Lampiran 1

Tabel 10
VO2Max. dan Pemberian Kategori terhadap Hasil Tes Lari *Multistage Fitness Test*(MFT) pria dan wanita yang berusia 30 - 35 tahun.

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	VO2Max	Kategori
1	Sulastri	30	Wanita	22,7	Kurang Sekali
2	Atun	30	Wanita	21,4	Kurang Sekali
3	Putri cahaya	30	Wanita	21,8	Kurang Sekali
4	Fery Kurniawan	30	Pria	20,7	Kurang Sekali
5	Asep Darma	30	Pria	25,0	Kurang Sekali
6	Wijaya Adi	30	Pria	28,9	Kurang
7	Mariamah	31	Wanita	25,0	Kurang Sekali
8	Yanti	31	Wanita	24,6	Kurang Sekali
9	Ika Handayani	31	Wanita	24,6	Kurang Sekali
10	Airlangga Yudistira	31	Pria	23,6	Kurang Sekali
11	Ahmad Muidin	31	Pria	23,0	Kurang Sekali
12	Abrar Ramadhan	31	Pria	25,3	Kurang Sekali
13	Puri Handayani	32	Wanita	23,9	Kurang Sekali
14	Rahmawati	32	Wanita	20,4	Kurang Sekali
15	Ida Farida	32	Wanita	21,4	Kurang Sekali
16	Bayu	32	Pria	25,0	Kurang Sekali
17	Zaffar	32	Pria	27,2	Kurang Sekali

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	VO2Max	Kategori
18	Fazar	32	Pria	26,2	Kurang Sekali
19	Devi Lia	33	Wanita	25,7	Kurang Sekali
20	Nadia	33	Wanita	22,5	Kurang Sekali
21	Vina Rosalia	33	Wanita	21,8	Kurang Sekali
22	Wirnano	33	Pria	28,3	Kurang
23	Ari Setiawan	33	Pria	28,3	Kurang
24	Sumarno	33	Pria	27,6	Kurang Sekali
25	Nurul Octaviani	34	Wanita	24,6	Kurang Sekali
26	Fatimah	34	Wanita	21,1	Kurang Sekali
27	Susi	34	Wanita	25,7	Kurang Sekali
28	Encep Saipul	34	Pria	27,2	Kurang Sekali
29	Egi Maulana	34	Pria	27,9	Kurang Sekali
30	Amir Nakhrowi	34	Pria	27,6	Kurang Sekali
31	Elly	35	Wanita	23,9	Kurang Sekali
32	Rita Sulistiawati	35	Wanita	20,4	Kurang Sekali
33	Indrianti	35	Wanita	23,9	Kurang Sekali
34	Febrian Setiaji	35	Pria	25,6	Kurang Sekali
35	Moko Ginta	35	Pria	20,7	Kurang Sekali
36	M. Dicky Fahreza	35	Pria	23,6	Kurang Sekali
Jumlah (∑)				**877,7**	
Rata - rata				**25,1**	**Kurang Sekali**

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan hasil rata-rata dan pemberian kategori terhadap tingkat kebugaran jasmani *Multistage Fitness Test*(MFT) pria dan wanita yang berusia 30 - 35 tahun.

Dari hasil tes tersebut didapatkan VO2Max. rata-rata dan dikategorikan kurang sekali dengan VO2Max. tertinggi adalah 28,9 dan VO2Max. terendah 20,4.

Tabel 11
Perbandingan Hasil Tes Kebugaran Jasmani *Multistage Fitness Test*(MFT) pria dan wanita yang berusia 30 - 35 Tahun dengan Standar Kebugaran Jasmani Pembanding.

No	Tes kebugaran jasmani	Skor rata-rata tes kebugaran jasmani (VO2Max.)		Standar kebugaran jasmani (VO2Max.)		Ket.
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	*Bleep test*	25,1	Kurang Sekali	52.1 atau lebih L/m	BaikSekali	Tidak sesuai

Pada tabel 11 menunjukkan VO2Max. rata-rata pria dan wanita yang berusia 30 - 35 tahun dengan skor 25,1 dengan kategori kurang sekali. Sedangkan untuk standar kebugaran jasmani pembanding harus memiliki VO2Max. berkisar 52.1 atau lebih dengan kategori baik sekali.

Dengan demikian, tingkat kebugaran jasmani masyarakat kebon pala yang berusia 30 – 35 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 berusia 36 - 40 tahun.

No	Nama	Usia	JenisKelamin	VO2Max	Kategori
1	Heni Atika	36	Wanita	22,1	Kurang Sekali
2	Fitri Karlina	36	Wanita	22,1	Kurang Sekali
3	Dewi Purwati	36	Wanita	21,8	Kurang Sekali
4	Agus Waluya	36	Pria	25,7	Kurang Sekali
5	Yanto	36	Pria	27,2	Kurang Sekali
6	Sutikno	36	Pria	28,3	Kurang
7	Sumiati	37	Wanita	25,0	Kurang Sekali
8	Winarni	37	Wanita	25,7	Kurang Sekali
9	Dumiati	37	Wanita	23,9	Kurang Sekali
10	David Pasaribu	37	Pria	29,5	Kurang
11	Sunyoto	37	Pria	20,1	Kurang Sekali
12	Joni Subroto	37	Pria	21,4	Kurang Sekali
13	Dewi Lestari	38	Wanita	20,1	Kurang Sekali
14	Aminah	38	Wanita	20,1	Kurang Sekali
15	Rosiana	38	Wanita	23,6	Kurang Sekali
16	Asep. S	38	Pria	25,0	Kurang Sekali
17	Iwan	38	Pria	25,3	Kurang Sekali
18	Dioko	38	Pria	22,5	Kurang Sekali

No	Nama	Usia	JenisKelamin	VO2Max	Kategori
19	Nurhaeti	39	Wanita	22,1	Kurang Sekali
20	Desi Epiani	39	Wanita	20,1	Kurang Sekali
21	Tati	39	Wanita	22,1	Kurang Sekali
22	Darmanto	39	Pria	27,9	Kurang Sekali
23	Suyanto	39	Pria	27,2	Kurang Sekali
24	Casmadi	39	Pria	25,7	Kurang Sekali
25	Suwarni	40	Wanita	25,3	Kurang Sekali
26	Shinta	40	Wanita	24,6	Kurang Sekali
27	Mimin	40	Wanita	21,8	Kurang Sekali
28	Suhermanto	40	Pria	23,0	Kurang Sekali
29	Machpudin	40	Pria	20,1	Kurang Sekali
30	Dedi	40	Pria	21,4	Kurang Sekali
Jumlah (∑)				**710,7**	
Rata - rata				**23,7**	**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 36 - 40 tahun. Dari hasil tes tersebut didapatkan VO2Max. rata-rata dan dikategorikan kurang sekali dengan VO2Max. tertinggi adalah 29,5 dan VO2Max. terendah 20.1.

Tabel 13
Perbandingan Hasil Tes Kebugaran Jasmani *Multistage Fitness Test*(MFT) Siswa yang berusia16 Tahun dengan Standar Kebugaran Jasmani Pembanding.

No	Tes kebugaran jasmani	Skor rata-rata tes kebugaran jasmani (VO2Max.)		Standar kebugaran jasmani (VO2Max.)		Ket.
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	*Bleep test*	23,7	KurangSekali	52.1 ataulebih L/m	BaikSekali	Tidak sesuai

Pada tabel 13 menunjukkan VO2Max. rata-rata pria dan wanita yang berusia 36 - 40 tahun dengan skor 23,7 dengan kategori kurang sekali. Sedangkan untuk standar kebugaran jasmani pembanding harus memiliki VO2Max. berkisar 52.1 atau lebih dengan kategori baik sekali.

Dengan demikian, tingkat kebugaran jasmani masyarakat kebon pala yang berusia 36 – 40 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 berusia 41 - 45 tahun.

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	VO2Max	Kategori
1	Nindya	41	Wanita	22,1	Kurang Sekali
2	Putri	41	Wanita	23,9	Kurang Sekali
3	Marchella	41	Wanita	21,1	Kurang Sekali
4	Mukti	41	Pria	25,3	Kurang Sekali
5	Sutarman	41	Pria	23,9	Kurang Sekali
6	Wibowo	41	Pria	25,0	Kurang Sekali
7	Aam	42	Wanita	28,3	Kurang
8	Aini	42	Wanita	20,7	Kurang Sekali
9	Siti Komariah	42	Wanita	20,1	Kurang Sekali
10	M. Salihin	42	Pria	23,6	Kurang Sekali
11	Agus Suhaeri	42	Pria	23,9	Kurang Sekali
12	Ahmad Jubaedi	42	Pria	24,6	Kurang Sekali
13	Vina Fathya	43	Wanita	22,5	Kurang Sekali
14	Suminah	43	Wanita	25,0	Kurang Sekali
15	Eka Nurhayati	43	Wanita	25,3	Kurang Sekali
16	Edwar	43	Pria	26,8	Kurang Sekali
17	Fadel	43	Pria	27,6	Kurang Sekali
18	Gumilang	43	Pria	25,0	Kurang Sekali

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	VO2Max	Kategori
19	Sumini	44	Wanita	21,1	Kurang Sekali
20	Syaripuji	44	Wanita	23,6	Kurang Sekali
21	Srimulyani	44	Wanita	20,4	Kurang Sekali
22	Djaliludin	44	Pria	25,3	Kurang Sekali
23	Achmad Nasrullah	44	Pria	28,3	Kurang
24	Agung Pambudi	44	Pria	24,3	Kurang Sekali
25	Sumiyati	45	Wanita	20,7	Kurang Sekali
26	Poppy. S	45	Wanita	25,3	Kurang Sekali
27	Siti Romlah	45	Wanita	23,9	Kurang Sekali
28	Moehammad said	45	Pria	20,4	Kurang Sekali
29	Joko Wiyono	45	Pria	20,4	Kurang Sekali
30	Prayitno	45	Pria	20,7	Kurang Sekali
Jumlah (∑)				**709,1**	
Rata - rata				**23,6**	**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 41 - 45 tahun. Dari hasil tes tersebut didapatkan VO2Max. rata-rata dan dikategorikan kurang dengan VO2Max. tertinggi adalah 28,3 dan VO2Max. terendah 20.1.

Tabel 15
Perbandingan Hasil Tes Kebugaran Jasmani *Multistage Fitness Test*(MFT) Siswa yang berusia17 Tahun dengan Standar Kebugaran Jasmani Pembanding.

No	Tes kebugaran jasmani	Skor rata-rata tes kebugaran jasmani (VO2Max.)		Standar kebugaran jasmani (VO2Max.)		Ket.
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	*Bleep test*	23,6	Kurang sekali	52.1 ataulebih L/m	BaikSekali	Tidak sesuai

Pada tabel 15 menunjukkan VO2Max. rata-rata pria dan wanita yang berusia 41 - 45 tahun dengan skor 23,6 dengan kategori kurang sekali. Sedangkan untuk standar kebugaran jasmani pembanding harus memiliki VO2Max. berkisar 52.1 ataulebihdengankategori baiksekali.

Dengan demikian, tingkat kebugaran jasmani masyarakat kebon pala yang berusia 41 – 45 tahun ditinjau dari VO2Max. dinyatakan tidak sesuai dengan standar kebugaran jasmani.

LAMPIRAN 4

Form Perhitungan *Multistage Fitness Test*(MFT)

Nama : …….
Usia : …….Tahun
Waktu Pelaksanaan Tes : …….
TempatPelaksanaanTes : …….

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 :.....

Sumber :Buku Sport Development Index (konsep, metodologidanaplikasi. 2007)

LAMPIRAN 5

TabelPenilaian 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

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 Sport Development Index (konsep, metodologidanaplikasi. 2007)

LAMPIRAN 6

Norma KebugaranMenurut Kenneth H.Cooper

Jarak Yang Ditempuh (mil)	KonsumsiOksigen (ml)	KategoriKebugaran
Kurangdari 1.0 mil	28.0 atau Kurang	KurangSekali
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 atauLebih	BaikSekali

Sumber :Buku Sport Development Index (konsep, metodologidanaplikasi. 2007)

LAMPIRAN 7

Foto – Foto Penelitian :

Gambar 25.

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

Gambar 26.

Foto saat sampel persiapan Tes *Lari Multistage Fitness Test (MFT)*

Gambar 27.

Foto sampel yang sedang melakukan Tes *Lari Multistage Fitness Test (MFT)*

Gambar 28.

Foto sampel yang sedang melakukan Tes *Lari Multistage Fitness Test (MFT)*

Gambar 29.

Foto sampel yang sedang melakukan Tes *Lari Multistage Fitness Test (MFT)*

Gambar 30.

Foto sampel yang sedang melakukanTes *Lari Multistage Fitness Test (MFT)*