

**STUDI PEMELIHARAAN KEBERSIHAN PRIBADI  
SISWA SD NEGERI 10 SUNGAI GERINGGING  
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

**SKRIPSI**

***Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan***

**Fakultas Ilmu Keolahragaan  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**



**Oleh**

**SEPDI RIZAL  
2008/08696**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
KESEHATAN DAN REKREASI**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2011**

## Halaman Persetujuan Sripsi

Judul : Studi Pemeliharaan kebersihan Pribadi Siswa SD Negeri 10  
Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman  
Nama : **Sepdi Rizal**  
Nim/Bp : 08696/2008  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

**Drs. Edwarsyah, M.Kes**  
**NIP. 195912311988031019**

**Drs. Zarwan, M.Kes**  
**NIP. 196112301988031003**

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

**Drs.Hendri Neldi, M.Kes, AIFO**  
**NIP. 19620520 198703 1 002**

## HALAM PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan lulus setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan  
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

### **Studi Pemeliharaan Kebersihan Pribadi Siswa SD Negeri 10 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman**

Nama : Sepdi Rizal

Nim : 08696

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Padang, Agustus 2011

#### Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : **Drs. Edwarsyah, M.Kes**

\_\_\_\_\_

2. Sekretaris : **Drs. Zarwan, M.Kes**

\_\_\_\_\_

3. Anggota : **Nurul Ihsan, M.Pd**

\_\_\_\_\_

4. Anggota : **Drs. Qalbi Amral, M.Pd**

\_\_\_\_\_

5. Anggota : **Drs.Yulifri, M.pd**

\_\_\_\_\_

## ABSTRAK

### **Studi Pemeliharaan Kebersihan Pribadi Siswa SD Negeri 10 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman**

**OLEH : SEPDI RIZAL, /2011/ 08696:**

Masalah penelitian ini berawal dari kurangnya optimalnya kebersihan pribadi siswa Siswa SD Negeri 10 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Studi Pemeliharaan Kebersihan Pribadi Siswa SD Negeri 10 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri 10 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman, berjumlah 127 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Stratified Random Sampling*, sampel sebanyak 32 orang. Data yang digunakan adalah data primer dengan melakukan observasi langsung terhadap sampel dalam penelitian ini. Pengumpulan data dilakukan dengan blangko pengamatan (observasi langsung) yang menggunakan skala perbedaan semantik (*semantic differential*) yang dimodifikasi ke dalam bentuk angka. Analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase dengan menggunakan teknik kalkulasi frekuensi.

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa studi Pemeliharaan Kebersihan Pribadi siswa SD Negeri 10 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman. Dari variable kebersihan kuku 45,31% berada pada kategori (cukup bersih), kebersihan mulut dan gigi 40,62% berada pada kategori (kurang bersih), kebersihan rambut 69,79% berada pada kategori (bersih), kebersihan hidung 60,94% berada pada kategori (cukup bersih), kebersihan telinga 46,88% berada pada kategori (cukup bersih), kebersihan tangan dan kaki 65,53% berada pada kategori (bersih), kebersihan pakaian 58,33% berada pada kategori (cukup bersih). Berdasarkan penjelasan tersebut diatas, maka dapat disimpulkan bahwa Studi Pemeliharaan Kebersihan siswa SD Negeri 10 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman. Berada pada kategori cukup bersih (55,51%).

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji bagi Allah SWT serta shallawat dan salam bagi Nabi Muhammad SAW. Alhamdulillah, atas segenap berkah dan kasih sayang-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Studi Pemeliharaan Kebersihan Pribadi Siswa SD Negeri 10 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman”.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan arahan dan petunjuk dari berbagaipihak. Oleh karena itu, padakesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih pada:

1. Drs. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu penulis dalam mengikuti program sarjana pada FIK UNP.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO, selaku ketua jurusan pendidikan olahraga
3. Drs. Edwarsyah, M.Kes AIFO, sebagai penasehat akademik dan pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan sampai selesai skripsi ini.
4. Drs. Zarwan, M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan sampai selesai skripsi ini.
5. Bapak Nurul Ihsan S.Pd, M.Pd, selaku penguji I, Drs. Qalbi Amra, M.Pd selaku pembimbing II, Drs. Yulifri, M.Pd selaku penguji III.
6. Bapak Kepala UPTD Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman yang telah memberikan tempat kepada penulis untuk melakukan penelitian di SD Negeri 10 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.
7. Kepala Sekolah, siswa/siswi di SD Negeri 10 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.

8. Rekan-rekan mahasiswa jurusan Penjaskrek BP 2008 FIK UNP yang telah banyak memberikan pengalaman dan kebersamaan serta turut memberikan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah membantu, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
10. Teristimewa kepada Ibunda, Ayahanda yang telah banyak membantu selama ini sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan dan penulisan skripsi ini.

Semoga bantuan dan bimbingan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan diridhoi Allah SWT, amin yaa robbal a'lamin.

Padang, Juli 2011

Wassalam

penulis

# DAFTAR ISI

## Halaman

<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b>	
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
A. Kajian Teori.....	9
B. Kerangka Konseptual.....	22
C. Pertanyaan Penelitian.....	22

<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>23</b>
A. Jenis, tempat dan Waktu Penelitian.....	23
B. Populasi dan Sampel.....	23
C. Jenis Dan Sumber Data.....	25
D. Teknik Pengumpulan Data.....	26
E. Teknik Analisis Data.....	27
<b>BABIVHASIL PENELITIAN.....</b>	<b>29</b>
A. Deskripsi dan Analisis Data .....	29
B. Pembahasa .....	31
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>33</b>
A. Kesimpulan .....	33
B. Saran .....	33
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>35</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>36</b>

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Kehidupan modern menuntut kepada kita agar selalu berupaya memelihara dan meningkatkan kebersihan diri dan kebersihan lingkungan di tempat kita tinggal. Dengan memelihara dan meningkatkan kebersihan diri dan lingkungan tempat kita tinggal maka berarti kita telah memberi landasan bagi tercapainya kesehatan pribadi dan kesehatan masyarakat. Kebiasaan hidup bersih di rumah dimulai dengan mencuci kedua tangan sebelum makan, pakai alas kaki bila ke luar rumah, dan pakai pakaian yang bersih. Kebiasaan hidup bersih di sekolah dimulai dengan datang di sekolah dengan tubuh yang bersih, pakaian dan alas kaki yang bersih dan pantas, buang sampah ke tempat sampah, berak dan kencing di WC dan setelah dipakai dibersihkan (Depdikbud, 1986:6). Kebiasaan tersebut sangat tepat ditanamkan sedini mungkin karena kebiasaan- kebiasaan tersebut akan terbawa sampai dewasa nanti.

Kebersihan adalah kunci bagi kesehatan, sebagaimana diungkapkan dalam peribahasa “bersih pangkal sehat”. Karena itu hendaknya setiap orang selalu berusaha supaya kebersihan pribadi dipelihara dan ditingkatkan. Kebersihan dan kerapian sangat penting dan diperlukan agar seseorang disenangi dan diterima dalam pergaulan, tetapi juga karena kebersihan diperlukan agar seseorang dapat hidup secara sehat.

Menurut Undang-Undang No. 9 tahun 1990 tentang pokok-pokok kesehatan Bab I Pasal 2 tentang kesehatan yaitu: “Yang dimaksud dengan kesehatan dalam undang-undang ini ialah keadaan yang meliputi kesehatan badan, rohani (mental) dan sosial, dan bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan “ (Depdikbud, 1983:1).

Kesehatan bertujuan untuk meningkatkan derajat kehidupan masyarakat secara optimal. Guna pencapaian tujuan tersebut masyarakat didorong agar tahu permasalahan dan mencari jalan untuk mengatasi berbagai masalah yang muncul. Selama ini pembangunan kesehatan lebih banyak ditekankan pada berbagai upaya penyembuhan penyakit, sehingga fokus perhatian pemerintah lebih banyak diarahkan pada pembangunan sarana kesehatan seperti Puskesmas dan Rumah Sakit. Untuk pencapaian peran aktif individu dan masyarakat, yang perlu di perhatikan adalah urusan pendidikan. Perlu dibekali pengetahuan tentang pemeliharaan kesehatan pribadi, termasuk jenis perilaku dan gaya masyarakat. Ini meliputi biaya pendidikan dan pembinaan yang lebih efektif dalam pengaturan tindakan pada tingkat lokal untuk pengenalan dan penanganan masalah kesehatan.

Pendidikan kesehatan adalah salah satu upaya pendidikan yang diberikan dirumah tangga atau disekolah dengan tujuan meningkatkan taraf kesehatan anak-anak ketingkat yang lebih baik. Wawasan mengenai kebersihan, sikap, dan perilaku hidup bersih adalah hasil dari pendidikan, baik yang diterima dirumah tangga, lingkungan sekolah atau dari lingkungan masyarakat.

Kesehatan merupakan salah satu aspek yang harus diwujudkan terlebih dahulu untuk mencapai kesejahteraan umum yang menjadi cita-cita Bangsa Indonesia sebagai mana dirumuskan dalam pembukaan Undang-Undang dasar 1945. Untuk mewujudkan kesehatan masyarakat secara optimal harus dimulai dari peningkatan kesehatan secara perorangan. Menurut Undang-Undang No. 23 Tahun 1992 tentang kesehatan bahwa: “Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang optimal”.

Peningkatan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang sebagaimana tujuan pembangunan kesehatan diatas, seharusnya diupayakan sejak usia dini, baik melalui pendidikan informal (pendidikan keluarga) maupun pendidikan formal (pendidikan sekolah). Melalui pendidikan informal, anak seharusnya diberikan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat, misalnya dengan membisakan anak menyikat gigi sebelum tidur, pemeliharaan kebersihan badan dan sebagainya. Dengan menanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik untuk pemeliharaan kesehatan tersebut, maka anak akan terbiasa melakukannya sehingga ia memiliki kemampuan hidup sehat untuk diamalkan sepanjang hayatnya. Keberhasilan orangtua menanamkan kebiasaan hidup sehat tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa aspek seperti: tingkat pendidikan orang tua, kondisi ekonomi keluarga, dan pola asuh yang diterima anak dari orang tua atau keluarganya.

Di samping pendidikan dalam keluarga atau informal, kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat secara formal juga diberikan kepada anak atau siswa sejak masuk Sekolah Dasar (SD). Di Sekolah Dasar mereka diberikan pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) dalam kegiatan intrakurikuler dan melaksanakan kegiatan usaha kesehatan sekolah (UKS) secara ekstrakurikuler. Hasil belajar yang diharapkan dari kegiatan tersebut adalah supaya siswa dapat membiasakan diri untuk memelihara kesehatan atau membudayakan pola hidup sehat. Keberhasilan siswa mencapai tujuan pembelajaran penjasorkes maupun kegiatan UKS tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa factor seperti: minat belajar siswa, hasil belajar berupa pengetahuan budaya hidup sehat, metode mengajar yang digunakan guru, perencanaan proram pembelajaran, dukungan kepala sekolah, dan sebagainya.

Melalui uraian di atas dapat dipahami bahwa kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat siswa SD, bukan saja ditanamkan melalui pendidikan keluarga, tetapi juga melalui pembelajaran penjasorkes dan pelaksanaan kegiatan UKS di sekolah. Oleh karena itu, seharusnya anak atau siswa membiasakan diri untuk memelihara kesehatan, misalnya dengan memelihara kebersihan pribadi seperti: pemeliharaan kebersihan kuku, gigi dan mulut, rambut, hidung, telinga, tangan dan kaki, serta pemeliharaan kebersihan pakaian. Selain itu, kebersihan makanan, dan lingkungan, dan berbagai aspek kesehatan lainnya, sehingga mereka dapat memiliki tubuh yang sehat.

Dalam kenyataan atau realitas yang teramati sehari-hari pada siswa SD Negeri 10 sungai geringging kabupaten Padang pariaman, diperoleh kesan bahwa masih banyak siswa yang belum memiliki kesehatan yang optimal. Berdasarkan pengamatan terhadap Buku Absensi Semester Genap ( Januari-juni 2011 ) yang baru lalu, dapat dikatakan bahwa pada umumnya penyebab ketidakhadiran siswa di sekolah adalah karena alasan sakit.

Permasalahan masih banyak siswa yang belum memiliki kesehatan yang optimal tersebut, dapat dipengaruhi oleh berbagai factor seperti : pola asuh yang diterima anak dari orang atau keluarga; tingkat pendidikan orang tua atau keluarga; minat belajar dalam pembelajaran budaya hidup sehat dalam pembelajaran penjasorkes; pengetahuan siswa tentang kebersihan pribadi, perencanaan program UKS; pelaksanaan program UKS; dukungan kepala sekolah; pemeliharaan kebersihan pribadi yang dilakukan siswa dalam kehidupan sehari-hari.

Dari berbagai factor tersebut di atas, penulis lebih tertarik untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan pemeliharaan kebersihan pribadi, karena permasalahan kurang optimalnya kesehatan siswa SD Negeri 10 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman tersebut, diduga lidakebih disebabkan kurangnya pemeliharaan kebersihan pribadi. Hal ini didasarkan pada fenomena bahwa: masih banyaknya siswa yang tidak memelihara kebersihan telinga,tidak memelihara kebersihan rambut, kurang memelihara kebersihan gigi, sehingga mengalami sakit gigi.

Penelitian ini penting dilakukan dengan beberapa alasan: (1) pemeliharaan kebersihan pribadi penting diamalkan dalam kehidupan sehari-hari, (2) pemeliharaan kebersihan pribadi penting dilakukan untuk mendapatkan derajat kesehatan pribadi yang optimal untuk menciptakan kesehatan masyarakat pada umumnya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kurang optimalnya kebersihan siswa SD Negeri 10 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman sebagai mana telah dikemukakan pada latar belakang masalah di atas, dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat diidentifikasi karena:

1. Tingkat pendidikan orang tua.
2. Pola asuh yang diterima anak atau siswa dari orang tua atau keluarga.
3. Minat belajar terhadap materi budaya hidup bersih dan sehat dalam pembelajaran penjasorkes.
4. Pengetahuan siswa tentang kebersihan pribadi.
5. Pemeliharaan kebersihan pribadi yang dilaksanakan siswa dalam kehidupan sehari-hari.
6. Perencanaan program UKS.
7. Pelaksanaan program UKS.
8. Dukungan dari kepala sekolah bersangkutan.

### **C.Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas banyak faktor yang mempengaruhi kebersihan pribadi siswa, maka penulis membatasi permasalahan penelitian sebagai berikut: Pemeliharaan kebersihan pribadi yang dilaksanakan siswa dalam kehidupan sehari-hari

### **D.Perumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah: Bagaimana pemeliharaan kebersihan pribadi yang dilakukan siswa SD Negeri 10 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.

### **E.Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah: untuk mengetahui sejauh mana pemeliharaan kebersihan pribadi siswa SD Negeri 10 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.

### **F.Kegunaan Penelitian**

Secara umum manfaat yang dapat diambil dari hasil pelaksanaan penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam pemeliharaan kebersihan pribadi siswa. Selain hal itu hasil penelitian yang diperoleh diharapkan dapat memberikan sumbangan positif bagi pelaksanaan

pemeliharaan kebersihan pribadi siswa di sekolah-sekolah, sehingga pelaksanaan pemeliharaan kebersihan pribadi lebih optimal.

Adapun secara khusus, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Penulis untuk melengkapi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana (S1) Pada program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi dalam upaya memelihara kebersihan pribadi siswa-siswanya.
3. Siswa, sebagai bahan acuan guna membiasakan atau membudayakan kebersihan pribadi untuk menciptakan kesehatan yang baik .
4. Sumbangan bagi khasanah ilmu pengetahuan, pengembangan ilmu pengetahuan serta menambah pengetahuan bagi pembaca.

## **BAB II**

### **TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Kebersihan Pribadi**

###### **a. Pengertian**

Kebersihan berasal dari kata “bersih”. Depdiknas (2001:109) menjelaskan, “Bersih adalah bebas dari segala kotoran. Sedangkan istilah “pribadi” dalam kamus besar bahasa Indonesia diartikan manusia sebagai perseorangan (diri manusia itu sendiri). Jadi kebersihan pribadi adalah segala usaha atau tindakan yang dilakukan perseorangan (diri manusia itu sendiri) mulai dari ujung rambut sampai ujung kaki agar terbebas dari segala kotoran.

Pentingnya kebersihan pribadi merupakan langkah awal mewujudkan kesehatan pribadi karena kebersihan badan seperti rambut, kuku, wajah, mata, telinga, kulit, mulut, gigi, tangan, kaki, dan lain lain dapat memberi efek pada kesehatan tubuh secara keseluruhan dan pada penampilan ditengah masyarakat. Dengan tubuh yang bersih meminimalkan resiko seseorang terhadap kemungkinan terjangkitnya suatu penyakit, terutama penyakit yang berhubungan dengan kebersihan pribadi yang buruk.

###### **b. Akibat ketidakbersihan pribadi**

Kebersihan merupakan pangkal kesehatan, ketidakbersihan tubuh akan besar pengaruhnya terhadap kesehatan karena akan menimbulkan berbagai macam penyakit. Oleh karena itu, kebersihan tubuh perlu diperhatikan dan

dijaga semaksimal mungkin. Ketidakbersihan disebabkan oleh beberapa hal yaitu tubuh jarang dibersihkan atau tidak pernah dibersihkan.

Bagian-bagian tubuh yang mudah terserang penyakit akibat ketidakbersihan pribadi yaitu:

1. Kulit kurang bersih merupakan penyebab berbagai gangguan macam penyakit kulit (kadas, kurap, kudis, panu, bisul, kusta, patek atau frambosa dan borok).
2. Kuku yang kurang terawat dan kotor sebagai tempat bibit penyakit yang masuk ke dalam tubuh, terutama penyakit alat-alat pernapasan. Disamping itu, kuku yang kotor sebagai tempat bertelur cacing, dan sebagai penyakit cacing pita, cacing tambang dan penyakit perut.
3. Gigi dan mulut yang kurang terawat akan berakibat pada gigi berlobang

### **c. Ruang Lingkup Kebersihan Pribadi**

Kita tahu bahwa bersih itu sehat. Pendidikan kesehatan adalah salah satu upaya pendidikan yang diberikan di rumah tangga atau sekolah dengan tujuan meningkatkan taraf kesehatan anak-anak ke tingkat yang lebih baik. Wawasan mengenai kebersihan, sikap, dan perilaku hidup bersih adalah hasil dari pendidikan, baik yang diterima di rumah tangga, lingkungan sekolah atau dari lingkungan masyarakat.

Kebersihan adalah kunci bagi kesehatan. Sebagaimana diungkapkan dalam peribahasa “bersih pangkal sehat” (Depdikbud, 1986 : 21). Karena itu hendaknya setiap orang selalu berusaha supaya kebersihan pribadi dipelihara dan ditingkatkan. Kebersihan dan kerapian sangat penting dan diperlukan agar

seseorang disenangi dan diterima dalam pergaulan, tetapi juga karena kebersihan diperlukan agar seseorang hidup secara sehat.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan merupakan salah satu dari beberapa mata pelajaran yang ditetapkan dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) tahun 2006 yang berlaku sekarang di Sekolah Dasar. Bentuk materi Penjasorkes sesuai kurikulum KTSP 2006 tersebut, dapat dibedakan atas dua bentuk: yaitu (1) Pembelajaran yang mengakibatkan aktivitas jasmani, yakni pembelajaran gerak atau praktek melakukan berbagai gerak olahraga; dan (2) pembelajaran materi kesehatan yang disebut materi penerapan budaya hidup sehat. Roji (2007:5) mengemukakan sebagai berikut:

“Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan membiasakan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dijabarkan melalui pembelajaran dasar-dasar gerakan olahraga, sementara materi kesehatan melalui uraian singkat mengenai pentingnya melakukan pola hidup sehat”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa materi kebersihan pribadi merupakan bagian dari materi penerapan budaya hidup sehat dalam mata Pelajaran Panjasorkes. Aspek-Aspek Pengetahuan yang Harus ditanamkan sebagai hasil belajar siswa dalam materi kebersihan pribadi tersebut dikemukakan dalam tabel berikut ini:

Tabel 1. Aspek-aspek Kebersihan Pribadi dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Pengalaman Belajar
Menerapkan Budaya Hidup sehat	1. Menjaga Kebersihan kuku dan kulit	Mengenal alat-alat pemotong kuku Mengenal cara menggunakan alat pemotong kuku Membersihkan anggota badan dengan sabun mandi
	2. Menjaga Kebersihan gigi dan mulut	Mengetahui cara memilih sikat gigi yang baik Mengetahui waktu menggosok gigi yang tepat Menggosok gigi dengan benar Menghindari memakan makanan yang dapat merusak gigi
	3. Menjaga Kebersihan rambut	Mengetahui manfaat mencuci rambut Mengenal bahan pencuci rambut Mengetahui akibat tidak mencuci rambut
	4. Menjaga kebersihan hidung	Mengetahui manfaat membersihkan hidung Mengenal bahan pembersih hidung Mengetahui akibat tidak membersihkan hidung
	5. Menjaga kebersihan telinga	Mengetahui manfaat membersihkan telinga Mengenal bahan pembersih telinga Mengenal akibat tidak membersihkan telinga
	6. Menjaga kebersihan tangan dan kaki	Mengetahui manfaat mencuci tangan dan kaki Mengetahui bahan pencuci tangan dan kaki Mengetahui akibat tidak mencuci tangan dan kaki

Sumber: Depdiknas, 2006. Pengembangan Silabus Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI, diperbanyak: BP.Cipta Jaya

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat dikemukakan bahwa pengetahuan yang diberikan kepada siswa sehubungan dengan materi pemeliharaan kebersihan pribadi sebagai bagian dari materi budaya hidup sehat penjas orkes adalah: (1) mengetahui cara-cara menjaga kebersihan kuku dan kulit;

(2)mengetahui cara-cara menjaga kebersihan gigi dan mulut; (3) mengetahui cara-cara menjaga kebersihan rambut; (4) mengetahui cara-cara memelihara kebersihan telinga ; (6) mengetahui cara-cara memelihara kebersihan tangan dan kaki. Berbagai pengetahuan dalam aspek kebersihan pribadi tersebut merupakan hasil belajar yang diharapkan dapat mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari.

## **2. Pemeliharaan Kebersihan Pribadi dalam Kehidupan Sehari-hari**

Pemeliharaan kebersihan pribadi yang diharapkan dapat dilakukan oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari adalah pemeliharaan kebersihan pribadi sesuai dengan yang telah mereka pelajari atau telah diketahui sebagai hasil belajar Penjasorkes. Dengan kata lain, siswa harus menerapkan pengetahuan tentang kebersihan pribadi hasil belajar mengajar Penjasorkes dalam kegiatan sehari-harinya.

Berdasarkan aspek-aspek kebersihan pribadi yang dipelajari siswa sebagai mana dikemukakan diatas, berikut ini dikemukakan penerapannya dalam kegiatan sehari-hari siswa:

### **a. Pemeliharaan Kebersihan kuku dan kulit**

Kuku merupakan zat tanduk tipis yang tumbuh dan melekat pada ujung-ujung jari tangan dan kaki. Depdikbud (1986:21)mengemukakan” Kuku bertambah panjang (tumbuh) dari bagian pangkalnya”. Bentuk kuku bermacam-macam tergantung dari kegunaannya, ada yang pipih, bulat panjang, tebal dan tumpul.

Depdikbud,( 1986 : 22 ) mengemukakan “ kegunaan kuku adalah sebagai pelindung jari , alat kecantikan, senjata pengais, dan pemegang”. Bila untuk keindahan bagi wanita karena kuku harus relative panjang, maka harus dirawat dalam hal kebersihan.

Tangan adalah bagian tubuh yang paling banyak kita gunakan dalam kehidupan sehari-hari, misalnya: mengangkat tanah, menggali lobang untuk menanam tanaman, mencabut rumput di halaman rumah, mengangkat pasir, dan banyak lagi kegiatan lainnya. Oleh karena itu, berbagai macam kotoran dapat lengket di bawah kuku jari kita. Ujung-ujung jari atau kuku jari tangan, selalu kita gunakan untuk menggarut-garut bagian tubuh yang terasa gatal . Saat bekerja atau menggarut-garut tubuh kita, bermacam kotoran dan daki akan lengket di bawah kuku jari tangan. Kotoran di bawah kuku tersebut akan tampak berwarna kehitaman membentuk daki. Kotoran pada kuku merupakan kuman-kuman penyakit yang dapat tertelan sewaktu kita makan. Oleh karena itu, kuku harus selalu dipelihara agar bersih. Kuku yang bersih adalah kuku yang dipotong pendek. Depdikbud (1996:6) mengemukakan bahwa, “kuku yang panjang hendaklah di potong pendek,dan selalu di bersihkan, agar tidak menjadi sarang kuman penyakit “

Siswa yang membudayakan kebersihan kuku, akan selalu menjaga kebersihan kuku dengan cara memotong pendek dan membersihkan dengan air dan sabun. Memotong kuku harus dilakukan minimal sekali seminggu .

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan bahwa, siswa yang membudayakan kebersihan kuku akan melakukan kegiatan pemeliharaan kebersihan kuku misalnya:

- Memotong kuku jari tangan dan jari kaki hingga pendek.
- Membersihkan kuku dengan memakai sikat dan sabun

#### **b. Pemeliharaan Kebersihan Gigi dan Mulut**

Mulut serta lidah dan gigi merupakan bagian alat pencernaan makanan. Mulut berupa suatu rongga yang dibatasi oleh jaringan lunak, di bagian belakang berhubungan dengan tenggorokan dan ditutup oleh bibir. Lidah terdapat didasar rongga mulut yang terdiri dari jaringan lunak dan ujung syaraf-syaraf pengecap. Gigi terdiri atas jaringan keras terdapat di rahang atas dan bawah yang tersusun rapi. Proses pencernaan pada tahap pertama kalinya, terjadi didalam rongga mulut. Didalam rongga mulut, makanan di kunyah sampai lumat dengan gigi. Oleh karena itu ,dicelah-celah gigi atau didalam mulut dapat tertinggal bermacam-macam sisa makanan .

Depdikbud (1996:5) mengemukakan sebagai berikut:

“Gigi perlu mendapat perawatan yang baik. Sebaiknya gigi dibersihkan sehabis makan. Kalau tidak di bersihkan, sisa-sisa makanan yang tertinggal dicelah-celah gigi akan merusak gigi dan menimbulkan bau busuk. Untuk membersihkan gigi pergunakanlah sikat gigi. menyikat gigi jangan terlalu keras atau terlalu di tekan, sebab dapat merusak lapisan gigi. Sikatlah gigi hingga bersih dan pergunakan odol secukupnya “

Berpedoman pada kutipan diatas, dapat dikemukakan bahwa kebersihan gigi harus dipelihara dengan baik yaitu dengan cara menyikat gigi

sehabis makan. Jika tidak dibersihkan, maka sisa-sisa makanan akan mengeras atau menumpuk di celah-celah gigi sehingga menimbulkan kerusakan gigi dan bau busuk. Membersihkan gigi bukan hanya berguna untuk menghindari kerusakan gigi, tetapi juga mencegah nafas tidak sedap atau bau busuk yang keluar dari mulut .

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan bahwa, Perilaku pemeliharaan kebersihan gigi dan mulut dapat dilakukan dalam berbagai kegiatan sehari-hari misalnya:

- Menyikat gigi selesai makan
- Menyikat gigi dengan menggunakan odol secukupnya
- Menghindari memakan makanan yang mudah lengket pada gigi, misalnya coklat.
- Menghindari memakan/ meminum makanan / air yang masih panas, misalnya nasi atau air minum yang masih panas.
- Menghindari makanan/minuman yang terlalu dingin

### **c. Pemeliharaan Kebersihan Rambut**

Rambut mempunyai banyak kegunaan seperti : (1) melindungi kulit kepala atau organ bagian dalam kepala dari pengaruh terik matahari; (2) sebagai kecantikan atau ketampanan; (3) identitas ras suatu bangsa, misalnya rambut berwarna hitam adalah ciri khas bangsa-bangsa yang tinggal di daerah tropis termasuk Indonesia, rambut putih merupakan rambut khas orang Jerman dan bangsa-bangsa lain di benua Eropa.

Rambut yang sehat adalah rambut yang tumbuh lebat dan subur, segar(tidak kering) ,tidak bercabang, dan tidak mudah rontok. Untuk mendapatkan rambut yang sehat, maka di perlukan usaha-usaha untuk menjaga kebersihan rambut. Depdikbud (1996:9) mengemukakan, ”rambut perlu dicuci paling sedikit dua kali seminggu. Maksudnya agar selalu bersih, bebas dari kotoran atau ketombe, sehingga tidak mengakibatkan rambut rontok”

Untuk mengoptimalkan kebersihan rambut, perlu menumbuhkandan menjaga kesegaran rambut , maka di bersihkan dengan sampo . Rambut perlu debersihkan dengan sampo, minimal dua kali dalam seminggu. Sampo bukan saja berguna untuk kebersihan dan kesehatan rambut, tapi juga mencegah kulit kepala dari kotoran dan ketombe.

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan bahwa, Perilaku pemeliharaan kebersihan rambut perlu dilakukan dengan baik, misalnya:

- Membersihkan (keramas) rambut minimal rambut dua kali seminggu.
- Membersihkan rambut dengan menggunakan sampo.
- Mengeringkan rambut dengan handuk.
- Memakai minyak rambut agar rambut terlihat subur
- Tidak menggunakan bahan pewarna rambut

#### **d. Pemeliharaan Kebersihan Hidung**

Hidung merupakan bagian dari alat pernapasan yang harus di pelihara kebersihannya. Dalam hal ini Haryanto (1999:79) menjelaskan sebagai berikut: “Secara garis besar, alat-alat pernafasan kita terdiri-dari lubang

hidung, batang tenggorokan, dan paru-paru. Lubang hidung berfungsi sebagai lalu lintas atau jalan keluar masuknya udara. Di dalam lubang hidung, terdapat bulu-bulu halus yang berguna untuk menyaring udara kotor. Selain itu, hidung juga berguna untuk mengatur suhu udara yang akan masuk ke paru-paru”.

Kutipan diatas menjelaskan bahwa hidung merupakan bagian dari sistem pernafasan yang berfungsi sebagai jalan keluar masuk udara. Didalam lubang hidung terdapat bulu-bulu halus yang berfungsi sebagai penyaring udara kotor. Selain sebagai bagian dari sistem pernafasan, hidung merupakan indera pembau.

Kebersihan rongga hidung penting berfungsinya rongga hidung dengan baik. Rongga hidung yang bersih akan memungkinkan bulu-bulu hidung tumbuh dengan segar. Bulu hidung yang baik atau segar adalah bulu hidung yang berwarna kehitaman atau hitam dan agak basah. Debu atau udara kotor akan menempel pada bulu-bulu hidung yang agak basah tersebut, dan juga pada permukaan rongganya. Dengan demikian, udara yang masuk ke paru-paru telah di saring terlebih dahulu hingga bersih. Sementara itu, kebersihan rongga hidung akan mengoptimalkan berfungsinya sel-sel penangkap rangsang sehingga lebih peka untuk membedakan bermacam bau. Dengan demikian, hidung kita lebih memiliki penciuman yang tajam .

Lobang atau rongga hidung dapat dibersihkan dengan bahan-bahan yang lembut, seperti: kain/kaus, kapas kosmetik /kapas pembersih wajah,atau kertas tissue . menggunakan kain jauh lebih aman , karena cukup dengan

memasukkan ujung kain dan memilin-milinkannya agar meyapu kotoran yang ada. Setelah kain di tarik, maka akan terlihat kotoran yang menempel pada kain tersebut. Lakukanlah dua atau tiga kali sampai tidak lagi ditemukan kotoran pada kain yang kita pilin-pilinkan tersebut. Rongga hidung perlu kita bersihkan minimal satu kali dalam tiga hari, makin sering dibersihkan makin baik. Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan bahwa, Siswa yang membudayakan kebersihan hidung, akan menampilkan berbagai perilaku:

- Selalu memperhatikan kebersihan rongga hidungnya
- Membersihkan rongga hidung secara rutin, yakni bisa dilakukan pada saat cuci muka/berwudu.

#### **e. Pemeliharaan Kebersihan Telinga**

Telinga merupakan indera pendengar. Bisa juga disebut sebagai alat penangkap bunyi atau sel-sel penangkap rangsang. Alat-alat pada bagian telinga dalam berfungsi dengan baik jika kita memiliki pendengaran yang nyaring. Karena adanya indera pendengar, kita dapat mendengar bermacam bunyi atau suara. Telinga yang sehat merupakan telinga yang dapat berfungsi dengan baik, yaitu dapat menangkap dan membedakan bermacam bunyi dan suara.

Kesehatan telinga dapat diwujudkan dengan menjaga kebersihannya. Telinga (liang telinga) harus dibersihkan agar bersih dari kotoran yang biasa disebut tahi telinga. Membersihkan liang telinga dapat dilakukan dengan korek telinga yang kedua ujungnya digulung dengan kapas. Biasanya kita membeli di toko/swalayan. Liang telinga tidak boleh dibersihkan dengan

benda-benda keras misalnya menggunakan peniti kawat, lidi, dan benda runcing lainnya yang dapat merusak telinga. Telinga harus dibersihkan minimal sekali dalam tiga hari.

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan bahwa, Siswa yang membudayakan kebersihan telinga akan melakukan berbagai tindakan misalnya:

- Menyediakan alat pencongkel/ pembersih liang telinga
- Membersihkan telinga secara teratur, minimal sekali dalam tiga hari

#### **f. Pemeliharaan Kebersihan Tangan dan Kaki**

Tangan harus dirawat atau di jaga kebersihannya. Membersihkan tangan dapat dilakukan dengan sabun. Depdikbud (1996:6) mengemukakan bahwa, “tangan perlu mendapat perawatan dengan baik. Tangan selalu kita gunakan untuk memegang segala sesuatu, baik untuk memegang benda yang bersih maupun kotor. Oleh karena itu bersihkanlah tangan dengan sabun.

Membersihkan tangan dapat dilakukan setiap saat, terutama ketika akan makan, pada saat mandi, dan setelah memegang sesuatu terutama benda yang kotor. Dengan demikian , sewaktu makan tangan yang kita gunakan selalu dalam keadaan bersih.

Begitu juga dengan kebersihan kaki. Kaki harus dibersihkan sebelum tidur, baik tidur siang maupun tidur malam hari. Telapak kaki, sela-sela jari kaki, dan semua bagian lainnya dijaga bersih. Tidur dengan kaki yang tidak bersih akan menyebabkan kotornya alat tidur atau alas kasur. Alas kasur akan kotor, misalnya terkena pasir, tanah, dan debu yang terbawa kaki. Alas tidur

yang kotor dapat menyebabkan berbagai gangguan, misalnya masuk ke kelopak mata atau terhirup sewaktu kita tidur, dan akan menyebabkan penyakit kulit.

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan bahwa, siswa yang membudayakan kebersihan tangan dan kaki dapat melakukan berbagai kegiatan, seperti:

- Menggunakan sarung tangan/ alas tangan untuk memegang benda yang kotor, misalnya untuk membuang sampah berair (kotor), memegang bangkai tikus, bangkai ayam, dan sebagainya
- Membersihkan tangan dengan sabun.
- Membersihkan tangan setiap akan makan.
- Membersihkan kaki dengan sabun.
- Membersihkan kaki setiap akan tidur, baik tidur siang maupun tidur malam hari.

#### **g. Pemeliharaan Kebersihan Pakaian**

Pakaian berguna sebagai pelindung tubuh dari debu, kotoran, dan benda tajam. Tubuh akan cepat kotor apabila tidak dilindungi dengan pakaian. Pada musim hujan atau dingin diperlukan pakaian yang lebih tebal, karena dengan cara demikian panas badan tidak cepat menguap. Sedang sebaliknya pada musim kemarau atau panas pakaian tipis lebih cocok, karena dengan cara tersebut panas badan lebih cepat keluar. Dengan demikian pakaian dapat sebagai pembantu fungsi kulit yaitu pengatur suhu badan. Sebagai mahluk

sosial manusia bergaul dengan sesamanya. Dalam pergaulan, kedudukan pakaian sebagai lambang atau status sosial seseorang (Depdikbud, 1986: 41).

Pakaian yang sudah kotor dan berbau tidak enak, juga sebagai timbulnya penyakit yang disebabkan oleh jamur misalnya panu. Oleh karena itu pakaian yang sudah kotor dan tidak layak dipakai segeralah dicuci dengan sabun cuci. Pakaian yang sudah kotor akan berakibat udara di permukaan kulit akan lembab sehingga fungsi penyerapan keringat akan terganggu. Pakaian yang sehat yaitu pakaian yang bersih dari kotoran dan debu.

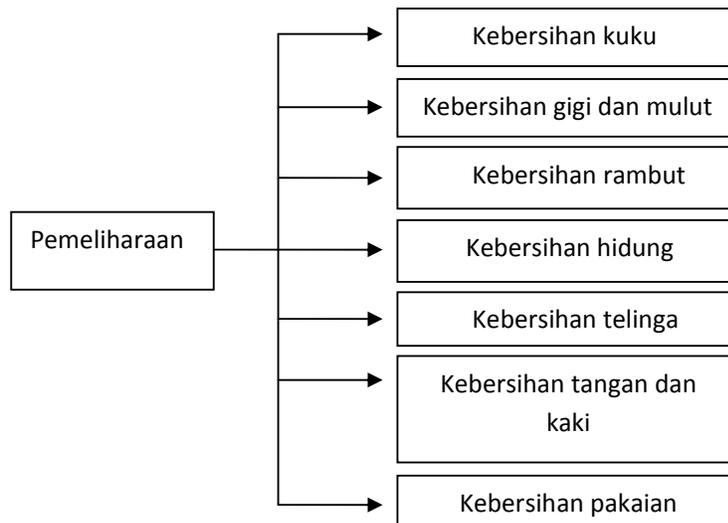
Siswa yang membudayakan kebersihan pakaian dapat melakukan berbagai kegiatan, seperti:

- Mencuci Pakaian apabila sudah kotor.
- Tidak memakai pakaian yang kotor dan berbau tidak enak.
- Mencuci pakaian dengan sabun cuci
- Tidak sembarangan menggantung pakaian

## **B. Kerangka Konseptual**

Pelaksanaan pemeliharaan kebersihan pribadi di sekolah merupakan salah satu hal yang sangat penting untuk meningkatkan taraf hidup siswa peserta didik sedini mungkin. Dan sangat mempengaruhi siswa dalam proses belajar dan mengajar di sekolah serta peningkatan prestasi belajar siswa. Pelaksanaan pemeliharaan kebersihan pribadi perlu di perhatikan secara seksama dengan memperhatikan kendala-kendala pelaksanaan kebersihan pribadi, seperti pemeliharaan kebersihan kuku, gigi dan mulut, rambut, hidung, telinga, tangan dan kaki, dan kebersihan

pakaian. Maka dapat digambarkan kerangka konseptual dari penelitian ini sebagai berikut:



**Gambar 1.** Kerangka Konseptual Pemeliharaan Kebersihan Pribadi

### **C. Pertanyaan Penelitian**

Sesuai dengan kerangka konseptual di atas, diajukan pertanyaan penelitian berikut: Bagaimanakah kualitas kebersihan pribadi siswa di SD Negeri 10 sungai Geringging tahun pelajaran 2011/2012?

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa pemeliharaan kebersihan pribadi siswa terhadap pendidikan jasmani dapat di kategorikan cukup bersih. Artinya pada kebersihan kuku, mulut dan gigi, rambut, hidung, telinga, tangan dan kaki, dan kebersihan pakaian dapat memberikan pemeliharaan kebersihan pribadi siswa SD Negeri 10 Sungai Geringging Padang Pariaman dapat terlihat pada

1. Kebersihan kuku untuk pemeliharaan kebersihan pribadi siswa dapat dikategorikan cukup bersih , dengan rata-rata 45,31%.
2. Kebersihan mulut dan gigi untuk pemeliharaan kebersihan pribadi siswa dapat dikategorikan kurang bersih , dengan rata-rata 40,62%.
3. Kebersihan rambut untuk pemeliharaan kebersihan pribadi siswa dapat dikategorikan bersih , dengan rata-rata 69,79%.
4. Kebersihan hidung untuk pemeliharaan kebersihan pribadi siswa dapat dikategorikan cukup bersih , dengan rata-rata 60,94%.
5. Kebersihan telinga untuk pemeliharaan kebersihan pribadi siswa dapat dikategorikan cukup bersih , dengan rata-rata 46,88%.
6. Kebersihan tangan dan kaki untuk pemeliharaan kebersihan pribadi siswa dapat dikategorikan bersih , dengan rata-rata 65,53%.

7. Kebersihan pakaian untuk pemeliharaan kebersihan pribadi siswa dapat dikategorikan cukup bersih , dengan rata-rata 58,33%.

## **B. Saran**

1. Diharapkan kepada siswa lebih meningkatkan kebersihan gigi dan mulut, misalnya dengan menyikat/ menggosok gigi secara teratur setiap selesai makan dan sebelum tidur, serta menghindari mengkonsumsi makanan dan minuman yang dapat merusak kesehatan gigi dan mulut.
2. Diharapkan kepada guru supaya lebih meningkatkan atau memberikan pengetahuan tentang pemeliharaan kebersihan pribadi,
3. Perlu juga adanya kerja sama antara guru dan orang tua siswa, sehingga pemeliharaan kebersihan pribadi siswa menjadi lebih meningkat.
4. Kepada pihak sekolah dapat mendukung kegiatan-kegiatan yang menyangkut pemeliharaan kebersihan pribadi siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka cipta
- Depdikbud. 1986. *Tuntutan Pendidikan Kebersihan Pribadi*. Jakarta.
- Depdikbud. 1996. *Memelihara dan Merawat Badan*. Jakarta.
- Depdiknas. 2006. *Pengembangan silabus kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SD/MI*. Jakarta. BP Cipta Jaya.
- Dimiyati dan Modjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Donal, Mc dalam Sardiman A.M. 2008. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta. PT RajaGrafindo.
- Margono. 2005. *Metodologo Penelitian Pendidikan*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Maryunis, Aleks. 2007. *Konsep Dasar Penerapan Statistika dan Teori Probabilitas Untuk Penelitian Pendidikan*. Padang. UNP Pres.
- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP Kelas VII*. Jakarta. Erlangga.
- Sudjana. 1998. *Metode Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta
- Staton, Thomas F. dalam Sardiman A.M. 2008. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta. PT RajaGrafindo.
- Yusuf, A. Muri. *Metodologi Penelitian Dasar-Dasar Penyelidikan Ilmiah*. Padang. UNP Pres