

LAMPIRAN 1

Tabel 10

VO2Max dan Pemberian Kategori terhadap Hasil Tes Lari *Multistage Fitness Test* (MFT) Pria dan Wanita yang berusia 26 – 30 tahun.

No.	Nama	Usia	Jenis Kelamin	VO2Max	Keterangan
1	Sinta Wulandari	26	Wanita	32.5	Kurang
2	Dewita	26	Wanita	33.2	Kurang
3	Juli aprilian	26	Pria	43.6	Baik
4	Eko purnomo	26	Pria	46.8	Baik
5	Eka puspita	27	Wanita	32.1	Kurang
6	Lusiana	27	Wanita	32.5	Kurang
7	muhammad reza	27	Pria	42.4	Baik
8	Deni	27	Pria	40.2	Baik
9	Silmina	28	Wanita	23.6	Kurang Sekali
10	Putri	28	Wanita	27.9	Kurang Sekali
11	Abdullah	28	Pria	36.7	Sedang

12	Raden Joko	28	Pria	35.7	Sedang
13	Siti Liza	29	Wanita	25.3	Kurang Sekali
14	Kurnia Pertiwi	29	Wanita	24.6	Kurang Sekali
15	Boby hermanto	29	Pria	30.6	Kurang
16	Michael Antonius	29	Pria	29.9	Kurang
17	Tuti Wibowo	30	Wanita	22.5	Kurang Sekali
18	Sulastri	30	Wanita	23.6	Kurang Sekali
19	Rendi Saputra	30	Pria	29.7	Kurang
20	Ismail	30	Pria	29.5	Kurang
Jumlah ()				642.9	
Rata-rata				32.1	Kurang

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan hasil rata-rata dan pemberian kategori terhadap tingkat kebugaran jasmani *Multistage Fitness Test* (MFT) Pria dan Wanita yang berusia 26 – 30 tahun.

Dari hasil tersebut didapatkan VO2Max. rata-rata dan dikategorikan kurang dengan VO2Max. tertinggi adalah 46,8 dan VO2Max. terendah 22,5

Tabel 11

Perbandingan Hasil Tes Kebugaran Jasmani *Multistage Fitness Test* (MFT) Pria dan Wanita yang berusia 26 – 30 tahun dengan standar kebugaran jasmani pembanding

No.	Tes Kebugaran Jasmani	Skor rata-rata Kebugaran Jasmani (VO2Max.)		Standar Kebugaran Jasmani (VO2Max.)		Keterangan
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	Bleep Test	32,1	Kurang	52,1 atau lebih L/M	Baik Sekali	Tidak Sesuai

Pada tabel 11 menunjukkan VO2Max. rata-rata Pria dan Wanita yang berusia 26-30 tahun dengan skor 32,1 dengan kategori kurang. Sedangkan untuk standar kesegaran jasmani pembanding harus memiliki VO2Max. berkisar 52,1 atau lebih dengan kategori baik sekali.

Dan dapat diartikan bahwa tingkat kebugaran jasmani masyarakat Rawa Bunga yang berusia 26 – 30 tahun ditinjau dari VO2Max. dinyatakan tidak sesuai dengan standar kebugaran jasmani.

LAMPIRAN 2

Tabel 12

VO2Max dan Pemberian Kategori terhadap Hasil Tes Lari *Multistage Fitness Test* (MFT) Pria dan Wanita yang berusia 31 – 35 tahun.

No.	Nama	Usia	Jenis Kelamin	VO2Max	Keterangan
1	Retno	31	Wanita	23,6	Kurang Sekali
2	Desy Novianti	31	Wanita	22.5	Kurang Sekali
3	Zaenal tayeb	31	Pria	31.8	Kurang
4	Khaerudin	31	Pria	34.6	Sedang
5	Suci Hartati	32	Wanita	23.6	Kurang Sekali
6	Daniar	32	Wanita	23.6	Kurang Sekali
7	Muhammad	32	Pria	32.1	Kurang
8	Saepul Yusuf	32	Pria	32.9	Kurang
9	Susilawati	33	Wanita	23.6	Kurang Sekali
10	Endang Wahyuni	33	Wanita	23.9	Kurang
11	Firmanto	33	Pria	35.7	Sedang
12	Joko Susilo	33	Pria	33.6	Kurang

13	Rika Melli	34	Wanita	25.3	Kurang Sekali
14	Sarah Budiman	34	Wanita	24.6	Kurang Sekali
15	Hermansyah	34	Pria	30.6	Kurang
16	Muchtar	34	Pria	28.3	Kurang Sekali
17	Yunni Kristiani	35	Wanita	22.5	Kurang Sekali
18	yullia rahma	35	Wanita	23.6	Kurang Sekali
19	Adam Prabowo	35	Pria	27.2	Kurang Sekali
20	Kuntoro	35	Pria	27.2	Kurang Sekali
Jumlah ()				527.2	
Rata-rata				27.7	Kurang Sekali

Berdasarkan tabel 12 menunjukkan hasil rata-rata dan pemberian kategori terhadap tingkat kebugaran jasmani *Multistage Fitness Test* (MFT) Pria dan Wanita yang berusia 31 – 35 tahun.

Dari hasil tersebut didapatkan VO2Max. rata-rata dan dikategorikan kurang sekali dengan VO2Max. tertinggi adalah 35,7 dan VO2Max. terendah 22,5

Tabel 13

Perbandingan Hasil Tes Kebugaran Jasmani *Multistage Fitness Test* (MFT) Pria dan Wanita yang berusia 31 – 35 tahun dengan standar kebugaran jasmani pembanding

No.	Tes Kebugaran Jasmani	Skor rata-rata Kebugaran Jasmani (VO2Max.)		Standar Kebugaran Jasmani (VO2Max.)		Keterangan
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	Bleep Test	27.7	Kurang Sekali	52,1 atau lebih L/M	Baik Sekali	Tidak Sesuai

Pada tabel 13 menunjukkan VO2Max. rata-rata Pria dan Wanita yang berusia 31 -35 tahun dengan skor 27.7 dengan kategori kurang sekali. Sedangkan untuk standar kesegaran jasmani pembanding harus memiliki VO2Max. berkisar 52,1 atau lebih dengan kategori baik sekali.

Dan dapat diartikan bahwa tingkat kebugaran jasmani masyarakat Rawa Bunga yang berusia 31 – 35 tahun ditinjau dari VO2Max. dinyatakan tidak sesuai dengan standar kebugaran jasmani.

LAMPIRAN 3

Tabel 14

VO2Max dan Pemberian Kategori terhadap Hasil Tes Lari *Multistage Fitness Test* (MFT) Pria dan Wanita yang berusia 36 – 40 tahun.

No.	Nama	Usia	Jenis Kelamin	VO2Max	Keterangan
1	Nia Runita	36	Wanita	23.6	Kurang Sekali
2	Wulandari	36	Wanita	23.9	Kurang Sekali
3	Septiono	36	Pria	27.9	Kurang Sekali
4	Waluyo	36	Pria	27.9	Kurang Sekali
5	Indah Susanti	37	Wanita	26.8	Kurang Sekali
6	Christina	37	Wanita	23.9	Kurang Sekali
7	Bambang	37	Pria	30.6	Kurang
8	Mukti birma	37	Pria	29.9	Kurang
9	Jayanti	38	Wanita	23.6	Kurang Sekali
10	Sri nurrohmah	38	Wanita	24.6	Kurang Sekali
11	Tholib	38	Pria	29.7	Kurang
12	Ferry Irawan	38	Pria	27.2	Kurang Sekali

13	Nenni juliani	39	Wanita	25.3	Kurang Sekali
14	Yulliningsih	39	Wanita	24.6	Kurang Sekali
15	Victorian	39	Pria	27.9	Kurang Sekali
16	Ryansyah	39	Pria	29.9	Kurang
17	Rita Pertiwi	40	Wanita	22.5	Kurang Sekali
18	Lestari Dwi	40	Wanita	23.6	Kurang Sekali
19	Dwi Aprianto	40	Pria	22.1	Kurang Sekali
20	Djaenudin	40	Pria	22.5	Kurang Sekali
Jumlah ()				518	
Rata-rata				25.9	Kurang Sekali

Berdasarkan tabel 14 menunjukkan hasil rata-rata dan pemberian kategori terhadap tingkat kebugaran jasmani *Multistage Fitness Test* (MFT) Pria dan Wanita yang berusia 36 – 40 tahun.

Dari hasil tersebut didapatkan VO2Max. rata-rata dan dikategorikan kurang sekali dengan VO2Max. tertinggi adalah 30,6 dan VO2Max. terendah 22,1

Tabel 15

Perbandingan Hasil Tes Kebugaran Jasmani *Multistage Fitness Test* (MFT) Pria dan Wanita yang berusia 36 – 40 tahun dengan standar kebugaran jasmani pembanding

No.	Tes Kebugaran Jasmani	Skor rata-rata Kebugaran Jasmani (VO2Max.)		Standar Kebugaran Jasmani (VO2Max.)		Keterangan
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	Bleep Test	25.9	Kurang Sekali	52,1 atau lebih L/M	Baik Sekali	Tidak Sesuai

Pada tabel 15 menunjukkan VO2Max. rata-rata Pria dan Wanita yang berusia 36 -40 tahun dengan skor 25.9 dengan kategori kurang sekali. Sedangkan untuk standar kesegaran jasmani pembanding harus memiliki VO2Max. berkisar 52,1 atau lebih atau dengan kategori baik sekali.

Dan dapat diartikan bahwa tingkat kebugaran jasmani masyarakat Rawa Bunga yang berusia 36 – 40 tahun ditinjau dari VO2Max. dinyatakan tidak sesuai dengan standar kebugaran jasmani.

LAMPIRAN 4**Form Perhitungan *Multstage Fitness Test* (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	14		
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	15	
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	16
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.	:															

Sumber : Buku Development Index (konsep, metodologi,apllikasi. 2007)

LAMPIRAN 5**Norma Kebugaran Menurut Kenneth H. Cooper**

Jarak Yang Ditempuh (mil)	Konsumsi Oksigen (ml)	Kategori Kebugaran
Kurang dari 1.0 mil	28.0 atau Kurang	Kurang Sekali
1.0 s/d 1.24 mil	28.1 s/d 34	Kurang
1.25 s/d 1.49 mil	34.1 s.d 42	Sedang
1.50 s/d 1.74 mil	42.1 s/d 52	Baik
1.75 s/d 1.74 mil	52.1 s/d Lebih	Baik Sekali

Sumber : Buku Sport Development Index (konsep, metodologi dan aplikasi. 2007)

LAMPIRAN 6

Tabel Penilaian VO2Max

TK	Blk	VO2Max
2	1	20.1
2	2	20.4
2	3	20.7
2	4	21.1
2	5	21.4
2	6	21.8
2	7	22.1
2	8	22.5

TK	Blk	VO2Max
3	1	23.0
3	2	23.6
3	3	23.9
3	4	24.3
3	5	24.6
3	6	25.0
3	7	25.3
3	8	25.7

TK	Blk	VO2Max
4	1	26.2
4	2	26.8
4	3	27.2
4	4	27.6
4	5	27.9
4	6	28.3
4	7	28.9
4	8	29.5
4	9	29.7

TK	Blk	VO2Max
5	1	29.9
5	2	30.2
5	3	30.6
5	4	31.0
5	5	31.4
5	6	31.8
5	7	32.1
5	8	32.5
5	9	32.9

TK	Blk	VO2Max
6	1	33.2
6	2	33.6
6	3	33.9
6	4	34.3
6	5	34.6
6	6	35.0
6	7	35.3
6	8	35.7
6	9	36.0

TK	Blk	VO2Max
7	1	36.7
7	2	37.1
7	3	37.4
7	4	37.8
7	5	38.1
7	6	38.5
7	7	38.8
7	8	39.2
7	9	39.5

Tk	Blk	VO2Max
8	1	40.2
8	2	40.5
8	3	40.8
8	4	41.1
8	5	41.4
8	6	41.8
8	7	42.1
8	8	42.4
8	9	42.7
8	10	43.0
8	11	43.3

Tk	Blk	VO2Max
9	1	43.6
9	2	43.9
9	3	44.2
9	4	44.5
9	5	44.8
9	6	45.2
9	7	45.5
9	8	45.9
9	9	46.2
9	10	46.5
9	11	46.8

Tk	Blk	VO2Max
10	1	47.1
10	2	47.4
10	3	47.9
10	4	48.4
10	5	48.5
10	6	48.7
10	7	49.0
10	8	49.3
10	9	49.6
10	10	49.9
10	11	50.2

TK	Blk	VO2Max
11	1	50.4
11	2	50.6
11	3	50.8
11	4	51.4
11	5	51.6
11	6	51.9
11	7	52.2
11	8	52.5
11	9	52.9
11	10	53.3
11	11	53.7
11	12	53.9

TK	Blk	VO2Max
12	1	54.1
12	2	54.3
12	3	54.5
12	4	54.8
12	5	55.1
12	6	55.4
12	7	55.7
12	8	56.0
12	9	56.2
12	10	56.5
12	11	57.1
12	12	57.3

TK	Blk	VO2Max
13	1	57.5
13	2	57.6
13	3	57.9
13	4	58.2
13	5	58.4
13	6	58.7
13	7	59.0
13	8	59.3
13	9	59.5
13	10	59.8
13	11	60.2
13	12	60.6
13	13	60.8

TK	Blk	VO2Max
14	1	61.0
14	2	61.1
14	3	61.3
14	4	61.6
14	5	61.9
14	6	62.2
14	7	62.4
14	8	62.7
14	9	63.0
14	10	63.3
14	11	63.6
14	12	64.0
14	13	64.2

TK	Blk	VO2Max
15	1	64.4
15	2	64.6
15	3	64.8
15	4	65.1
15	5	65.4
15	6	65.6
15	7	65.9
15	8	66.2
15	9	66.4
15	10	66.7
15	11	67.0
15	12	67.4
15	13	67.6

TK	Blk	VO2Max
16	1	67.8
16	2	68.0
16	3	68.2
16	4	68.5
16	5	68.8
16	6	69.0
16	7	69.2
16	8	69.5
16	9	69.8
16	10	70.0
16	11	70.2
16	12	70.5
16	13	70.7
16	14	70.9

TK	Blk	VO2Max
17	1	71.1
17	2	71.4
17	3	71.6
17	4	71.9
17	5	72.1
17	6	72.4
17	7	72.6
17	8	72.9
17	9	73.1
17	10	73.4
17	11	73.6
17	12	73.9
17	13	74.1
17	14	74.3

TK	Blk	VO2Max
18	1	74.5
18	2	74.8
18	3	75.0
18	4	75.2
18	5	75.5
18	6	75.8
18	7	76.0
18	8	76.2
18	9	76.4
18	10	76.7
18	11	77.0
18	12	77.2
18	13	77.4
18	14	77.7
18	15	77.9

TK	Blk	VO2Max
19	1	78.1
19	2	78.3
19	3	78.5
19	4	78.8
19	5	79.0
19	6	79.2
19	7	79.4
19	8	79.7
19	9	80.0
19	10	80.2
19	11	80.4
19	12	80.6
19	13	80.8
19	14	81.0
19	15	81.3

TK	Blk	VO2Max	TK	Blk	VO2Max
20	1	81.5	21	1	85.0
20	2	81.8	21	2	85.2
20	3	82.0	21	3	85.4
20	4	82.2	21	4	85.6
20	5	82.4	21	5	85.8
20	6	82.6	21	6	86.1
20	7	82.8	21	7	86.3
20	8	83.0	21	8	86.5
20	9	83.2	21	9	86.7
20	10	83.5	21	10	86.9
20	11	83.7	21	11	87.1
20	12	83.8	21	12	87.4
20	13	84.0	21	13	87.6
20	14	84.3	21	14	87.8
20	15	84.6	21	15	88.0
20	16	84.8	21	16	88.2

Sumber : Buku Development Index (konsep, metodologi,aplikasi. 2007)