

Lampiran 1

Tabel 13

VO₂Max. dan Pemberian Kategori terhadap Hasil Tes Lari *Multistage Fitness Test (MFT)* Siswa SMK Satya Bhakti kelas X berusia 14-15 Tahun

No.	Nama	Usia	VO ₂ Max	Kategori
1	Rf.	14 TH	24,0	Kurang
2	A.F.	14 TH	20,8	Kurang
3	R.A.	14 TH	27,6	Sedang
4	D.B.A.	15 TH	28,0	Sedang
5	Y.N.	14 TH	30,6	Sedang
6	T.H.	14 TH	30,6	Sedang
7	F.J.	15 TH	31,0	Sedang
8	Fe.	15 TH	31,8	Sedang
9	S.P.	14 TH	31,8	Sedang
10	M.A.F.	14 TH	32,9	Cukup
11	M.H.A.	14 TH	33,9	Cukup
12	A.S.L.	15 TH	34,5	Cukup
13	D.R.	14 TH	34,7	Cukup
14	C.A.N.	15 TH	37,5	Cukup
15	I.H.	15 TH	20,0	Kurang
16	F.B.	15 TH	20,8	Kurang

17	I.S.	15 TH	20,8	Kurang
18	Z.P.	15 TH	21,2	Kurang
19	C.E.S.	14 TH	21,2	Kurang
20	M.M.N.	14 TH	21,6	Kurang
21	An.	14 TH	21,2	Kurang
22	M.R.	14 TH	21,2	Kurang
23	E.M.	14 TH	21,6	Kurang
24	T.H.	14 TH	21,2	Kurang
25	M.I.	15 TH	21,6	Kurang
26	A.G.	15 TH	21,2	Kurang
27	Gn.	15 TH	26,8	Sedang
28	Ru.	15 TH	22,4	Kurang
29	Gl.	15 TH	24,0	Kurang
30	R.I.	15 TH	22,4	Kurang
Jumlah (Σ)			778,9	
Rata-rata			25,96	Cukup

Berdasarkan tabel 13 menunjukkan hasil rata-rata dan pemberian kategori terhadap tingkat kebugaran jasmani *Multistage Fitness Test (MFT)* siswa SMK Satya Bhakti Kelas X Matraman Jakarta Timur yang berusia 14-15 tahun.

Dari hasil tes tersebut didapatkan $VO_2Max.$ rata-rata dan dikategorikan cukup dengan $VO_2Max.$ tertinggi adalah 37,5 dan $VO_2Max.$ terendah 20,0.

Tabel 14
Perbandingan Hasil Tes Kebugaran Jasmani *Multistage Fitness Test* Siswa yang berusia 14-15 Tahun dengan Standar Kebugaran Jasmani Pemanding

No	Tes kebugaran jasmani	Skor rata-rata tes kebugaran jasmani ($VO_2Max.$)		Standar kebugaran jasmani ($VO_2Max.$)		Ket.
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	<i>Bleep test</i>	25,96	Sedang	40-50	Baik	Tidak sesuai
				L/m		

Pada tabel 14 menunjukkan $VO_2Max.$ rata-rata siswa SMK Satya Bhakti Jakarta Timur yang berusia 14-15 tahun dengan skor 25,96 dengan kategori sedang. Sedangkan untuk standar kebugaran jasmani pemanding harus memiliki $VO_2Max.$ berkisar antara 40-50 dengan kategori baik.

Dengan demikian, tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Satya Bhakti Jakarta ditinjau dari $VO_2Max.$ dinyatakan tidak sesuai dengan standar kebugaran jasmani yang seharusnya dimiliki oleh setiap siswa usia 14-15 tahun.

LAMPIRAN 2

Tabel 15

VO₂Max. dan Pemberian Kategori terhadap Hasil *Multistage Fitness Tests* siswa SMK Satya Bhakti kelas XIberusia 15-16 Tahun

No.	Nama	Usia	VO ₂ Max	Kategori
1	EM.	16TH	19,6	Kurang
2	A.G.	16 TH	19,6	Kurang
3	N.S.	15 TH	20,0	Kurang
4	E.N.H.	15 TH	20,0	Kurang
5	L.M.	16 TH	20,0	Kurang
6	A.M.	15 TH	20,8	Kurang
7	M.Z.	15 TH	20,8	Kurang
8	H.N.	15 TH	21,6	Kurang
9	S.R.F.	16 TH	21,2	Kurang
10	I.W.	16 TH	21,2	Kurang
11	E.N.	16 TH	21,2	Kurang
12	M.I.S.	16 TH	21,6	Kurang
13	I.S.	16 TH	22,8	Kurang
14	B.T.T.	16 TH	22,4	Kurang
15	M.I.	16 TH	22,4	Kurang
16	A.D.	16 TH	26,8	Kurang

17	A.B	15 TH	27,2	Sedang
18	T.M.	15 TH	28,0	Sedang
19	M.F.M.	16 TH	29,0	Sedang
20	M.G.	16 TH	30,6	Sedang
21	A.A.E.	15 TH	31,0	Sedang
22	A.S.	15 TH	31,4	Cukup
23	E.K.	15 TH	32,6	Cukup
24	I.D.A	15 TH	33,2	Cukup
25	M.I.M.	15 TH	33,6	Cukup
26	A.Y.	15 TH	34,3	Cukup
27	A.N.	15 TH	34,7	Cukup
28	N.T.P	15 TH	35,0	Cukup
29	I.H.S	15 TH	36,8	Cukup
30	A.D.L.	15 TH	33,6	Cukup
Jumlah (Σ)			793	
Rata-rata			26,43	Cukup

Berdasarkan tabel 15 menunjukkan hasil rata-rata dan pemberian kategori terhadap tingkat kebugaran jasmani *Multistage Fitness Tests* siswa SMK Satya Bhakti Kelas XII Matraman Jakarta Timur yang berusia 15-16 tahun. Dari hasil tes tersebut didapatkan $VO_2Max.$ rata-rata dan

dikategorikan cukup dengan $VO_2Max.$ tertinggi adalah 36,8 dan $VO_2Max.$ terendah 19,6.

Tabel 16
Perbandingan Hasil Tes Kebugaran Jasmani *Multistage Fitness Test* Siswa yang berusia 15 - 16 Tahun dengan Standar Kebugaran Jasmani Pemanding

No	Tes kebugaran jasmani	Skor rata-rata tes kebugaran jasmani ($VO_2Max.$)		Standar kebugaran jasmani ($VO_2Max.$)		Ket.
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	<i>Bleep test</i>	26,43	sedang	40-50 L/m	Baik	Tidak sesuai

Pada tabel 16 menunjukkan $VO_2Max.$ rata-rata siswa SMK Satya Bhakti Jakarta Timur yang berusia 15 - 16 tahun dengan skor 26,43 dengan kategori sedang. Sedangkan untuk standar kebugaran jasmani pemanding harus memiliki $VO_2Max.$ berkisar antara 40-50 dengan kategori baik.

Dengan demikian, tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Satya Bhakti Jakarta ditinjau dari $VO_2Max.$ dinyatakan tidak sesuai dengan standar kebugaran jasmani yang seharusnya dimiliki oleh setiap siswa usia 15 - 16 tahun.

LAMPIRAN 3

Tabel 17

VO₂Max. dan Pemberian Kategori terhadap Hasil *Multistage Fitness Test* Siswa SMK Satya Bhakti kelas XII berusia 16-17 Tahun

No.	Nama	Usia	VO ₂ Max	Kategori
1	A.F.	16TH	19,6	Kurang
2	Q.A.	17 TH	19,6	Kurang
3	R.A.	17 TH	19,6	Kurang
4	M.H.I.	17 TH	19,2	Kurang
5	S.M.	17 TH	19,0	Kurang
6	N.A.	16 TH	22,0	Kurang
7	M.S.W.	16 TH	21,2	Kurang
8	R.D.A.	16 TH	20,0	Kurang
9	F.A.P.	16 TH	24,4	Kurang
10	D.W.	17 TH	26,0	Sedang
11	M.R.A.	17 TH	27,6	Sedang
12	H.N.	17 TH	20,0	Kurang
13	N.S.	16 TH	23,0	Kurang
14	L.M.	17 TH	21,2	Kurang
15	M.R.A	17 TH	22,8	Kurang

16	B.O.R	16 TH	24,8	Kurang
17	L.K.	16 TH	25,6	Sedang
18	N.M.S.	17 TH	26,4	Sedang
19	S.S.I.	17 TH	29,8	Sedang
20	F.A.S.	17 TH	29,7	Sedang
21	A.N.	16 TH	28,3	Sedang
22	A.W.	16 TH	30,6	Sedang
23	A.N.Z.	17 TH	30,6	Sedang
24	F.S.L	16 TH	31,8	Cukup
25	A.M.	17 TH	32,4	Cukup
26	N.F.	16 TH	33,9	Cukup
27	D.T.L.	16 TH	33,6	Cukup
28	S.L.	17 TH	34,7	Cukup
29	R.S.	17 TH	35,0	Cukup
30	A.R.	17 TH	36,4	Cukup
Jumlah (Σ)			7888.8	
Rata-rata			26.29	Cukup

Berdasarkan tabel 17 menunjukkan hasil rata-rata dan pemberian kategori terhadap tingkat kebugaran jasmani *Multistage Fitness Test* siswa SMK Satya Bhakti Kelas XII Matraman Jakarta Timur yang berusia 16-

17tahun. Dari hasil tes tersebut didapatkan $VO_2Max.$ rata-rata dan dikategorikan cukup dengan $VO_2Max.$ tertinggi adalah 36,4 dan $VO_2Max.$ terendah 19,0.

Tabel 18
Perbandingan Hasil Tes Kebugaran Jasmani *Multistage Fitness Test* Siswa yang berusia 15 - 16 Tahun dengan Standar Kebugaran Jasmani Pemanding

No	Tes kebugaran jasmani	Skor rata-rata tes kebugaran jasmani ($VO_2Max.$)		Standar kebugaran jasmani ($VO_2Max.$)		Ket.
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	<i>Bleep test</i>	26,29	sedang	40-50 L/m	Baik	Tidak sesuai

Pada tabel 18 menunjukkan $VO_2Max.$ rata-rata siswa SMK Satya BhaktiJakarta Timur yang berusia 16 - 17 tahun dengan skor 26,29 dengan kategori sedang. Sedangkan untuk standar kebugaran jasmani pemanding harus memiliki VO_2Max berkisar antara 40-50 dengan kategori baik.

Dengan demikian, tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Satya Bhakti Jakarta ditinjau dari VO_2Max dinyatakan tidak sesuai dengan standar kebugaran jasmani yang seharusnya dimiliki oleh setiap siswa usia 16 - 17 tahun.