TS STS
29. Permainan bola basket tidak menyenangkan
 SS S RR TS STS
30. Saya senang permainan bola voli
 SS S RR TS STS

Lampiran 3. Data Mentah Profil Kesegaran Jasmani Mahasiswa UNP

| No | Lari 50 M | T | Lari +800 M | T | Baring Duduk | T | 4 x 10 M | T | Lompat T. Awalan | T | L. Togok | T | Angkat Badan | T | Jumlah |
|----|--------------|----|----------------|----|-----------------|----|----------|----|---------------------|----|----------|----|-----------------|----|--------|
| 1 | 9.98 | 50 | 4.54.35 | 46 | 17 | 68 | 13.11 | 46 | 1.90 | 64 | 21.3 | 65 | 2.04 | 68 | 407 |
| 2 | 10.35 | 46 | 5.04.24 | 44 | 16 | 66 | 12.88 | 49 | 1.60 | 51 | 14.3 | 52 | 2.92 | 80 | 388 |
| 3 | 10.35 | 47 | 4.31.62 | 50 | 19 | 71 | 12.35 | 54 | 1.50 | 46 | 20.7 | 64 | 14.73 | 62 | 394 |
| 4 | 9.63 | 53 | 5.11.81 | 43 | 17 | 68 | 12.93 | 48 | 1.80 | 60 | 28.1 | 78 | 11.89 | 59 | 409 |
| 5 | 12.10 | 35 | 5.42.09 | 38 | 16 | 66 | 14.60 | 35 | 1.40 | 41 | 20.0 | 64 | 2.50 | 70 | 349 |
| 6 | 10.39 | 47 | 4.47.84 | 48 | 17 | 68 | 11.75 | 60 | 1.70 | 56 | 18.8 | 61 | 6.05 | 52 | 392 |
| 7 | 11.51 | 38 | 5.18.93 | 42 | 20 | 72 | 12.56 | 52 | 1.70 | 56 | 20.5 | 64 | 3.41 | 46 | 370 |
| 8 | 10.15 | 49 | 4.58.60 | 46 | 18 | 69 | 12.96 | 48 | 1.70 | 56 | 18.3 | 59 | 1.02 | 35 | 362 |
| 9 | 11.20 | 40 | 5.07.81 | 44 | 16 | 66 | 12.96 | 48 | 1.60 | 51 | 19.8 | 63 | 13.99 | 39 | 351 |
| 10 | 11.25 | 40 | 4.59.11 | 45 | 14 | 63 | 12.62 | 51 | 1.60 | 51 | 19.0 | 61 | 3.20 | 45 | 356 |
| 11 | 10.72 | 43 | 4.46.46 | 48 | 19 | 71 | 12.26 | 55 | 1.70 | 56 | 15.4 | 54 | 18.05 | 41 | 368 |
| 12 | 9.75 | 53 | 4.43.16 | 48 | 19 | 71 | 12.01 | 57 | 1.60 | 51 | 13.1 | 50 | 7.57 | 55 | 385 |
| 13 | 9.37 | 56 | 4.38.49 | 49 | 19 | 71 | 12.85 | 48 | 1.70 | 56 | 16.7 | 56 | 14.91 | 40 | 376 |
| 14 | 11.03 | 41 | 5.17.24 | 42 | 13 | 62 | 13.24 | 45 | 1.60 | 51 | 20.8 | 64 | 5.72 | 51 | 356 |
| 15 | 11.52 | 41 | 5.18.32 | 42 | 17 | 68 | 12.97 | 48 | 1.60 | 51 | 17.5 | 58 | 4.00 | 47 | 355 |
| 16 | 10.42 | 46 | 5.35.78 | 39 | 17 | 68 | 13.24 | 45 | 1.60 | 51 | 12.1 | 48 | 13.16 | 38 | 335 |
| 17 | 9.88 | 52 | 4.15.52 | 53 | 18 | 69 | 12.30 | 54 | 1.70 | 56 | 20.5 | 64 | 17.42 | 40 | 388 |
| 18 | 9.66 | 53 | 4.13.93 | 53 | 16 | 66 | 12.09 | 56 | 1.70 | 55 | 21.2 | 65 | 12.53 | 38 | 387 |
| 19 | 10.50 | 45 | 4.18.06 | 53 | 12 | 61 | 12.85 | 49 | 1.70 | 56 | 18.5 | 60 | 12.74 | 38 | 362 |
| 20 | 9.58 | 54 | 4.52.31 | 46 | 18 | 69 | 12.55 | 52 | 1.80 | 60 | 21.1 | 65 | 2.80 | 44 | 390 |
| 21 | 11.38 | 39 | 4.51.61 | 47 | 15 | 65 | 13.25 | 45 | 1.40 | 41 | 22.1 | 67 | 5.84 | 51 | 355 |
| 22 | 9.60 | 53 | 4.57.84 | 46 | 16 | 66 | 12.22 | 55 | 1.70 | 56 | 23.2 | 69 | 10.42 | 36 | 380 |
| 23 | 11.14 | 40 | 4.47.82 | 47 | 20 | 72 | 12.47 | 53 | 1.80 | 60 | 18.5 | 60 | 11.50 | 37 | 369 |
| 24 | 7.05 | 63 | 3.37.75 | 58 | 25 | 68 | 10.20 | 61 | 2.40 | 61 | 12.5 | 46 | 13.00 | 68 | 425 |
| 25 | 9.06 | 58 | 4.29.66 | 50 | 17 | 68 | 11.54 | 68 | 2.00 | 68 | 10.5 | 45 | 10.50 | 56 | 406 |
| 26 | 10.96 | 42 | 3.55.59 | 57 | 16 | 66 | 11.85 | 66 | 1.50 | 46 | 21.3 | 65 | 21.30 | 56 | 391 |
| 27 | 11.00 | 41 | 5.33.52 | 39 | 15 | 65 | 12.85 | 65 | 1.50 | 46 | 17.3 | 57 | 17.30 | 56 | 353 |
| 28 | 11.89 | 36 | 5.29.87 | 40 | 17 | 68 | 13.67 | 68 | 1.40 | 41 | 14.0 | 52 | 14.00 | 44 | 322 |
| 29 | 9.33 | 56 | 4.40.87 | 49 | 21 | 74 | 11.39 | 74 | 1.90 | 64 | 12.0 | 48 | 12.00 | 58 | 413 |
| 30 | 7.34 | 57 | 3.34.11 | 59 | 15 | 49 | 10.38 | 59 | 2.45 | 63 | 12.4 | 47 | 14.00 | 70 | 404 |

| No | Lari 60 M | T | Lari + 800 M | T | Baring Duduk | T | 4 x 10 M | T | Lompat T. Awalan | T | L. Togok | T | Angkat Badan | T | Jumlah |
|----|--------------|----|-----------------|----|-----------------|----|----------|----|---------------------|----|----------|----|-----------------|----|--------|
| 31 | 7.88 | 49 | 3.52.17 | 53 | 15 | 49 | 11.36 | 50 | 2.30 | 56 | 20 | 62 | 11.00 | 63 | 382 |
| 32 | | | | | | | | | | | | | | | 276 |
| 33 | 8.18 | 45 | 3.42.36 | 57 | 20 | 59 | 11.60 | 48 | 2.30 | 56 | 9.5 | 43 | 10.00 | 61 | 369 |
| 34 | 8.36 | 42 | 4.46.01 | 39 | 14 | 47 | 10.52 | 58 | 2.60 | 69 | 14.5 | 50 | 14.00 | 70 | 375 |
| 35 | 8.00 | 48 | 4.32.23 | 43 | 17 | 53 | 10.78 | 56 | 2.50 | 65 | 10.7 | 45 | 15.00 | 72 | 382 |
| 36 | 8.66 | 39 | 5.50.20 | 28 | 19 | 57 | 12.10 | 43 | 2.30 | 56 | 17.2 | 54 | 10.00 | 61 | 338 |
| 37 | 8.50 | 41 | 5.43.98 | 29 | 19 | 57 | 10.78 | 56 | 2.10 | 45 | 12.3 | 46 | 19.00 | 80 | 354 |
| 38 | 7.54 | 55 | 3.47.24 | 55 | 17 | 53 | 9.99 | 64 | 2.60 | 69 | 15.8 | 52 | 20.00 | 80 | 428 |
| 39 | 7.82 | 50 | 5.20.21 | 33 | 19 | 57 | 10.66 | 57 | 1.80 | 37 | 16.7 | 54 | 13.00 | 68 | 366 |
| 40 | 7.42 | 56 | 5.00.54 | 36 | 19 | 57 | 10.56 | 58 | 1.80 | 37 | 12.4 | 46 | 10.00 | 61 | 351 |
| 41 | 8.22 | 45 | 4.00.01 | 51 | 14 | 47 | 10.99 | 54 | 2.90 | 78 | 15.5 | 31 | 12.00 | 66 | 382 |
| 42 | 7.11 | 61 | 3.38.58 | 57 | 25 | 68 | 10.12 | 62 | 2.70 | 73 | 30.0 | 80 | 12.00 | 66 | 467 |
| 43 | 8.35 | 42 | 4.15.27 | 47 | 12 | 44 | 11.05 | 53 | 2.30 | 45 | 14.3 | 50 | 15.00 | 72 | 363 |
| 44 | 7.68 | 54 | 4.18.85 | 46 | 21 | 61 | 10.38 | 60 | 2.20 | 52 | 22.8 | 65 | 15.00 | 72 | 410 |
| 45 | 7.62 | 54 | 3.59.10 | 51 | 20 | 59 | 10.55 | 58 | 2.40 | 61 | 17.9 | 56 | 15.00 | 61 | 400 |
| 46 | 8.68 | 39 | 4.04.85 | 50 | 10 | 41 | 10.97 | 54 | 2.20 | 52 | 10.01 | 44 | 12.00 | 66 | 346 |
| 47 | 7.60 | 54 | 4.06.56 | 51 | 20 | 59 | 10.70 | 56 | 2.20 | 52 | 10.8 | 45 | 10.00 | 61 | 378 |
| 48 | 8.13 | 47 | 5.15.16 | 34 | 12 | 44 | 11.05 | 53 | 2.10 | 48 | 11.2 | 45 | 9.00 | 58 | 329 |
| 49 | 7.45 | 56 | 5.20.57 | 33 | 20 | 59 | 10.9 | 54 | 2.40 | 61 | 27.2 | 74 | 20.00 | 80 | 417 |
| 50 | 8.44 | 42 | 4.07.35 | 49 | 19 | 57 | 10.78 | 56 | 2.20 | 52 | 22.6 | 65 | 19.00 | 80 | 401 |
| 51 | 7.24 | 59 | 4.06.56 | 49 | 22 | 63 | 10.75 | 56 | 2.20 | 52 | 15.2 | 51 | 21.00 | 80 | 417 |
| 52 | 8.54 | 41 | 4.32.46 | 43 | 10 | 41 | 10.09 | 63 | 2.45 | 63 | 9.9 | 44 | 14.00 | 70 | 364 |
| 53 | 8.97 | 36 | 4.07.62 | 49 | 19 | 57 | 10.65 | 57 | 2.10 | 48 | 18.4 | 57 | 9.00 | 58 | 362 |
| 54 | 7.10 | 61 | 3.39.57 | 57 | 23 | 65 | 10.12 | 62 | 2.65 | 71 | 18.3 | 56 | 15.00 | 72 | 444 |
| 55 | 8.10 | 47 | 3.54.80 | 53 | 24 | 66 | 11.19 | 52 | 2.20 | 52 | 23.8 | 68 | 20.00 | 80 | 418 |
| 56 | 11.51 | 38 | 5.18.93 | 42 | 20 | 72 | 12.56 | 52 | 1.70 | 56 | 20.5 | 64 | 3.41 | 45 | 371 |
| 57 | 7.61 | 54 | 4.06.36 | 49 | 24 | 65 | 11.25 | 51 | 2.50 | 64 | 19.4 | 60 | 11.00 | 63 | 406 |
| 58 | 7.51 | 55 | 3.50.18 | 54 | 22 | 63 | 10.66 | 57 | 2.60 | 69 | 22.7 | 66 | 9.00 | 58 | 422 |
| 59 | 7.32 | 57 | 3.47.92 | 55 | 23 | 65 | 10.26 | 61 | 2.30 | 56 | 15.7 | 52 | 12.00 | 66 | 412 |
| 60 | 11.00 | 41 | 5.00.80 | 45 | 21 | 74 | 11.30 | 64 | 1.60 | 51 | 12.5 | 49 | 6.35 | 52 | 376 |

| | - | + | - | + | - | + | - | + | + | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | + | + | + | - | - | - | + | - | + | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 31 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 1 | 5 | 3 | 4 | 1 | 4 | 5 | 4 | 4 | 114 |
| 32 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 115 |
| 33 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 116 |
| 34 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 136 |
| 35 | 5 | 4 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 114 |
| 36 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 113 |
| 37 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 131 |
| 38 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 130 |
| 39 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 115 |
| 40 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 121 |
| 41 | 5 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 124 |
| 42 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 147 |
| 43 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 131 |
| 44 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 135 |
| 45 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 125 |
| 46 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 1 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 122 |
| 47 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 1 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 1 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 117 |
| 48 | 5 | 4 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 130 |
| 49 | 1 | 4 | 5 | 2 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 127 |
| 50 | 1 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 2 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 129 |
| 51 | 5 | 1 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 2 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 122 |
| 52 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 1 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 124 |
| 53 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 1 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 111 |
| 54 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 1 | 1 | 5 | 134 |
| 55 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 5 | 2 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 123 |
| 56 | 4 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 128 |
| 57 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 1 | 4 | 5 | 5 | 4 | 127 |
| 58 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 128 |
| 59 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 127 |
| 60 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 1 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 1 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 130 |

| | x | y |
|----|-----|-----|
| 1 | 114 | 407 |
| 2 | 115 | 388 |
| 3 | 128 | 394 |
| 4 | 123 | 409 |
| 5 | 117 | 349 |
| 6 | 135 | 392 |
| 7 | 115 | 370 |
| 8 | 127 | 362 |
| 9 | 108 | 351 |
| 10 | 123 | 356 |
| 11 | 132 | 368 |
| 12 | 133 | 385 |
| 13 | 129 | 376 |
| 14 | 118 | 356 |
| 15 | 93 | 355 |
| 16 | 136 | 335 |
| 17 | 124 | 388 |
| 18 | 119 | 387 |
| 19 | 122 | 362 |
| 20 | 113 | 390 |
| 21 | 123 | 355 |
| 22 | 125 | 380 |
| 23 | 124 | 369 |
| 24 | 144 | 425 |
| 25 | 139 | 406 |
| 26 | 119 | 391 |
| 27 | 125 | 353 |
| 28 | 123 | 322 |
| 29 | 125 | 413 |
| 30 | 136 | 404 |
| 31 | 114 | 382 |
| 32 | 115 | 276 |
| 33 | 116 | 369 |
| 34 | 136 | 375 |
| 35 | 114 | 382 |
| 36 | 113 | 338 |
| 37 | 131 | 354 |

| | x | y |
|----|-----|-----|
| 38 | 130 | 428 |
| 39 | 115 | 356 |
| 40 | 121 | 351 |
| 41 | 124 | 392 |
| 42 | 147 | 467 |
| 43 | 131 | 353 |
| 44 | 135 | 410 |
| 45 | 125 | 400 |
| 46 | 122 | 346 |
| 47 | 117 | 378 |
| 48 | 130 | 329 |
| 49 | 127 | 417 |
| 50 | 129 | 401 |
| 51 | 122 | 417 |
| 52 | 124 | 364 |
| 53 | 111 | 362 |
| 54 | 134 | 444 |
| 55 | 123 | 418 |
| 56 | 128 | 371 |
| 57 | 127 | 406 |
| 58 | 128 | 422 |
| 59 | 127 | 412 |
| 60 | 130 | 368 |

| Nomor | X | Y | X ² | Y ² | XY |
|-------|-----|-----|----------------|----------------|-------|
| 1 | 114 | 407 | 12996 | 165649 | 46398 |
| 2 | 115 | 388 | 13225 | 150544 | 44620 |
| 3 | 128 | 394 | 16384 | 155236 | 50432 |
| 4 | 123 | 409 | 15129 | 167281 | 50307 |
| 5 | 117 | 349 | 13689 | 121801 | 40833 |
| 6 | 135 | 392 | 18225 | 153664 | 52920 |
| 7 | 115 | 370 | 13225 | 136900 | 42550 |
| 8 | 127 | 362 | 16129 | 131044 | 45974 |
| 9 | 108 | 351 | 11664 | 123201 | 37908 |
| 10 | 123 | 356 | 15129 | 126736 | 43788 |
| 11 | 132 | 368 | 17424 | 135424 | 48576 |
| 12 | 133 | 385 | 17689 | 148225 | 51205 |
| 13 | 129 | 376 | 16641 | 141376 | 48504 |
| 14 | 118 | 356 | 13924 | 126736 | 42008 |
| 15 | 93 | 355 | 8649 | 126025 | 33015 |
| 16 | 136 | 335 | 18496 | 112225 | 45560 |
| 17 | 124 | 388 | 15376 | 150544 | 48112 |
| 18 | 119 | 387 | 14161 | 149769 | 46053 |
| 19 | 122 | 362 | 14884 | 131044 | 44164 |
| 20 | 113 | 390 | 12769 | 152100 | 44070 |
| 21 | 123 | 355 | 15129 | 126025 | 43665 |
| 22 | 125 | 380 | 15625 | 144400 | 47500 |
| 23 | 124 | 369 | 15376 | 136161 | 45756 |
| 24 | 144 | 425 | 20736 | 180625 | 61200 |
| 25 | 139 | 406 | 19321 | 164836 | 56434 |
| 26 | 119 | 391 | 14161 | 152881 | 46529 |
| 27 | 125 | 353 | 15625 | 124609 | 44125 |
| 28 | 123 | 322 | 15129 | 103684 | 39606 |
| 29 | 125 | 413 | 15625 | 170569 | 51625 |
| 30 | 136 | 404 | 18496 | 163216 | 54944 |
| 31 | 114 | 382 | 12996 | 145924 | 43548 |
| 32 | 115 | 276 | 13225 | 76176 | 31740 |
| 33 | 116 | 369 | 13456 | 136161 | 42804 |
| 34 | 136 | 375 | 18496 | 140625 | 51000 |
| 35 | 114 | 382 | 12996 | 145924 | 43548 |
| 36 | 113 | 338 | 12769 | 114244 | 38194 |
| 37 | 131 | 354 | 17161 | 125316 | 46374 |
| 38 | 130 | 428 | 16900 | 183184 | 55640 |
| 39 | 115 | 356 | 13225 | 126736 | 40940 |
| 40 | 121 | 351 | 14641 | 123201 | 42471 |
| 41 | 124 | 392 | 15376 | 153664 | 48608 |

| | | | | | |
|--------|------|-------|--------|---------|---------|
| 42 | 147 | 457 | 21699 | 218089 | 68649 |
| 43 | 131 | 353 | 17161 | 124609 | 46243 |
| 44 | 135 | 410 | 18225 | 168100 | 55350 |
| 45 | 125 | 400 | 15625 | 160000 | 50000 |
| 46 | 122 | 346 | 14884 | 119716 | 42212 |
| 47 | 117 | 378 | 13689 | 142884 | 44226 |
| 48 | 130 | 329 | 16900 | 108241 | 42770 |
| 49 | 127 | 417 | 16129 | 173889 | 52959 |
| 50 | 129 | 401 | 16641 | 160801 | 51723 |
| 51 | 122 | 417 | 14884 | 173889 | 50874 |
| 52 | 124 | 364 | 15376 | 132496 | 45136 |
| 53 | 111 | 362 | 12321 | 131044 | 40182 |
| 54 | 134 | 444 | 17956 | 197136 | 59496 |
| 55 | 123 | 418 | 15129 | 174724 | 51414 |
| 56 | 128 | 371 | 16384 | 137641 | 47488 |
| 57 | 127 | 406 | 16129 | 164836 | 51562 |
| 58 | 128 | 422 | 16384 | 178084 | 54016 |
| 59 | 127 | 412 | 16129 | 169744 | 52324 |
| 60 | 130 | 368 | 16900 | 135424 | 47840 |
| Jumlah | 7453 | 22786 | 930727 | 8715032 | 2837718 |

Statistics

| | | X | Y |
|----------------|---------|--------|------------------|
| N | Valid | 60 | 60 |
| | Missing | 0 | 0 |
| Mean | | 124.22 | 379.77 |
| Median | | 124.00 | 379.00 |
| Mode | | 123 | 356 ^a |
| Std. Deviation | | 9.151 | 32.330 |
| Variance | | 83.732 | 1045.233 |
| Range | | 54 | 191 |
| Minimum | | 93 | 276 |
| Maximum | | 147 | 467 |
| Sum | | 7453 | 22786 |

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 93 | 1 | 1.7 | 1.7 | 1.7 |
| | 108 | 1 | 1.7 | 1.7 | 3.3 |
| | 111 | 1 | 1.7 | 1.7 | 5.0 |
| | 113 | 2 | 3.3 | 3.3 | 8.3 |
| | 114 | 3 | 5.0 | 5.0 | 13.3 |
| | 115 | 4 | 6.7 | 6.7 | 20.0 |
| | 116 | 1 | 1.7 | 1.7 | 21.7 |
| | 117 | 2 | 3.3 | 3.3 | 25.0 |
| | 118 | 1 | 1.7 | 1.7 | 26.7 |
| | 119 | 2 | 3.3 | 3.3 | 30.0 |
| | 121 | 1 | 1.7 | 1.7 | 31.7 |
| | 122 | 3 | 5.0 | 5.0 | 36.7 |
| | 123 | 5 | 8.3 | 8.3 | 45.0 |
| | 124 | 4 | 6.7 | 6.7 | 51.7 |
| | 125 | 4 | 6.7 | 6.7 | 58.3 |
| | 127 | 4 | 6.7 | 6.7 | 65.0 |
| | 128 | 3 | 5.0 | 5.0 | 70.0 |
| | 129 | 2 | 3.3 | 3.3 | 73.3 |
| | 130 | 3 | 5.0 | 5.0 | 78.3 |
| | 131 | 2 | 3.3 | 3.3 | 81.7 |
| | 132 | 1 | 1.7 | 1.7 | 83.3 |
| | 133 | 1 | 1.7 | 1.7 | 85.0 |
| | 134 | 1 | 1.7 | 1.7 | 86.7 |
| | 135 | 2 | 3.3 | 3.3 | 90.0 |
| | 136 | 3 | 5.0 | 5.0 | 95.0 |
| | 139 | 1 | 1.7 | 1.7 | 96.7 |
| | 144 | 1 | 1.7 | 1.7 | 98.3 |
| | 147 | 1 | 1.7 | 1.7 | 100.0 |
| | Total | 60 | 100.0 | 100.0 | |

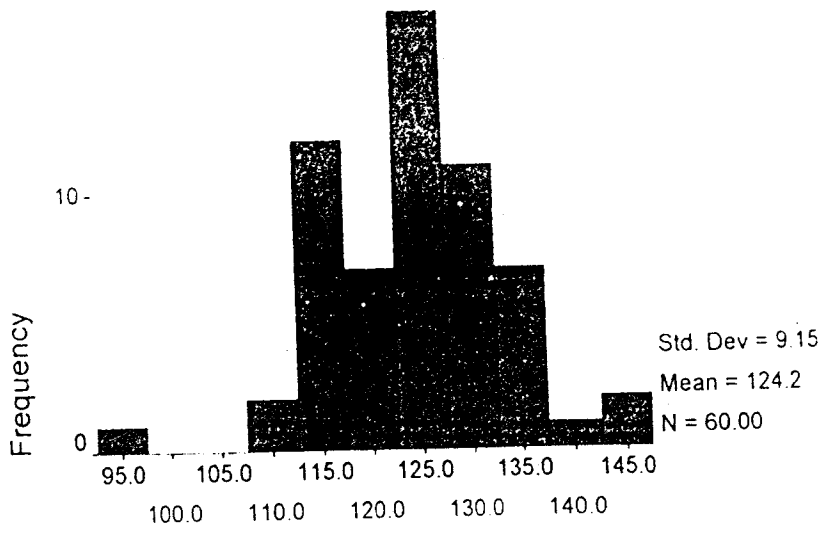
Y

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 276 | 1 | 1.7 | 1.7 | 1.7 |
| | 322 | 1 | 1.7 | 1.7 | 3.3 |
| | 329 | 1 | 1.7 | 1.7 | 5.0 |
| | 335 | 1 | 1.7 | 1.7 | 6.7 |
| | 338 | 1 | 1.7 | 1.7 | 8.3 |
| | 346 | 1 | 1.7 | 1.7 | 10.0 |
| | 349 | 1 | 1.7 | 1.7 | 11.7 |
| | 351 | 2 | 3.3 | 3.3 | 15.0 |

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 353 | 2 | 3.3 | 3.3 | 18.3 |
| | 354 | 1 | 1.7 | 1.7 | 20.0 |
| | 355 | 2 | 3.3 | 3.3 | 23.3 |
| | 356 | 3 | 5.0 | 5.0 | 28.3 |
| | 362 | 3 | 5.0 | 5.0 | 33.3 |
| | 364 | 1 | 1.7 | 1.7 | 35.0 |
| | 368 | 2 | 3.3 | 3.3 | 38.3 |
| | 369 | 2 | 3.3 | 3.3 | 41.7 |
| | 370 | 1 | 1.7 | 1.7 | 43.3 |
| | 371 | 1 | 1.7 | 1.7 | 45.0 |
| | 375 | 1 | 1.7 | 1.7 | 46.7 |
| | 376 | 1 | 1.7 | 1.7 | 48.3 |
| | 378 | 1 | 1.7 | 1.7 | 50.0 |
| | 380 | 1 | 1.7 | 1.7 | 51.7 |
| | 382 | 2 | 3.3 | 3.3 | 55.0 |
| | 385 | 1 | 1.7 | 1.7 | 56.7 |
| | 387 | 1 | 1.7 | 1.7 | 58.3 |
| | 388 | 2 | 3.3 | 3.3 | 61.7 |
| | 390 | 1 | 1.7 | 1.7 | 63.3 |
| | 391 | 1 | 1.7 | 1.7 | 65.0 |
| | 392 | 2 | 3.3 | 3.3 | 68.3 |
| | 394 | 1 | 1.7 | 1.7 | 70.0 |
| | 400 | 1 | 1.7 | 1.7 | 71.7 |
| | 401 | 1 | 1.7 | 1.7 | 73.3 |
| | 404 | 1 | 1.7 | 1.7 | 75.0 |
| | 406 | 2 | 3.3 | 3.3 | 78.3 |
| | 407 | 1 | 1.7 | 1.7 | 80.0 |
| | 409 | 1 | 1.7 | 1.7 | 81.7 |
| | 410 | 1 | 1.7 | 1.7 | 83.3 |
| | 412 | 1 | 1.7 | 1.7 | 85.0 |
| | 413 | 1 | 1.7 | 1.7 | 86.7 |
| | 417 | 2 | 3.3 | 3.3 | 90.0 |
| | 418 | 1 | 1.7 | 1.7 | 91.7 |
| | 422 | 1 | 1.7 | 1.7 | 93.3 |
| | 425 | 1 | 1.7 | 1.7 | 95.0 |
| | 428 | 1 | 1.7 | 1.7 | 96.7 |
| | 444 | 1 | 1.7 | 1.7 | 98.3 |
| | 467 | 1 | 1.7 | 1.7 | 100.0 |
| | Total | 60 | 100.0 | 100.0 | |

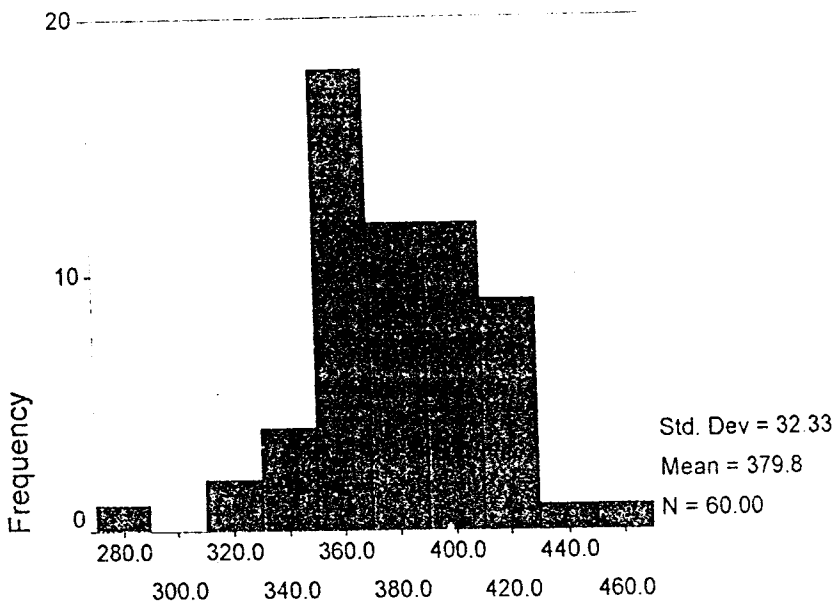
Histogram

X
23



X

Y



Y

Correlations

Correlations

| | | X | Y |
|---|---------------------|--------|-------|
| X | Pearson Correlation | 1 | .419* |
| | Sig. (2-tailed) | | .001 |
| | N | 60 | 60 |
| Y | Pearson Correlation | .419** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .001 | |
| | N | 60 | 60 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level

Regression

Variables Entered/Removed^b

| Model | Variables Entered | Variables Removed | Method |
|-------|-------------------|-------------------|--------|
| 1 | X ^a | | Enter |

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Y

Model Summary

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | .419 ^a | .176 | .162 | 29.604 |

a. Predictors: (Constant), X

ANOVA^b

| Model | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|-------|------------|----------------|----|-------------|--------|-------------------|
| 1 | Regression | 10837.447 | 1 | 10837.447 | 12.366 | .001 ^a |
| | Residual | 50831.286 | 58 | 876.401 | | |
| | Total | 61668.733 | 59 | | | |

a. Predictors: (Constant), X

b. Dependent Variable: Y

ANOVA Table

87

| | | | Mean Square | F |
|-------|---------------|--------------------------|-------------|--------|
| Y · X | Between | (Combined) | 1079.620 | 1.062 |
| | Groups | Linearity | 10837.447 | 10.664 |
| | | Deviation from Linearity | 704.319 | .693 |
| | Within Groups | | | |
| | Total | | 1016.219 | |

| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
|-------|------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 195.786 | 52.458 | | 3.732 | .000 |
| | X | 1.481 | .421 | .419 | 3.517 | .001 |

a. Dependent Variable: Y

Means

Case Processing Summary

| | Cases | | | | | |
|-------|----------|---------|----------|---------|-------|---------|
| | Included | | Excluded | | Total | |
| | N | Percent | N | Percent | N | Percent |
| Y * X | 60 | 100.0% | 0 | .0% | 60 | 100.0% |

ANOVA Table

| | | | Sum of Squares | df |
|-------|----------------|--------------------------|----------------|----|
| Y * X | Between Groups | (Combined) Linearity | 29149.733 | 27 |
| | | Deviation from Linearity | 10837.447 | 1 |
| | | | 18312.286 | 26 |
| | Within Groups | | 32519.000 | 32 |
| | Total | | 61668.733 | 59 |

| | | | Sig. |
|-------|---------------|--------------------------|------|
| Y * X | Between | (Combined) | .431 |
| | Groups | Linearity | .003 |
| | | Deviation from Linearity | .829 |
| | Within Groups | | |
| | Total | | |

Measures of Association

| | R | R Squared | Eta | Eta Squared |
|-------|------|-----------|------|-------------|
| Y * X | .419 | .176 | .688 | .473 |

Descriptives

Descriptive Statistics

| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
|--------------------|----|---------|---------|--------|----------------|
| X | 60 | 93 | 147 | 124.22 | 9.151 |
| Y | 60 | 276 | 467 | 379.77 | 32.330 |
| Valid N (listwise) | 60 | | | | |

MILIK PERPOSTAAN
UNIV. NEGERI PADANG