

## Lampiran 1

Tabel 13

**VO2Max. dan Pemberian Kategori terhadap Hasil Tes Lari *Multistage Fitness Test* (MFT) Siswa SMK PSKD III Jakarta berusia 15 tahun.**

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	VO2Max	Kategori
1	Adi Adrmawan	15	Laki – Laki	20.7	Kurang Sekali
2	Asih Gusti J W	15	Laki – Laki	34.6	Sedang
3	Boy Leo Sitorus	15	Laki – Laki	20.7	Kurang Sekali
4	M. Wisnu H	15	Laki – Laki	28.3	Kurang
5	Pascalis Arvhi P	15	Laki – Laki	29.7	Kurang
6	Runtut Adi S	15	Laki – Laki	20.7	Kurang Sekali
7	Samuel W	15	Laki – Laki	20.7	Kurang Sekali
8	Singgih Agung W	15	Laki – Laki	23.6	Kurang Sekali
9	Wahyu Akbar	15	Laki – Laki	37.1	Sedang
10	Yogi Pratama	15	Laki – laki	37.1	Sedang
11	Aulia Margarth	15	Perempuan	21.8	Kurang Sekali
12	Asri Rahmawati	15	Perempuan	23.0	Kurang
13	Bunga Afrialitasari	15	Perempuan	22.5	Kurang Sekali
14	Dermin Panggaribuan	15	Perempuan	23.6	Kurang Sekali
15	Eva Harianjar	15	Perempuan	21.8	Kurang Sekali
16	Eva Hutagaol	15	Perempuan	22.1	Kurang Sekali
17	Flora Nurmawan B	15	Perempuan	21.1	Kurang Sekali
18	Liza Widiastuti	15	Perempuan	20.7	Kurang Sekali

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	VO2Max	Kategori
19	Nurbaeti	15	Perempuan	22.1	Kurang Sekali
20	Shi Eh Ni	15	Perempuan	30.2	Kurang
<b>Jumlah ( <math>\Sigma</math> )</b>				<b>502.1</b>	
<b>Rata - rata</b>				<b>25.1</b>	<b>Kurang Sekali</b>

Berdasarkan tabel 13 menunjukkan hasil rata-rata dan pemberian kategori terhadap tingkat kebugaran jasmani *Multistage Fitness Test* (MFT) siswa SMK PSKD III Jakarta Utara yang berusia 15 tahun.

Dari hasil tes tersebut didapatkan VO2Max. rata-rata dan dikategorikan kurang sekali dengan VO2Max. tertinggi adalah 34.6 dan VO2Max. terendah 20.7.

**Tabel 14**

**Perbandingan Hasil Tes Kebugaran Jasmani *Multistage Fitness Test* (MFT) Siswa yang berusia 15 Tahun dengan Standar Kebugaran Jasmani Pemanding.**

No	Tes kebugaran jasmani	Skor rata-rata tes kebugaran jasmani (VO2Max.)		Standar kebugaran jasmani (VO2Max.)		Ket.
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	<i>Bleep test</i>	25.1	Kurang Sekali	52.1 atau lebih L/m	Baik Sekali	Tidak sesuai

Pada tabel 14 menunjukkan VO2Max. rata-rata siswa SMK PSKD III Jakarta Utara yang berusia 15 tahun dengan skor 25.1 dengan kategori kurang. Sedangkan untuk standar kebugaran jasmani pemanding harus memiliki VO2Max. berkisar 52.1 atau lebih dengan kategori baik sekali.

Dengan demikian, tingkat kebugaran jasmani siswa SMK PSKD III Jakarta ditinjau dari VO2Max. dinyatakan tidak sesuai dengan standar kebugaran jasmani.

## LAMPIRAN 2

**Tabel 15**

**VO2Max. dan Pemberian Kategori terhadap Hasil Tes Lari *Multistage Fitness Test* (MFT) Siswa SMK PSKD III Jakarta berusia 16 tahun.**

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	VO2Max	Kategori
1	Aditia Resmana	16	Laki – Laki	28.3	Kurang
2	Apri	16	Laki – Laki	38.8	Sedang
3	Bintang Kejora P	16	Laki – Laki	28.3	Kurang
4	Deni Nainggolan	16	Laki – Laki	28.9	Kurang
5	Dwiki Reynaldi	16	Laki – Laki	24.3	Kurang Sekali
6	Indra Gunawan	16	Laki – Laki	36.0	Sedang
7	Kurniawan	16	Laki – Laki	27.6	Kurang Sekali
8	Marteen Dian Viserth	16	Laki – Laki	31.0	Kurang
9	Siazis	16	Laki – Laki	30.2	Kurang
10	Syehan Ali	16	Laki – laki	27.6	Kurang sekali
11	Annisa	16	Perempuan	25.0	Kurang Sekali
12	Ayu Dewi Pertiwi	16	Perempuan	21.8	Kurang Sekali
13	Desi Nurindah	16	Perempuan	22.5	Kurang Sekali
14	Desyupita	16	Perempuan	22.5	Kurang Sekali
15	Febrianita	16	Perempuan	23.6	Kurang Sekali
16	Gizda Marcel Nuansa	16	Perempuan	23.3	Kurang Sekali
17	Hasni Raudhati	16	Perempuan	23.6	Kurang Sekali
18	Michelle Claudia	16	Perempuan	29.7	Kurang

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	VO2Max	Kategori
19	Melinda Situmorang	16	Perempuan	28.9	Kurang
20	Vidya Ratna Zainal	16	Perempuan	21.8	Kurang Sekali
<b>Jumlah ( <math>\Sigma</math> )</b>				<b>543.7</b>	
<b>Rata - rata</b>				<b>27.1</b>	<b>Kurang Sekali</b>

Berdasarkan tabel 15 menunjukkan hasil rata-rata dan pemberian kategori terhadap tingkat kebugaran jasmani *Multistage Fitness Test* (MFT) siswa SMK PSKD III Jakarta Utara yang berusia 16 tahun. Dari hasil tes tersebut didapatkan VO2Max. rata-rata 27.1 dan dikategorikan kurang sekali dengan VO2Max. tertinggi adalah 38.8 dan VO2Max. terendah 21.8.

Tabel 16

**Perbandingan Hasil Tes Kebugaran Jasmani *Multistage Fitness Test* (MFT) Siswa yang berusia 16 Tahun dengan Standar Kebugaran Jasmani Pemanding.**

No	Tes kebugaran jasmani	Skor rata-rata tes kebugaran jasmani (VO2Max.)		Standar kebugaran jasmani (VO2Max.)		Ket.
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	<i>Bleep test</i>	27.1	Kurang Sekali	52.1 atau lebih L/m	Baik Sekali	Tidak sesuai

Pada tabel 16 menunjukkan VO2Max. rata-rata siswa SMK PSKD III Jakarta Utara yang berusia 16 tahun dengan skor 27.1 dengan kategori kurang sekali. Sedangkan untuk standar kebugaran jasmani pemanding harus memiliki VO2Max. berkisar 52.1 atau lebih dengan kategori baik sekali.

Dengan demikian, tingkat kebugaran jasmani siswa SMK PSKD III Jakarta ditinjau dari VO2Max. dinyatakan tidak sesuai dengan standar kebugaran jasmani.

### LAMPIRAN 3

**Tabel 17**

**VO2Max. dan Pemberian Kategori terhadap Hasil Tes Lari *Multistage Fitness Test* (MFT) Siswa SMK PSKD III Jakarta berusia 17 tahun.**

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	VO2Max	Kategori
1	Abd. Rochma Rijiq	17	Laki – Laki	35.0	Kurang Sekali
2	Barokah Mardiansyah	17	Laki – Laki	25.3	Sedang
3	Benedextoes Valen	17	Laki – Laki	27.6	Kurang Sekali
4	Handika	17	Laki – Laki	33.2	Kurang
5	Hermawan Susanto	17	Laki – Laki	29.7	Kurang
6	Nur Khamid Prabowo	17	Laki – Laki	29.5	Kurang Sekali
7	Rizki Muntahar	17	Laki – Laki	35.3	Kurang Sekali
8	Robin	17	Laki – Laki	36.7	Kurang Sekali
9	Syarif Hidayat	17	Laki – Laki	31.8	Sedang
10	Wawan Setiawan	17	Laki – laki	37.1	Sedang
11	Agustien Risnawati	17	Perempuan	23.6	Kurang Sekali
12	Asri Lintang Wahyu	17	Perempuan	22.1	Kurang
13	Brynindra Ayu Putri	17	Perempuan	25.0	Kurang Sekali
14	Henny Liu	17	Perempuan	25.0	Kurang Sekali
15	Irna Mameza	17	Perempuan	23.9	Kurang Sekali
16	Linda Agustien	17	Perempuan	23.9	Kurang Sekali
17	Maina Pratiwi	17	Perempuan	21.1	Kurang Sekali
18	Salillah Riska	17	Perempuan	29.5	Kurang Sekali

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	VO2Max	Kategori
19	Vera Dwi Julia	17	Perempuan	20.1	Kurang Sekali
20	Yunita A Nasution	17	Perempuan	29.9	Kurang
<b>Jumlah ( <math>\Sigma</math> )</b>				<b>565.3</b>	
<b>Rata - rata</b>				<b>28.3</b>	<b>Kurang</b>

Berdasarkan tabel 17 menunjukkan hasil rata-rata dan pemberian kategori terhadap tingkat kebugaran jasmani *Multistage Fitness Test* (MFT) siswa SMK PSKD III Jakarta Utara yang berusia 17 tahun. Dari hasil tes tersebut didapatkan VO2Max. rata-rata dan dikategorikan kurang dengan VO2Max. tertinggi adalah 37.1 dan VO2Max. terendah 20.1.



**Tabel 18**

**Perbandingan Hasil Tes Kebugaran Jasmani *Multistage Fitness Test* (MFT) Siswa yang berusia 17 Tahun dengan Standar Kebugaran Jasmani Pemanding.**

No	Tes kebugaran jasmani	Skor rata-rata tes kebugaran jasmani (VO2Max.)		Standar kebugaran jasmani (VO2Max.)		Ket.
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	<i>Bleep test</i>	28.3	Kurang	52.1 atau lebih L/m	Baik Sekali	Tidak sesuai

Pada tabel 18 menunjukkan VO2Max. rata-rata siswa SMK PSKD III Jakarta Utara yang berusia 16 tahun dengan skor 28.3 dengan kategori kurang. Sedangkan untuk standar kebugaran jasmani pemanding harus memiliki VO2Max. berkisar 52.1 atau lebih dengan kategori baik sekali.

Dengan demikian, tingkat kebugaran jasmani siswa PSKD III Jakarta ditinjau dari VO2Max. dinyatakan tidak sesuai dengan standar kebugaran jasmani.

## LAMPIRAN 4

### Angket Wawancara Pengamatan Observasi

- Bagaimana pendapat anda tentang guru mata pelajaran penjas disekolah anda ?
- Apakah anda suka dengan model pembelajaran yang diajarkan oleh guru mata pelajaran olahraga disekolah?
  - a. Ya
  - b. Tidak, Mengapa ?
- Apa yang anda lakukan sebelum masuk jam pelajaran penjas?
- Apa yang anda lakukan setelah materi pelajaran olahraga selesai, namun waktu yang tersisa masih banyak ?
- Apa saran anda untuk mata pelajaran penjas disekolah ?
- Berapa jumlah jam istirahat atau tidur anda ?
- Berapa kali sehari anda menonton televisi dirumah ?

**LAMPIRAN 5**  
**Form Perhitungan *Multistage 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
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 :.....

**LAMPIRAN 6**  
**Tabel Penilaian VO2Max**

Tk	Blk	VO2Max	Tk	Blk	VO2Max	Tk	Blk	VO2Max
2	1	20.1	3	1	23	4	1	26.2
2	2	20.4	3	2	23.6	4	2	26.8
2	3	20.7	3	3	23.9	4	3	27.2
2	4	21.1	3	4	24.3	4	4	27.6
2	5	21.4	3	5	24.6	4	5	27.9
2	6	21.8	3	6	25.0	4	6	28.3
2	7	22.1	3	7	25.3	4	7	28.9
2	8	22.5	3	8	25.7	4	8	29.5
						4	9	29.7

Tk	Blk	VO2Max	Tk	Blk	VO2Max	Tk	Blk	VO2Max
5	1	29.9	6	1	33.2	7	1	36.7
5	2	30.2	6	2	33.6	7	2	37.1
5	3	30.6	6	3	33.9	7	3	37.4
5	4	31.0	6	4	34.3	7	4	37.8
5	5	31.4	6	5	34.6	7	5	38.1
5	6	31.8	6	6	35.0	7	6	38.5
5	7	32.1	6	7	35.3	7	7	38.8
5	8	32.5	6	8	35.7	7	8	39.2
5	9	32.9	6	9	36.0	7	9	39.5

Tk	Blk	VO2Max	Tk	Blk	VO2Max	Tk	Blk	VO2Max
8	1	40.2	9	1	43.6	10	1	47.1
8	2	40.5	9	2	43.9	10	2	47.4
8	3	40.8	9	3	44.2	10	3	47.9
8	4	41.1	9	4	44.5	10	4	48.4
8	5	41.4	9	5	44.8	10	5	48.5
8	6	41.8	9	6	45.2	10	6	48.7
8	7	42.1	9	7	45.5	10	7	49.0
8	8	42.4	9	8	45.9	10	8	49.3
8	9	42.7	9	9	46.2	10	9	49.6
8	10	43.0	9	10	46.5	10	10	49.9
8	11	43.3	9	11	46.8	10	11	50.2

Tk	Blk	VO2Max	Tk	Blk	VO2Max	Tk	Blk	VO2Max
11	1	50.4	12	1	54.1	13	1	57.5
11	2	50.3	12	2	54.3	13	2	57.6
11	3	50.8	12	3	54.5	13	3	57.9
11	4	51.4	12	4	54.8	13	4	58.2
11	5	51.6	12	5	55.1	13	5	58.4
11	6	51.9	12	6	55.4	13	6	58.7
11	7	52.2	12	7	55.7	13	7	59.0
11	8	52.5	12	8	56.0	13	8	59.3
11	9	52.9	12	9	56.2	13	9	59.5
11	10	53.3	12	10	56.5	13	10	59.8
11	11	53.7	12	11	57.1	13	11	60.2
11	12	53.9	12	12	57.3	13	12	60.6
						13	13	60.8

Tk	Blk	VO2Max	Tk	Blk	VO2Max	Tk	Blk	VO2Max
14	1	61.0	15	1	64.4	16	1	67.8
14	2	61.1	15	2	64.6	16	2	68.0
14	3	61.3	15	3	64.8	16	3	68.2
14	4	61.6	15	4	65.1	16	4	68.5
14	5	61.9	15	5	65.4	16	5	68.8
14	6	62.2	15	6	65.6	16	6	69.0
14	7	62.4	15	7	65.9	16	7	69.2
14	8	62.7	15	8	66.2	16	8	69.5
14	9	63.0	15	9	66.4	16	9	69.8
14	10	63.3	15	10	66.7	16	10	70.0
14	11	63.6	15	11	67.0	16	11	70.2
14	12	64.0	15	12	67.4	16	12	70.5
14	13	64.2	15	13	67.6	16	13	70.7
						16	14	70.9

Tk	Blk	VO2Max	Tk	Blk	VO2Max	Tk	Blk	VO2Max
17	1	71.1	18	1	74.5	19	1	78.1
17	2	71.4	18	2	74.8	19	2	78.3
17	3	71.6	18	3	75.0	19	3	78.3
17	4	71.9	18	4	75.2	19	4	78.8
17	5	72.1	18	5	75.5	19	5	79.0
17	6	72.4	18	6	75.8	19	6	79.2
17	7	72.6	18	7	76.0	19	7	79.4

17	8	72.9	18	8	76.2	19	8	79.7
17	9	73.1	18	9	76.4	19	9	80.0
17	10	73.4	18	10	76.7	19	10	80.2
17	11	73.6	18	11	77.0	19	11	80.4
17	12	73.9	18	12	77.2	19	12	80.6
17	13	74.1	18	13	77.4	19	13	80.8
17	14	74.3	18	14	77.7	19	14	81.0
			18	15	77.9	19	15	81.3

<b>Tk</b>	<b>Blk</b>	<b>VO2Max</b>	<b>Tk</b>	<b>Blk</b>	<b>VO2Max</b>
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 Sport Development Index (konsep, metodologi dan aplikasi. 2007)

**LAMPIRAN 7****Norma Kebugaran Menurut Kenneth H.Cooper**

<b>Jarak Yang Ditempuh (mil)</b>	<b>Konsumsi Oksigen (ml)</b>	<b>Kategori Kebugaran</b>
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 - 1.74 mil	52.1 atau Lebih	Baik Sekali

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

**LAMPIRAN 8****Foto – Foto Penelitian :****Gambar 25.**

Foto saat memberikan penjelasan cara melakukan Tes *Lari Multistage Fitness Test (MFT)*

**Gambar 26.**

Foto saat memberikan penjelasan cara melakukan Tes *Lari Multistage Fitness Test (MFT)*





**Gambar 27.**

**Foto saat sampel siswa putra saat melakukan Tes *Lari Multistage Fitness Test (MFT)***



**Gambar 28.**

**Foto saat sampel siswa putra saat melakukan Tes *Lari Multistage Fitness Test (MFT)***



**Gambar 29.**

**Foto saat sampel siswa putra saat melakukan Tes *Lari Multistage Fitness Test (MFT)***



**Gambar 30.**

**Foto saat sampel siswa putri saat melakukan Tes *Lari Multistage Fitness Test (MFT)***



**Gambar 31.**

**Foto saat sampel siswa putri saat melakukan Tes *Lari Multistage Fitness Test (MFT)***



**Gambar 32.**

**Foto saat sampel siswa putri saat melakukan Tes *Lari Multistage Fitness Test (MFT)***