

**STUDI TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA  
KELAS VII DAN VIII SMP NEGERI 6 LEMBAH GUMANTI  
KABUPATEN SOLOK**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Strata Satu pada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



**OLEH :**

**WALDA MESRA**

**NIM. 89403**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2012**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**STUDI TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA  
KELAS VII DAN VIII SMP NEGERI 6 LEMBAH GUMANTI  
KABUPATEN SOLOK**

Nama : Walda Mesra  
NIM : 89403  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2012

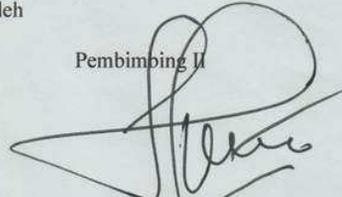
Disetujui Oleh

Pembimbing I



Drs. Hendri Neldi. M. Kes, AIFO  
NIP. 196205021987231002

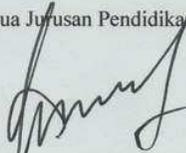
Pembimbing II



Drs. Jonni, M.Pd  
NIP. 196006041986021001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd  
NIP. 195907051985031002

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

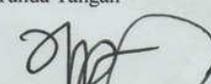
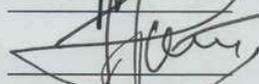
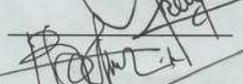
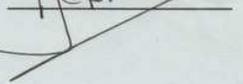
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

STUDI TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VII DAN VIII  
SMP NEGERI 6 LEMBAH GUMANTI KABUPATEN SOLOK

Nama : Walda Mesra  
Nim : 89403  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO	1. 
2. Sekretaris : Drs. Jonni, M.Pd	2. 
3. Anggota : Drs. H. Zulman, M.Pd	3. 
4. Anggota : Dra. Rosmawati, M.Pd	4. 
5. Anggota : Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd	5. 

## **ABSTRAK**

**Walda Mesra, 2012: Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas VII dan VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 6 Lembah Gumanti Kabupaten Solok.**

Penelitian ini berawal dari masalah kesegaran jasmani siswa yang masih rendah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa. Tempat penelitian dilakukan di SMP N 6 Lembah Gumanti Kabupaten Solok. Perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu; Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII dan VIII SMP N 6 Lembah Gumanti Kabupaten Solok.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kls VII dan kls VIII SMP N 6 Lembah Gumanti Kabupaten Solok yang berjumlah 63 orang. Penelitian ini tergolong penelitian *Deskriptif*, dengan pengambilan sampel secara total sampling, artinya seluruh siswa kelas VII dan VIII di jadikan sampel. Teknik pengumpulan data dengan metode Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI 2010), yaitu dengan cara mengukur masing-masing unsur kondisi fisik siswa, tes lari 50 meter, angkat tubuh selama 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 800 meter putri dan lari 1000 meter putra.

Berdasarkan analisis data, ditemukan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putra-putri kelas VII dan VIII secara keseluruhan dari 63 sample yang dikategorikan “Baik sekali 7.94 %, Baik 12.70%, Sedang 28.57%, Kurang 38.10%, dan kurang sekali 12.70%”. Berpedoman pada hasil tes tersebut dapat dikatakan bahwa secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa berada pada klasifikasi kurang. Saran yang disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian yaitu, pada guru penjasorkes dalam pelaksanaan pembelajaran lebih memperhatikan tingkat kesegaran jasmani siswa melalui aktifitas kegiatan olahraga bermain dan cara-cara hidup sehat yang dapat meningkatkan kemampuan fisik siswa agar lebih baik.

**Kata Kunci:** Tingkat Kesegaran Jasmani

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas VII dan VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 6 Lembah Gumanti Kabupaten Solok”**.

Skripsi ini diajukan memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan (Strata Satu) pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yullifri, M.Pd selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Zarwan, M.Kes selaku sekretaris jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO selaku penasehat akademis sekaligus pembimbing I yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Drs. Jonni, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.

6. Drs. H. Zulman, M.Pd, Dra. Rosmawati, M.Pd, Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan pengarahan, sumbangan pikiran dalam penulisan skripsi ini.
7. Seluruh Bapak/Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Seluruh karyawan dan karyawan serta pegawai jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
9. Teristimewa yang tercinta kedua orang tua Ayahanda Wahidin Imam Marajo dan Ibunda Saridah yang telah barsusah payah mengorbankan segalanya, dan memberikan dorongan semangat, perhatian dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa/i jurusan Pendidikan Olahraga yang senasib dan seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk Bapak/Ibu dan teman-teman yang telah berikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak luput dari kesalahan dan ke kilafan. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak.

Padang, Januari 2012

Walda Mesra  
Nim : 89403

## DAFTAR ISI

	halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Mamfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	9
2. Fungsi kesegaran jasmani .....	11
3. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani .....	12
4. Cara meningkatkan kesegaran jasmani.....	14

5. Komponen kesgaran jasmani.....	16
B. Kerangka Konseptual.....	19
C. Pertanyaan Penelitian.....	19
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
C. Populasi dan Sampel.....	20
1. Populasi .....	20
2. Sampel .....	21
D. Jenis dan Sumber Data.....	22
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	22
F. Teknik Analisis Data. ....	35
<b>BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	37
B. Jawaban Pertanyaan Peneliti.....	42
C. Pembahasan .....	44
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	48
B. Saran .....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	

## DAFTAR TABEL

	halaman
1. Populasi Penelitian.....	20
2. Sampel Penelitian.....	21
3. Penilaian TKJI Lari 50 Meter.....	25
4. Penilaian TKJI Baring Duduk.....	27
5. Penilaian TKJI Gantung Tubuh.....	31
6. Penilaian TKJI Loncat Tegak.....	33
7. Penilaian TKJI Lari Jarak Menengah.....	35
8. Norma TKJI .....	36
9. Deskripsi Data Penelitian.....	37
10. Norma Klasifikasi TKJI.....	38
11. Distribusi siswa putra kelas VII.....	38
12. Distribusi siswa putri kelas VII.....	39
13. Distribusi siswa putra kelas VIII.....	41
14. Distribusi siswa putri kelas VIII.....	42

## DAFTAR GAMBAR

	halaman
1. Pelaksanaan Tes kecepatan lari 50 Meter.....	23
2. Pelaksanaan Tes Baring Duduk ( <i>sit up</i> ).....	27
3. Pelaksanaan Tes Angkat Tubuh ( <i>pull up</i> ).....	29
4. Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk (tahan <i>pull up</i> ) .....	30
5. Pelaksanaan Tes Loncat Tegak ( <i>vertical jump</i> ).....	32
6. Pelaksanaan Tes Lari 1000 / 800 Meter.....	34
7. Histogram Frekuensi TKJI kls VII putra.....	39
8. Histogram Frekuensi TKJI kls VII putri.....	40
9. Histogram Frekuensi TKJI kls VIII putra.....	41
10. Histogram Frekuensi TKJI kls VIII putri.....	42

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- 1. Surat izin penelitian dari fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang**
- 2. Surat izin penelitian dari kantor pelayanan perizinan dan penanaman modal kabupaten solok**
- 3. Surat izin penelitian dari SMP Negeri 6 Lembah Gumanti Kabupaten Solok**
- 4. Formulir TKJI**
- 5. Data mentah siswa putra yang melakukan tes TKJI**
- 6. Data mentah siswa putri yang melakukan tes TKJI**
- 7. Data konversi nilai TKJI Siswa putra**
- 8. Data konversi nilai TKJI Siswa putri**
- 9. Data penelitian siswa kelas VII putra**
- 10. Data penelitian siswa kelas VII putri**
- 11. Data penelitian siswa kelas VIII putra**
- 12. Data penelitian siswa kelas VIII putri**
- 13. Data penelitian seluruh siswa Kelas VII dan VIII putra dan putri**
- 14. Dokumentasi penelitian**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Upaya pembangunan di bidang pendidikan di Indonesia diarahkan dan ditujukan untuk mewujudkan masyarakat adil dan makmur, merata materi dan spritual. Agar tujuan pambangunan di bidang pendidikan dapat tercapai dengan baik maka perlu mutu sumber daya manusia ditingkatkan melalui pendidikan.

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan seseorang karena melalui pendidikan seseorang dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, mengembangkan potensi diri dan dapat membentuk pribadi yang bertanggung jawab, cerdas dan kreatif. Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 3 mengamanatkan bahwa:

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak Serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan Bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Dari penjelasan di atas dapat di jelaskan bahwa pendidikan di Indonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian peserta didik agar mampu menyerapkan pelajaran yang mereka dapatkan di sekolah melalui proses pendidikan, anak didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya, masyarakat, dan Negara

sekarang dan di masa akan datang, serta meningkatkan kemampuan dan kualitas sumber daya manusia.

“Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (physical fitness) yang layak, Sutarman dalam Budi Kismanto (2009)”.

Berdasarkan kutipan yang di kemukakan di atas, dapat di artikan bahwa kesegaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan sistim-sistim dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah untuk meningkatkan kesegaran dan kesehatan melalui pengenalan penanaman sikap positif serta gerak dasar dari berbagai aktifitas jasmani, serta meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Melalui jenjang pendidikan akan di capai sosok manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin memerlukan ilmu pengetahuan dan teknologi. Dengan tujuan ini semakin terlihat bahwa kesegaran jasmani adalah aspek penting dalam menghadapi suatu aktifitas. Untuk merealisasikannya, pemerintah perlu mengusahakannya dengan kebijakan-kebijakan pendidikan yang jelas dan konsisten seta berkesinambungan agar tercipta generasi muda sebagai generasi penerus bangsa dan manusia seutuhnya.

Berdasarkan ketentuan dalam peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan, Pengembangan Kurikulum Tingkat

Satuan Pendidikan (KTSP) mengacu pada standar nasional pendidikan: standar isi, proses kompetensi lulusan, tenaga kependidikan, sarana dan prasarana, pengelolaan, pembiayaan dan penilaian pendidikan. Dua dari kedelapan standar nasional pendidikan tersebut, yaitu Standar Isi (SI) dan Standar Kompetensi Lulusan (SKL) merupakan acuan utama bagi satuan pendidikan dalam pengembangan kurikulum.

Sekolah merupakan wadah pembentukan aspek kepribadian, intelektual, dan bahkan pengembangan keterampilan bagi generasi kita. Agar setelah mereka menamatkan sebuah jenjang pendidikan, para peserta didik mampu bersaing dalam mengikuti seleksi untuk memasuki jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Sebagaimana tujuan pendidikan di Indonesia “mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya“, maka dalam proses pembelajaran yang dialami siswa diharapkan benar-benar menguasai mata pelajaran sesuai tuntutan kurikulum yang berlaku. tidaklah berlebihan kita berharap jika para siswa yang kita didik mampu menguasai materi ajar yang diberikan. Karena kurikulum yang di terapkan tidaklah memaksa siswa untuk hanya menghafal dan mengingat, tetapi agar memahami, serta berhasil menguasai materi sampai batas ketuntasan minimal yang ditetapkan para pendidik berdasar pemikiran yang matang.

Salah satu bagian dari proses pendidikan di sekolah adalah kegiatan pembelajaran yang memegang peran penting untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilan nalar, membentuk sikap peserta didik. Kegiatan pembelajaran ini adalah usaha guru dalam menciptakan kondisi yang memungkinkan siswa

belajar. Oleh sebab itu tugas guru bukan hanya menyampaikan materi pelajaran saja, tetapi juga bertanggung jawab memajukan dan membimbing proses belajar siswa. Pelaksanaan tugas tersebut harus direncanakan dan dilaksanakan oleh guru sebaik mungkin sehingga tercipta suasana belajar yang efektif. Guru harus memiliki kemampuan menciptakan proses belajar mengajar yang efektif dan membantu meningkatkan kesegaran jasmani agar tercapai hasil belajar praktek olahraga sesuai dengan yang diinginkan.

Pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah harus betul-betul dilaksanakan secara professional oleh seorang guru. Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar (PBM) di sekolah, selain ditunjang tenaga pendidikan yang profesional, sarana dan prasarana pendidikan yang lengkap, juga tidak terlepas dari kesiapan peserta didik itu sendiri untuk menerima pelajaran yang diberikan guru. Keberhasilan PBM penjas tentunya sangat tergantung kemampuan guru dalam menguasai setiap materi pembelajaran penjas sesuai dengan harapan kurikulum. Berdasarkan beberapa kajian yang mendukung jelas pembelajaran penjas sangat bermanfaat bagi siswa-siswa di sekolah. Sehingga siswa akan mempunyai kesegaran jasmani yang baik dan mencapai hasil belajar praktek olahraga yang baik juga.

Kesegaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor gizi dan makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh sebagai sumber energi, pembangun sel-sel tubuh dan metabolisme.

Kesegaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting, karena jika siswa memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka akan dapat membantu siswa tersebut dalam menghadapi proses pembelajaran dengan penuh semangat tanpa merasa capek dan lelah. Sebaliknya apabila kesegaran jasmani siswa rendah mereka merasa tidak konsentrasi dalam menghadapi pembelajaran, karena mereka mudah lelah, lesu dan capek.

Sekolah SMP Negeri 6 Lembah Gumanti merupakan sekolah yang baru dibangun oleh pemerintah yang berada di daerah pedesaan. Pada dasarnya sekolah ini boleh dikatakan masih jauh dari jangkauan pemerintah, Hal ini terlihat semenjak sekolah tersebut dibangun belum ada bantuan dari pemerintah baik dalam bidang pembangunan, perlengkapan belajar berupa sarana dan prasarana yang di butuhkan dalam proses pembelajaran, terutama pada pembelajaran penjas. Dengan demikian maka proses pembelajaran di SMP Negeri 6 Lembah Gumanti kurang berjalan dengan baik sehingga hasil yang di dapat tidak optimal.

Observasi yang penulis lakukan di lapangan ditemukan banyak faktor penyebab buruknya tingkat kesegaran jasmani siswa di SMP Negeri 6 Lembah Gumanti. Dari pengamatan sementara masalah tersebut di dikarenakan kualitas guru penjasorkes yang mengajar, sarana dan prasana, gizi siswa, faktor ekonomi keluarga siswa, serta iklim yang dingin dan lingkungan di daerah juga menjadi faktor penyebab kurangnya tingkat kesegaran jasmani siswa di SMP Negeri 6 Lembah Gumanti Kabupaten Solok.

Buruknya tingkat kesegaran jasmani siswa di SMP N 6 Lembah Gumanti Kabupaten Solok dapat dilihat dari siswanya yang banyak malas untuk mengikuti aktifitas pembelajaran, siswanya loyo atau lemah dalam belajar, selain itu siswa banyak yang menguap bahkan ada yang tidur ketika sedang mengikuti aktifitas pembelajaran.

Berdasarkan dari beberapa masalah yang peneliti temukan dilapangan, maka peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan tersebut dalam Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII dan VIII SMP Negeri 6 Lembah Gumanti Kabupaten Solok. Dengan adanya penelitian ini maka diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani terhadap siswa yang sekolah di SMP N 6 Lembah Gumanti.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan masalah yang ditemukan di atas, maka pada penelitian ini masalah tersebut di identifikasi sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa
2. Sarana dan prasarana
3. Guru penjasorkes
4. Lingkungan tempat belajar
5. Gizi
6. Faktor ekonomi
7. iklim

### **C. Pembatasan Masalah**

Dapat diketahui bahwa permasalahan dalam penelitian ini sangat luas. Oleh sebab itu, penulis menyadari dengan keterbatasan kemampuan, waktu, dan tenaga yang dimiliki, maka masalah penelitian dibatasi pada : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kls VII dan VIII SMP Negeri 6 Lembah Gumanti Kabupaten Solok.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kls VII dan VIII SMP Negeri 6 Lembah Gumanti Kabupaten Solok

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah : untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kls VII dan VIII SMP Negeri 6 Lembah Gumanti Kabupaten Solok

### **F. Mamfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan penelitian di atas, maka manfaat penelitian ini adalah :

1. Bagi penulis, Sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan (strata satu) pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi siswa, sebagai acuan untuk lebih meningkatkan latihan dalam supaya meningkatkan kesegaran jasmani
3. Guru pembina / pembimbing, sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan kinerja untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa
4. Instansi terkait, sebagai bahan referensi dan informasi tentang tingkat kesegaran jasmani (seperti kepala sekolah dan dinas pendidikan)
5. Peneliti selanjutnya, sebagai bahan informasi untuk melakukan penelitian di bidang yang sama (Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa)
6. Bahan bacaan dan pedoman bagi mahasiswa di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) dan perpustakaan Universitas Negeri Padang (UNP).