

Lampiran 1

Tabel: Penilaian tes lari/jalan 1600 m (*Rockport Test*) hubungan waktu tempuh – VO₂max

No	Waktu Tempuh	VO2max ml/kg/menit	No	Waktu Tempuh	VO2max ml/kg/menit
1	5'18" – 5'23"	62	22	8'41" – 8'56"	41
2	5'24" – 5'29"	61	23	8'57" – 9'14"	40
3	5'30" – 5'35"	60	24	9'15" – 9'32"	39
4	5'36" – 5'42"	59	25	9'33" – 9'52"	38
5	5'43" – 5'49"	58	26	9'53" – 10'14"	37
6	5'50" – 5'56"	57	27	10'15" – 10'36"	36
7	5'57" – 6'04"	56	28	10'37" – 11'01"	35
8	6'05" – 6'12"	55	29	11'02" – 11'28"	34
9	6'13" – 6'20"	54	30	11'29" – 11'57"	33
10	6'21" – 6'29"	53	31	11'58" – 12'29"	32
11	6'30" – 6'38"	52	32	12'30" – 13'03"	31
12	6'39" – 6'48"	51	33	13'04" – 13'41"	30
13	6'49" – 6'57"	50	34	13'42" – 14'23"	29
14	6'58" – 7'08"	49	35	14'24" – 15'08"	28
15	7'09" – 7'19"	48	36	15'09" – 16'00"	27
16	7'20" – 7'31"	47	37	16'01" – 16'57"	26
17	7'32" – 7'43"	46	38	16'58" – 18'02"	25
18	7'44" – 7'56"	45	39	18'03" – 19'15"	24
19	7'57" – 8'10"	44	40	19'16" – 20'39"	23
20	8'11" – 8'24"	43	41	20'40" – 22'17"	22
21	8'25" – 8'40"	42	42	22'18" – 24'11"	21

Sumber: Depkes RI. Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani. 2005

Lampiran 2

Penghitungan Nilai VO_2max

1. Pencatatan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai peserta tes tepat melintas garis *finish*
2. Hasil yang dicatat adalah waktu tempuh yang dicapai oleh peserta
3. Waktu dicatat dalam satuan menit (') dan detik (") *Contoh pencatatan: peserta tes dengan hasil waktu 3 menit 12 detik, ditulis 3'12"*
4. Peserta tes dianggap gagal bila tidak berhasil menyelesaikan jarak tempuh
5. Catat waktu tempuh dan hitung dengan rumus :

$$\text{METS} = 2,5043 + (0,84 \times \text{km/h}) \quad \rightarrow \text{VO}_2\text{max} = \text{METS} \times 3,5$$

$$1 \text{ METS} = \text{metabolic equivalent}$$

$$= \text{oksigen yang dipakai tubuh dalam keadaan istirahat}$$

$$= 3,5 \text{ ml O}_2/\text{kgBB}/\text{menit}$$

Misalnya: Peserta tes "A" dengan waktu tempuh 12 menit 30 detik (12,5 menit), maka :

$$\text{km/h} = 1,6 \text{ km} \times \frac{60 \text{ menit}}{12,5 \text{ menit}} = \mathbf{7,72 \text{ km/jam}}$$

$$\text{METS} = 2,5043 + (0,84 \times \mathbf{7,72}) = \mathbf{8,99}$$

$$\text{VO}_2\text{max} = \mathbf{8,99} \times 3,5 = 31,5 \text{ ml/ kgBB/ menit}$$

Lampiran 3

Tabel: Kategori pada laki-laki

Kategori	Waktu Tempuh (menit, Detik)					
	13-19 th	20-29 th	30-39 th	40-49 th	50-59 th	>60 th
Baik Sekali	<09'40"	<10'45"	<11'00"	<11'30"	<12'30"	<13'59"
Baik	09'41"- 10'46"	10'46"- 12'00"	11'01"- 12'30"	11'31"- 13'00"	12'31"- 14'30"	14'00"- 16'15"
Cukup	10'49"- 12'10"	12'01"- 14'00"	12'31"- 14'45"	13'01"- 15'35"	14'31"- 17'00"	16'16"- 19'00"
Kurang	12'11"- 15'30"	14'01"- 16'00"	14'44"- 16'30"	15'36"- 17'30"	17'01"- 19'00"	19'01"- 20'00"
Kurang Sekali	>15'31"	>16'01"	>16'31"	>17'31"	>19'01"	>20'01"

Sumber: Depkes RI. Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani. 2005

Lampiran 4

Tabel : kategori pada perempuan

Kategori	Waktu Tempuh (menit, Detik)					
	13-19 th	20-29 th	30-39 th	40-49 th	50-59 th	>60 th
Baik Sekali	<12'29"	<13'30"	<14'30"	<15'55"	<16'30"	<17'30"
Baik	12'30"- 14'30"	13'31"- 15'54"	14'31"- 16'30"	15'56"- 17'30"	16'31"- 19'00"	17'31"- 19'30"
Cukup	14'31"- 16'54"	15'55"- 18'00"	16'30"- 19'00"	17'31"- 19'30"	19'01"- 20'00"	19'31"- 20'30"
Kurang	16'55"- 18'30"	18'31"- 19'00"	19'01"- 19'30"	19'31"- 20'00"	21'01"- 20'30"	20'31"- 21'00"
Kurang Sekali	>18'31"	>19'01"	>19'31"	>20'01"	>20'31"	>21'01"

Sumber: Depkes RI. Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani. 2005

Lampiran 5
Perhitungan Tes Awal

No	Nama	jk	Usia	Waktu tempuh	VO2 max ml/kg/mnt	Tingkat kebugaran
1	Amjat walanda	L	25	13,30	29	kurang sekali
2	Willy pratama	L	20	13,14	30	kurang sekali
3	Ratna	P	28	13,23	31	kurang sekali
4	Imam hambali	L	30	12,21	30	kurang sekali
5	Rajalis	L	30	13,29	29	kurang sekali
6	Retno Dwi	P	32	13,38	29	kurang sekali
7	Martha sulistya	P	19	13,10	33	kurang sekali
8	itha	P	22	13,48	31	kurang sekali
9	Nency veronica	P	24	12,29	31	kurang sekali
10	Zaky	L	24	13,02	30	kurang sekali
11	Busri	L	26	13,20	30	kurang sekali
12	Dibyo wiyono	L	34	14,15	29	kurang sekali
13	Fernanda	L	34	14,30	29	kurang sekali
14	Sahrul	L	32	13,55	29	kurang sekali
15	Ajeng Rahayu	P	36	13.17	32	Kurang
16	Kurnepi	L	32	13,20	29	kurang sekali
17	Slameto	L	38	15,44	29	kurang sekali
18	Esti	P	33	10,27	34	cukup
19	Yunita Anggun	P	28	13,55	30	kurang
20	Eri kurniawan	L	38	14,22	29	kurang sekali
21	Sandi mahendra	L	39	10,18	34	cukup
22	Ervi Tri	P	39	13,21	29	kurang sekali
23	Fakih Abdullah	L	24	10,07	35	cukup
24	Ela juliana	P	26	13,22	31	kurang sekali
25	Budi setiawan	L	24	11,21	33	Kurang
26	Bambang subekti	L	25	11,09	34	Kurang
27	eko purnomo	L	19	11,15	33	Kurang
28	Adil wanadi	L	28	11,12	34	kurang
29	djarot tri	L	29	12,49	29	kurang sekali
30	Eka	P	29	13,38	30	kurang sekali
Jumlah					993	0
Rata-rata					33.1	0%

Perhitungan tes awal

Mencari rata-rata (mean):

$$\bar{X} = \frac{\sum fx}{n} = \frac{993}{30} = 33.1$$

Mencari prosentase anggota yang tuntas:

$$Fr = \frac{fi}{\sum f} \times 100$$

$$= \frac{0}{30} \times 100$$

$$= 0 \%$$

Lampiran 6
Perhitungan Siklus I

No	Nama	jk	Usia	Waktu tempuh	VO2 max ml/kg/mnt	Tingkat kebugaran
1	Amjat walanda	L	25	11,25	35	Cukup
2	Willy pratama	L	20	11,23	35	Cukup
3	Ratna	P	28	11,30	33	kurang
4	Imam hambali	L	30	10,13	34	Kurang
5	Rajalis	L	30	11,15	33	Cukup
6	Retno Dwi	P	32	13,48	30	Cukup
7	Martha sulistya	P	19	10,22	35	Cukup
8	itha	P	22	11,24	35	cukup
9	Nency veronica	P	24	10,04	38	baik
10	Zaky	L	24	11,22	35	Cukup
11	Busri	L	26	12,30	36	Cukup
12	Dibyo wiyono	L	34	12,17	35	Cukup
13	Fernanda	L	34	12,30	34	Kurang
14	Sahrul	L	32	12,15	36	Cukup
15	Ajeng Rahayu	P	36	12,15	35	cukup
16	Kurnepi	L	32	11,45	34	kurang
17	Slameto	L	38	12,58	35	Kurang
18	Esti	P	33	10,09	38	baik
19	Yunita Anggun	P	28	11,55	36	cukup
20	Eri kurniawan	L	38	11,16	35	Cukup
21	Sandi mahendra	L	39	10,18	35	cukup
22	Ervi Tri	P	39	12,58	30	kurang
23	Fakih Abdullah	L	24	10,12	38	Baik
24	Ela juliana	P	26	11,15	34	cukup
25	Budi setiawan	L	24	10,13	39	Baik
26	Bambang subekti	L	25	10,12	38	Baik
27	eko purnomo	L	19	10,25	37	Baik
28	Adil wanadi	L	28	10,18	38	Baik
29	djarot tri	L	29	12,49	35	Cukup
30	Eka	P	29	12,20	34	Cukup
Jumlah					1075	5
Rata-rata					35.83	16,66%

Perhitungan tes siklus I

Mencari rata-rata (mean):

$$\bar{X} = \frac{\sum fx}{n} = \frac{1075}{30} = 35,83$$

Mencari prosentase anggota yang tuntas:

$$Fr = \frac{fi}{\sum f} \times 100$$

$$= \frac{5}{30} \times 100$$

$$= 16,66 \%$$

Lampiran 7

Perhitungan Tes Siklus II akhir

No	Nama	jk	Usia	Waktu tempuh	VO2 max ml/kg/mnt	Tingkat kebugaran
1	Amjat walanda	L	25	10,55	40	Baik
2	Willy pratama	L	20	10,02	40	Baik
3	Ratna	P	28	10,05	40	Baik
4	Imam hambali	L	30	10,02	40	Baik
5	Rajalis	L	30	10,15	35	Cukup
6	Retno Dwi	P	32	12,28	39	Baik
7	Martha sulistya	P	19	10,03	39	Baik
8	itha	P	22	10,09	37	Baik
9	Nency veronica	P	24	09,12	42	baik Sekali
10	Zaky	L	24	09,15	42	Baik
11	Busri	L	26	10,03	40	Baik
12	Dibyo wiyono	L	34	11,18	38	Baik
13	Fernanda	L	34	10,11	39	Baik
14	Sahrul	L	32	10,04	39	Baik
15	Ajeng Rahayu	P	36	10,02	39	Baik
16	Kurnepi	L	32	09,12	39	Baik
17	Slameto	L	38	10,10	39	Baik
18	Esti	P	33	09,17	38	baik
19	Yunita Anggun	P	28	11,55	35	cukup
20	Eri kurniawan	L	38	10,15	39	Baik
21	Sandi mahendra	L	39	09,18	40	Baik
22	Ervi Tri	P	39	09,15	39	Baik
23	Fakih Abdullah	L	24	08,13	44	Baik Sekali
24	Ela juliana	P	26	10,46	38	Baik
25	Budi setiawan	L	24	06,48	44	Baik
26	Bambang subekti	L	25	08,12	42	Baik Sekali
27	eko purnomo	L	19	09,12	45	Baik Sekali
28	Adil wanadi	L	28	09,17	40	Baik Sekali
29	djarot tri	L	29	09,17	39	Baik
30	Eka	P	29	09,12	39	Baik
Jumlah					1190	28
Rata-rata					39.67	93,33%

Perhitungan tes siklus II akhir

Mencari rata-rata (mean):

$$\bar{X} = \frac{\sum fx}{n} = \frac{1190}{30} = 39,67$$

Mencari prosentase anggota yang tuntas:

$$\begin{aligned} Fr &= \frac{f_i}{\sum f} \times 100 \\ &= \frac{28}{30} \times 100 \\ &= 93,33\% \end{aligned}$$

Lampiran 8

Foto – Foto Penelitian :



Gambar 5.

Foto tester sebelum melakukan penelitian



Gambar 6.

Foto narsis sampel sebelum melakukan penelitian



Gambar 7.

Foto tester saat fasilitator memberikan pengarahan



Gambar 8.

Foto sampel sebelum melakukan penelitian



Gambar 9.

Foto saat sampel bersiap untuk melakukan tes rockport



Gambar 10.

Foto saat sampel bersiap untuk melakukan tes rockport



Gambar 11.

Foto saat sampel saat melakukan permainan modifikasi di malam hari



Gambar 12.

Foto saat sampel saat melakukan permainan modifikasi di malam hari



Gambar 13.

Foto saat peserta pegawai melakukan senam kebugaran



Gambar 14.

Foto saat sampel saat melakukan senam kebugaran atau aerobic game



Gambar 15.

Foto saat sampel saat melakukan pemanasan



Gambar 16.

Foto saat sampel saat melakukan permainan modifikasi yang di pimpin oleh instruktur



Gambar 17.

Foto saat sampel saat melakukan permainan modifikasi pada pagi hari



Gambar 18.

Foto saat sampel saat melakukan permainan modifikasi pagi hari



Gambar 19.

Foto saat sampel saat melakukan permainan modifikasi tabok bantal



Gambar 20.

Foto saat sampel saat melakukan permainan modifikasi tabok bantal



Gambar 21.

Foto saat sampel saat melakukan permainan modifikasi crazy soccoer



Gambar 22.

Foto saat sampel saat melakukan permainan modifikasi carazzy soccer



Gambar 23.

Foto setelah melakukan penelitian



Gambar 24.

Foto seserahan tanda terimakasih peneliti terhadap peserta