

LAPORAN PENELITIAN

**HUBUNGAN ANTARA KESEGERAN JASMANI
DENGAN HASIL BELAJAR SISWA DALAM
BIDANG STUDI YANG DIMODULKAN
PADA SMA PPSP IKIP PADANG**

1012/H0186



PERPUSTAKAAN IKIP PADANG
KOLEKSI BIDANG ILMU
TIDAK DIPINJAMKAN
KHUSUS DIPAKAI DALAM PERPUSTAKAAN

OLEH

Dr. Zunahar

PENELITIAN INI DIBIYAI OLEH:
PROYEK PENINGKATAN / PENGEMBANGAN PERGURUAN TINGGI
(P4T) IKIP PADANG
TAHUN ANGGARAN 1985 / 1986
SURAT PERJANJIAN KERJA No. 431 / PT 37 / P4T / 1985
Tanggal 8 Agustus 1985

UKRP

MILIK UTAMA PERPUSTAKAAN
- IKIP - PADANG

INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
(IKIP) PADANG
1985

Daftar Anggota Peneliti

HUBUNGAN ANTARA KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL
BELAJAR SISWA DALAM BIDANG STUDI YANG
DIMODULKAN PADA SMA PPSP
IKIP PADANG

PERPUSTAKAAN IKIP PADANG	
TANGGAL	23 - 11 - 1986
SUMBER/HARGA	Hadiah
KOLEKSI	K1
NO. INVENTARIS	1012 / 48 / 86 - 20 (5)
KLASIFIKASI	373.1979 Jun 20

Konsultan : Drs. Anwar Ibrahim

K e t u a : Drs. Junahar

ABSTRAK

PPSP IKIP Padang adalah merupakan salah satu dari delapan PPSP di seluruh Indonesia yang menerapkan sistem belajar dengan modul dan akhir-akhir ini sistem belajar yang diterapkan adalah dengan Paket Belajar. Walaupun para pengamat dan pembina pendidikan telah menyusun suatu perencanaan yang matang, namun demikian selalu saja timbul keluhan dan keresahan dari pada orang tua siswa, bila hasil belajar anak mereka menampakkan penurunan dari pada biasanya, lebih-lebih lagi bagi mereka yang anaknya telah menduduki tingkat SMA.

Dari pihak guru dan pengelola PPSP, timbul kekhawatiran bahwa aktifitas belajar siswa, terutama SMA tampak agak menurun, sehingga ada beberapa di antara mereka memperoleh hasil belajar relatif rendah dan tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Justru dari masalah yang sedang dihadapi, menimbulkan bermacam-macam dugaan sebagai penyebabnya. Di antara pemikiran tersebut, adalah berusaha mencari hubungannya dengan siswa itu sendiri sebagai orang yang belajar, dengan tujuan untuk memperbaiki dan meningkat hasil belajarnya.

Untuk mengungkapkan masalah tersebut, telah dilakukan suatu penelitian yang bertujuan untuk mempelajari

hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa dalam bidang studi yang dimodulikan pada SMA PPSP IKIP Padang.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA PPSP IKIP Padang baik putera maupun puteri yang terdiri dari kelas I dan kelas II serta kelas III dari semua jurusan.

Penarikan sampel dari populasi tersebut, dilakukan dengan teknik stratified random sampling, sebesar 50% dari setiap strata dengan memperhatikan juga faktor jenis kelamin. Dengan cara tersebut di dapat jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 192 orang.

Sebagai jawaban sementara dari masalah ini dimaksud, dikemukakan hipotesis sebagai berikut : "Terdapat hubungan yang berarti antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa dalam bidang studi yang dimodulikan.

Data yang diperlukan pada penelitian ini, yaitu data primer tentang tingkat kebugaran jasmani siswa, didapatkan dengan melaksanakan tes ACSPFT dan data sekunder hasil belajar siswa diperoleh dengan studi dokumentasi pada SMA PPSP bagian Bidang Akademis.

Analisis dilakukan dengan distribusi frekuensi dan untuk menguji hipotesis dengan menggunakan statistik inferensial dengan formula korelasi product moment Pearson.

Hasil penelitian ini adalah :

1. Sebanyak tujuh orang dari siswa yang terpilih menjadi sampel atau 3,6% memiliki tingkat kebugaran jasmani "Baik Sekali", dan tidak seorangpun di antara mereka yang berasal dari jurusan Sosial.
2. Sebanyak 81 orang atau hampir seperdua dari jumlah sampel mempunyai tingkat kebugaran jasmani "Sedang".
3. Sebanyak tiga orang atau 1,6% di antara mereka ditemui memiliki tingkat kebugaran jasmani "Kurang Sekali", dan mereka adalah siswa jurusan Sosial.
4. Tiga dari siswa sampel, memiliki rata-rata nilai sembilan atau "Baik Sekali".
5. Sebanyak 77 orang atau 40,1% di antara siswa mendapat rata-rata nilai enam atau "Sedang".
6. Ditemui dua orang dari siswa atau hanya 1% dari jumlah sampel mendapat rata-rata nilai empat atau "Kurang Sekali", ternyata tidak seorangpun dari kelas III.
7. Terdapat hubungan yang berarti antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa dalam bidang studi yang dimodulkan pada SMA PPSP IKIP Padang.
8. Terdapat hubungan yang berarti antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa pada bidang studi yang merupakan ciri khusus jurusan Palma Fisika

dan Biologi, yaitu bidang studi matematik, Fisika, Biologi dan Kimia.

9. Tidak terdapat hubungan yang berarti antara tingkat ke-segaran jasmani dengan hasil belajar siswa pada bidang studi yang merupakan ciri khusus jurusan Sosial, yaitu bidang studi Sosiologi, tata negara, Ekonomi dan Bahasa.

KATA PENGANTAR

Kegiatan penelitian merupakan darma yang tidak dapat ditinggalkan dalam perjalanan karir akademik staf pengajar. Dharma ini harus terintegrasikan ke dalam kegiatan sehari-hari dan dipergunakan oleh staf pengajar dalam proses pengambilan keputusan profesional.

Proposisi di atas mempunyai konsekuensi dalam pengolahan penelitian di IKIP Padang. Selain berorientasi kepada pengembangan ilmu serta terapannya, Pusat Penelitian IKIP Padang berusaha mendorong staf pengajar untuk melakukan penelitian sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kegiatan mengajarnya. Ini berarti harus ditimbulkan citra, bahwa penelitian bukan semata-mata berguna karena metodologinya yang kelihatan canggih sehingga memberikan kesan angker, tetapi terlebih-lebih berguna untuk staf pengajar yang bersangkutan untuk memperbaiki perilaku akademiknya. Oleh karena itu pengembang kualitas penelitian dilakukan dengan menyusun tuntutan kualitas itu dengan tahapan kewenangan akademik peneliti, seperti yang ditunjukkan dengan kepangkatannya.

Saya merasa gembira penelitian ini dapat diselesaikan oleh peneliti. Terlepas dari faktor-faktor lainnya, penyelesaian suatu penelitian seharusnya juga memberikan "Sense of achievement" kepada peneliti dalam kegiatan akademiknya, lebih dari pada sekedar memenuhi tu-

gas atau kontrak.

Saya sampaikan penghargaan kepada peneliti yang telah berusaha keras menyelesaikan penelitian ini. Mudah-mudahan penelitian ini berguna untuk pengembangan ilmu, dan lebih penting lagi berguna sebagai pengalaman pada masa yang akan datang untuk melakukan penelitian yang lebih baik lagi bagi peneliti.

Kepala Pusat Penelitian
IKIP Padang

Dr. Sutjipto
HP. 130353251

UCAPAN TERIMA KASIH

Berkat Rahmat Allah S.W.T. penelitian yang berjudul : Hubungan Antara Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Dalam Bidang Studi Yang Dimodulkan Pada SMA PPSP IKIP Padang ini telah dapat diselesaikan.

Dalam tahap-tahap, kegiatan, peneliti telah mendapatkan bantuan yang tidak ternilai dari berbagai pihak. Sehubungan dengan itu dalam kesempatan ini saya ingin menyampaikan terima kasih kepada pihak-pihak tersebut, terutama kepada :

1. Rektor IKIP Padang selaku penanggung jawab pelaksanaan penelitian di dalam kawasan IKIP Padang.
2. Kepala Proyek P3T IKIP Padang, yang telah berusaha mendapatkan dan mengelola dana penelitian ini.
3. Kepala Pusat Penelitian yang mengkoordinir penelitian ini.
4. Pimpinan PPSP IKIP Padang yang telah memberikan izin dan kemudahan pelaksanaan penelitian ini.
5. Kepala SMA PPSP IKIP Padang yang telah memberikan petunjuk dan kemudahan kepada peneliti melakukan penelitian pada bagian Bidang Akademis SMA PPSP IKIP Padang di mana data diambil.
6. Koordinator dan Tim Olahraga (guru-guru olahraga) PPSP

IKIP Padang yang telah membantu memberikan kemudahan peneliti dalam mengumpulkan data yang diperoleh.

7. Drs. Anwar Ibrahim sebagai pembimbing penelitian yang telah memberikan bimbingan serta petunjuk pada penelitian ini.
8. Segala pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah ikut membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian ini.

Padang, 28 Maret 1986

Peneliti

(Drs. Junahar)

NIP. 130337125

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
BAB	
I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah	7
C. Penjelasan Istilah	8
D. Tujuan Penelitian	10
E. A s u m s i	11
F. Hipotesis	11
G. Kegunaan Hasil Penelitian	11
II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN	13
A. Tinjauan Perpustakaan	13
B. Kerangka Konseptual	19
III. M E T O D O L O G I	25
A. Rancangan Penelitian	25
B. Populasi dan Sampel	26
C. Jenis dan Sumber Data	29
D. Teknik dan Alat Pengumpul Data	31
E. Teknik Analisa Data	32

F. Prosedur Penelitian	33
G. Keterbatasan	35
IV. ANALISIS DAN PEMBAHASAN	37
A. Analisis	37
B. Pembahasan	54
V. KESIMPULAN DAN SARAN	63
A. Kesimpulan	63
B. Rekomendasi	65
DAFTAR PUSTAKA	68

DAFTAR TABEL

TABEL	HALAMAN
1. Keadaan Siswa SMA PPSP IKIP Padang Tahun Ajaran 1985/1986.	27
2. Distribusi Sampel Siswa SMA PPSP IKIP Padang Tahun Ajaran 1985/1986.	29
3. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA PPSP IKIP Padang.	41
4. Distribusi Rata-Rata Nilai Siswa SMA PPSP IKIP Padang.	46

B A B I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan R.I. tanggal 13 Februari 1974 No. 041/D/1974 proses pembaharuan pendidikan telah dipercayakan kepada delapan IKIP di seluruh Indonesia sebagai penanggung jawab utama pelaksana lapangan, termasuk IKIP Padang dengan Proyek Perintis Sekolah Pembangunan (PPSP IKIP Padang). Pembaharuan yang dimaksud bukan saja ditandai dengan perubahan-perubahan kurikulum, peningkatan mutu dari guru-guru, melengkapi sarana dan prasarana saja, tetapi juga termasuk sistem pengajaran yang dipakai.

Pada EPSP IKIP Padang sudah diterapkan sistem pengajaran dengan modul dalam beberapa bidang studi. Pada akhir-akhir ini tidak lagi belajar dengan sistem modul, tetapi dengan memakai "Paket Belajar". Diharapkan melalui sistem pengajaran tersebut, akan dapat dicapai pendidikan yang merata, meliputi kualitas, relevansi dan efisiensi pendidikan.

Belajar dengan sistem modul, berarti siswa harus aktif dan kreatif dalam mengikuti dan melaksanakan komponen-komponen modul itu sendiri. Pada lembaran kegiatan, siswa sudah mulai menganalisa dan memahami tentang

petunjuk-petunjuk dan perintah-perintah yang harus dilakukannya dalam kegiatan-kegiatan pada lembaran kerja. Dalam lembaran kerja, siswa akan menemui serangkaian tugas yang harus dilaksanakannya, sehingga dia dapat menguasai materi modul itu. Belajar dengan Paket Belajar, walaupun berbeda dari sistem modul, namun siswa dituntut lebih aktif dan kreatif. Siswa dituntun dengan lembaran "Petunjuk Belajar", yang merupakan pedoman bagi siswa dalam belajar.

Belajar dengan kedua cara sistem tersebut, seorang siswa untuk dapat pindah pada topik/unit belajar berikutnya diperlukan suatu batas penguasaan tertentu dari materi yang dipelajarinya. Siswa dalam mempelajari setiap bahan pelajaran yang telah ditetapkan haruslah dengan konsentrasi yang penuh serta sungguh-sungguh supaya dapat menguasai materi pelajaran dengan sebaik-baiknya.

Untuk mendapatkan tingkat penguasaan seperti yang telah ditetapkan, tentu dengan sendirinya seorang siswa akan mencurahkan segala kemampuannya dalam mengerjakan komponen-komponen modul atau tuntunan dari praktek belajar dengan baik dan teliti. Siswa belajar secara aktif memecahkan masalah, berinisiatif dan tidak banyak tergantung pada orang lain, sehingga sangat dibutuhkan sekali kemampuan belajar yang tinggi dari siswa yang bersangkutan.

Seorang siswa secara rutin dan kontinu mengikuti langkah demi langkah dalam belajar. Tidak mungkin mereka meninggalkan jam-jam pelajaran di sekolah, karena dia juga dibaringi dengan tugas-tugas untuk dikerjakan di rumah, yang berkaitan dengan materi pelajarannya. Jelas di sini ketekunan siswa dalam mengikuti dan mengerjakan tugas-tugas sangat diharapkan sekali, di samping kemampuan-kemampuan lainnya. Siswa selama belajar hendaklah selalu berada dalam keadaan yang segar dan tidak lesu.

Berdasarkan informasi sementara yang diperoleh dari orang tua siswa, mengatakan bahwa belajar dari anak-anak mereka agak menurun dibandingkan dengan yang telah sudah. Hal ini menyebabkan sebagian di antaranya merasa khawatir melihat hasil belajar anaknya yang kurang memuaskan itu. Lebih-lebih lagi bagi mereka yang anaknya menduduki tingkat terakhir (kelas III), karena kompetisi untuk masuk ke perguruan tinggi terasa lebih ketat dari pada tahun-tahun sebelumnya.

Dari pihak lain didapat informasi bahwa cara belajar siswa pada akhir-akhir ini terasa agak menurun. Hal ini ditandai dengan banyaknya di antara siswa yang meningkatkan palajaran, terutama pada jam-jam terakhir. Kebiasaan ini tentu akan berakibat kurang baik terhadap hasil belajar, lebih-lebih lagi bagi mereka yang akan

menempuh ujian terakhir. Bagi siswa yang akan melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi, dalam mengikuti tes masuk untuk perguruan tinggi tentu akan mengalami kesulitan. Kalau keadaan ini dibiarkan berlarut-larut, adalah merukan kegagalan dalam pengembangan dibidang pendidikan pada masa mendatang pada umumnya, sistem pengajaran yang diterapkan pada khususnya, bila bahan pengajaran tidak dikuasai secara utuh dan sebaik-baiknya.

Kalau informasi di atas adalah benar, timbul pertanyaan, apakah yang menyebabkan menurunnya hasil belajar siswa? Pertanyaan ini sulit dijawab secara pasti, tanpa adanya data yang dapat dipercaya sebagai suatu bukti, karena banyaknya masalah-masalah yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa. Walaupun demikian, bila siswa memiliki kesehatan dan tingkat kesegaran jasmani yang baik, tentunya dia akan dapat mengikuti pelajaran dengan sempurna dan teratur serta sungguh-sungguh.

Kesehatan dan tingkat kesegaran jasmani yang baik adalah merupakan salah satu dari beberapa faktor yang sangat dibutuhkan siswa untuk memperoleh ketekunan, kesungguhan serta kemampuan belajar yang tinggi. Kesehatan badan akan sangat menentukan terhadap aktifitas seseorang sedangkan kesegaran jasmani sangat dibutuhkan dan membantu seseorang dalam melakukan pekerjaan rutinnnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Pusat kesegaran jasmani

dan Rekreasi P dan K mengemukakan bahwa; "..... kesegaran jasmani sebagai suatu aspek dari kesegaran menyeluruh bahwa seseorang berada dalam keadaan segar (fit), jika ia cukup mempunyai kekuatan (strength), kemampuan (ability), kesanggupan daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti". (Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Dep. P dan K, 1975 ; 3).

Pendapat ini diperkuat oleh K. Cooper, yang mengatakan, bahwa; "Kesegaran fisik bukan hanya salah satu kunci terpenting untuk memiliki tubuh yang sehat, tetapi juga dasar aktifitas intelektual yang dinamis dan kreatif". (Kenneth H. Cooper, 1977 ; 311).

Berdasarkan uraian di atas sangat dirasakan sekali betapa pentingnya berolahraga bagi seseorang untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani. Melakukan kegiatan-kegiatan olahraga di samping bermanfaat untuk kesehatan badan, juga sangat baik sebagai pengisi waktu senggang, sehingga akan dapat membatasi diri untuk tidak melakukan hal-hal yang kurang bermanfaat. Lebih-lebih lagi bagi siswa-siswa SMA PPSP IKIP Padang sebagai proyek dalam bidang ilmu pendidikan.

Informasi yang diterima dari guru-guru olahraga PPSP IKIP Padang, pada akhir-akhir ini kegiatan untuk berolahraga bagi siswa-siswa SMA PPSP tampaknya agak me-

nurun, hal ini terlihat sekali pada waktu melakukan olahraga ekstra kurikuler di sekolah, di samping kegiatan-kegiatan olahraga lainnya. Dari pihak lain diperoleh keterangan bahwa sebahagian besar dari siswa-siswa SMA PPSP IKIP Padang, mempunyai orang tua yang sosial ekonominya lebih baik, sehingga pergi dan pulang sekolah kebanyakan di antara mereka naik kendaraan bermotor, sehingga kegiatan fisiknya sangat kurang sekali.

Kalau informasi ini adalah benar berarti akan berpengaruh buruk pada tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini perlu pembuktian lebih lanjut. Bila terbukti ada penurunan, atau tingkat kesegaran jasmani siswa-siswa tersebut rata-rata rendah, apakah juga akan mempengaruhi hasil belajarnya ?

Pertanyaan ini agak sulit untuk dijawab, berhubungan penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani siswa-siswa SMP PPSP IKIP Padang ini belum pernah dilakukan oleh studi-studi sebelumnya. Kalaupun ada tes olahraga yang dilakukan, hanyalah untuk melihat sejauh mana siswa telah menguasai pengajaran studi olahraga itu sendiri.

Berdasarkan argumentasi di atas, penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani siswa, serta hubungannya dengan hasil belajarnya sangat penting dilakukan guna terkumpulnya informasi yang dapat dijadikan bahan dalam usaha-usaha pengembangan sistem pengajaran untuk masa-

masa mendatang. Selain dari itu, PPSP sebagai salah satu proyek dalam rangka pembaharuan di bidang pendidikan, yang bekal dikembangkan diseluruh Indonesia, sebaiknya diadakan penelitian dari segala segi, termasuk ke-segaran jasmani siswa. Dengan terkumpulnya data mengenai tingkat ke-segaran jasmani ini, para Pengamat dan Pembina pendidikan akan memperoleh data yang lebih lengkap dalam mengambil langkah-langkah kebijaksanaan selanjutnya.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Berhubung variabel yang berkaitan dengan hasil belajar siswa sangat kompleks, serta faktor-faktor yang mempengaruhi ke-segaran jasmani seseorangpun demikian halnya, maka dirasa perlu diadakan pembatasan masalah.

Adapun yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah mengenai ke-segaran jasmani dari hasil belajar siswa SMA PPSP IKIP Padang. Berdasarkan pertimbangan dan mengingat terbatasnya tenaga serta waktu yang tersedia, maka penelitian ini terbatas untuk meneliti hal-hal sebagai berikut :

- a. Akan diadakan pengukuran untuk mengetahui tingkat ke-segaran jasmani siswa SMA PPSP IKIP Padang mulai dari kelas I sampai dengan kelas III
- b. Akan dikumpulkan nilai-nilai dalam bidang studi yang dimodulkan untuk mengetahui hasil be-

lajar siswa SMA PPSP IKIP Padang.

- c. Dilihat hubungan kedua variabel tersebut, yaitu antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa yang bersangkutan.

C. Penjelasan Istilah

Untuk menghindari interpretasi yang berbeda terhadap pengertian-pengertian pemakaian istilah dalam penulisan ini, perlu kiranya diberikan batasan mengenai istilah-istilah tersebut, sehingga dicapai suatu pengertian yang sama. Istilah-istilah yang dimaksud antara lain adalah :

1. Kesegaran Jasmani, adalah;

" kesegaran jasmani sebagai satu aspek dari kesegaran menyeluruh, bahwa seseorang berada dalam keadaan segar (fit), jika ia cukup mempunyai kekuatan (strength), kemampuan (ability), kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti". (Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Dep. P dan K, 1975 ; 3).

2. Modul, adalah;

" suatu satuan program belajar, yang dapat dipelajari oleh murid dengan bantuan yang

minimal dari pihak guru. Satuan program ini berisikan tujuan yang harus dicapai secara jelas, petunjuk kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan, materi dan alat-alat yang dibutuhkan, alat penilaian guna mengukur keberhasilan murid dalam mengerjakannya". (Rochman Natawijaya, 1976 ; 4).

3. Paket Belajar, adalah;

" mencakup semua bahan, alat dan cara yang tertata secara sistematis, yang memungkinkan siswa belajar, baik dengan bantuan ataupun tanpa bantuan guru, dalam rangka mencapai tujuan tertentu". (T.Raka Joni, IGAK Wardeni dan Moedjiono, 1985 ; 2).

4. Bidang studi yang dimodulkan adalah;

- a. Bidang studi Pendidikan Moral Pancasila
- b. Bidang studi Bahasa Indonesia
- c. Bidang studi Bahasa Inggris
- d. Bidang studi IPS
- e. Bidang studi IPA
- f. Bidang studi Matematik.

5. Tes ACSFFT ada lah :

Satuan tes yang telah diterapkan oleh Pusat ke-segaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan R.I. ,serta warna dan buku pedoman pelaksanaan satuan tes tersebut sudah

tersusun, untuk menilai kemampuan kerja fisik para pelajar Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama dan Sekolah Lanjutan Tingkat Atas, baik putera maupun puteri.

5. "Pembakuan untuk menilai kemampuan kerja fisik ini berpedoman kepada petunjuk yang dikemukakan oleh Asian Committee for Standardization of Physical Fitness Test dengan singkatan ACSFFT (Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Dep. P dan K, 1975 ; 21).
6. Bidang studi adalah; penggabungan dari beberapa cabang mata pelajaran, yang merupakan suatu kesatuan.
7. Tes sumatif adalah tes yang diberikan di akhir semester yang bertujuan untuk mengetahui secara menyeluruh, apakah siswa betul-betul sudah mengetahui serta menguasai akan bahan-bahan atau modul-modul dan paket-paket yang sudah dipelajari, sebagai hasil belajar siswa.

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan, adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengumpulkan bahan-bahan yang merupakan hasil belajar siswa SMA PPSP terutama bidang

studi yang dimodulikan.

2. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa-siswa SMA PPSF IKIP Padang yang belajar dengan sistem Modul dan Paket Belajar.
3. Untuk mengetahui hubungan antara hasil belajar siswa dalam bidang studi yang dimodulikan dengan tingkat kesegaran jasmaninya.

E. Asumsi

Pada penelitian ini diasumsikan bahwa; Modul dan Paket Belajar merupakan sistem pengajaran yang efektif dan efisien untuk mencapai tujuan pengajaran khususnya dan tujuan pendidikan pada umumnya.

F. Hipotesis

Walaupun dirasakan bahwa variabel-variabel yang berhubungan dengan hasil belajar ini sangat komplet sekali, tetapi di dalam penelitian ini dikemukakan hipotesis sebagai berikut :

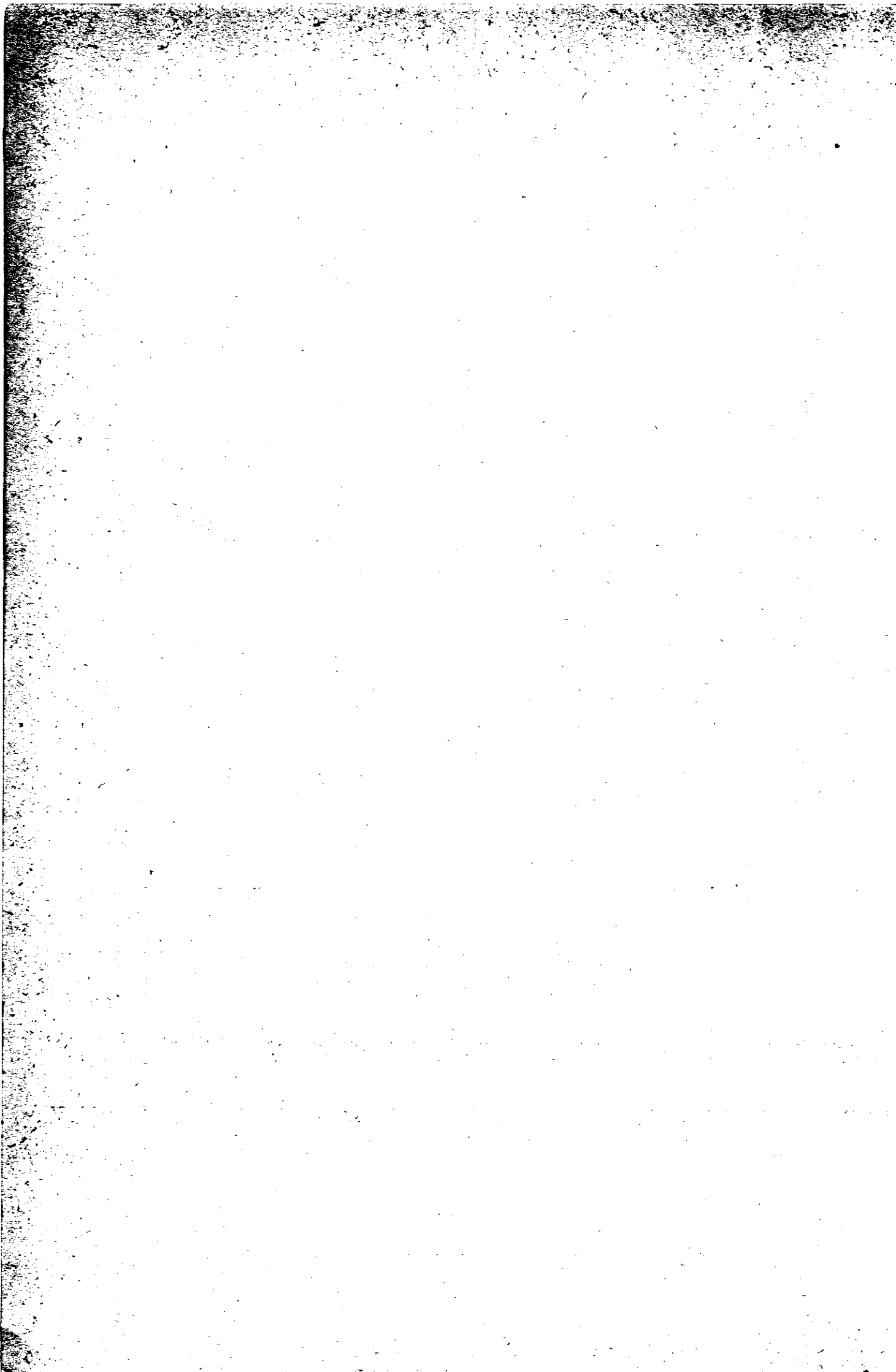
Terdapat hubungan yang berarti antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa dalam bidang studi yang dimodulikan.

G. Kegunaan Hasil Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang telah diru-

muskan serta memperhatikan hipotesis yang diutarakan, maka penelitian ini diharapkan berguna;

1. Bagi Kepala SMA PPSP IKIP Padang dengan terkumpulnya informasi tentang tingkat kesegaran jasmani siswa, akan dapat dijadikan sebagai bahan pemikiran serta pertimbangan dalam menyusun langkah-langkah atau usaha dan kegiatan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswanya.
2. Sebagai bahan masukan untuk dijadikan pedoman bagi Pimpinan PPSP IKIP Padang serta pengamat pendidikan untuk pembinaan dan pengembangan pendidikan.
3. Bagi guru olahraga, akan dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam menyusun dan merencanakan bahan pelajaran yang akan disajikan pada siswa.
4. Bagi siswa-siswa SMA PPSP IKIP Padang akan mendapat gambaran tentang keadaan tingkat kesegaran jasmani mereka. Sehingga menjadi motivasi bagi setiap siswa dalam melakukan kegiatan olahraga untuk meningkatkan dan memelihara tingkat kesegaran jasmani.



TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Tinjauan Perpustakaan

Hasil belajar seorang siswa dipengaruhi oleh banyak faktor di antaranya adalah : Proses belajar mengajar, sosial ekonomi, guru, lingkungan tempat tinggal dan sebagainya untuk mendapatkan hasil yang baik, belajar dengan sistem modul atau Paket Belajar, siswa harus aktif dan kreatif dalam mengikuti setiap komponen - komponen yang terdapat pada modul atau Paket Belajar itu sendiri.

Penelitian mengenai hubungan antara tingkat ke-segaran jasmani dengan hasil belajar siswa pada SMA PESP IKIP Padang, setahu penulis belum pernah dilakukan. Namun beberapa penelitian yang berkaitan dengan hasil belajar mereka, sudah pernah dilakukan. Terlihat dengan jelas, dari masing-masing peneliti mengamati dari sudut tinjauan yang berbeda, dan dapat merupakan bahan pertimbangan dalam penelitian.

Drs. Nurhadi dalam laporannya mengatakan : " ... terdapat suatu gambaran bahwa tingkat kemampuan tamatan siswa SMA Palma / Sosba PPSP IKIP Padang yang mengikuti tes masuk IKIP Padang tahun 1980 tidak mengembirakan. Namun demikian hal ini membuka kesempatan untuk meninjau faktor-faktor yang menyebabkan karena tidak

mungkin sesuatu akan timbul tanpa disebabkan oleh faktor-faktor penyebab. (Drs. Nurhadi, 1980 ; 20).

Drs. Amiruddin M. Ed. yang mengkhususkan penelitiannya mengenai latar belakang siswa SMA PPSP IKIP Padang dalam hubungan dengan hasil belajar yang diperolehnya mengemukakan, bahwa; "Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapatnya perbedaan yang berarti pada hasil belajar siswa yang mempunyai latar belakang yang berbeda. Ini mungkin disebabkan dua karena proses belajar mengajar telah sesuai dengan apa yang telah diharapkan. Namun demikian kami mengakui bahwa faktor-faktor lain, seperti; apakah bimbingan belajar dari setiap guru dan BP benar-benar telah bermanfaat secara efektif, belum terungkap pada penelitian ini. Justru itulah kelemahan peneliti, dan mudah-mudahan dimasa mendatang, hal-hal tersebut di atas akan dapat diteliti. (Drs. Amiruddin M. Ed. dan kawan-kawan, 1983 ; 43).

Penelitian yang memperhatikan keragaman siswa SMA PPSP berdasarkan sekolah asalnya, yaitu; SMP PPSP dan SMP non PPSP yang dilakukan oleh : Drs. Tanius Kusai mengungkapkan, bahwa; prestasi belajar siswa SMP non PPSP yang melanjutkan ke SMA PPSP IKIP Padang, menurun untuk sebagian besar bidang studi. Hanya pada bidang Kesenian nilai mereka naik, walaupun demikian kenaikan nilai terse-

but tidak berarti karena perbedaan nilai kecil sekali" (Drs. Tanius Kusai dan kawan-kawan, 1983 ; 30).

Pada penelitian lainnya, Drs. Amiruddin M. Ed. menemukan, bahwa; secara keseluruhan pada gugus Palma ini hasil EBTA PPSP jauh lebih tinggi dari hasil EBTA-NAS, dimana nilai rata-rata EBTA PPSP 62,95 dan nilai rata-rata EBANAS 49,06 dan kedua hasil itu berbeda secara signifikan pada taraf 95%. Dari data ini, kiranya dapat disimpulkan bahwa SMA PPSP IKIP Padang gugus Palma belum siap untuk mengikuti EBANAS. untuk setiap bidang studi yang di EBANAS kan pada gugus Sosba, hasil EBTA PPSP lebih tinggi dari hasil EBANAS. Demikian juga halnya secara keseluruhan hasil EBTA PPSP juga lebih tinggi dari hasil EBANAS dengan nilai rata-rata masing-masingnya 54,75 dan 38,91 dan jelas bahwa perbedaan keduanya signifikan pada taraf 95%. Di sini juga terlihat bahwa SMA PPSP IKIP Padang gugus Sosba belum siap untuk mengikuti EBANAS (Drs. Amiruddin M. Ed. dan kawan-kawan, 1984 ; 14).

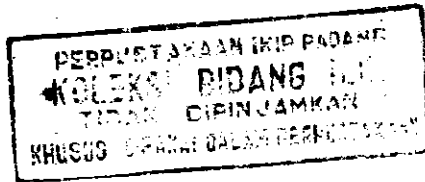
Dari beberapa penelitian tersebut di atas, telah cukup menggambarkan tentang hasil belajar siswa yang ditinjau dari beberapa aspek. Namun mengenai tingkat kesegaran jasmani mereka, belum ditemukan sesuatu yang dapat dijadikan sebagai sumber pemikiran pada penelitian ini. Walaupun demikian, tulisan-tulisan yang

berkaitan dengan kesegaran jasmani, sekalipun tidak dilakukan pada SMA PPSP, dapat ditemukan sebagai landasan penelitian ini. Beberapa pendapat dan tulisan yang patut diketengahkan di sini antara lain :

"H. Cooper dalam bukunya *Aerobic* mengemukakan bahwa : "Kesegaran fisik bukan hanya salah satu kunci terpenting untuk memiliki tubuh yang sehat, tetapi juga dasar aktifitas intelektual yang dinamis dan kreatif". (Kenneth H. Cooper, 1977 ; 31). Pendapat ini diperkuat oleh Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen P dan K R.I. yang mengemukakan bahwa : "Kesegaran jasmani bagi olahragawan adalah untuk meningkatkan prestasi. Kesegaran jasmani bagi karyawan untuk meningkatkan efisiensi dan produktifitas, sedangkan bagi pelajar dan mahasiswa berperan untuk meningkatkan atau mempertinggi kemampuan belajarnya. (Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Dep. P dan K R.I.; 1975 ; 6).

Syaiful Bahri dengan kawan-kawannya melaporkan hasil penelitiannya : terhadap mahasiswa FKIK IKIP Padang (FPOK sekarang), bahwa :

1. Kelompok mahasiswa yang berasal dari sekolah guru, ternyata mempunyai hubungan yang berarti antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar atletik mahasiswa.



373.079
Jua
hi

2. Terdapat hubungan yang berarti antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar atletik bagi mahasiswa yang berada pada lingkungan rumah tangga / lingkungan belajar yang menyenangkan. (Syaiful Bahri dan kawan-kawan, 1979;).

Dari uraian di atas jelas terlihat betapa pentingnya tingkat kesegaran jasmani bagi seseorang lebih-lebih lagi bagi seorang siswa dalam belajar. Untuk itu Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen P dan K (1977;32) mengemukakan bahwa : Untuk memperoleh kesegaran badan, kita harus melakukan latihan fisik jalan lain tidak ada. Alat-alat yang dikatakan dapat mewujudkan kesegaran jasmani melalui rangsangan daya listrik, harus diragukan kebenarannya. Tidak ada sesuatu yang dapat menggantikan gerakan otot secara sukarela. (Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Dep. P dan K R.I. 1977 ; 32). Pendapat ini diperkuat oleh H. Cooper yang mengemukakan bahwa : "Kesegaran daya tahanlah seharusnya yang menjadi sasaran anda. Ini akan menjamin semua faedah dari pengaruh latihan. Bukan hanya membesarkan otot, tapi juga mengembangkan paru-paru, jantung serta pembuluh-pembuluh darah anda. Ini adalah landasan yang di atasnya bisa dibangun segala bentuk kesegaran". (Kenneth H. Cooper, 1977 ; 24).

Penelitian yang dilakukan oleh Drs. Syamsuddin



terhadap anggota resimen mahasiswa IKUE Padang, melaporkan bahwa : Latihan dasar militer yang dilakukan oleh resimen mahasiswa selama 15 hari dapat mempertahankan physical fitnena. (Syamsuddin, 1982 ; 48).

Drs. Parno melakukan penelitian tentang kesegaran jasmani mahasiswa yang tidak dan mengambil mata kuliah Pendidikan Jasmani /Kesehatan pada IKIP Padang semester Januari-Juli 1982, melaporkan bahwa : "Tidak terdapat perbedaan yang berarti antara kesegaran jasmani mahasiswa yang tidak dan mengambil mata kuliah tersebut.

Sebanyak 49,06% dari mahasiswa yang mengambil mata kuliah Pendidikan Jasmani /Kesehatan tersebut memiliki kategori kesegaran jasmani sedang dan kurang, sedangkan selebihnya (50,94%) memiliki kategori baik dan baik sekali, tidak seorangpun yang tergolong pada kategori sangat kurang. Bagi mahasiswa yang tidak mengambil mata kuliah tersebut ternyata tidak seorangpun yang termasuk pada katagori baik sekali dan sebanyak 58,49% di antara mereka termasuk katagori sedang dan kurang. (Drs. Parno, 1983 ; 31 dan 32).

Berdasarkan keterangan di atas menunjukkan bahwa kesegaran jasmani yang mengarah pada kesehatan, memungkinkan siswa lebih mampu untuk melaksanakan aktifitas tertentu. Dalam hal ini kita melihat atau memfokuskan penyelidikan pada hubungan antara kesegaran jasmani dengan

hasil belajar siswa dalam bidang studi yang dimodulkan ataupun dengan Paket Belajar.

Oleh sebab itu sangat dirasakan sekali pentingnya penelitian ini dilakukan, guna terkumpulnya informasi yang dapat dijadikan bahan bagi pengamat dan pembina pendidikan dalam usaha-usaha pengembangan sistem pengajaran untuk masa-masa mendatang.

B. Kerangka Konseptual

Keberhasilan seseorang dalam belajar sangat ditentukan oleh banyak hal. Namun beberapa faktor yang cukup berperan dalam mempengaruhi hasil belajar siswa di samping kurikulum dan sarana serta prasarana yang merupakan pokok dari sumber kegiatan proses belajar mengajar, antara lain; latar belakang siswa, latar belakang guru, metode mengajar, bakat siswa, sistem pengajaran dan sebagainya.

Namun dari semua yang telah dikemukakan di atas, faktor kesehatan dan tingkat kesegaran jasmani dari siswa itu sendiri tidak mungkin diabaikan begitu saja, dan malah mungkin merupakan faktor penting. Seorang siswa akan memperoleh ketekunan, kesungguhan, serta kemampuan belajar yang tinggi, bila siswa tersebut memiliki kesehatan dan tingkat kesegaran jasmani yang baik, karena kesehatan sangat menentukan terhadap aktifitas

seseorang, termasuk juga siswa, adalah merupakan hal yang pokok dalam melakukan semua kegiatan dalam belajar mereka. Sedangkan kesegaran jasmani sangat dibutuhkan dan membantu seseorang dalam melakukan pekerjaan rutinnnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Tingkat kesegaran jasmani yang baik berarti seseorang itu memiliki kerja jantung dan paru-paru yang sempurna, sehingga service O2 untuk seluruh tubuh berjalan dengan lancar. Bagi siswa yang banyak memerlukan pemikiran berarti sistem peredaran darah yang menservice O2 pada otak dibutuhkan sekali, lebih-lebih lagi bagi siswa yang belajar dengan membutuhkan konsentrasi dan kreatifitas yang tinggi. Di samping itu kecepatan, kelincahan kekuatan dan kelentukan adalah juga merupakan ciri dari tingkat kesegaran jasmani yang baik. Faktor-faktor tersebut juga diperlukan bagi seorang siswa dalam menyelesaikan semua tugas-tugas yang berkaitan dengan setiap komponen yang harus diselesaikan mereka.

Siswa dalam belajar, baik di dalam kelas, waktu mengikuti pelajaran pada jam-jam yang ditetapkan sebagai jam tatap muka, maupun menyelesaikan tugas-tugas pekerjaan pekerjaan rumah mereka, dituntut untuk berinisiatif dan terlibat secara utuh dalam proses belajar. Hal ini memerlukan energi yang besar di samping kecepatan dan kelincahan yang maksimal dari siswa yang bersangkutan, su-

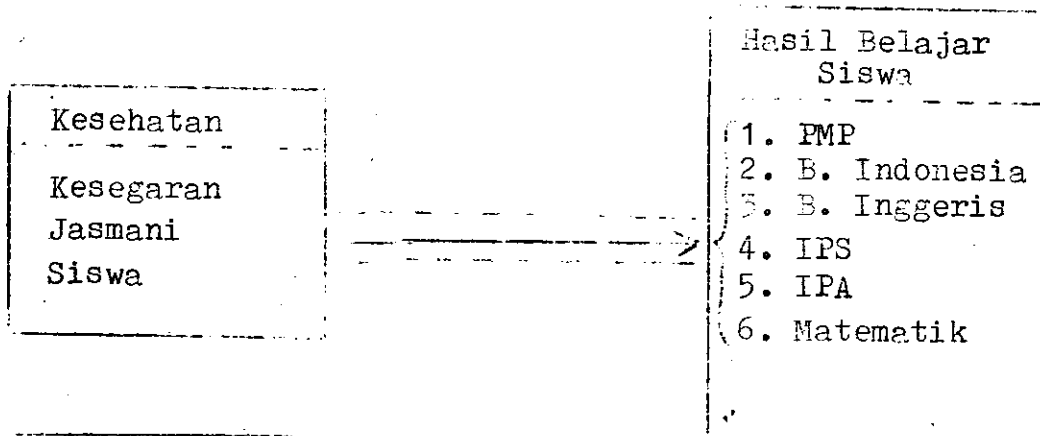
paya setiap bahan-bahan materi yang telah ditetapkan sesuai dengan waktu yang direncanakan dapat diikuti dan dikuasainya dengan baik. Selama mereka bekerja / belajar diperlukan service O₂ yang maksimal terutama pada bagian-bagian tubuh yang aktif terlihat, terutama pada bagian kepala / otak. Tanpa service O₂ yang cukup, maka yang bersangkutan akan cepat letih dan lesu. Dengan demikian, maka diperlukan sistem pernafasan, kerja jantung dan peredaran darah yang sempurna dan baik, dan ini bisa didapat dengan berolahraga yang teratur, di samping istirahat dan rekreasi serta gizi yang sempurna:

Tingkat kesegaran jasmani yang baik, tidak saja bermanfaat dalam menservice O₂ pada organ tubuh, tetapi juga untuk menunjang kesehatan badan secara menyeluruh. Kesehatan adalah merupakan kebutuhan yang utama bagi setiap insan. lebih-lebih lagi bagi seorang siswa yang secara rutin dan berkelanjutan mengikuti proses belajarnya di sekolah.

Tanpa mengikuti pelajaran dengan teratur, maka ada kemungkinan hasil belajar mereka akan kurang. Dengan kata lain hasil belajar yang diperolehnya tidak sebaik yang diharapkan.

Dirasakan bahwa sangat komplet sekali faktor-faktor yang dapat berperan, serta berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Tingkat kesegaran jasmani yang baik,

merupakan salah satu di antaranya. Secara ringkas segala variabel di atas dapat digambarkan dengan model seperti di bawah ini :



Memperhatikan mode di atas terlihat, bahwa kesehatan dan tingkat kesegaran jasmani merupakan bagian yang dapat mempengaruhi hasil belajar seorang siswa.

Dirjen olahraga dan pemuda mengemukakan bahwa : " apa yang dicapai dalam bidang akademis ada hubungan erat dengan kondisi badan. Telah dibuktikan bahwa pelajar-pelajar yang kesegaran jasmaninya di atas rata-rata, pencapaian akademisnya bagus". (Dirjen olahraga dan Pemuda, 1974 ; 21).

Melihat betapa pentingnya tingkat kesegaran jasmani yang baik bagi seorang siswa, lebih-lebih lagi mereka yang belajar dengan sistem Modul dan Paket Belajar, maka dirasa perlu untuk mengetahui, membina, meningkatkan serta memelihara kesegaran jasmani siswa ter-

sebut.

Kegiatan berolahraga yang rutin dan teratur, merupakan satu cara untuk meningkatkan dan memelihara tingkat ke-segaran jasmani di samping memperhatikan unsur kese-hatan, gizi, rekreasi dan lain-lain. H. Cooper mengemukakan, bahwa; "Kesegaran (daya) tahanlah seharusnya yang menjadi sasaran anda. Ini akan menjamin semua fae-dah dari pengaruh latihan. Bukan hanya membesarkan otot tetapi juga mengembangkan paru-paru, jantung, serta pem-buluh-pembuluh darah anda. Ini adalah landasan yang di atasnya bisa dibangun segala bentuk ke-segaran jasmani". (Kenneth H. Cooper, 1977 ; 24). Dengan berolahraga ker-ja jantung dan paru-paru akan terlatih lebih baik dan sempurna, sehingga seseorang itu akan memiliki daya ta-han yang lebih baik. Berolahraga secara rutin dan ter-atur adalah merupakan usaha yang paling baik bagi se-orang untuk memperoleh dan mendapatkan daya tahan tu-buhnya, di samping juga akan memiliki kecepatan, ke-kuatan, kelincahan dan kelentukan serta keserasian/ke-seimbangan badan.

Pendapat ini diperkuat lagi oleh badan Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen P dan K, bahwa : "Un-tuk memperoleh ke-segaran badan, kita harus melakukan latihan fisik; jalan lain tidak ada Tidak ada sesuatu yang dapat menggantikan kerja otot-otot se-

cara sukarela". (Pendidikan Luar Sekolah dan Olahraga, 1977 ; 32).

Berdasarkan argumentasi di atas terlihat kaitan antara tingkat kesegaran jasmani siswa dengan hasil belajarnya, serta betapa peran olahraga terhadap kesehatan dan tingkat kesegaran jasmani. . . Justru karena itu ingin kita untuk mencari jawaban tentang hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SMA PPSP IKIP Padang, sejauh manakah tingkat kesegaran jasmani mereka mempengaruhi hasil belajarnya.

B A B III

METODOLOGI

A. Rancangan Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor berpengaruh dan berkaitan dengan variasi lain. berdasar pada koefisien korelasi, maka penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Data diperdapat dengan melakukan tes dan pengukuran serta studi dokumentasi terhadap beberapa variabel yang saling berhubungan secara serentak dalam keadaan yang realistik, untuk mengetahui tinggi rendahnya saling hubungan yang dimaksud.

Variabel yang diamati dalam penelitian ini dapat klasifikasikan atas dua macam kategori, yakni variabel tergantung sebagai kriterion dan variabel bebas yang dimaksud, adalah tingkat kesegaran jasmani, sedangkan variabel tergantung adalah hasil belajar siswa pada bidang studi yang dimodulkan. Oleh sebab itu, penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa dalam bidang studi yang dimodulkan.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Berdasarkan data yang diperoleh dari bagian registrasi SMA PPSP IKIP Padang, siswa yang terdaftar dan aktif belajar pada tahun ajaran 1985/1986 berjumlah 385 orang yang terdiri atas 184 orang laki-laki dan 201 orang perempuan. Dari keseluruhan siswa tersebut, terbagi atas tiga tingkatan kelas, yaitu : Kelas I, Kelas II dan Kelas III. Di samping itu, siswa kelas II dan kelas III terdiri atas Jurusan/gugus.

Untuk lebih jelasnya jumlah dan distribusi siswa dimaksud pada tingkat dan jurusannya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

TABEL 1

Keadaan Siswa SMA PPSP IKIP Padang
Tahun Ajaran 1985/1986

No. :	Kelas /Jurusan	Siswa		: Jumlah :	Keterangan
		L	P		
1.	I A	19	23	42	:
2.	I B	20	24	44	:
3.	II Fisika	19	7	26	:
4.	II Biologi 1	15	19	34	:
5.	II Biologi 2	10	24	34	:
6.	II Sosial 1	20	20	40	:
7.	II Sosial 2	18	23	41	:
8.	III Palma 1	22	20	42	:
9.	III Palma 2	16	24	40	:
10.	III Sosial	25	17	42	:
Jumlah		184	201	385	:

2. Sampel

Setelah memperhatikan jumlah siswa yang cukup banyak, serta terdiri dari beberapa tingkat kelas dan jurusan, maka penelitian ini tidak dilakukan terhadap seluruh populasi yang ada. Mengingat terbatasnya waktu, tenaga dan dana yang tersedia, diambil sampel sebanding sebesar 50% dengan teknik "Stratified random sampling", dengan catatan siswa laki-laki dan perempuan diambil sesuai dengan perbandingan jumlahnya pada setiap strata.

Sesuai dengan tingkat kelas dan jurusan pada SMA PPSP IKIP Padang, maka yang dijadikan strata adalah sebagai berikut :

- a). Kelas I yang terdiri dari kelas I A dan kelas I B.
- b). Kelas II Jurusan Fisika terdiri dari kelas II Fisika.
- c). Kelas II Jurusan Biologi terdiri dari kelas II Biologi 1 dan kelas II Biologi 2.
- d). Kelas II Jurusan Sosial terdiri dari kelas II Sosial 1 dan kelas II Sosial 2.
- e). Kelas III Jurusan Palma terdiri dari kelas III Palma 1 dan kelas III Palma 2.
- f). Kelas III Jurusan Sosial terdiri dari kelas III Sosial.

Dengan cara pengambilan sampel seperti di atas, akan diperoleh responden ± 192 orang. Diharapkan dengan teknik tersebut, akan dapat memberikan gambaran yang lebih mendekati pada keadaan yang sebenarnya. Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat pada tabel berikut ini.

TABEL 2

Distribusi Sampel Siswa SMA PPSP IKIP Padang
Tahun Ajaran 1985/1986

No. :	Kelas /Jurusan	:		Jumlah	:	Keterangan
		L	P			
1.	I A	10	11	21	:	
2.	I B	10	12	22	:	
3.	II Fisika	9	4	13	:	
4.	II Biologi 1	8	9	17	:	
5.	II Biologi 2	5	12	17	:	
6.	II Sosial 1	10	10	20	:	
7.	II Sosial 2	9	11	20	:	
8.	III Palma 1	11	10	21	:	
9.	III Palma 2	8	12	20	:	
10.	III Sosial	13	8	21	:	
Jumlah		93	99	92		

C. Jenis dan Sumber Data

Data yang diperlukan untuk dapat mengetahui hasil belajar serta tingkat kesegaran jasmani siswa, adalah berupa; data skunder mengenai hasil belajar dan data primer, yaitu tingkat kesegaran jasmani mereka. Untuk lebih jelas adalah sebagai berikut :

1. Jenis data

- a. Jenis data skunder, hasil belajar siswa SMA PPSP IKIP Padang, akan dilihat dari hasil tes sumatif semester

ganjil Juli-Desember 1985, berhubung karena tes evaluasi Tahap Akhir (ETA) dan tes suratif untuk naik kelas diadakan pada semester genap Januari-Juni 1986. Data tersebut berlaku untuk kelas I, kelas II dan kelas III.

- b. Jenis data primer, mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa, adalah hasil tes kebugaran jasmani ACSPT, suatu tes yang dapat menggolongkan tingkat kebugaran jasmani siswa. Tes ini juga dilengkapi dengan mengukur tinggi dan berat badan dari siswa tersebut. Di samping itu juga diperlukan data tentang umur siswa yang mengikuti tes ACSPT, sehingga pengelompokannya lebih teliti. Tes kebugaran jasmani ACSPT, terdiri dari tujuh jenis (item), yang meliputi :

- 1). Lari cepat 50 meter
- 2). Lompat jauh tanpa awalan
- 3). a). Bergantung angkat badan untuk putra.
b). Bergantung siku tekuk untuk putri.
- 4). Lari hilir mudik empat kali 10 meter
- 5). Baring duduk 30 detik
- 6). Lentuk togok ke muka
- 7). Lari jauh
a). Jarak 1.000 meter untuk putra
b). Jarak 300 meter untuk putri.

2. Sumber Data

Sesuai dengan jenis data yang dikumpulkan, maka data skunder, didapat dari bidang akademis SMA PPSP IKIP Padang. Sedangkan data primer diperoleh dari siswa yang terpilih sebagai sampel, terdiri dari setiap kelas yang ada.

D. Teknik dan Alat Pengumpul Data

Untuk mendapatkan data yang diperlukan pada penelitian ini, dipergunakan teknik studi dokumentasi terhadap data skunder, serta data primer diperoleh dengan cara melakukan tes ACSPT, sesuai dengan data yang dibutuhkan tersebut, yaitu;

1. Hasil belajar siswa.

Data tentang hasil belajar siswa dalam bidang studi yang dimodulkan, diperoleh dengan cara mengambil nilai hasil tes sumatif semester Juli-Desember 1986 pada bagian bidang akademis SMA PPSP IKIP Padang.

2. Tingkat kesegaran jasmani siswa.

Untuk emndapatkan tentang kesegaran jasmani siswa, diperdapat dengan melakukan tes ACSPT kepada masing-masing responden, sesuai dengan urutan serta petunjuk dalam melaksanakan tes tersebut, menurut buku penilaian kesegaran jasmani dengan tes ACSPT untuk

siswa SLTA.

Alat yang dipergunakan dalam mengumpulkan data tersebut di atas adalah; timbangan, meteran, stop watch, bendera start, oak lompat jauh, lapangan lintasan lari yang datar, palang tunggal, bangku kelentukan, sejumlah balok kayu berukuran 5 x 5 x 5 cm dan formulir serta alat tulis sesuai dengan alat dan perlengkapan yang diperlukan menurut tes ACSPT. Alat-alat yang untuk pengukur seperti; stop watch, timbangan dan meteran ditera terlebih dahulu untuk lebih menjamin hasil tes. Formulir untuk mencatat hasil tes, dapat dilihat pada lampiran dari laporan ini.

E. Teknik Analisa Data

Sesuai dengan permasalahan, tujuan dan hipotesis, data yang telah terkumpul disusun dan dikelompokkan. Berdasarkan jenis data tersebut, diolah dan dianalisis dengan statistik deskriptif dan induktif menggunakan korelasi product moment Pearson dengan formula;

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

(Hadi Sutrisno Prof, Drs, MA, 1983 ; 300).

Setelah hasil diperoleh, untuk menguji hipotesis terdapat, atau tidak dan signifikannya dibandingkan dengan tabel r terlampir dengan taraf kepercayaan 95 persen.

F. Prosedur Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini ditempuh langkah-langkah seperti berikut :

1. Mengajukan usul penelitian kepada pihak pemberi dana melalui Pusat Penelitian IKIP Padang.
2. Setelah mendapat persetujuan dan ditandatangani oleh Rektor IKIP Padang, diusulkan ketahap berikutnya.
3. Setelah usul penelitian disetujui pihak pemberi dana, yaitu P4T IKIP Padang, kemudian menyusun disain operasional dengan bimbingan konsultan.
4. Penanda tangan dengan pihak pemberi dana. Dalam hal ini pimpinan P4T melalui Pusat Penelitian IKIP Padang, memberi kepercayaan pada peneliti, untuk mengadakan penelitian dengan judul : Hubungan antara tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Dalam Bidang Studi Yang Dimodalkan pada OSMA-PPSP IKIP Padang.

5. Mengajukan surat izin melakukan penelitian kepada Pimpinan PPSP IKIP Padang dan Kepala SMA PPSP IKIP Padang.
6. Mempersiapkan alat-alat perlengkapan untuk pengumpulan data; seperti; meter, timbangan dan stop watch yang telah ditera, serta formulir di samping persiapan lapangan, alat-alat tulis dan perlengkapan lainnya.
7. Mengumpulkan data yang diperlukan dengan mengadakan studi dokumentasi pada bagian Bidang Akademis SMA PPSP dan melaksanakan tes ACSFFT terhadap siswa SMA PPSP yang terpilih sebagai sampel dengan bantuan tenaga guru - guru olahraga PPSP IKIP Padang.
8. Menyusun dan mengolah data serta menginterpretasinya untuk penyusunan bahan laporan.
9. Penyusunan draf pertama untuk didiskusikan dengan konsultan dan revisi seperlunya.
10. Laporan draf pertama selanjutnya dikirim ke Pusat Penelitian IKIP Padang untuk didiskusikan dan dimonitoring oleh staf ahli Pusat Penelitian IKIP Padang.
11. Akhirnya penelitian ini diperbanyak dan disebarluaskan kepada yang perlu dan patut memperoleh hasil penelitian ini.

Seluruh kegiatan ini mendapat bimbingan dan monitoring oleh Pusat Penelitian IKIP Padang.

G. Keterbatasan

Penelitian ini mempunyai keterbatasan-keterbatasan, yang diduga turut mewarnai atau mempengaruhi hasil penelitian. Keterbatasan tersebut diperkirakan muncul dari beberapa faktor, antara lain :

1. Faktor-faktor yang berkemungkinan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa, selain variabel yang diteliti, adalah; latar belakang dari siswa itu sendiri, seperti tingkat kecerdasannya, sosial ekonomi dan latar belakang guru yang memberikan pelajaran, metoda mengajar serta lingkungan tempat tinggal siswa itu sendiri.

Di samping itu faktor sarana dan prasarana serta waktu yang tersedia bagi siswa untuk belajar serta disiplin diri, barangkali cukup berperan juga terhadap hasil belajarnya.

Dari pihak lain, seperti latar belakang orang tua, baik pendidikan maupun pekerjaannya akan ikut juga berpengaruh terhadap hasil belajarnya.

2. Hasil yang diambil untuk menentukan hasil belajar siswa adalah hasil tes sumatif semester Juli & Desember, apakah hasil tersebut benar-benar mencerminkan hasil

- belajar selama mengikuti pelajaran pada SMA PBP IKIP Padang. Apakah tes yang dipakai sebagai mengukur hasil belajar tersebut betul-betul telah mengukur hasil belajar yang sesungguhnya masih perlu dipertanyakan kebenarannya.
3. Sampel dari penelitian ini terdiri dari tingkat yang berbeda pada setiap kelas. Walaupun dibimbing oleh guru yang sama, tatap muka dan jam yang sama, namun perkembangan, motivasi dan semangat belajar setiap individu belum tentu sama.
 4. Faktor gizi, waktu istirahat dan kegiatan berolahraga serta fasilitas yang dimanfaatkan siswa untuk pergi dan pulang dari sekolah adalah juga sangat bervariasi sekali. Hal ini mungkin juga akan menimbulkan efek sampingan terhadap individu siswa dalam belajarnya.

Semua aspek tersebut di atas belum sempat ditelusuri dalam penelitian ini. Namun kesemuanya itu dapat dicatat sebagai beberapa faktor keterbatasan dalam penelitian ini.

B A B IV

ANALISIS DAN PEMBAHASAN

Pada bab-bab sebelum ini telah dikemukakan hal-hal yang berhubungan dengan tujuan penelitian, hipotesis dan data yang diperlukan. Di samping itu telah diuraikan cara mendapatkan dan menganalisa data.

Selanjutnya pada bab ini, adalah bagian yang merupakan inti penulisan data yang sudah diperoleh akan diolah dan dianalisa sesuai dengan cara dan ketentuan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya. Di samping itu pada bagian ini dikemukakan rumusan hasil penelitian, yang dipaparkan sesuai dengan tujuan yang ditetapkan, sehingga interpretasi dari data yang telah diolah dapat menggambarkan seberapa jauh tujuan yang digariskan dapat terpeenuhi.

A. Analisis

Berpedoman dari permasalahan yang ingin diungkapkan dalam penelitian ini, serta teknik analisa data yang telah ditetapkan, maka analisis mencakup tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar siswa. Tingkat kesegaran jasmani adalah sebagai variabel bebas dan hasil belajar siswa sebagai variabel terikat, sekaligus merupakan hipotesis akan diuji kebenarannya dalam uraian berikut.

1. Analisis Deskriptif

Kedua variabel yang dikemukakan di atas dengan menggunakan tabulasi frekuensi (prosentase).

a. Tingkat kebugaran jasmani.

Berdasarkan data yang diperdapat dari 1192 orang siswa SMA PPSP IKIP Padang yang terpilih sebagai sampel dengan melakukan tes lapang ACSPFT dan mengolah hasil tes tersebut dengan norma atau nilai - T dari tes ACSPFT untuk putra dan putri, maka diperoleh penyebaran nilai - T sebagai berikut.

280	344	358	336	390	333	328	294	276	298
372	282	328	298	310	283	324	359	321	270
412	284	399	360	376	268	322	340	321	371
392	332	330	368	374	353	280	372	280	
338	398	340	374	410	324	280	371	376	
336	330	390	316	372	321	416	367	336	
281	308	318	306	398	278	292	356	360	
279	326	298	321	328	322	332	405	321	
254	370	380	304	280	254	264	322	328	
283	418	324	372	284	280	340	398	354	
352	342	308	320	296	298	262	298	378	
274	298	290	374	302	303	356	392	324	
406	278	342	336	280	318	359	360	300	
374	306	324	380	324	332	410	320	390	
298	388	360	350	282	332	412	401	338	
360	278	315	332	296	306	350	394	336	
368	324	320	408	264	340	300	320	334	
288	308	362	278	376	328	292	350	260	
274	359	392	332	328	329	322	372	316	

324	414	359	348	274	284	414	375	280
292	370	320	402	322	333	294	270	321

Untuk mengelompokkan tingkat kebugaran jasmani siswa, dengan memperhatikan faktor umur, berat dan tinggi badan, disesuaikan dengan norma tes ACSPT itu sendiri, berdasarkan jumlah nilai eksponen faktor tersebut.

Ternyata dari 192 orang siswa SMA PPSP IKIP Padang yang menjadi sampel, ada sebanyak 7 orang atau 3,6% di antaranya memiliki tingkat kebugaran "Baik Sekali", mereka itu terdiri dari; masing-masing satu orang atau 0,52% dari kelas I dan kelas II Biologi, dua orang atau 1,04% adalah kelas II Fisika sedangkan tiga orang lainnya atau 1,6% adalah kelas III Palma.

Siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya "Baik", ditemui sebanyak 38 orang atau 19,8%. Di antaranya tujuh orang atau 3,65% adalah siswa kelas I, tujuh orang atau 3,65% kelas II Fisika, sedangkan sebanyak enam orang atau 3,13% adalah kelas II Biologi, dan empat orang atau 2,08% kelas II Sosial. Sebanyak sembilan orang atau 4,68% adalah siswa kelas III Palma dan sisanya sebanyak lima orang atau 2,6%.

Dari 192 orang siswa sampel, dijumpai sebanyak 81 orang atau 42,2% berkebugaran jasmani "sedang". Dari jumlah ini ternyata 22 orang atau 11,46% adalah siswa kelas I, hanya dua orang atau 1,04% dari kelas II Fisika, 15 orang atau 7,81% di antara mereka adalah siswa kelas II Biologi, 19 orang atau 9,8% adalah kelas II Sosial dan sebanyak 17 orang atau 8,85% terdiri dari siswa kelas III Palma serta enam orang sisanya atau 3,13% sisanya adalah siswa kelas III Sos.

Masih dijumpai siswa yang memiliki tingkat kebugar-

an jasmani "Kurang" sebanyak 63 orang atau 32,8% adapun siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani Kurang ini terdiri dari 13 orang atau 6,77% adalah siswa kelas I, hanya dua orang atau 1,04% siswa kelas II Fisika, sebanyak masing-masing 12 orang atau 6,25% dari kelas II Biologi dan kelas III Palma dan 16 orang atau 8,33% di antara mereka adalah siswa kelas II Sosial serta selebihnya yaitu sebanyak delapan orang atau 4,17%.

Sisanya sebanyak tiga orang atau 1,6% ternyata memiliki tingkat kebugaran jasmani "Kurang Sekali". Tampaknya, siswa tersebut adalah jurusan sosial, yang satu orang atau 0,52% di antaranya adalah kelas II Sosial dan sebanyak dua orang atau 1,04% adalah siswa kelas III Sosial.

Untuk lebih jelasnya tingkat kebugaran jasmani siswa SMA PPSP IKIP Padang tersebut dapat dilihat tabel berikut :

TABEL 3

Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa
SMA PPSP IKIP Padang

Tingkat Kelas/ Jurusan	Kelas I	Kelas II Fisika	Kelas II Biologi	Kelas II Sosial	Kelas III Palma	Kelas III Sosial	Jumlah
Baik Sekali	1 (0,52%)	2 (1,04%)	1 (0,52%)	-	3 (1,6%)	-	7 (3,6%)
Baik	7 (3,65%)	7 (3,65%)	6 (3,13%)	4 (2,08%)	9 (4,68%)	5 (2,6%)	38 (19,8%)
Sedang	22 (11,46%)	2 (1,04%)	15 (7,81%)	19 (9,89%)	17 (8,85%)	6 (3,13%)	81 (42,2%)
Kurang	13 (6,77%)	2 (1,04%)	12 (6,25%)	16 (8,33%)	12 (6,25%)	8 (4,17%)	63 (32,8%)
Kurang Sekali	-	-	-	1 (0,52%)	-	2 (1,04%)	3 (1,6%)
Jumlah	43	13	34	40	41	21	100 (100%)

Berikut ini akan dikemukakan mengenai hasil belajar siswa dengan teknik pengolahan yang sama.

b. Hasil belajar siswa

Data yang diperoleh dari bagian "Bidang Akademik" SMA PPSP IKIP Padang berupa nilai hasil ujian sumatif semester Juli-Desember 1985, sebagai hasil belajar siswa, baik

kelas I, kelas II dan kelas III. Nilai yang dikumpulkan adalah terbatas pada bidang studi yang dimodulkan.

Dari enam bidang studi yang dimodulkan angkanya dijumlahkan, untuk masing-masing siswa, sehingga didapat angka rata-ratanya. Untuk mempermudah pengertiannya dipakai rumus seperti berikut ini :

$$R = \frac{X}{N}$$

R = Nilai rata-rata

X = Jumlah nilai keseluruhan

N = Jumlah mata pelajaran/bidang studi

Bila hasil yang diperoleh pecahan, maka angka $\geq 0,5$ dibulatkan ke atas.

Dari hasil pengolahan tersebut di atas, diperoleh penyebaran rata-rata score dari masing-masing siswa sebagai hasil belajarnya sebagai berikut :

44	88	68	70	52	55	72	62
74	73	55	75	57	62	61	64
80	55	69	68	62	57	69	65
77	60	64	61	54	54	66	67
48	71	68	80	58	56	79	62
60	85	58	66	62	51	57	61
57	69	69	67	59	83	73	73
56	56	65	70	47	56	60	63
51	59	66	77	65	65	75	67

55	67	66	77	54	55	67	67
66	78	76	63	52	64	60	58
61	57	72	67	52	53	76	61
77	58	70	72	52	68	82	59
72	60	69	81	43	68	64	57
64	65	61	67	46	80	65	66
67	82	77	71	52	84	68	55
70	72	77	60	54	66	87	64
63	65	80	56	55	57	60	
58	61	75	56	57	53	61	
57	66	72	56	58	59	70	
62	59	68	60	55	83	55	
66	65	69	50	64	57	51	
61	69	72	60	63	56	70	
54	66	72	48	52	70	68	
64	62	75	52	56	64	70	

Untuk mengklasifikasikan hasil belajar siswa dipakai "Arti Nilai" yang terdapat pada laporan kemajuan belajar siswa SMA PPSP IKIP Padang. Berhubung karena norma yang dimaksud berkisar antara nol dengan sepuluh, maka angka rata-rata nilai siswa tersebut di atas dibagi sepuluh. Hasil di belakang koma, $\geq 0,5$ dibulatkan ke atas.

Berdasarkan data yang ditemukan dari sebanyak 192 orang siswa yang terpilih menjadi sampel, ternyata sebanyak tiga orang atau 1,6% mendapat rata-rata nilai sembilan, yang berarti "Baik Sekali". Rupanya siswa tersebut berasal dari kelas I sebanyak dua orang atau 1,04% sedangkan satu orang lainnya atau 0,52% adalah dari ke-

III Palma.

Rupanya siswa yang memiliki rata-rata nilai delapan atau klasifikasi "Baik", ditemukan sebanyak 24 orang atau 12,5%. Mereka ini terdiri dari lima orang atau 2,6% dari kelas I, sebanyak empat orang atau 2,1% adalah siswa kelas II Fisika dan tujuh orang di antaranya atau 3,6% adalah dari kelas II Biologi serta lebihnya sebanyak delapan orang atau 4,2% adalah siswa kelas III Palma. Tampaknya tidak seorangpun yang mendapat rata-rata nilai yang klasifikasinya "Baik" ini berasal dari jurusan Sosial, baik kelas II maupun kelas III.

Dari data yang terkumpul, rupanya siswa yang berada pada kategori "Cukup" atau rata-rata nilai tujuh, ternyata dijumpai sebanyak 64 orang atau 33,3%. Siswa yang berada pada kelompok ini rupanya tersebar di seluruh tingkat yang ada. Sebanyak 13 orang atau 6,8%, di antara mereka adalah siswa kelas I, kelas II Fisika ditemui tujuh orang atau 3,6%. Hampir sepertiga dari kelompok ini adalah siswa kelas II Biologi, hanya dua orang atau 1,04% berasal dari kelas II Sosial, dan sejumlah 13 orang atau 6,8% adalah siswa kelas III Palma serta sembilan orang sisanya atau sebanyak 4,7% dari jumlah sampel adalah kelas III Sosial.

Hampir mendekati seperdua dari siswa yang terpilih sebagai sampel, yaitu sebanyak 77 orang atau 40,1% dari me-

reka mendapat rata-rata nilai enam atau dengan arti nilai "Sedang". Tampaknya mereka itu juga tersebar di seluruh tingkat kelas yang ada. Pada kelas I, ditemukan siswa yang kategori sedang ini sebanyak 19 orang atau 9,9% kelas II Fisika hanya dua orang saja atau 1%, dan sebanyak tujuh orang atau 3,6% adalah siswa kelas II Biologi. Hampir sepertiga dari kelompok ini, sebanyak 22 orang atau 11,5% dari jumlah sampel ditemukan dari kelas II Sosial dan 16 orang di antara mereka atau 6,8% rupanya kelas III Palma sedangkan selebihnya, sebanyak sebelas orang atau kira-kira 5,8% lainnya adalah siswa kelas III Sosial.

Sebanyak 22 orang siswa atau 11,5% di antara mereka rupanya memiliki rata-rata lima dengan arti, pada klasifikasi "Kurang". Siswa tersebut terdiri dari tiga orang atau 1,6% dari kelas I. Lebih sepeerdua dari kelompok ini, yaitu sebanyak 15 orang atau 7,8% adalah siswa kelas II Sosial dan tiga orang lainnya atau sebanyak 1,6% adalah kelas III Palma dan sisanya, yaitu satu orang dari kelas III Sosial. Tampaknya pada tingkat ini, tidak seorangpun yang berasal dari kelas II Fisika ataupun kelas II Biologi.

Sisanya, sebanyak dua orang atau 1% dari 192 orang siswa yang terpilih sebagai sampel ternyata mendapat rata-rata nilai empat atau tergolong pada klasifikasi "Kurang Sekali". Ternyata kedua orang siswa tersebut terdi-

ri dari kelas I dan kelas II Sosial masing-masingnya satu orang atau 0,5%.

Untuk lebih jelasnya perincian distribusi yang dimaksud, dapat dilihat pada tabel berikut ini.

TABEL 4
Distribusi Rata-Rata Nilai Siswa
SMA PPSP IKIP Padang

Tingkat Kelas/ Jurusan	Kelas I	Kelas II Fisika	Kelas II Biologi	Kelas II Sosial	Kelas III Palma	Kelas III Sosial	Jumlah
9 (Baik Sekali)	2 (1,04%)	-	-	-	1 (0,52%)	-	3 (1,6%)
8 (Baik)	5 (2,6%)	4 (2,1%)	7 (3,6%)	-	8 (4,2%)	-	24 (12,5%)
7 (Cukup)	13 (6,8%)	7 (3,6%)	20 (10,45)	2 (1%)	13 (6,8%)	9 (4,7%)	64 (33,3%)
6 (Sedang)	19 (9,9%)	2 (1%)	7 (3,6%)	22 (11,5%)	16 (8,3%)	11 (5,8%)	77 (40,1%)
5 (Kurang)	3 (1,6%)	-	-	15 (7,8%)	3 (1,6%)	1 (0,5%)	22 (11,5%)
4 (Kurang Sekali)	1 (0,5%)	-	-	1 (0,5%)	-	-	2 (1%)
Jumlah	43	34	13	40	41	21	192 (100%)

2. Analisis induktif.

Pada bab pendahuluan penulisan ini telah ditetapkan suatu hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap masalah penelitian. Untuk pembuktian hipotesis tersebut, telah pula ditetapkan formula yang akan dipergunakan, sehingga dapat terlihat saling hubungan antara kedua variabel yang diteliti dengan statistik inferensial, korelasi product moment Pearson, seperti yang tertera pada bab sebelum ini. Selanjutnya dalam uraian berikut ini akan dikemukakan analisis data untuk membuktikan hipotesis dimaksud.

Jawaban sementara dalam penelitian ini adalah :

"Terdapat hubungan yang berarti antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa dalam bidang studi yang dimodulkan".

Berdasarkan data yang diperoleh, dan setelah kedua variabel diolah serta dianalisa seperti dikemukakan di atas, maka diperoleh hasil perhitungan sebagai berikut;

a. Tingkat kesegaran jasmani sebagai variabel X, maka dapat diketahui :

$$\sum fx' = -50 \qquad \sum fx'^2 = 1504 \qquad \sum x'y' = 549$$

b. Hasil belajar sebagai variabel y ditemui;

$$\sum fy' = 5 \qquad \sum fy'^2 = 325$$

sedangkan N = 192

Untuk melihat hubungan kedua variabel itu diolah dengan rumus :

$$\begin{aligned}
 r_{xy} &= \frac{\sum x'y' - \frac{(\sum fx')(\sum fy')}{N}}{\sqrt{\left\{ \sum fx'^2 - \frac{(\sum fx')^2}{N} \right\} \left\{ \sum fy'^2 - \frac{(\sum fy')^2}{N} \right\}}} \\
 &= \frac{549 - \frac{(-50)(5)}{192}}{\sqrt{\left\{ 1504 - \frac{(-50)^2}{192} \right\} \left\{ 329 - \frac{(5)^2}{192} \right\}}} \\
 &= \frac{550,3}{\sqrt{494192,949}} \\
 &= \frac{550,3}{702,99} \\
 r &= 0,783
 \end{aligned}$$

Dari hasil perhitungan pengolahan data tersebut di atas, ternyata diperoleh angka korelasi observasi dari penelitian ini (r) adalah sebesar 0,783. Untuk menguji hipotesis saling hubungan dari kedua variabel yang dimaksudkan, " r " yang didapat, dibandingkan dengan tabel korelasi (r) pada taraf signifikan 5%.

Seperti telah diketahui jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 192 orang, d.b = 192 - 1 = 191. Angka

korelasi pada tingkat kepercayaan 99% pada tabel adalah; $r = 0,148$. Mempedomani hasil r yang dicari ($0,783$) lebih besar dari r dalam tabel ($r > r_{0,009}$ atau $0,783 > 0,148$), maka dapat dinyatakan bahwa berdasarkan analisa tersebut, hipotesis alternatif yang ditetapkan terdahulu dapat diterima. Dengan kata lain terdapat hubungan yang berarti antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa dalam bidang studi yang dimodulkan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seorang siswa, rata-rata hasil belajarnya juga akan bertambah baik pula. Dengan demikian, dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis yang menyatakan : Terdapat hubungan yang berarti antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa pada bidang studi yang dimodulkan adalah benar.

Seperti telah dikemukakan pada bab terdahulu bahwa kelas II dan kelas III terdiri dari beberapa jurusan, yaitu : Jurusan Fisika, Biologi, Palma dan Sosial. Adapun yang membedakan dari masing-masing tersebut, adalah bidang studi yang dipelajari oleh siswa itu sendiri. Bidang studi yang sangat dominan untuk jurusan tersebut, yang merupakan ciri-ciri khas jurusan adalah IPA dan Matematik untuk jurusan Palma, Fisika dan biologi, serta bidang studi IPS dan Bahasa bagi jurusan Sosial.

Berikut ini akan dilihat hubungan antara tingkat

kesegaran jasmani siswa dengan hasil belajarnya dalam bidang studi tersebut.

- a. Hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa dalam bidang studi IPA dan Matematik (Palma, Fisika dan biologi).

Data yang diolah pada kelompok ini hanyalah siswa yang mengikuti bidang studi IPA dan Matematik saja. Ternyata jumlah siswa yang mengikutinya sebanyak 88 orang. Hal ini disebabkan karena siswa yang terpilih menjadi sampel pada penelitian ini ternyata; kelas II Fisika, kelas II Biologi dan kelas III Palma saja yang mengikuti bidang studi IPA dan Matematik tersebut.

Berdasarkan data yang terkumpul dari kedua variabel diteliti, serta diolah dengan formula korelasi seperti telah dikemukakan terdahulu, diperoleh hasil sebagai berikut;

- 1). Tingkat kesegaran jasmani sebagai variabel X, ditemukan :

$$fx' = 51 \quad x'^2 = 673$$

- 2). Hasil belajar siswa sebagai variabel Y, diperoleh :

$$fy' = 2 \quad f'y'^2 = 198$$

Sedangkan $\sum XY = 276$ dan $N = 88$

Untuk menguji hipotesis, dipakai Rumus Korelasi Product Moment, sebagai berikut :

$$\begin{aligned}
 r_{xy} &= \frac{\sum x'y' - \frac{(\sum fx')(\sum fy')}{N}}{\sqrt{\left\{ \sum fx'^2 - \frac{(\sum fx')^2}{N} \right\} \left\{ \sum fy'^2 - \frac{(\sum fy')^2}{N} \right\}}} \\
 &= \frac{276 - \frac{(51)(2)}{88}}{\sqrt{\left\{ 673 - \frac{(51)^2}{88} \right\} \left\{ 198 - \frac{(2)^2}{88} \right\}}} \\
 &= \frac{276 - 1,159}{\sqrt{(673-29,557) (198-0,045)}} \\
 &= \frac{274,841}{\sqrt{127312,752}} \\
 &= 0,770
 \end{aligned}$$

Memperhatikan hasil analisis data di atas ternyata diperoleh angka korelasi (r) sebesar 0,770.

Untuk menguji hipotesis saling hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan rata-rata nilai pada bidang studi Matematik, Fisika, Biologi dan Kimia, perlu diperhatikan harga r pada tabel korelasi, dengan jumlah sampel 88 orang, pada taraf signifikan 5%. Ternyata sampel 88 orang, d.b. = $88-1 = 87$, angka korelasi pada tabel (r) = 0,213.

Setelah membandingkan hasil analisis data atau r yang dicari dengan r yang ada pada tabel, dapat dikatakan, bahwa korelasi observasi lebih besar dari pada r dalam tabel atau r yang dicari (0,770) lebih besar dari angka r dalam tabel ($r > r_{0,005}$ atau $0,770 > 0,213$).

Mempedemani hasil analisis di atas dapat dinyatakan bahwa hipotesis alternatif yang ditetapkan terdahulu dapat diterima atau terdapat hubungan yang berarti antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas II Fisika, kelas II Biologi dan kelas III Palma pada bidang studi IPA dan Matematik. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan: Terdapat hubungan yang berarti antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa dalam bidang studi yang dimodulkan adalah benar.

b. Hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa dalam bidang studi IPS dan Bahasa (Sosial dan Bahasa).

Data yang diolah pada kelompok Sosial ini, hanyalah siswa kelas II dan kelas III Sosial, karena siswa yang mendapatkan pelajaran tersebut adalah jurusan Sosial saja. Ternyata jumlah sampel sebanyak 61 orang.

Setelah mempelajari data yang ada dari kedua variabel diteliti, serta dihitung menurut formula statis-

tik inferensial yang telah ditetapkan, diperoleh hasil sebagai berikut.

Untuk tingkat kepegangan tali sebagai variabel X, diperoleh;

$$\sum fx' = -84 \quad \sum fx'^2 = 432$$

Sedangkan hasil belajar siswa sebagai variabel Y ditanyakan :

$$\sum fy' = -1 \quad \sum fy'^2 = 189$$

Di samping itu $\sum x'y' = 157$ dan $N = 61$

Dengan mempergunakan formula yang sama seperti bagian terdahulu, yaitu diperoleh seperti berikut :

$$\begin{aligned} r_{xy} &= \frac{\sum x'y' - \frac{(\sum fx')(\sum fy')}{N}}{\sqrt{\left\{ \sum fx'^2 - \frac{(\sum fx')^2}{N} \right\} \left\{ \sum fy'^2 - \frac{(\sum fy')^2}{N} \right\}}} \\ &= \frac{157 - \frac{(-84)(-1)}{61}}{\sqrt{\left\{ 432 - \frac{(84)^2}{61} \right\} \left\{ 189 - \frac{(189)^2}{61} \right\}}} \\ &= \frac{157 - 1,377}{\sqrt{\left\{ -2627,41 \right\} \left\{ -396,590 \right\}}} \\ &= \frac{155,623}{1021,786} \\ &= 0,152 \end{aligned}$$

Memperhatikan perhitungan di atas diperoleh angka korelasi (r) sebesar 0,152. Sedangkan r pada tabel korelasi dengan jumlah sampel 61 orang d.b. = 60 pada taraf kepercayaan 95% ternyata angka r tabel sebesar = 0,254.

Berdasarkan analisis di atas, sebagai pengujian hipotesis saling hubungan antara variabel tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa didapat kesimpulan bahwa hasil r (korelasi observasi) lebih kecil dari r (angka korelasi) pada tabel, atau r yang dicari (0,152) lebih kecil dari angka r dalam tabel pada taraf signifikan 5% ($r < r_{0,005}$ atau $0,152 < 0,254$).

Mempedomani hasil analisis di atas dapat dinyatakan bahwa hipotesis nihil perbedaan atau tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa jurusan Sosial kelas II dan kelas III pada bidang studi IPS dan Bahasa. Hal ini dapat disimpulkan, bahwa hipotesis yang menyatakan : Terdapat hubungan yang berarti antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa dalam bidang studi yang dimodulkan ditolak kebenarannya.

B. Pembahasan

Berpedoman kepada hal penemuan seperti yang dikemukakan pada analisis dan penyajian hipotesis terdahulu perlu dibahas masalah-masalah yang berkaitan dengan pene-

muhan dimaksud. Diharapkan akan dapat memperjelas kesenjangan antara apa yang diharapkan dengan kenyataan yang ditemui. Pada bagian ini penemuan atau hasil analisis terdahulu, selanjutnya dibahas dan didiskusikan seperti berikut ini;

1. Seperti dijelaskan dalam uraian terdahulu bahwa hipotesis alternatif yang telah ditetapkan, ternyata terbukti kebenarannya atau terdapat hubungan berarti antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa dalam bidang studi yang dimodulkan pada SMA PPSP IKIP Padang.

Hal ini terlihat dengan pasti pada angka korelasi positif, sebesar $r = 0,783$ angka ini jauh lebih tinggi dari r pada tabel yang besarnya hanya $r = 0,138$.

Dengan kata lain dapat dijelaskan, bahwa bertambah tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang, akan bertambah baik rata-rata nilai yang diperolehnya.

Di samping itu bila siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih tinggi, berarti dia mempunyai kondisi badan yang selalu segar dan fit, sehingga mereka dalam mengikuti pelajaran tidak menemui banyak kesulitan terutama yang disebabkan oleh keadaan kondisi tubuhnya sendiri. Mereka yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, akan selalu dalam keadaan cerah dan jarang sekali yang kelihatannya lesu pada saat menghadapi tugas rutin-

nya sebagai siswa.

Di samping itu, biasanya tidak sulit untuk bergaul dan tampek lebih terampil dan ceria. Hal ini sangat menunjang dalam belajarnya bagi seorang siswa.

Mereka akan dapat menguasai materi pelajaran lebih sempurna, dengan ditunjang oleh beberapa faktor di atas.

Sebaiknya guru-guru studi olahraga dan kesehatan memberikan bantuan lebih banyak dalam membina dan meningkat kesegaran jasmani siswa. Di samping pengaturan gizi dan waktu istirahat yang seimbang oleh orang tua siswa di rumah.

Lebih-lebih lagi bagi siswa yang akan melanjutkan studinya ke perguruan tinggi. Mereka ini dituntut lebih tinggi dalam belajarnya untuk ikut kompetisi untuk masuk ke perguruan tinggi diarahkan bertambah ketat. Untuk itu perlu penguasaan materi pelajaran lebih sempurna dengan sendiri tentu harus ditunjang oleh kondisi badan yang prima dalam belajar.

Memperhatikan kurikulum SMA dan pembagian jurusan yang dimulai akhir pelajaran pada tingkat kelas I, maka perlu seorang siswa yang memasuki SMA, mulai dari awal pelajaran kelas I sudah belajar secara teratur dan maksimal.

Mereka dituntut memperlihatkan hasil yang tinggi dalam belajar, agar dapat memilih dan menentukan jurusan yang

diingininya.

57

Untuk dapat mengikuti pelajaran secara teratur dan kontinu dibutuhkan kondisi badan yang sehat dan fit. Di sini lebih terlihat lagi peranan dan fungsi kebugaran jasmani bagi seorang siswa dalam kemudahan untuk memilih jurusan di samping untuk lulus dan dapat diterima di perguruan tinggi.

2. Berdasarkan analisis hubungan antara variabel kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa dalam bidang studi IPA dan Matematik, pada kelas II Fisika, kelas II Biologi dan kelas III Palma, diperoleh angka korelasi positif sebesar $r = 0,770$. Tampaknya korelasi ini juga cukup tinggi karena r pada tabel hanya sebesar $0,213$. Hal ini menunjukkan bahwa, makin baik tingkat kebugaran jasmani siswa jurusan IPA (Palma) ini, akan lebih tinggi rata-rata hasil belajar mereka pada bidang studi Matematik, Kimia, Biologi dan Fisika.

Bila diperhatikan ke empat bidang studi ini adalah juga sangat dominan dalam menentukan keberhasilan siswa untuk masuk ke berbagai perguruan tinggi.

Maka dari itu bagi mereka yang berada pada jurusan ini, perlu ditingkatkan dan dipelihara kondisi badan (kebugaran jasmani) mereka, karena pada bidang studi ini di samping teori, juga diberikan beberapa keterampilan berpraktek, se-

perti; berpraktek di laboratorium Fisika, Biologi dan Kimia. Jelas dituntut suatu hal yang kompleks dari siswa yang bersangkutan. Dengan kata lain, mereka harus mengikuti pelajaran secara rutin dan kontinu di samping itu juga harus terampil dan cekatan dalam berpraktek di labor.

Mempedomani kegiatan tersebut di atas, maka tingkat kesegaran jasmani yang lebih tinggi sangat member bantuan terhadap keberhasilan siswa dalam menguasai bidang studi tersebut, baik teori maupun praktek. Bagi guru olahraga dianjurkan untuk memilih materi dan metoda pelajaran yang sesuai dengan jurusan IPA (Palma) ini; di samping kegiatan olahraga extra kurikuler. Diharapkan melalui kegiatan olahraga yang terarah dan terencana akan dapat berpengaruh baik terhadap kondisi badan dan kesegaran jasmani siswa. Sehingga mereka dapat mengikuti pelajaran bidang studi IPA dan Matematik, baik teori maupun praktek secara maksimal, sehingga rata-rata hasil belajar mereka pada bidang studi tersebut lebih baik. Penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan rata-rata hasil belajar ke empat bidang studi tersebut, ternyata korelasi lebih tinggi.

3. Mempelajari hasil analisis hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas II dan kelas III jurusan Sosial pada bidang studi IPS dan Bahasa, tampaknya tidak kelihatan hubungan antara kedua va-

riabel tersebut. Hal ini terbukti dengan ditemukan harga r yang dicari sedikit lebih kecil dari r tabel, atau dengan kata lain, hipotesis alternatif yang telah ditetapkan tidak dapat diterima.

Berdasarkan penemuan ini, dapat diartikan, dengan meningkatkan kebugaran jasmani siswa tidak diikuti oleh manaiknya rata-rata nilai atau hasil belajar siswa. Sebaliknya hasil belajar siswa yang bertambah baik, tidak diiringi dengan bertambah tingginya tingkat kebugaran jasmani mereka. Dengan kata lain baik buruknya rata-rata hasil belajar siswa tidak ada hubungannya dengan tingkat kebugaran mereka.

Hal ini disebabkan oleh beberapa kemungkinan;

- a. Baiknya hasil belajar siswa adalah disebabkan faktor lain seperti; metode mengajar yang dipakai oleh guru bidang studi ini sangat serasi dan sesuai dengan individu siswa itu sendiri, sehingga dengan mudah siswa mampu menguasai materi pelajaran, dan mungkin juga tingkat kecerdasan serta daya tangkap siswa yang bersangkutan sangat baik sekali. Ini memerlukan penelitian lebih lanjut, supaya penyebab ini dapat diketahui secara pasti.
- b. Meningkatnya kebugaran jasmani siswa, disebabkan oleh kegiatan fisik atau olahraga yang dilakukan, di samping

gizi yang tersedia, mengingat kegiatan yang dilakukan terlalu berlebihan dan tidak teratur, sehingga terlalu banyak menyerap energi, mengakibatkan kebutuhan energi untuk belajar dan kegiatan mengerjakan tugas-tugas pelajaran terasa kurang dan tidak terpenuhi lagi yang berakibat fatal terhadap hasil belajar mereka. Dari segi lain bisa juga terjadi, yaitu waktu yang dipakai melakukan kegiatan fisik atau berolahraga sangat berlebihan dan tidak terkontrol, serta kurang teratur, terlalu menyerap waktu sehingga tidak cukup tersedia waktu baginya untuk belajar, yang mengakibatkan siswa bersangkutan mendapat rata-rata nilai relatif rendah. Kemungkinan-kemungkinan perlu diadakan penelitian yang lebih khusus, agar dapat terungkap penyebab yang sebenarnya.

c. Kemungkinan lain, yang cukup berpengaruh terhadap hasil belajar, adalah faktor lupa dan sikap ceroboh dalam mengikuti tes. Sekalipun tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut rata-rata baik, namun pada waktu evaluasi dilakukan, diiringi oleh faktor lupa dan sikap ceroboh dalam mengikuti tes bisa saja hasil belajar mereka menjadi rendah. Namun bisa kejadian tersebut adalah sebaliknya, yakni mereka yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah, tetapi pada saat mengikuti tes, diiringi dengan ketelitian dalam menjawab semua pertanyaan yang dihadapinya; di samping faktor lupa itu sendiri sangat sedikit sekali dimilikinya. Dengan

kata lain, se tiap bagian yang dipelajarinya tersimpan dengan baik dan tahan lama dalam ingatan. Di samping itu kemungkinan lain, adalah alat evaluasi yang dipakai pada bidang studi IPS dan Bahasa untuk mengukur hasil belajar siswa jurusan Sosial perlu juga dipertanyakan; Apakah alat tes yang dipergunakan betul-betul dapat mengukur hasil belajar siswa pada bidang studi IPS dan Bahasa ?

Hal ini perlu diadakan penelitian lebih lanjut, supaya dapat terungkap lebih jelas lagi.

Berdasarkan penemuan-penemuan dan pembahasan yang telah dipaparkan di atas, diharapkan pada guru-guru olahraga khususnya dan guru-guru SMA PPSP IKIP Padang umumnya akan dapat memberikan bimbingan kegiatan olahraga dengan sebaik-baiknya, terarah, terencana dan teratur, serta pemberian tugas pelajaran yang seimbang dengan waktu yang tersedia dan diperlukan bagi siswa untuk menyelesaikan tugas tersebut.

Dengan melakukan kegiatan olahraga yang teratur dan kontinu, akan dapat meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani, di samping gizi yang baik serta waktu istirahat/ rekreasi yang memadai.

H. Cooper juga mengatakan, bahwa : "Kalau ada ingin meningkatkan daya tahan anda, kalau anda ingin memulai pada jalan yang menuju ke kesegaran fisik, giatlah dengan jenis latihan olahraga yang akan menuntut oksigen banyak-

banyak dan memaksa tubuh untuk memproses serta menyalurkankannya. (Kenneth H. Cooper, 1977,24).

Berpedoman kepada pendapat yang dikemukakan di atas kiranya peranan olahraga terhadap kesegaran jasmani tidak perlu diragukan lagi. Tanpa melakukan kegiatan fisik dan olahraga, tingkat kesegaran jasmani yang lebih tidak dapat diharapkan dan tidak akan pernah menjadi kenyataan. Membina tingkat kesegaran jasmani untuk siswa tingkat SMA melalui kegiatan-kegiatan olahraga berarti mempersiapkan kondisi tubuh yang lebih baik di samping menunjang untuk kesehatan. Hal ini sangat dibutuhkan sekali bagi seorang siswa, terutama bagi mereka yang belajar dengan sistem modul dan Paket Belajar, untuk mendapatkan hasil belajar lebih baik di samping untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan badan mereka. Dirjen Olahraga dan Pemuda dengan tegas mengemukakan: "selwa apa yang dicapai dalam bidang akademis ada hubungan erat dengan kondisi badan, telah dibuktikan bahwa pelajar-pelajar yang kesegaran jasmaninya di atas rata-rata, pencapaian akademisnya bagus". (Dirjen Olahraga dan Pemuda, 1974 ; 21).

Bertitik tolak dari uraian di atas, dapat dikatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik merupakan suatu bagian penting bagi seorang siswa untuk mendapatkan hasil belajar yang lebih baik di samping beberapa faktor lain yang berperan terhadap hasil belajar itu sendiri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan uraian-uraian dan hasil penemuan serta pembahasan yang dikemukakan, dalam bagian terdahulu, maka pada bagian ini dikemukakan beberapa kesimpulan. Bertitik tolak dari kesimpulan yang diungkapkan, dikemukakan beberapa rekomendasi yang mungkin ada manfaatnya, baik terhadap peneliti lain, maupun bagi pengambil keputusan di bidang pendidikan SMA PPSP IKIP Padang khususnya, dan Indonesia pada umumnya serta dapat dimanfaatkan oleh guru-guru olahraga PPSP IKIP Padang dalam menyusun dan merencanakan pelajaran bidang studi olahraga.

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan terhadap kumpulan data pada variabel yang diteliti pada penelitian ini, beberapa kesimpulan yang dapat dikemukakan adalah;

1. Sebagian besar dari siswa SMA PPSP IKIP Padang, atau lebih dari 65% dari mereka memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori "Baik Sekali", Baik dan Sedang". Namun ditemukan juga kira-kira 1% di antara mereka tergolong kategori "Kurang Sekali".
2. Sebahagian besar di antara siswa SMA PPSP IKIP Padang, atau lebih dari 87% dari mereka memiliki rata-rata ni-

lai hasil belajar pada evaluasi semester Juli-Desember 1985 tergolong pada kategori, Baik Sekali, Baik, Cukup dan sedang.

Dengan kata lain, mereka yang mendapat nilai rata-rata di atas enam. Hanya saja masih dijumpai sebagian kecil, atau kira-kira 1% di antara mereka rata-rata nilainya tergolong "Kurang Sekali" (rata-rata nilai empat).

3. Terdapat hubungan yang berarti pada taraf kepercayaan 95% antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa pada bidang studi yang dimodulkan pada SMA PPSP IKIP Padang. Dengan kata lain bertambah tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa, lebih baik rata-rata nilai hasil belajar yang didapatnya. Sebaliknya siswa yang rata-rata nilai hasil belajarnya rendah, juga memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tergolong pada kategori rendah atau klasifikasi "Kurang" dan "Kurang Sekali".
4. Terdapat hubungan yang berarti pada taraf kepercayaan 95% antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar bidang studi IPA dan Matematik (Kimia, Fisika, Jurusan Fisika, Biologi dan Pasti Alam dan matematik (Palma). Korelasi kedua variabel yang diteliti ternyata positif dengan besar harga r yang dicari 0.783 ($r = 0,783$). Ini berarti bahwa kedua variabel tersebut terdapat saling hubungan yang positif. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa, semakin tinggi pula rata-rata nilai hasil belajar mereka pada bidang

studi IPA dan Matematika, dan sebaliknya.

5. Pada analisis inferensial bagian "b)", sebagai pengujian hipotesis, ternyata hipotesis alternatif tidak diterima. Berarti tidak terdapat hubungan yang berarti antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar pada bidang studi IPS dan Bahasa, bagi siswa SMA PPSP IKIP Padang. Dengan arti kata belum tentu tinggi atau rendahnya rata-rata nilai hasil belajar mereka adalah disebabkan oleh karena tinggi rendahnya tingkat kebugaran jasmani mereka atau sebaliknya.

E. Rekomendasi

Bertitik tolak pada uraian terdahulu serta kesimpulan yang dikemukakan di atas, maka dalam uraian berikut ini dikemukakan beberapa rekomendasi yang mungkin ada manfaatnya untuk difikirkan dan dievaluasi secara bersama. Rekomendasi yang dimaksud antara lain adalah;

1. Dalam usaha pembinaan dan peningkatan mutu pendidikan pada umumnya, khususnya tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa SMA PPSP IKIP Padang di samping usaha yang telah ditetapkan, perlu diberikan fasilitas, sarana dan prasarana yang dibutuhkan untuk menunjang kegiatan olahraga demi tercapainya tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik. Di samping itu kepada guru-guru olahraga akan dapat menyusun suatu perencanaan

yang lebih matang dalam menyusun pelajaran dan kegiatan olahraga, baik intra kurikuler, ko kurikuler dan extra kurikuler. Hendaknya semua kegiatan tersebut tidak yang bersifat akademis saja, tetapi juga dipertimbangkan kegiatan yang bersifat rekreatif dan menarik bagi seluruh siswa.

2. Dirasa perlu kiranya bila secara berkala dilakukan pemeriksaan kesehatan siswa secara menyeluruh, mungkin dalam tempo satu kali atau dua kali dalam setahunnya. Demi pelaksanaan pelajaran lebih sempurna sesuai dengan perencanaan yang telah ada. Di samping keseimbangan gizi diperoleh mereka perlu diperhatikan oleh orang tua siswa.
3. Adalah akan lebih bermanfaat bagi seluruh siswa untuk dapat mengisi waktu senggang dengan melakukan bermacam-macam kegiatan olahraga secara teratur seperti; Basket Ball, Bola Volley, Bolakaki, Badminton, Tennis, lari lintas alam dan sebagainya, yang dapat membangun serta memelihara tingkat kesegaran jasmani mereka. Hal ini dapat dilakukan melalui kegiatan ekstra kurikuler olahraga di sekolah, ataupun sebagai kegiatan sendiri-sendiri di rumah.
4. Penelitian ini dilakukan pada pertengahan tahun ajaran, sehingga nilai untuk hasil belajar siswa hanyalah baru materi yang diberikan pada semester yang bersangkutan.

kutan. Perlu dilakukan penelitian pada akhir tahun, sehingga akan didapat gambaran yang lebih komplet mengenai hasil belajar siswa, lebih-lebih lagi bagi siswa kelas III, yang merupakan Evaluasi Belajar Tahap Akhir (EBTA).

5. Laporan ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi bagi guru-guru olahraga dalam menyusun dan merangkai materi pelajaran olahraga. Sedangkan bagi Kepala Sekolah dan pimpinan FPSP lainnya sebagai bahan masukan dalam menyusun langkah-langkah atau usaha dalam pembinaan dan pengembangan Pendidikan.
6. Perlu diadakan penelitian lanjutan lainnya, yang berkaitan dengan penelitian ini terutama pada jurusan Sosial, untuk semua tingkat kelas; terutama mengenai :
 - a). Metode mengajar dan evaluasi belajar pada bidang studi IPS dan Bahasa.
 - b). Perencanaan dan pelaksanaan kegiatan olahraga, baik Intra Kurikuler, Ko Kurikuler dan Ekstra Kurikuler sesuai dengan kurikulum 1984, serta peranan guru olahraga dalam membina tingkat kesegaran jasmani siswa.
 - c). Faktor-faktor lain yang berkaitan dengan siswa itu sendiri, seperti; Kesehatan, tingkat kecerdasan, dan motivasi/minat belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiruddin Drs M.Ed.
1983 Laporan Penelitian, Studi Tentang Latar Belakang Siswa SMA PPSP IKIP Padang Dalam Hubungannya Dengan Prestasi Belajar, Padang, Proyek Perintis Sekolah Pembangunan IKIP Padang.
- 1984 Studi Hasil Evaluasi Belajar Tahap Akhir (EB-TA) PPSP Sumatera Barat Padang Tahun Ajaran 1988/1984, Padang, Proyek Perintis Sekolah Pembangunan IKIP Padang.
- Bahri Syaiful
1979 Hubungan Antara Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Atletik Mahasiswa FKIK IKIP Padang, Padang, Fakultas Keguruan Ilmu Keolahragaan IKIP Padang.
- BP3K Dep. P dan K R.I.
1974 Keputusan-Keputusan dan Garis-Garis Kebijaksanaan Menteri P dan K Dalam Pembaharuan Pendidikan Melalui PPSP, Jakarta, Dep. P dan K R.I.
- Dirjen Olahraga dan Pemuda Dep. P dan K R.I.
1971 Arti, Fungsi, Sasaran dan Prasarana Kesegaran Jasmani Dalam Pembangunan Bangsa Indonesia, Jakarta, Suatu hasil seminar.
- 1973-1974 Buletin No. 5 Th. III, Jakarta, Proyek Pendidikan Olahraga DKI.
- Kenneth H. Cooper
1977 Aerobik, Jakarta, PN. Balai Pustaka.
- Kusei, Tanius Drs.
1983 Studi Lanjutan Tentang Kualitas Hasil Belajar Siswa SMP PPSP IKIP Padang Yang Melanjutkan ke SMA Non PPSP dan Siswa SMP Non PPSP Yang Melanjutkan ke SMA PPSP IKIP Padang, Padang, Proyek Perintis Sekolah Pembangunan IKIP Padang.

Nurhadi, Drs.
1980

Laporan Penelitian Lapangan Siswa Tamatan SMA
RESI IKIP Padang Tahun 1970/1980 Dalam Mengikuti
Les Masuk ILMU Kuantan Tahun 1980, Padang, Proyek
Perintis Sekolah Pembangunan IKIP Padang.

Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Dep. P dan K R.I.

1977

Kesegaran Jasmani Dalam Pembangunan Bangsa, Ja-
karta, Proyek Pembinaan Pendidikan Olahraga Dep.
P dan K R.I.

1977/1978

Penilaian Kesegaran Jasmani Dengan Test ACSPPFT
Untuk Siswa SLTA dan Remaja Berusia Setingkat
SLTA, Dirjen PLSPO Dep. P dan K R.I.

F a r n o
1982/1983

Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa
Yang dan Mengambil Mata Kuliah Pendidikan Jas-
mani/Kesehatan pada IKIP Padang Semester Janua-
ri-Juli, Padang, Percetakan IKIP Padang.

Syamsuddin
1982

Laporan Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani
Residen Mahasiswa IKIP Padang, Padang, Perce-
takan IKIP Padang.