

## Lampiran 1

**Tabel 13. VO2Max dan kategori terhadap hasil tes lari *Multistage Fitness Test (MFT)* siswa putra SD Saint Pieter`s Kelapa Gading yang berusia 10 tahun**

No	Nama	Usia(thn)	L/P	Tingkatan	Balikan	VO2Max	Kategori
1	Albertus Andika	10	L	3	6	25.0	Kurang sekali
2	Alvin Benjamin	10	L	5	3	30.6	Kurang
3	Austine Crisdianto	10	L	2	1	20.1	Kurang sekali
4	Benedic Ethan	10	L	5	2	30.2	Kurang
5	Cassia Magsie	10	L	2	8	22.5	Kurang sekali
6	Darrel Lee	10	L	5	2	30.2	Kurang
7	Febe Kayla	10	L	2	2	20.4	Kurang sekali
8	Geervan Thanra	10	L	5	2	30.2	Kurang
9	Kiezan Ditiaputra	10	L	2	2	20.4	Kurang sekali
10	Matthew Patrick	10	L	2	3	20.7	Kurang

11	Seeffi Heeny G	10	L	5	6	31.8	Kurang
12	Deo Saron	10	L	3	8	25.7	Kurang sekali
13	Seto Nurgaha	10	L	5	6	31.8	Kurang
14	Agus Maman	10	L		4	31.0	Kurang sekali
15	Ucok Panjaitan	10	L	2	2	20.4	Kurang
<b>Jumlah</b>						<b>390.1</b>	
<b>Rat -rata</b>						<b>26.1</b>	<b>Kurang sekali</b>

Berdasarkan tabel 13 menunjukkan hasil rata - rata dan pemberian kategori terhadap tingkat kebugaran jasmani *Multistage Fitness Test (MFT)* siswa SD Saint Pieter`s Jakarta Utara yang berusia 10 tahun. Dari hasil tes yang didapatkan yaitu VO2Max rata - rata dikategorikan kurang sekali dengan VO2Max tertinggi adalah 31.8 dan VO2Max terendah adalah 20.1.

**Tabel 14. Perbandingan hasil tes kebugaran jasmani *multistage fitness test (MFT)* siswa putra yang berusia 10 tahun dengan standar kebugaran jasmani pembanding**

No	Tes Kebugaran Jasmani	Skor rata-rata tes kebugaran jasmani (VO2Max)		Standar Kebugaran jasmani (VOMax)		Ket
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	Blepp Test					Tidak sesuai
		26.1	Kurang sekali	52.1 atau lebih L/m	Baik sekali	Tidak sesuai

Pada tabel 14 menunjukkan VO2Max rata-rata siswa putra SD Saint Pieter`s Kelapa Gading yang berusia 10 tahun dengan skor 26.1 dengan kategori kurang sekali. Sedangkan untuk standar kebugaran jasmani pembanding harus memiliki VO2Max yang berkisar 52.1 atau lebih dengan kategori baik sekali. Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani siswa SD Saint Pieter`s, Kelapa Gading ditinjau dari VO2Max dinyatakan tidak sesuai dengan standar kebugaran jasmani.

## Lampiran 2

**Tabel 15. VO2Max dan kategori terhadap hasil tes lari *Multistage Fitness Test (MFT)* siswi putri SD Saint Pieter`s Kelapa Gading yang berusia 10 tahun**

No	Nama	Usia(t hn)	L/P	Tingkatan	Balikan	VO2Max	Kategori
1	Dian Aprilia	10	P	2	8	22.5	Kurang sekali
2	Santi Susanto	10	P	2	2	20.4	Kurang sekali
3	Mira Pakpahan	10	P	2	3	20.7	Kurang sekali
4	Selvi Bianca	10	P	3	3	23.9	Kurang sekali
5	Angel Hutapea	10	P	3	8	25.3	Kurang sekali
6	Susanti Nainggolan	10	P	5	4	31.0	Kurang
7	Sulastri Rosena	10	P	2	3	20.7	Kurang sekali
8	Yanti Panggabean	10	P	3	6	25.0	Kurang sekali
9	Fitri Panggabean	10	P	3	1	23.0	Kurang sekali
10	Verna Silitonga	10	P	2	8	22.5	Kurang sekali
11	Jihan Ayu	10	P	3	2	23.6	Kurang sekali

12	Gisela Audrey	10	P	3	6	25.0	Kurang sekali
13	Ignatia Panjaitan	10	P	2	7	22.1	Kurang sekali
14	Laura Nethania	10	P	2	1	21.1	Kurang sekali
15	Tiffany	10	P	3	1	23.0	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>						<b>349.8</b>	
<b>Rata-rata</b>						<b>23.32</b>	<b>Kurang sekali</b>

Berdasarkan tabel 15 menunjukkan hasil rata-rata dan pemberian kategori terhadap tingkat kebugaran jasmani *Multistage Fitness Test (MFT)* siswa putri SD Saint Pieter`s Jakarta Utara yang berusia 10 tahun. Dari hasil tes yang didapatkan yaitu VO2Max rata - rata dikategorikan kurang sekali dengan VO2Max tertinggi adalah 31.0 dan VO2Max terendah adalah 20.4.

**Tabel 16. Perbandingan hasil tes kebugaran jasmani *multistagefitness test* (MFT) siswa putri yang berusia 10 tahun dengan standar kebugaran jasmani pembanding**

No	Tes Kebugaran Jasmani	Skor rata-rata tes kebugaran jasmani (VO2Max)		Standar Kebugaran jasmani (VOMax)		Ket
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	Blepp Test					Tidak sesuai
		23.32	Kurang sekali	52.1 atau lebih L/m	Baik sekali	Tidak sesuai

Pada tabel 16 menunjukkan VO2Max rata-rata siswi putri SD Saint Pieter`s Kelapa Gading yang berusia 10 tahun dengan skor 23.32 dengan kategori kurang sekali. Sedangkan untuk standar kebugaran jasmani pembanding harus memiliki VO2Max yang berkisar 52.1 atau lebih dengan kategori baik sekali. Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani siswi putrid usia 10 tahunSD Saint Pieter`s, Kelapa Gading ditinjau dari VO2Max dinyatakan tidak sesuai dengan standar kebugaran jasmani.

### Lampiran 3

**Tabel 17. VO2Max dan kategori terhadap hasil tes lari *Multistage Fitness Test (MFT)* siswa putraSD Saint Pieter`s Kelapa Gading yang berusia 11 tahun**

No	Nama	Usia (thn)	L/P	Tingkatan	Balikan	VO2Max	Kategori
1	Bagus Barito	11	L	3	3	23.9	Kurang Sekali
2	Seto Lukman	11	L	5	8	32.5	Kurang
3	M. ridho	11	L	5	6	31.8	Kurang
4	Ishak Gabean	11	L	3	8	25.7	Kurang
5	Ali M	11	L	5	3	30.6	Kurang
6	Devi Wijaya	11	L	3	8	25.7	Kurang Sekali
7	Hasbi Buaran	11	L	3	3	23.9	Kurang sekali
8	Rizki Susanto	11	L	6	4	34.3	Sedang
9	Iqbal Tumea	11	L	5	5	31.4	Kurang
10	Daffa	11	L	3	4	243	Kurang Sekali

11	Sultan	11	L	2	1	21.8	Kurang Sekali
12	Aldi Pakpahan	11	L	5	7	32.5	Kurang
13	Leo Sinambla	11	L	2	6	21.8	Kurang Sekali
14	Bonar Panggabe	11	L	3	3	23.9	Kurang sekali
15	Anggi Priyoi	11	L	3	1	23.0	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>						<b>625.8</b>	
<b>Rata-rata</b>						<b>41.72</b>	<b>Sedang</b>

Berdasarkan tabel 17 menunjukkan hasil rata-rata dan pemberian kategori terhadap tingkat kebugaran jasmani *Multistage Fitness Test (MFT)* siswa putra SD Saint Pieter`s Jakarta Utara yang berusia 11 tahun. Dari hasil tes yang didapatkan yaitu VO2Max rata - rata dikategorikan sedang dengan VO2Max tertinggi adalah 34.3 dan VO2Max terendah adalah 21.8

**Tabel 18. Perbandingan hasil tes kebugaran jasmani *multistage fitness test (MFT)* siswa putra yang berusia 11 tahun dengan standar kebugaran jasmani pembanding**

No	Tes Kebugaran Jasmani	Skor rata-rata tes kebugaran jasmani (VO2Max)		Standar Kebugaran jasmani (VOMax)		Ket
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	Blepp Test					Tidak sesuai
		41.72	Sedang	52.1 atau lebih L/m	Baik sekali	Tidak sesuai

Pada tabel 18 menunjukkan VO2Max rata - rata siswa SD Saint Pieter`s Kelapa Gading yang berusia 11 tahun dengan skor 41.72 dengan kategori sedang. Sedangkan untuk standar kebugaran jasmani pembanding harus memiliki VO2Max yang berkisar 52.1 atau lebih dengan kategori baik sekali. Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani siswa putra usia 11 tahun SD Saint Pieter`s, Kelapa Gading ditinjau dari VO2Max dinyatakan tidak sesuai dengan standar kebugaran jasmani.

## Lampiran 4

**Tabel 19. VO2Max dan kategori terhadap hasil tes lari *Multistage Fitness Test (MFT)* siswi putri SD Saint Pieter`s Kelapa Gading yang berusia 11 tahun**

No	Nama	Usia (thn)	L/P	Tingkatan	Balikan	VO2Max	Kategori
1	Sumarni	11	P	3	6	25.0	Kurang Sekali
2	Rezza Pratiwi	11	P	3	6	25.0	Kurang Sekali
3	Anita	11	P	3	1	23.0	Kurang Sekali
4	Monica	11	P	4	7	28.9	Kurang
5	Novi Panggabe	11	P	2	6	21.8	Kurang Sekali
6	Gerby	11	P	3	2	23.6	Kurang Sekali
7	Delia Susanti	11	P	2	6	21.8	Kurang sekali
8	Siti Winarti	11	P	2	8	22.5	Kurang Sekali
9	Gessy	11	P	3	6	25.0	Kurang Sekali
10	Juleha Wiranto	11	P	3	6	25.0	Kurang Sekali

11	Anisa	11	P	4	9	29.7	Kurang sekali
12	Nuraani	11	P	2	6	21.8	Kurang Sekali
13	Novia Sulastri	11	P	2	1	21.1	Kurang Sekali
14	Zazkia	11	P	3	2	23.6	Kurang sekali
15	Angelia	11	P	4	6	28.3	Kurang
<b>Jumlah</b>						<b>366.1</b>	
<b>Rata-rata</b>						<b>24.40</b>	<b>Kurang sekali</b>

Berdasarkan tabel 19 menunjukkan hasil rata - rata dan pemberian kategori terhadap tingkat kebugaran jasmani *Multistage Fitness Test (MFT)* siswi putri SD Saint Pieter`s Jakarta Utara yang berusia 11 tahun. Dari hasil tes yang didapatkan yaitu VO2Max rata - rata dikategorikan kurang sekali dengan VO2Max tertinggi adalah 29.7 dan VO2Max terendah adalah 21.1.

**Tabel 20. Perbandingan hasil tes kebugaran jasmani *multistage fitness test (MFT)* siswi putri yang berusia 11 tahun dengan standar kebugaran jasmani pembanding**

No	Tes Kebugaran Jasmani	Skor rata-rata tes kebugaran jasmani (VO2Max)		Standar Kebugaran jasmani (VOMax)		Ket
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	Blepp Test					Tidak sesuai
		24.40	Kurang sekali	52.1 atau lebih L/m	Baik sekali	Tidak sesuai

Pada tabel 20 menunjukkan VO2Max rata - rata siswi putri SD Saint Pieter`s Kelapa Gading yang berusia 11 tahun dengan skor 24.40 dengan kategori kurang sekali. Sedangkan untuk standar kebugaran jasmani pembanding harus memiliki VO2Max yang berkisar 52.1 atau lebih dengan kategori baik sekali. Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani siswi putri usia 11 tahun SD Saint Pieter`s, Kelapa Gading ditinjau dari VO2Max dinyatakan tidak sesuai dengan standar kebugaran jasmani.

## Lampiran 5

**Tabel 21. VO2Max dan kategori terhadap hasil tes lari *Multistage Fitness Test (MFT)* siswa putra SD Saint Pieter`s Kelapa Gading yang berusia 12 tahun**

No	Nama	Usia (thn)	L/P	Tingkatan	Balikan	VO2Max	Kategori
1	M. Hidayat	12	L	6	3	33.9	Kurang
2	Harry	12	L	7	8	39.2	Sedang
3	Abimanyu	12	L	7	8	39.2	Kurang
4	Ganesya	12	L	5	7	32.1	Sedang
5	Djong Rizki	12	L	6	3	33.9	Sedang
6	Hardiansyah	12	L	7	4	37.8	Sedang
7	Imam Saeful	12	L	7	8	39.2	Sedang
8	Luthi Hernawan	12	L	6	10	36.4	Sedang
9	Juansyah	12	L	7	4	37.8	Sedang
10	Raka Aditya	12	L	7	8	39.2	Sedang

11	Anggara	12	L	7	4	37.8	Sedang
12	M. Reza	12	L	6	7	35.3	Sedang
13	Fajar Ihsan	12	L	5	2	30.2	Kurang
14	Danang Subakti	12	L	5	7	32.1	Kurang
15	Fikri Asmi	12	L	7	8	39.2	Sedang
<b>Jumlah</b>						<b>543.3</b>	
<b>Rata-rata</b>						<b>36.22</b>	<b>Sedang</b>

Berdasarkan table 21 menunjukkan hasil rata - rata dan pemberian kategori terhadap tingkat kebugaran jasmani *Multistage Fitness Test (MFT)* siswa putra SD Saint Pieter`s Jakarta Utara yang berusia 12 tahun. Dari hasil tes yang didapatkan yaitu VO2Max rata - rata dikategorikan sedang dengan VO2Max tertinggi adalah 39.2 dan VO2Max terendah adalah 30.2

**Tabel 22. Perbandingan hasil tes kebugaran jasmani *multistage fitness test (MFT)* siswa putra yang berusia 12 tahun dengan standar kebugaran jasmani pembanding**

No	Tes Kebugaran Jasmani	Skor rata-rata tes kebugaran jasmani (VO2Max)		Standar Kebugaran jasmani (VOMax)		Ket
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	Blepp Test					Tidak sesuai
		36.22	Sedang	52.1 atau lebih L/m	Baik sekali	Tidak sesuai

Pada table 22 menunjukkan VO2Max rata - rata siswa putra SD Saint Pieter`s Kelapa Gading yang berusia 12 tahun dengan skor 36.22 dengan kategori sedang. Sedangkan untuk standar kebugaran jasmani pembanding harus memiliki VO2Max yang berkisar 52.1 atau lebih dengan kategori baik sekali. Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani siswa putra usia 12 tahun SD Saint Pieter`s, Kelapa Gading ditinjau dari VO2Max dinyatakan tidak sesuai dengan standar kebugaran jasmani.

## Lampiran 6

**Tabel 23. VO2Max dan kategori terhadap hasil tes lari *Multistage Fitness Test (MFT)* siswi putri SD Saint Pieter`s Kelapa Gading yang berusia 12 tahun**

No	Nama	Usia (thn)	L/P	Tingkatan	Balikan	VO2Max	Kategori
1	Delia	12	P	2	2	20.4	Kurang Sekali
2	Anndina	12	P	2	6	21.8	Kurang Sekali
3	Irmayana	12	P	2	6	21.8	Kurang Sekali
4	Rachmawati	12	P	2	3	20.7	Kurang Sekali
5	Appiyanti Sukma	12	P	2	3	20.7	Kurang Sekali
6	Tari Retno	12	P	3	6	25.6	Kurang Sekali
7	Winda	12	P	2	3	20.7	Kurang sekali
8	Kirana Kinaryosi	12	P	2	4	21.1	Kurang Sekali
9	Mukhlisoh	12	P	4	7	28.9	Kurang
10	Rizka Apri	12	P	3	2	23.6	Kurang Sekali
11	Nur Syafah	12	P	2	2	20.4	Kurang Sekali

12	Mila Suhandi	12	P	2	6	21.8	Kurang Sekali
13	Novitryawati	12	P	2	7	22.1	Kurang Sekali
14	Eviani	12	P	2	4	21.1	Kurang sekali
15	Maryunis	12	P	3	2	23.6	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>						<b>334.3</b>	
<b>Rata-rata</b>						<b>22.30</b>	<b>Kurang sekali</b>

Berdasarkan tabel 23 menunjukkan hasil rata - rata dan pemberian kategori terhadap tingkat kebugaran jasmani *Multistage Fitness Test (MFT)* siswi putri SD Saint Pieter`s Jakarta Utara yang berusia 12 tahun. Dari hasil tes yang didapatkan yaitu VO2Max rata - rata dikategorikan kurang sekali dengan VO2Max tertinggi adalah 28.9 dan VO2Max terendah adalah 20.4

**Tabel 24. Perbandingan hasil tes kebugaran jasmani *multistage fitness test (MFT)* siswi putri yang berusia 12 tahun dengan standar kebugaran jasmani pembanding.**

No	Tes Kebugaran Jasmani	Skor rata-rata tes kebugaran jasmani (VO2Max)		Standar Kebugaran jasmani (VOMax)		Ket
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	Blepp Test					Tidak sesuai
		22.30	Kurang Sekali	52.1 atau lebih L/m	Baik sekali	Tidak sesuai

Pada tabel 24 menunjukkan VO2Max rata - rata siswi putridi SD Saint Pieter`s Kelapa Gading yang berusia 12 tahun dengan skor 41.72 dengan kategori sedang. Sedangkan untuk standar kebugaran jasmani pembanding harus memiliki VO2Max yang berkisar 52.1 atau lebih dengan kategori baik sekali. Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani siswi putri usia 12 tahun SD Saint Pieter`s, Kelapa Gading ditinjau dari VO2Max dinyatakan tidak sesuai dengan standar kebugaran jasmani.

### Form Penghitungan MFT

Nama :	
Usia : Tahun	
Waktu Pelaksanaan Tes :	
Tempat Pelaksanaan Tes :	
Tingkatan Ke : . . . . .	Balikan Ke : . . . . .
1	1 2 3 4 5 6 7
2	1 2 3 4 5 6 7 8
3	1 2 3 4 5 6 7 8
4	1 2 3 4 5 6 7 8 9
5	1 2 3 4 5 6 7 8 9
6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
11	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
13	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
14	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
16	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
17	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
18	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
19	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
20	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
21	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
Kemampuan Maksimal :	
Tingkatan :	
Balikan :	
Vo2Max :	