

**TINGKAT KESEGERAN KARDIORESPIRASI SISWA YANG MENGIKUTI
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER PRAMUKA SMK NEGERI 1 DEPOK
KABUPATEN SLEMAN DIY**

Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Uztavizaki
07601244025

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
MEI 2012**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul ” Tingkat Kesegaran Kardiorespirasi Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka SMK Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman DIY” yang di susun oleh Uztavizaki, NIM 07601244025 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juni 2012
Pembimbing,



A. Erlina Listyarini, M.Pd
NIP. 19601219 198803 2 001

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “ Tingkat Kesegaran Kardiorespirasi Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka SMK Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman DIY” yang disusun oleh Uztavizaki, NIM 07601244025 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 26 April 2012 dan dinyatakan lulus.

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
A. Erlina Listyarini, M.Pd	Ketua Penguji		9/6-2012
Fathan Nurcahyo, M.Or	Sekretaris Penguji		9/6-2012
Jaka Sunardi, M.Kes	Penguji I (Utama)		1/6-2012
Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes	Penguji II (Pendamping)		22-5-2012

Yogyakarta, Juni 2012
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,


Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP. 19600824 198601 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli , jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Juni 2012
Yang menyatakan



Uztavizaki
NIM. 07601244025

MOTTO

**“To know that we know what we know, and that we do not know what we do not know,
that is true knowledge.”**
(Confucius)

“The secret of success is for a man to be ready for his opportunity when it comes.”
(Benjamin Disraeli)

“Knowledge rests not upon truth alone, but upon error also.”
(Carl Gustav Jung)

**TINGKAT KESEGERAN KARDIORESPIRASI SISWA YANG MENGIKUTI
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER PRAMUKA SMK NEGERI 1 DEPOK
KABUPATEN SLEMAN DIY**

Oleh:
Uztavizaki
07601244025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran kardiorespirasi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka SMK Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman DIY.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei. Subjek penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka SMK Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman Yogyakarta yang beranggotakan 256 siswa. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrumen *multistage fitness test* untuk usia 13-19 tahun. Teknik analisis data menggunakan teknik deskriptif presentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran kardiorespirasi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka SMK Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman Yogyakarta yang masuk dalam kategori kurang sekali 18 siswa (11,4%), kategori kurang 52 siswa (32,9%), kategori sedang 84 siswa 53,2%, kategori baik 4 siswa (2,5%), kategori baik sekali 0 siswa (0%) dan dan kategori terlatih 0 siswa (0%).

Kata kunci: Kesegaran Kardiorespirasi, Ekstrakurikuler Pramuka, Siswa

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Pemurah, atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kesegaran Kardiorespirasi Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka dan Ekstrakurikuler Pleton Inti Smk Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman DIY” ini dapat diselesaikan sesuai rencana. Skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, MA., Rektor Universitas Yogyakarta yang mempermudah dalam urusan akademik
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.,Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan kepada penulis menempuh studi hingga penulis dapat menyelesaikan studi dan memberikan ijin penelitian.
3. Amat Komari, M.Si., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
4. Agus Sumhendartin Suryobroto, M.Pd., selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah berkenan memeberikan pengarahan dan bimbingan selama menempuh studi di FIK UNY.

5. Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd., selaku Dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dalam menyusun skripsi.
6. Karyawan Fakultas yang telah membantu dan mempermudah segala administrasi dalam menyusun skripsi ini dan selama penulis menempuh studi.
7. Drs. Eka Setiadi, selaku Kepala SMK Negeri 1 Depok, Kabupaten Sleman Yogyakarta yang telah memberikan izin sebagai tempat penelitian
8. Slamet Riyanti, S.Pd., selaku Guru Penjas di SMK Negeri 1 Depok, Kabupaten Sleman DIY dan rekan-rekan yang telah membantu selama penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, Mei 2012
Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	8
2. Komponen Kesegaran Jasmani.....	10
3. Latihan Jasmani.....	14
4. Prinsip-Prinsip Latihan.....	16
5. Hakikat Kesegaran Kardiorespirasi.....	20
6. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Kardiorespirasi.....	22
7. Manfaat Kesegaran Kardiorespirasi.....	23
8. Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka.....	25
9. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Kejuruan.....	26
10. Tes Kesegaran Jasmani.....	28
B. Penelitian Yang Relevan.....	30
C. Kerangka Berpikir.....	32

BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	35
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	35
1. Populasi Penelitian.....	35
2. Sampel Penelitian.....	36
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	36
1. Instrumen.....	36
2. Teknik Pengumpulan Data.....	37
E. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Lokasi, Subjek dan Waktu Penelitian.....	40
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	40
2. Deskripsi Subjek Penelitian.....	40
3. Deskripsi Waktu Penelitian.....	40
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	40
C. Pembahasan.....	42
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	46
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	46
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	46
D. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori Kebugaran Kardiorespirasi Tes Multi Tahap atau Multistage dalam Satuan (Ml/Kg/Min).....	38
Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Tes Multi Tahap Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka SMK Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman DIY.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Histogram Tingkat Kesegaran Kardiorespirasi Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka SMK Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman DI.....	41
Gambar 2. Foto Profil Sekolah.....	77
Gambar 3. Peserta Bersiap Melakukan Lari (<i>Multistage Fitness Test</i>).....	77
Gambar 4. Peserta Melakukan Lari (<i>Multistage Fitness Test</i>).....	78
Gambar 5. Peserta Melakukan Lari (<i>Multistage Fitness Test</i>).....	78
Gambar 6. Peserta Melakukan Lari (<i>Multistage Fitness Test</i>).....	79
Gambar 7. Siswa Mendengarkan Penjelasan Setelah Melakukan Lari (<i>Multistage Fitness Test</i>).....	79
Gambar 8. Foto Bersama Setelah Pelaksanaan Penelitian.....	80

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas.....	52
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dai BAPPEDA Propinsi DIY.....	53
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari BAPPEDA Sleman.....	54
Lampiran 4. Sertifikat Tera Alat.....	56
Lampiran 5. Form Penghitungan MFT (<i>Multistage Fitness Test</i>).....	58
Lampiran 6. Tabel Penilaian VO2 Max.....	59
Lampiran 7. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kekesgaran Kardiorespirasi (VO2 Max) untuk umur 13-19 tahun.....	61
Lampiran 8. Daftar Presensi Siswa.....	63
Lampiran 9. Data Induk Tes Kesegaran Kardiorespirasi (VO2 Max).....	71
Lampiran 10. Hasil Tes Kesegaran Kardiorespirasi (VO2 Max).....	76
Lampiran 11. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian.....	77

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang Masalah

Pendidikan adalah bagian penting dalam kehidupan yang mendukung kemajuan umat manusia. Pendidikan memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan fisik, jiwa, sosial, dan moralitas kehidupan manusia. Pembinaan dan pengembangan kesegaran jasmani adalah suatu proses pendidikan dan pembudayaan untuk memelihara kesegaran jasmani yang dilaksanakan melalui jalur pendidikan sekolah dan luar sekolah. Tujuan yang terkandung di dalam pembinaan dan pengembangan kesegaran jasmani adalah peningkatan kemampuan untuk mendukung peningkatan produktivitas kerja, prestasi belajar dan ketahanan nasional.

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap orang memiliki tugas gerak yang berbeda-beda. Agar dapat menjalankan tugas geraknya dengan baik, diperlukan kualitas kemampuan fungsi organ tubuh sesuai dengan tuntutan tugas gerak yang dijalannya. Kualitas kemampuan fungsi organ tubuh sesuai dengan kualitas kesegaran jasmani yang ditunjukkan oleh seseorang. Tanpa disadari, bahwa semakin majunya perkembangan dunia disegala bidang membuat manusia semakin kurang melakukan gerak. Dengan kata lain bahwa, pola hidup di dunia dengan teknologi yang semakin maju membuat manusia semakin tidak banyak bergerak.

Kesegaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam kehidupan manusia yang sangat diperlukan untuk menunjang segala aktivitas sehari-hari.

Kesegaran jasmani yang baik merupakan modal awal untuk maju dalam melakukan aktivitas yang berhubungan dengan pekerjaan atau kegiatan di luar agar berjalan dengan baik. Dengan kondisi tubuh yang bugar maka aktivitas dapat dilakukan berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan demikian seseorang senantiasa melakukan aktivitas jasmani agar memiliki kesegaran yang baik dan harus menjaga agar tidak mengalami penurunan, begitupun halnya yang harus dilakukan setiap insan pendidikan. Seorang siswa dituntut untuk semakin lebih aktif meningkatkan kesegaran jasmaninya dengan cara meningkatkan aktivitas jasmaninya guna menunjang prestasi dan meningkatkan produktivitas kerja. Aktivitas jasmani sangat bermanfaat bagi siswa karena dapat merangsang pertumbuhan tulang, mengembangkan kapasitas jantung dan kardiorespirasi.

Unsur yang paling penting dalam kesegaran jasmani adalah daya tahan kardiorespirasi, karena dengan daya tahan kardiorespirasi yang baik dapat mempertahankan penampilan dalam jangka waktu yang relatif lama secara terus menerus. Seseorang yang memiliki kesegaran kardiorespirasi yang baik, tidak mudah lelah atau capek setelah melakukan aktivitas keseharian, kalau terjadi kelelahan, dengan sedikit istirahat dapat mengembalikan kondisi tubuh seperti sedia kala. Untuk itu melalui pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga yang dilaksanakan di sekolah dapat memberikan modal dasar kebutuhan kesegaran kardiorespirasi.

Dengan kebugaran kardiorespirasi yang baik, siswa diharapkan memiliki tubuh yang bugar sehingga dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang lebih baik serta menjadi manusia yang unggul. Pengembangan kebugaran jasmani siswa melalui pembelajaran pendidikan jasmani, bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik para siswa agar mampu mengikuti aktivitas pembelajaran dengan baik yang diberikan di sekolah sesuai dengan kurikulum yang diterapkan. Siswa yang memiliki derajat kebugaran kardiorespirasi yang baik akan menopang terhadap aktivitas kegiatan belajarnya dan meningkatkan kinerja serta mampu untuk melakukan aktivitas fisik lainnya, seperti jalan-jalan, olahraga dan kegiatan pengisian waktu luang lainnya. Akan tetapi, hal ini tidak sejalan dengan waktu pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Terbatasnya waktu kegiatan pendidikan jasmani di sekolah dirasa sulit untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Pendidikan jasmani di tiap sekolah dilaksanakan satu Minggu hanya sekali selama 2x40 menit, sehingga perlu adanya tambahan aktivitas agar kebugaran kardiorespirasi siswa meningkat.

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 1 Depok merupakan sekolah menengah kejuruan yang mempunyai berbagai kegiatan ekstrakurikuler. Setiap siswa khususnya kelas X diwajibkan mengikuti salah satu ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah, salah satu dari kegiatan ekstrakurikuler yang wajib diikuti oleh siswa adalah kegiatan ekstrakurikuler pramuka. Kegiatan ekstrakurikuler pramuka di SMK Negeri 1 Depok tergolong aktif, hal ini ditunjukkan dengan beberapa kegiatan di luar sekolah

yang sering dilakukan seperti berkemah, keakraban dan kegiatan *out door* lainnya.

Kegiatan ekstrakurikuler pramuka merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang lebih banyak dilakukan di lapangan, hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler tersebut menuntut siswa untuk memiliki kesegaran kardiorespirasi yang lebih baik di bandingkan kegiatan ekstrakurikuler lainnya. Tetapi hal ini tidak terlihat pada siswa SMK Negeri 1 Depok. Dari hasil observasi yang dilakukan pada saat peneliti melaksanakan PPL, sering menemukan siswa yang mengalami kelelahan dalam mengikuti pelajaran di sekolah khususnya siswa kelas X, dalam mengikuti pembelajaran penjas banyak siswa yang malas dan terlalu cepat mengalami kelelahan apabila diperintahkan guru untuk melakukan pemanasan (lari), meskipun ada beberapa siswa yang masih semangat untuk melakukan pemanasan. Hal ini tidak hanya terlihat pada saat siswa mengikuti kegiatan pembelajaran penjas tetapi juga terlihat pada saat siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka yakni kegiatan *out bound*, siswa mengalami kelelahan pada saat dalam perjalanan menuju lokasi kegiatan.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis akan mengadakan penelitian dengan judul “Tingkat Kesegaran Kardiorespirasi Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka SMK Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman DIY”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Jam pelajaran pendidikan jasmani 2x40 menit perminggu dianggap kurang untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani, khususnya kesegaran kardiorespirasi.
2. Sebagian besar siswa mengalami kelelahan pada saat mengikuti pemanasan dalam kegiatan pembelajaran penjas di sekolah.
3. Sebagian besar siswa mengalami kelelahan pada saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka.
4. Belum diketahuinya tingkat kesegaran kardiorespirasi siswa yang mengikuti kegiatan pramuka SMK Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman DIY.

C. Batasan Masalah

Sekian banyak permasalahan yang dikemukakan, maka perlu adanya pembatasan masalah dalam penelitian agar pengkajiannya lebih mendalam. Dalam penelitian ini hanya membatasi tentang “Tingkat Kesegaran Kardiorespirasi Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka SMK Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman DIY”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu: “Seberapa tinggi

tingkat kesegaran kardiorespirasi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka SMK Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman DIY?''.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran kardiorespirasi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka SMK Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman DIY.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan sumbangan pemikiran bagi dunia ilmu pengetahuan khususnya bagi dunia pendidikan untuk dapat meningkatkan proses pembelajaran yang baik.
- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan penelitian-penelitian selanjutnya yang mempunyai objek penelitian yang sama.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Siswa

- 1) Bagi siswa yang memiliki kesegaran kardiorespirasinya kurang disarankan untuk melakukan aktivitas olahraga di rumah atau mengikuti latihan kesegaran jasmani di tempat-tempat yang memfasilitasi aktivitas olahraga di luar rumah atau di sekolah.
- 2) Bagi siswa yang memiliki kesegaran kardiorespirasinya cukup/sedang disarankan untuk dapat meningkatkan lagi.

3) Bagi siswa yang memiliki kebugaran kardiorespirasinya baik disarankan untuk dapat meningkatkan atau mempertahankannya.

b. Bagi Guru

Bagi guru penjas dapat mengetahui tingkat kebugaran kardiorespirasi siswanya, sehingga dapat menjaga atau meningkatkan kebugaran kardiorespirasi dengan program atau latihan yang sesuai dengan siswa.

c. Bagi Sekolah

Bagi sekolah sebagai masukan atau saran untuk menyusun program-program berikutnya, terutama berkaitan dengan peningkatan kebugaran kardiorespirasi anak didik atau siswanya.

d. Bagi peneliti

Bagi peneliti sebagai bekal di dunia kerja maupun masyarakat.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan modal utama bagi semua kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi setinggi-tingginya, karyawan membutuhkan kesegaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat menghasilkan produktifitas kerja yang tinggi. Demikian juga para siswa sekolah menengah kejuruan membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik.

Menurut Arma Abdoellah dan Agus Manadji (1994: 146) kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang yang dapat menghadapi keadaan darurat bila datang. (Menurut Muhajir 2007: 57) kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Menurut Suharjana (2006: 11), kesegaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan problem kesehatan dan kelelahan secara berlebihan.

Menurut Rusli Lutan (2001: 7) Kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2-3) pengertian kesegaran jasmani adalah “kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya”. Kesegaran digolongkan menjadi 3 kelompok yakni:

- 1) Kesegaran Statis: Keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
- 2) Kesegaran Dinamis: kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, mengangkat.
- 3) Kesegaran Motoris: kemampuan seseorang bekerja secara efisien menuntut keterampilan khusus, misalnya seorang pelari dituntut memiliki teknik berlari dengan benar untuk memenangkan perlombaan.

Kesegaran jasmani itu penting sehingga diharapkan seluruh siswa mempunyai kesegaran jasmani yang baik sehingga dapat melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga dapat menikmati waktu luang yang tersisa. Dengan kata lain kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap kegiatan

belajar siswa dimana siswa akan bertambah semangat dalam mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan energi melakukan aktivitas yang mendadak.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani sendiri terdapat berbagai macam komponen yang penting karena komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya kebugaran jasmani seseorang. Komponen kesegaran menurut Rusli Lutan (2002: 8) dibedakan menjadi dua macam:

- a. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi:
 - 1) Daya tahan paru jantung (kardiorespirasi)
 - 2) Kekuatan otot
 - 3) Daya tahan aerobik
 - 4) Komposisi tubuh
- b. Kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan meliputi:
 - 1) Koordinasi
 - 2) Keseimbangan
 - 3) Kecepatan
 - 4) Kelincahan
 - 5) *Power*

Menurut Aine McCarthy (1995: 3-4) komponen-komponen kebugaran dapat dibedakan menjadi dua macam, yakni:

- a. Komponen-komponen yang berkaitan dengan kesehatan:
 - 1) Kesegaran aerobik (juga disebut kesegaran jantung-pernapasan-kesegaran jantung dan paru-paru),
 - 2) Kekuatan otot,
 - 3) Daya tahan otot,
 - 4) Kelenturan, dan

- 5) Komposisi tubuh (perbandingan lemak dan otot di dalam tubuh).
- b. Komponen-komponen yang berkaitan dengan keterampilan:
 - 1) Kelincahan,
 - 2) Keseimbangan,
 - 3) Koordinasi,
 - 4) Kecepatan,
 - 5) Kekuatan,
 - 6) Dan waktu reaksi.

Menurut Len Kravitz (2001: 5), terdapat komponen kebugaran jasmani diantaranya:

- a. Daya tahan kardiorespirasi/kondisi aerobik
- b. Kekuatan otot
- c. Daya tahan otot
- d. Kelentukan
- e. Komposisi tubuh

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4), komponen dasar kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi:

- a. Daya tahan paru-jantung
- b. Kekuatan dan daya tahan otot
- c. Kelentukan
- d. Komposisi tubuh

Komponen kebugaran yang berhubungan dengan kebugaran menurut Nurhasan (2005: 5-6) yaitu:

- a. Komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan:
 - 1) Daya tahan (*aerobik endurance*)
 - 2) Kekuatan otot (*Muscular Strength*)
 - 3) Daya tahan otot (*Muscle Endurance*)
 - 4) Kelentukan (*Flexibility*)
 - 5) Komposisi tubuh (*Body Composition*)
- b. Komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan:
 - 1) Kelincahan (*Agility*)
 - 2) Keseimbangan (*Balance*)
 - 3) Koordinasi (*coordination*)
 - 4) Daya (*Power*)
 - 5) Kecepatan (*Speed*)
 - 6) Reaksi (*Reaction time*)

Menurut Len Kravitz (1997: 5) bahwa terdapat 5 komponen utama dari kebugaran dengan kesehatan yang harus diperhatikan sebagai berikut:

a. Daya tahan kardiorespirasi

Menurut Len Kravitz (2001: 5), daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan dari jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan grup otot-otot yang benar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu lama, seperti jalan cepat, jogging, berenang, senam, aerobik, mendayung, bersepeda, lompat tali, main ski, dan ski lintas alam. Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan paru-paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama (Djoko Pekik, 2004: 4).

Menurut Nurhasan (2005: 3) daya tahan *cardiovascular* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara kontinyu dalam waktu yang relatif lama dengan beban sub maksimal.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan kardiorespirasi mencakup kemampuan jantung dan paru-paru serta pembuluh darah dalam mensuplai oksigen untuk otot-otot yang sedang bekerja dalam jangka waktu yang lama.

b. Kekuatan otot

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4), kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha. Sedangkan menurut Nurhasan (2005: 3), kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot dalam menahan beban secara maksimal.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot untuk mengangkat beban secara maksimal.

c. Daya tahan otot

Menurut Len Kravitz (2001: 6), daya tahan otot adalah kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak perlu maksimal), dalam jangka waktu tertentu. Kekuatan, keahlian, penampilan, kecepatan bergerak dan tenaga sangat erat kaitannya dengan unsur ini.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004; 4), daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama. Daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot dalam melakukan kontraksi secara kontinyu dalam waktu relatif lama dengan beban sub maksimal (Nurhasan, 2005: 3).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi yang berturut-turut dalam waktu yang lama.

d. Kelentukan

Kelentukan Len Kravitz (1997; 7). Kelentukan adalah daerah gerak otot-otot dan persendian tubuh. Kelentukan merupakan gerakan dari persendian tubuh melalui gerak yang merupakan gerak dari persendian tubuh melalui gerak yang luas jangkauannya tergantung pada elastisitas otot, tendon dan ligamen serta kualitas sendi itu sendiri.

e. Komposisi tubuh

Komposisi tubuh adalah persentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak (otot, tulang rawan, organ-organ vital).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas tentang komponen kebugaran jasmani dapat disimpulkan bahwa yang harus ada dalam komponen tersebut:

- a) Daya tahan paru jantung adalah kemampuan paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama.
- b) Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melawan bebandalam satu usaha.
- c) Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.
- d) Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak.

3. Latihan Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 6) melakukan aktivitas jasmani salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani, karena dengan melakukan aktivitas jasmani yang teratur dan terukur mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat jasmani (meningkatkan kebugaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu untuk berkonsentrasi) dan manfaat sosial (dapat menambah rasa percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi). Adapun manfaat lain dari latihan kebugaran jasmani adalah penambahan

kekuatan dan daya tahan membantu dalam melaksanakan tugas sehari-hari karena tidak lekas lelah, latihan membantu memelihara kesehatan jantung dan pembuluh darah, gerak yang baik bermanfaat bagi tubuh manusia.

Menurut Depdiknas (2000: 105) beberapa hal dalam latihan yang harus diperhatikan seseorang untuk meningkatkan kesegaran jasmani secara efektif dan efisien, yaitu sebagai berikut:

a. Volume Latihan

Untuk meningkatkan kemampuan fisik, volume latihan harus ditingkatkan secara berangsur-angsur (progresif) peningkatannya disesuaikan dengan perkembangan yang dicapai. Karena semakin tinggi kemampuan seseorang makin besar volume latihannya, karena ada korelasi antara volume latihan dan prestasi

b. Intensitas Latihan

Intensitas latihan merupakan komponen kuantitas yang mengacu pada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu.

c. Densitas Latihan

Densitas adalah frekuensi dalam melakukan rangkaian stimuli (rangsangan) harus dilakukan dalam setiap unit waktu latihan.

d. Kompleksitas Latihan

Kompleksitas latihan menunjukkan tingkat keragaman unsur yang dilakukan dalam latihan.

Adapun menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 53-58) komponen-komponen latihan meliputi:

- a. Volume : ukuran kuantitas latihan, misalnya : waktu tempuh (detik), jarak tempuh (meter), jumlah beban (Kg-Ton), jumlah repetisi-set-seri, banyaknya *foot contact* (*plyometric*).
- b. Intensitas : ukuran kualitas latihan meliputi % Kinerja maksimum (KG, Meter/detik), % detak jantung maksimal, % Vo2 Max, kadar laktat darah dll.
- c. Densitas : adalah ukuran derajat kepadatan latihan yakni perbandingan antara kerja (*work*) dengan istirahat (*recovery*).
- d. Kompleksitas (keberagaman latihan) dapat dilihat dari 2 hal yakni:
 - 1) Kompleksitas komponen-komponen penting yang menunjang pencapaian prestasi olahragawan.
 - 2) Kompleksitas gerak atau keterampilan yang harus dikuasai oleh olahragawan.
- e. Frekuensi : frekuensi diartikan sebagai banyaknya unit latihan persatuan waktu, misalnya latihan untuk meningkatkan kebugaran pada kebanyakan orang dilakukan 3-5 kali/ minggu.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dalam meningkatkan kesegaran jasmani perlu memperhatikan komponen-komponen latihan yang akan mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang.

4. Prinsip-Prinsip Latihan

Program latihan yang baik harus dapat memberikan teknik-teknik latihan secara fisiologis dapat meningkatkan kualitas fisik orang yang melakukan. Program latihan harus disusun berdasarkan prinsip-prinsip latihan, adapun prinsip latihan tersebut antara lain:

- a. Prinsip *Over Load*

Prinsip latihan yang paling mendasar adalah *over load* yaitu suatu prinsip latihan dimana pembebanan dalam latihan harus melebihi ambang rangsang terhadap fungsi fisiologi yang dilatih, depdiknas

(2000: 103). Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 44), apabila beban yang diberikan terlalu ringan tidak akan terjadi perubahan prestasi (*plato*), sedangkan pada pembebanan yang terlalu berat berakibat merosotnya penampilan atau involusi yang berakibat terjadinya *overtraining*.

Jika tubuh telah mampu beradaptasi terhadap beban latihan yang diberikan, latihan berikutnya harus ditingkatkan dengan cara mengubah faktor-faktor yang mempengaruhi latihan tersebut, yaitu: (a) frekuensi/densitas latihan, (b) volume latihan, (c) intensitas latihan, dan (d) kompleksitas latihan.

b. Prinsip *Progressive*

Menurut Depdiknas (2000: 104), latihan secara progresif adalah suatu latihan dimana pembebanan yang diberikan pada seorang atlet harus ditingkatkan secara berangsur-angsur disesuaikan kemajuan dan kemampuan atlet. Dalam menjalani latihan, peningkatan beban latihan harus diberikan tahap demi tahap secara cermat. Untuk itu kontrol terhadap beban latihan secara cermat akan menjamin adanya peningkatan secara terus menerus. Pemberian beban latihan secara meningkat merupakan faktor yang sangat penting untuk dipertimbangkan dalam menyusun desain program latihan.

c. Prinsip Spesifikasi

Menurut Depdiknas (2000: 104) prinsip latihan spesifik adalah latihan harus mirip atau menyerupai gerakan olahraga yang dilakukan, juga dalam latihan fisik. Adapun yang menentukan spesifikasi adalah:

- 1) Macam atau bentuk latihan
- 2) Ukuran atau pertimbangan yang berbeda-beda
- 3) Waktu latihan.

Adapun menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 47) kekhususan dalam latihan perlu memperimbangkan:

- 1) Cabang olahraga, misalnya latihan untuk pemain sepak bola bagi berbeda dengan latihan bola voli.
- 2) Peran olahragawan, misalnya latihan sepak bola bagi pemain penyerang berbeda dengan pemain bertahan. Demikian juga latihan dalam bola voli harus berbeda antara setter dengan spiker.
- 3) Sistem energi, latihan bagi olahraga yang dominan energi anaerobik berbeda dengan olahraga yang dominan energi aerobik.
- 4) Pola gerak, setiap cabang olahraga memiliki pola gerak yang berbeda-beda meliputi pola gerak, *siklik-asiklik*, *open skill-close skill*.
- 5) Keterlibatan otot, latihan diberikan pada otot atau sekelompok otot yang berperan dalam melakukan sejumlah teknik dan cabang olahraga.
- 6) Komponen kebugaran atau biomotor yang berperan dalam setiap cabang olahraga.

d. Prinsip Individualitas

Pembebanan latihan harus diberikan secara orang-perorang sesuai dengan potensinya, dengan mempertimbangkan berbagai faktor antara lain: maturasi, umur latihan, status kesehatan dan kebugaran. Djoko Pekik Irianto (2002: 50). Menurut Depdiknas (2000: 104) masing-

masing latihan harus dibuat cocok bagi individu atau perorangan karena tidak ada dua orang yang persis sama yang ada adalah mendekati sama. Dengan kata lain prinsip individualitas berarti bahwa setiap orang atau individu memiliki potensi sejak lahir yang berbeda-beda, di samping itu faktor kematangan, diet, tidur, dan lingkungan juga berpengaruh terhadap menyikapi dan kemampuan menjalankan latihan. Dengan mengacu pada prinsip individual, beban latihan untuk semua orang tidak dapat disamakan atau penentuan dosis latih secara individual.

e. Prinsip *Reversibility*

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 46) mengungkapkan “Jika anda tidak menggunakan, maka anda akan kehilangan”. Itulah filsafat prinsip *reversibility*., artinya adaptasi latihan yang telah dicapai akan berkurang bahkan hilang, jika tidak berkelanjutan dan tidak teratur yang berakibat terjadinya *detraining* (penurunan prestasi). Menurut Depdiknas (2000: 103) latihan 1 kali per-minggu tidak akan meningkatkan kualitas fisik, sedangkan latihan 2 kali per-minggu hanya menghasilkan peningkatan yang kecil. Sebaliknya latihan 5-6 kali per-minggu tidak disarankan, karena dapat mengakibatkan kerusakan fungsi. Prinsip ini berarti bahwa adaptasi yang terjadi sebagai akibat dari perlakuan suatu latihan selalu bersifat berkebalikan, keadaan ini menunjukkan apabila latihan dihentikan, seseorang secara otomatis akan mengalami penurunan kualitas

fungsional tubuhnya. Untuk mencapai kondisi fisik yang baik diperlukan latihan setidaknya tiga kali perminggu.

5. Hakikat Kesegaran Kardiorespirasi

a. Pengertian kesegaran kardiorespirasi

Istilah kesegaran kardiorespirasi sama pengertiannya dengan beberapa istilah lain seperti: daya tahan jantung, paru, daya tahan kardiorespirasi. Menurut Rusli Lutan (2001: 46), secara teknis pengertian kardio (jantung), vaskuler (pembuluh darah), respirasi (paru-paru da ventilasi), aerobik (bekerja dengan oksigen). Istilah ini berkaitan satu sama lain.

Menurut Depdiknas (2000: 53), istilah daya tahan jantung sering juga disebut daya tahan kardiorespirasi, kapasitas aerobik, *maximal aerobic power* dan sebagainya. Depdiknas juga menyatakan bahwa daya tahan jantung merupakan faktor utama dalam kesegaran jasmani.

Menurut Harsono (1988: 155), yang dikutip oleh Suryanto dkk (2003: 4),

Daya tahan adalah kekuatan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Daya tahan yang dimaksud disini ialah daya tahan sirkulasi-respiratori (*circulatory respiratory endurance*, atau ada yang menyebut *cardiovascular endurance*).

Len Kravitz, (2001: 5) juga menyebutkan bahwa unsur utama yang terpenting dari kesegaran jasmani berhubungan dengan kesehatan

adalah daya tahan kardiorespirasi/kondisi aerobik. Daya tahan kardiorespirasi sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen dan menyalurkan ke seluruh jaringan otot yang sedang aktif sehingga dapat digunakan untuk metabolisme.

Menurut Suryanto dkk (2003: 5), olahragawan dengan tingkat daya tahan kardiovaskuler yang tinggi dapat melakukan olahraga dengan intensitas sedang dalam waktu yang lama dan cenderung cepat pulih setelah aktivitas yang berat.

Kardiorespirasi adalah kemampuan dari jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan kelompok otot yang benar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam waktu yang lama, seperti jalan cepat, jogging, berenang, senam aerobik, mendayung, bersepeda, dan lain-lain, (Len Kravitz, 2001: 5).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran kardiorespirasi adalah komponen paling penting dalam kebugaran jasmani seseorang. Kesegaran kardiorespirasi atau daya tahan jantung, paru adalah kemampuan jantung paru dalam menyerap dan mendistribusikan oksigen ke otot-otot yang bekerja sesuai dengan kebutuhan. Seseorang yang mempunyai tingkat kesegaran kardiorespirasi yang baik akan lebih efisien dalam penggunaan oksigen sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.\

6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Kardiorespirasi

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran kardiorespirasi antara lain adalah:

a. Keturunan (genetik)

Dari penelitian yang telah dilakukan kemudian dibuat kesimpulan bahwa kemampuan Vo_{2max} 93,4% ditentukan oleh faktor keturunan yang hanya dapat diubah dengan latihan. Faktor keturunan yang berperan dapat membedakan kapasitas jantung, paru, sel darah merah, dan hemoglobin juga persentase *slow twitch fiber*, (Depdiknas, 2000: 54).

b. Umur

Mulai anak sampai umur 20 tahun daya tahan jantung (kardiovaskuler) meningkat, mencapai umur maksimal 20-30 tahun dan kemudian berbanding terbalik dengan umur, sehingga pada organ yang berumur 70 tahun diperoleh daya tahan 50% dari yang dimilikinya pada umur 17 tahun, (Depdiknas, 2000: 54).

c. Jenis Kelamin

Sampai dengan umur pubertas tidak terdapat perbedaan daya tahan jantung (kardiovaskuler) laki-laki dan wanita, setelah umur tersebut nilai wanita lebih rendah 15-25% dari pada pria. (Depdiknas, 2000: 54).

d. **Aktivitas fisik**

Istirahat ditempat tidur selama 3 minggu akan menurunkan daya tahan jantung paru. Efek latihan aerobik selama 8 minggu setelah istirahat memperlihatkan peningkatan daya tahan jantung. Seseorang yang melakukan lari jarak jauh memiliki daya tahan jantung yang bagus dibandingkan melakukan aktivitas lain. (Depdiknas, 2000: 54).

e. **Latihan**

Menurut Brian J Sharkey (2003: 80), latihan mampu meningkatkan fungsi dan kapasitas sistem respiratori dan kardiovaskuler serta volume darah, namun perubahan yang paling penting terjadi serat otot yang digunakan dalam latihan.

f. **Lemak Tubuh**

Menurut Brian J Sharkey (2003: 80), kesegaran dihitung perunit berat badan, jadi jika lemak meningkat, ketahanan akan menurun. Jadi cara termudah untuk mempertahankan atau meningkatkan ketahanan aerobik adalah dengan menyingkirkan lemak.

Menurut keterangan di atas selain tergantung dari baiknya sistem respirasi dan kardiovaskuler, kesegaran aerobik juga tidak terlepas dari gaya hidup seseorang, juga berpengaruh terhadap ketahanan aerobik seseorang, dimana semua itu tidak dapat dipisahkan.

7. Manfaat Kesegaran Kardiorespirasi

Menurut Rusli Lutan (2002: 40) kesegaran aerobik merupakan kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya akan oksigen ke

bagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta untuk memulihkan dari aktivitas jasmani, kapasitas aerobik terkait dengan kekurangannya.

Berdasarkan penelitian yang dikemukakan Rusli Lutan, dkk (2001: 46), manfaat pembinaan daya tahan kardiorespirasi dapat mengurangi risiko:

- a. Penyakit jantung koroner
- b. Kegemukan
- c. Diabetes
- d. Beberapa bentuk kanker
- e. Masalah kesehatan orang dewasa.

Menurut Sadoso Sumosardjuno (1996: 9), bagi mereka yang telah terlatih olahraga aerobik secara teratur akan mendapat beberapa keuntungan, antara lain:

- a. Berkurangnya resiko gangguan pada jantung dan peredaran darah.
- b. Tekanan darahnya yang sebelumnya tinggi akan menurun secara teratur.
- c. Terjadi penurunan kadar lemak yang membahayakan di dalam darah dan terjadi kenaikan kadar lemak yang lebih baik dan bermanfaat bagi badan.
- d. Tulang-tulang, persendian, dan otot-otot menjadi lebih kuat (tergantung macam latihannya)

Pendapat lain diungkapkan oleh Depdiknas yang dikutip oleh Fathul Mufid Al Mas Hadi (2010: 19), bahwa dengan latihan fisik maka akan mendapatkan manfaat tubuh sebagai berikut:

- a. Memperpanjang umur
- b. Awet muda
- c. Ceria
- d. Tidak mudah terkena penyakit
- e. Menghindari *stress*
- f. Menambah percaya diri

Seperti yang telah dikemukakan diatas, beberapa manfaat kesegaran kardiorespirasi bagi siswa. Dengan memiliki kesegaran kardiorespirasi yang baik maka siswa akan meningkat kesegaran jasmaninya sehingga terhindar dari resiko penyakit serta dapat meningkatkan prestasinya.

8. Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka

Dalam sebuah makalah yang diposting di sebuah situs, oleh GUDEP SMK N 1 Bawang (file:///G:/2011_11_10/laporan-kegiatan-ekstrakurikuler.html) mengungkapkan bahwa:

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah.

Kata Pramuka diartikan *praja muda karana* yaitu rakyat muda yang suka berkarya. Di dalam artikel yang diposting di dalam sebuah situs internet (<http://pramukanet.org/>) dikemukakan bahwa:

Kepramukaan pada hakekatnya adalah suatu proses pendidikan yang menyenangkan bagi anak muda, dibawah tanggung jawab anggota dewasa, yang dilaksanakan di luar lingkungan pendidikan sekolah dan keluarga, dengan prinsip dasar dan metode pendidikan tertentu melalui suatu sistem nilai yang didasarkan pada Satya dan Darma Pramuka.

Berdasarkan pengertian di atas dapat di tarik kesimpulan bahwa pramuka adalah suatu proses atau kegiatan pendidikan yang menyenangkan bagi anak muda yang dilakukan di luar lingkungan pendidikan formal dengan tetap memegang prinsip dasar dan metode pendidikan tertentu.

Adapun menurut B. Suryobroto, (1997: 272) dalam bukunya yang berjudul “Proses Belajar Mengajar di Sekolah” yang di kutip oleh sebuah blog di internet (file:///G:/2011_11_10/blog-ekstrakurikuler-sekolah.html) tujuan pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah menurut Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan (1987) adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan ekstrakurikuler harus meningkatkan kemampuan siswa beraspek kognitif, afektif dan psikomotor.
2. Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya yang positif.
3. Dapat mengetahui, mengenal serta membedakan antara hubungan satu pelajaran dengan pelajaran lainnya.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang terkoordinasi terarah dan terpadu dengan kegiatan lain di sekolah yang dilaksanakan sesuai dengan program yang telah ditentukan yang dalam pelaksanaan kegiatannya dibimbing oleh guru atau orang yang mempunyai wawasan/ilmu dan keahlian dibidangnya (dalam hal ini pramuka dan pleton inti), sehingga waktu pelaksanaan berjalan dengan baik dan tujuan dari kegiatan tersebut dapat tercapai.

9. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Kejuruan

Perkembangan serta pertumbuhan anak perlu diketahui oleh seorang guru penjas, dimaksudkan agar guru khususnya pendidikan jasmani dapat mengetahui karakteristik setiap siswa. Hal ini bertujuan bahwa pendidikan jasmani merupakan salah satu pengembangan keterampilan gerak pada anak. Menurut Sukintaka (1995: 45-46) yang dikutip oleh Fathul Mufid Al

Mas Hadi (2010: 20-21), anak tingkat SLTA, kira-kira berumur antara 15-18 tahun, mempunyai karakteristik:

- a. Karakteristik Jasmani
 - 1) Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang dengan baik.
 - 2) Senang kepada keterampilan yang baik, bahkan mengarah pada gerak yang lebih kompleks.
 - 3) Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang.
 - 4) Anak putri proporsi tubuhnya makin menjadi baik.
 - 5) Mampu menggunakan energi dengan baik.
- b. Karakteristik Psikis atau mental
 - 1) Banyak memikirkan dirinya sendiri.
 - 2) Mental menjadi stabil dan matang.
 - 3) Membutuhkan banyak pengalaman dari segala segi.
 - 4) Sangat senang terhadap hal-hal yang ideal dan senang sekali bila memutuskan masalah-masalah sebagai berikut:
 - a) Pendidikan
 - b) Pekerjaan
 - c) Perkawinan
 - d) Peristiwa dunia dan politik
 - e) Kepercayaan
- c. Karakteristik Sosial
 - 1) Sadar dan peka terhadap lawan jenis.
 - 2) Lebih bebas.
 - 3) Berusaha lepas dari lindungan orang dewasa atau pendidik.
 - 4) Senang kepada masalah perkembangan sosial.
 - 5) Senang kepada kebebasan diri dan berpetualangan.
 - 6) Sadar untuk berpenampilan dengan baik dan cara berpakaian rapi dan baik
 - 7) Tidak senang kepada persyaratan-persyaratan yang ditentukan oleh kedua orang tuanya.
 - 8) Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya.

d. Perkembangan Motorik

Karena anak telah mencapai pertumbuhan dan perkembangannya menjelang masa dewasanya, keadaan tubuh punakan menjadi lebih kuat dan lebih baik, maka kemampuan motoriknya dan keadaan psikisnya juga telah siap untuk menerima latihan-latihan peningkatan keterampilan gerak menuju prestasi olahraga yang lebih tinggi. Oleh sebab itu lebih siap dilatih secara intensif di luar jam pelajaran

10. Tes Kesegaran Jasmani

Tes kesegaran jasmani pada dasarnya adalah bagian dari upaya pembinaan fisik, karena dapat dipergunakan untuk mengetahui kualitas kesegaran jasmani orang yang di tes.

Menurut Rusli Lutan (2002:40) kesegaran aerobik diukur dengan memantau penyerapan oksigen maksimum yang dikenal dalam istilah VO2 Maks. Dengan demikian fungsi kardiovaskuler menentukan besarnya VO2 Maks, yang selanjutnya menentukan kapasitas kerja fisik atau kesegaran. Salah satu cara penting untuk menentukan kesegaran kardiorespirasi adalah untuk mengukur besarnya VO2 Maks.

Adapun tes untuk mengetahui VO2 Maks yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Lari Multi Tahap (*Multistage Fitness Test*) menurut Depdiknas yang dikutip oleh Suprianto (2000: 65-67) “tes ini bertujuan untuk mengukur tingkat efisiensi fungsi jantung dan paru-paru yang ditunjukkan melalui pengukuran ambilan oksigen maksimum (*maximum oxygen uptake*). Atau yang lebih dikenal dengan VO2 Maks”. Adapun langkah-langkah dari tes tersebut sebagai berikut:

- a. Sarana dan Prasarana
 - 1) Mesin pemutar kaset atau CD.
 - 2) Kaset audio/CD atau aba-aba perintah.
 - 3) *Track* atau lintasan yang datar dan tidak licin.
 - 4) Meteran.
 - 5) *Line* atau tanda garis.

b. Petugas tes

- 1) Petugas Start
- 2) Pengawas lintasan

c. Pelaksanaan:

- 1) Dari luas lintasan diambil jarak 20 meter dan diberi tanda pada kedua ujungnya
- 2) Jarak tiap responden 1-1,5 meter.
- 3) Peserta yang sudah melakukan pemanasan sebelumnya, disiapkan disalahsatu ujungnya (di luar)
- 4) Putar kaset atau CD *beep multistage fitness test* dan dengarkan petunjuknya dimana kaset atau CD akan mengeluarkan sinyal/bunyi “TUT” tunggal dengan interval teratur pada setiap tahap. Bunyi tersebut jamak terdengar pada setiap pergantian tahap.
- 5) Peserta tes berusaha lari sampai ujung berlawanan tepat dengan bunyi “TUT” dan kembali lagi ke ujung semula sehingga tepat pada bunyi berikutnya peserta telah sampai pada garis. Demikian seterusnya peserta akan lari bolak-balik 20 meter dengan kecepatan tertentu untuk satu tahap.
- 6) Setelah menyelesaikan satu tahap peserta harus lari lebih cepat sesuai dengan frekuensi “TUT” yang semakin cepat pula.

- 7) Lari bolak-balik akan dilakukan sampai peserta tes lelah yang di tunjukkan dengan ketidakmampuan mengikuti irama “TUT” yang telah ditentukan sebanyak tiga kali.
- 8) Setelah melakukan tes peserta perlu melakukan pendinginan dengan cara berjalan dan meregangkan otot.
- 9) Pengawas lintasan mencatat kemampuan maksimal peserta yang di tunjukkan dengan tahap balikan terakhir. Pencatatan dilakukan dengan formulir pencatatan lari multi tahap.

Tes ini bersifat maksimal dan progresif, artinya cukup mudah pada permulaannya kemudian meningkat dan makin sulit menjelang saat-saat terakhir. Agar hasilnya cukup valid, peserta tes harus mengerahkan tenaga maksimal sewaktu menjalani tes ini, dan oleh karenanya peserta tes harus berusaha mencapai tahap setinggi mungkin sebelum menghentikan tes. Penilaian tes adalah jumlah terbanyak dari tahap dan balikan sempurna yang berhasil diperoleh dan dicatat sebagai hasil skor peserta tes.

B. Penelitian yang Relevan

“Penelitian yang relevan yaitu penelitian yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yang digunakan sebagai acuan referensi untuk memperkuat dan mendukung kajian teori, serta bahan pertimbangan dalam melakukan penelitian”, Dedi Hermawan (2011: 28). Hasil penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung kajian

teoritis yang telah ditemukan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada kerangka berpikir. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu Penelitian Dwi Hartana (2009) yang berjudul “Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Sewon Tahun Ajaran 2009-2010”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran kardiorespirasi siswa kelas X SMK Negeri 1 Sewon Tahun Ajaran 2009-2010. Populasi yang digunakan untuk penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X siswa SMK Negeri 1 Sewon tahun ajaran 2009-2010 yang terdiri dari 25 siswa putra dan 339 siswa putri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *multy stage*. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kebugaran kardiorespirasi siswa kelas X SMK Negeri 1 Sewon Tahun Ajaran 2009-2010 secara keseluruhan berkategori kurang sekali, besarnya rerata kebugaran kardiorespirasi untuk putra sebesar 31,48, dan untuk putri 25,29. Tingkat kardiorespirasi siswa jurusan Tata Busana berkategori kurang, dengan besarnya rerata 25,94 untuk putri, sedangkan putranya tidak ada. Untuk siswa jurusan Tata Boga, tingkat kebugaran kardiorespirasi siswa berkategori kurang sekali untuk putra dengan rerata 33,00 dan untuk putri dengan rerata 25,94. Siswa jurusan Akomodasi Perhotelan berkategori kurang sekali, besarnya rerata untuk putra adalah 30,29 dan untuk putri 25,30. Dan untuk siswa jurusan Kecantikan berkategori kurang sekali dengan besarnya rerata adalah 24,24 untuk putri dan untuk putra tidak ada.

C. Kerangka Berpikir

Siswa SMK lebih banyak melakukan aktivitas fisik dari pada siswa SMA pada umumnya. Untuk menjalani kegiatan tersebut, maka siswa harus mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Tingkat kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa rasa lelah yang berlebihan. Salah satu komponen kebugaran jasmani yang paling pokok dan penting adalah kebugaran kardiorespirasi. Daya tahan kardiorespirasi berhubungan erat dengan transportasi oksigen, karbondioksida, dan sari makanan dalam mendukung metabolisme tubuh seseorang. Seseorang yang memiliki daya tahan kardiorespirasi yang baik akan lebih efisien dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Jika siswa memiliki kebugaran kardiorespirasi yang baik maka baik pula kebugaran jasmaninya. Maka dari itu sangat penting untuk senantiasa memiliki kebugaran kardiorespirasi yang baik, karena dengan kebugaran kardiorespirasi yang baik dapat mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar sehingga prestasi belajar yang optimal dapat dicapai.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pendidikan jasmani di sekolah. Sebagai seorang guru penjas di sekolah harus mengetahui tingkat kebugaran jasmani masing-masing siswa khususnya tingkat kebugaran kardiorespirasi, hal ini dikarenakan tingkat kebugaran kardiorespirasi masing-masing siswa mempunyai perbedaan, sehingga tidak terjadi kekeliruan dalam mendidik dan mengajar peserta didiknya.

SMK Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman mayoritas siswanya adalah putri. Berdasarkan hasil observasi sering menemukan siswa yang mengalami kelelahan dalam mengikuti pelajaran di sekolah khususnya siswa kelas X. Terlebih, dalam mengikuti pembelajaran penjas banyak siswa yang malas dan terlalu cepat mengalami kelelahan apabila diperintahkan guru untuk melakukan pemanasan.

SMK Negeri 1 Depok merupakan sekolah yang memiliki segudang prestasi dibidangnya. Adapun prestasi tersebut biasanya dihasilkan dari pembinaan kegiatan di luar jam sekolah. Salah satu wadah pembinaan siswa di sekolah adalah kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan-kegiatan yang diadakan dalam program ekstrakurikuler didasari atas tujuan dari pada kurikulum sekolah. Melalui kegiatan ekstrakurikuler yang beragam setiap siswa memiliki kesempatan untuk mengembangkan kualitas individunya di antaranya termasuk kualitas kesegaran kardiorespirasi mereka. Kegiatan ekstrakurikuler pramuka memang tidak bergerak dibidang olahraga tetapi kegiatan ekstrakurikuler tersebut lebih banyak dilaksanakan di lapangan (*out door*), hal ini menuntut siswa untuk memiliki kebugaran jasmani yang ekstra dibanding kegiatan ekstrakurikuler yang berada di dalam ruangan (*in door*). Meskipun demikian, perlu disadari bahwa latihan dua kali seminggu masih kurang untuk meningkatkan kesegaran kardiorespirasi perlu latihan tiga kali seminggu. Oleh karena itu melalui berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler diharapkan mampu menambah aktivitas jasmani dan meningkatkan kesegaran jasmani siswa khususnya kesegaran kardiorespirasi, sehingga mampu

mengikuti kegiatan belajar mengajar dan praktek dengan baik. Agar diketahui tingkat kesegaran kardiorespirasi siswa maka perlu dilakukan pengukuran yakni dengan menggunakan tes untuk kesegaran kardiorespirasi (*multistage fitness test*).

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan persentase yang menggunakan metode survei. Penelitian ini hanya ingin mengetahui tingkat kebugaran kardiorespirasi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan menggunakan tes lari multi tahap (*multistage fitness test*) dan pengukuran untuk pengambilan data.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Sesuai dengan desain penelitian tersebut, untuk menghindari salah paham dalam penelitian ini maka perlu adanya batasan operasional variabel sebagai berikut: Kebugaran kardiorespirasi adalah ukuran kemampuan paru-paru jantung dalam mensuplai oksigen dalam darah ke seluruh tubuh pada saat melakukan aktifitas fisik yang dilakukan oleh siswa SMK Negeri 1 Depok dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka yang diukur dengan cara melakukan tes lari multi tahap (*multistage fitness test*) satuan level terakhir dari kemampuan siswa mengikuti bunyi “TUT” dari tape recorder.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

“Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas; objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang

ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.” (Sugiyono, 2003: 55). Dalam hal ini kelompok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka sebanyak 8 kelompok atau kelas, masing-masing kelompok atau kelas terdiri dari 32 siswa, sehingga jumlah siswa dari kelompok pramuka adalah 8×32 siswa = 256 siswa.

1. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006: 131).

Untuk lebih memudahkan teknik dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 139), teknik ini biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan, misalnya alasan keterbatasan waktu, tenaga dan dana sehingga tidak dapat mengambil sampel yang besar dan jauh.

Adapun sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa yang aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka. Siswa yang memenuhi syarat aktif dan hadir dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka yakni 158 siswa.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

Instrumen adalah alat pada waktu peneliti menggunakan suatu metode (Suharsimi Arikunto, 2006: 149). Dalam penelitian ini pengumpulan datanya menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat

kesegaran kardiorespirasi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Pramuka SMK Negeri 1 Depok adalah menggunakan tes lari multi tahap (*multysage fitness test*) dari M. Furqon dan Muchsin Doewes yang menerjemahkan dari Australian Sport Comminion (1999: 35-36) dalam skripsi Dwi Hartana. Adapun alat atau perlengkapan yang dibutuhkan yaitu:

- a. Lintasan lari
- b. *Tape Recorder*.
- c. Jarak yang bermarka 20 meter pada permukaan yang datar, rata dan tidak licin.
- d. Kerucut Pembatas.
- e. Meteran
- f. Formulir atau Blangko dan alat tulis.
- g. Pita *candance* untuk lari bolak-balik.

2. Teknik Pengumpulan Data

Pelaksanaannya pertama kali mengukur jarak sepanjang 20 meter dan diberi tanda. Sebelum tes dilakukan peserta disarankan untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu terutama peregangan pada otot kaki agar testi tidak merasa kaku dan untuk menghindar terjadinya cedera. Dalam pelaksanaannya, peserta tes *multistage*/lari bolak balik diberangkatkan dari belakang garis start pada aba-aba siap peserta bersiap untuk lari, setelah aba-aba “Ya” siswa lari sesuai dengan irama menuju garis batas sepanjang 20 meter hingga satu kaki melewati garis batas. Bila

tanda bunyi belum terdengar dan siswa telah melampaui garis batas, untuk lari balik harus menunggu tanda bunyi. Sebaliknya bila siswa belum sampai pada garis batas, siswa harus mempercepat lari sampai melewati garis batas dan segera kembalil lari ke arah sebaliknya.

Adapun test ini dilakukan karena mempunyai banyak kelebihan/kemudahan diantaranya:

- a. Dapat dilaksanakan di lapangan yang tidak begitu luas.
- b. Peserta tes dapat lebih mudah dalam pengawasannya.
- c. Siswa dapat di tes secara bersama-sama atau berkelompok selama testor dapat melakukan pencatatan tahapan-tahapan lari bolak balik sama pada saat testi menghentikan lari.

Setelah diperoleh, data yang terkumpul dalam satuan kilometer dikonversikan ke dalam tabel norma kebugaran kardiorespirasi tes lari multi tahap atau *multistage fitness tes* yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Kategori Kebugaran Kardiorespirasi Tes Multi Tahap atau Multistage dalam Satuan (ml/kg/min)

Female (values in ml/kg/min)						
Age	Very Poor	Poor	Fair	Good	Excellent	Superior
13-19	<25.0	25.0 – 30.9	31.0 – 34.9	35.0 – 38.9	39.0 – 41.9	>41.9
20-29	<23.6	23.6 – 28.9	29.0 – 32.9	33.0 – 36.9	37.0 – 41.0	>41.0
30-39	<22.8	22.8 – 26.9	27.0 – 31.4	31.5 – 35.6	35.7 – 40.0	>40.0
40-49	<21.0	21.0 – 24.4	24.5 – 28.9	29.0 – 32.8	32.9 – 36.9	>36.9
50-59	<20.2	20.2 – 22.7	22.8 – 26.9	27.0 – 31.4	31.5 – 35.7	>35.7
60+	<17.5	17.5 – 20.1	20.2 – 24.4	24.5 – 30.2	30.3 – 31.4	>31.4

Male (values in ml/kg/min)						
Age	Very Poor	Poor	Fair	Good	Excellent	Superior
13-19	<35.0	35.0 – 38.3	38.4 – 45.1	45.2 – 50.9	51.0 – 55.9	>55.9
20-29	<33.0	33.0 – 36.4	36.5 – 42.4	42.5 – 46.4	46.5 – 52.4	>52.4
30-39	<31.5	31.5 – 35.4	35.5 – 40.9	41.0 – 44.9	45.0 – 49.4	>49.4
40-49	<30.2	30.2 – 33.5	33.6 – 38.9	39.0 – 43.7	43.8 – 48.0	>48.0
50-59	<26.1	26.1 – 30.9	31.0 – 35.7	35.8 – 40.9	41.0 – 45.3	>45.3
60+	<20.5	20.5 – 26.0	26.1 – 32.2	32.3 – 36.4	36.5 – 44.2	>44.2

Sumber: [http://www.AssessmentsThMultistageFitness\(Bleep\)Test«ResFitnessCoaching–Movement&Variety.htm](http://www.AssessmentsThMultistageFitness(Bleep)Test«ResFitnessCoaching–Movement&Variety.htm)

E. Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase untuk mengetahui tingkat kebugaran kardiorespirasi sesuai dengan norma tes lari multi tahap atau *multistage fitness tes*.

Setelah tingkat kebugaran kardiorespirasi masing-masing peserta tes maka akan ditemukan berapa besar persentase untuk masing-masing kategori dengan menggunakan rumus persentase, adapun rumus persentase yang digunakan sebagai berikut menurut Sugiyono (1997: 21) dalam Dwi Hartana (2009: 50).

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden.

Sugiyono (1997:21) dalam Dwi Hartana (2009: 50)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi Subjek dan Waktu Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Bola Basket SMK Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman DIY, yang berada di Jl. Ringroad Utara Maguwoharjo Kecamatan Depok Kabupaten Sleman. Adapun lokasi sekolah ini terletak berdampingan dengan jalan raya, tetapi hal tersebut tidak mempengaruhi proses belajar mengajar yang kondusif. Selain itu lokasi sekolah juga cukup mudah untuk dijangkau.

2. Deskripsi Subjek Penelitian

Sampel yang digunakan adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka dan ekstrakurikuler pleton inti yang di ambil secara *purposive sample*. Penelitian ini diikuti sebanyak 158 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka. Sebanyak 98 siswa yang tidak hadir mengikuti tes.

3. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 26 dan hari Jumat tanggal 27 Januari 2012 pukul 15.00 WIB.

B. Deskripsi Data Hasil Penelitian

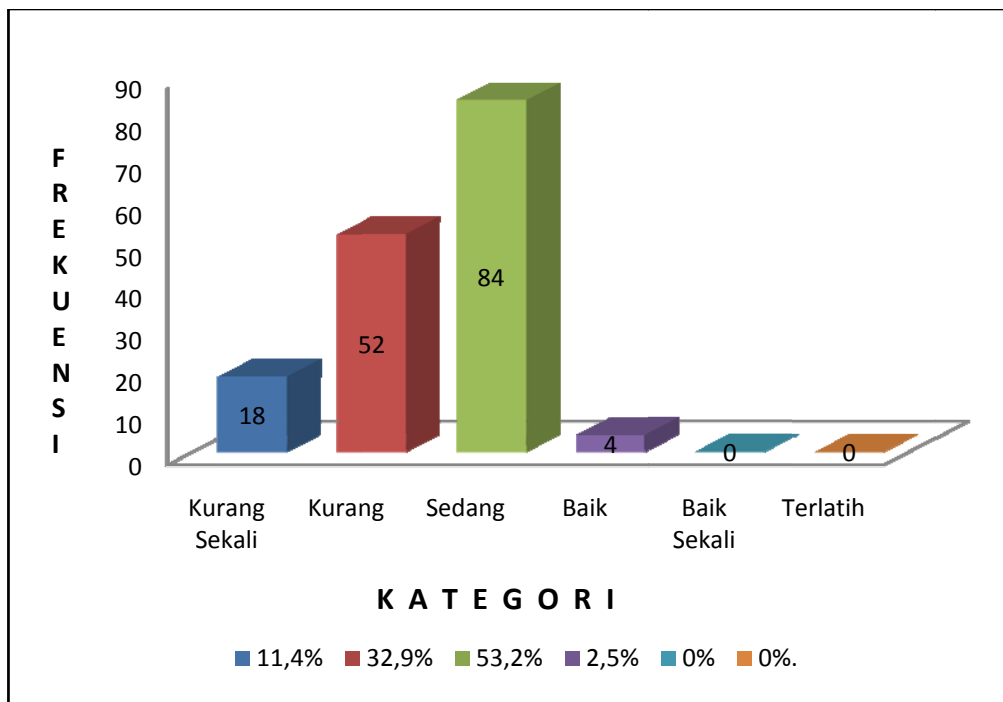
Dari tes dan pengukuran VO₂ Maks atau *maximum oxygen uptake* terhadap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka dan ekstrakurikuler pleton inti SMK Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman DIY dengan

menggunakan tes lari multi tahap (*multistage fitness test*) diperoleh hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Tes Multi Tahap Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka SMK Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman DIY

NO	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Kurang sekali	18	11,4%
2	Kurang	52	32,9%
3	Sedang	84	53,2%
4	Baik	4	2,5%
5	Baik Sekali	0	0%
6	Terlatih	0	0%
	Jumlah	158	100%

Histogram



Gambar 1. Histogram Tingkat Kesegaran Kardiorespirasi Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka SMK Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman DIY

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisa data menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa tingkat kesegaran kardiorespirasi (VO2Maks) siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka SMK Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman DIY yang berjumlah 158 anak berkategori kurang sekali 11,4% atau berjumlah 18 siswa, berkategori kurang 32,9% atau berjumlah 52 siswa, berkategori sedang 53,2% atau berjumlah 84 siswa, berkategori baik 2,5% atau berjumlah 4 siswa, dan yang berkategori baik sekali dan terlatih 0% atau berjumlah 0 siswa. Dalam pelaksanaan pengambilan data sebanyak 98 siswa yang tidak hadir.

Faktor yang paling berpengaruh yang menyebabkan tingkat kesegaran kardiorespirasi (VO2 Maks) paling banyak pada kategori sedang di SMK Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman DIY ditemukan oleh peneliti yaitu:

1. Jenis Kelamin

Kesegaran jasmani antara perempuan dan laki-laki berbeda. Nadia Cece Ananda (2007: 9) mengungkapkan bahwa:

Kesegaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak, antara pria dan wanita tidak jauh berbeda, namun setelah masa pubertas terdapat perbedaan. Rata-rata wanita muda memiliki kebugaran aerobik antara 15-25% lebih kecil dari pria muda dan ini tergantung pada tingkat aktivitas mereka. Tapi pada atlet remaja putri yang sering berlatih hanya berbeda 10% dibawah atlet putra dalam usia yang sama dalam hal VO2max.

Menurut Ardle (1981) dalam Nadia Cece Ananda (2007: 9), “wanita memiliki jaringan lemak 27% dari komposisi tubuhnya lebih banyak dibanding pria 15% dari komposisi tubuhnya”.

Keseluruhan siswa adalah berjenis kelamin perempuan yang cenderung malas bergerak, kurang antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran penjas di sekolah yang menyebabkan kegiatan pada jam sekolah atau di luar jam sekolah tidak berjalan maksimal, sehingga kesegaran kardiorespirasi siswa juga tidak maksimal

2. Umur

Umur mempengaruhi hampir semua komponen kesegaran jasmani. Daya tahan kardiovaskuler menunjukkan suatu tendensi meningkat pada masa anak-anak sampai sekitar dua puluh tahun dan mencapai maksimal di usia 20 sampai 30 tahun (Departemen Kesehatan Republik Indonesia Direktorat Jenderal Pembinaan Kesehatan Masyarakat Direktorat Bina Upaya Kesehatan Puskesmas, 1994) dalam Nadia Cece Ananda (2007: 8). Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka SMK Negeri 1 Depok rata-rata berusia 15-16 tahun sehingga peningkatan daya tahan kardiorespirasinya belum mencapai maksimal.

3. Sarana dan prasarana

Sarana dan prasarana yang kurang mendukung berpengaruh dalam proses latihan guna meningkatkan kesegaran kardiorespirasi siswa.

4. Pengetahuan

Kurangnya pengetahuan siswa akan pentingnya kebugaran kardiorespirasi bagi dirinya. Sehingga tidak ada motivasi siswa untuk meningkatkan kebugaran kardiorespirasinya.

5. Gizi

Kurangnya pemenuhan gizi terhadap anak mengakibatkan kebugaran kardiorespirasi rendah. Gizi yang dikonsumsi anak menjadi salah satu faktor penyebab tingkat kebugaran kardiorespirasi siswa rendah. Hal ini sesuai dengan pendapat Suhantoro (1986: 13) dalam Dwi Hartanti (2009:64)

6. Kegiatan Fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani. Latihan yang bersifat aerobik yang dilakukan akan meningkatkan daya tahan kardiorespirasi dapat mengurangi lemak tubuh (Departemen Kesehatan Republik Indonesia Direktorat Jenderal Pembinaan Kesehatan Masyarakat Direktorat Bina Upaya Kesehatan Puskesmas, 1994) dalam Nadia Cece Ananda (2007: 10).

Menurut Bucher (1983) dalam Nadia Cece Ananda (2007: 10-12) ada sejumlah keuntungan penting bagi organ tubuh vital akibat dari latihan yang teratur yakni; a) pengaruh latihan terhadap kesehatan umum otot jantung, b) pengaruh latihan terhadap isi sedenyut, c) pengaruh latihan terhadap denyut jantung, d) pengaruh latihan terhadap tekanan arteri, e) pengaruh latihan terhadap pernafasan, f) pengaruh latihan terhadap sistem otot.

Penelitian dilakukan di bulan awal kembalinya siswa bersekolah. Hari libur yang panjang mempengaruhi kegiatan fisik atau aktivitas sehari-hari siswa, kebanyakan siswa memanfaatkan hari libur cenderung untuk berada di rumah, membuat siswa enggan untuk melakukan kegiatan fisik, sehingga hal tersebut membuat siswa cenderung hanya statis.

Berdasarkan hal tersebut maka hal tersebut, maka penting bagi guru untuk meningkatkan kebugaran kardiorespirasi siswa-siswanya secara maksimal. Hal ini berhubungan dengan prestasi yang akan dicapai siswa. Pembelajaran tersebut dapat dilakukan dengan cara memberikan latihan pembelajaran yang diprogramkan sesuai dengan periodisasi pembelajaran yang disesuaikan dengan sasaran pembelajaran dan tingkatan usia anak didik. Selain itu latihan juga harus terarah dan terukur, perlu adanya evaluasi yang dapat dilakukan melalui tes, sehingga dapat mengembangkan kebugaran kardiorespirasi siswa secara optimal, dan selanjutnya dapat meningkatkan prestasi siswa.

Selain hal tersebut, bahwa kebugaran kardiorespirasi siswa juga erat kaitannya dengan perhatian orang tua, yaitu untuk pemenuhan gizi anak-anaknya, serta dukungan terhadap anaknya untuk menjaga kesehatan. Dengan keadaan gizi yang baik dan kesadaran akan kebutuhan tubuh sehat, siswa akan aktif bergerak dan berolahraga, sehingga kebugaran kardiorespirasinya akan baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan tingkat kesegaran kardiorespirasi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka SMK Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman DIY berkategori rendah, yaitu berjumlah 18 siswa (11,4%), berkategori kurang berjumlah 52 siswa (32,9%), berkategori sedang berjumlah 84 siswa (53,2%), berkategori baik berjumlah 4 siswa (2,5%), berkategori baik sekali berjumlah 0 siswa (0%), dan berkategori terlatih berjumlah 0 siswa (0%).

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan kepada pihak yang terkait, sehingga dapat diambil langkah yang tepat untuk menangani hambatan-hambatan dalam usaha meningkatkan daya tahan kardiorespirasi.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini diupayakan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Meskipun masih dirasakan adanya keterbatasan dan kekurangan yakni beberapa siswa tidak hadir pada saat pelaksanaan penelitian. Sebanyak 98 siswa yang tidak hadir untuk mengikuti tes. Adapun keterbatasan lain yakni peneliti tidak dapat mengontrol aktivitas dan kondisi fisik siswa sebelum pengambilan data, sehingga data yang diperoleh merupakan hasil pengambilan data seketika tanpa memperhatikan kondisi fisik siswa apakah mengalami kelelahan atau tidak sebelum pengambilan data

serta tidak adanya tera yang tercantum pada alat (meteran), sehingga alat yang digunakan masih belum mempunyai standar yang baku.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian mengenai tingkat kebugaran kardiorespirasi siswa SMK Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman DIY yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka dan ekstrakurikuler tontol tahun pelajaran 2011/2012, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi siswa

Diharapkan untuk meningkatkan kebugaran kardiorespirasinya, dengan berperilaku hidup sehat dan rajin berolahraga.

2. Bagi Orang Tua

Diharapkan lebih memperhatikan kebugaran kardiorespirasi anaknya dengan membiasakan anak berperilaku hidup sehat.

3. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai media untuk mengevaluasi sehingga dapat lebih kreatif memilih metode mengajar yang tepat untuk meningkatkan kebugaran kardiorespirasi siswa.

4. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai upaya untuk merencanakan dan mewujudkan model pembelajaran yang efektif dan efisien bagi siswa dalam meningkatkan kebugaran kardiorespirasinya.

5. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk mengembangkan dan menyempurnakan penelitian tentang tingkat kesegaran kardiorespirasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arman Abdoellah, dkk. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Penjas*: Jakarta. Depdikbud.
- Aine McCarthy. (1995). *Kiat Menjadi Ramping dan Tetap Bugar: Petunjuk Praktis untuk Hidup Sehat*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Depdiknas. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas.
- Dedi Hermawan. (2011). *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepkbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMA Negeri 1 Turi Sleman Tahun Pelajaran 2010/2011*. Skripsi. DIY. FIK UNY.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Pendidikan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Diktat Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta. C.V. Andi Offset.
- Dwi Hartanti. (2009). *Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Sewon Tahun Ajaran 2009-2010*. Skripsi. Yogyakarta. FIK UNY.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahrga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Persindo.
- Fathul Mufid Al Mas Hadi. (2010). *Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Siswa SMK Se-Kecamatan Majenang Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2009-2010*. Skripsi. DIY. FIK UNY.
- Len Kravitz (1997). *Panduan Lengkap: Bugar Total*. Jakarta: PT. Raja Gravindo Persada.
- M. Abdul Kadir Ateng. (1992). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Muhajir. (2007). *Penjasorkes untuk SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga.
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.

- Nadia Cece Amanda (2007). Hubungan Beberapa Faktor Yang Mempengaruhi Daya Tahan Kardio Respirasi Siswa-Siswi SMA 2 Payakumbuh. Skripsi. FK Universitas Baiturrahmah.
- Nurul Zuriyah. (2007). Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Rusli Lutan, dkk. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan Disepanjang Hayat*. Jakarta: Depdiknas.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdikbud
- Sadoso Sumosardjuno. (1995). *Petunjuk Praktis Berolahraga yang Benar*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Sadoso Sumosardjuno. (1995). *Olahraga dan Kesehatan: Dari A Sampai Z*. Jakarta: Pustaka Kartini.
- Sharkey, Brian J. (2003). Kebugaran dan Kesehatan. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Suharjana. (2006). Profil Kebugaran Fisik Pelajar SMA di Kabupaten Kulon Progo Yogyakarta. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. PT. Rineka Cipta.
- Sumarjo. (2002). *Diktat Pendidikan Kesehatan*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Suparno, dkk. (2008) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 3 SMA/MA. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Suprianto. (2010). *Tingkat Kesegaran Kardiorespirasi Siswa Kelas V dan VI SD Negeri 1 Bantar Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2010/2011*. Skripsi. DIY. FIK UNY.
- Suryanto, dkk. (2003). Hubungan Daya Tahan Kardiovaskuler Kekuatan Otot Lengan dan Daya Tahan Otot Lengan terhadap Prestasi Panahan. Yogyakarta: FIK UNY.

file:///G:/2011_11_10/laporan-kegiatan-ekstra-kurikuler.html

<http://pramukanet.org/>

[http://www.AssessmentsThMultistageFitness\(Bleep\)Test«ReesFitnessCoachin–Movement&Variety.htm](http://www.AssessmentsThMultistageFitness(Bleep)Test«ReesFitnessCoachin–Movement&Variety.htm)

LAMPIRAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 2015/H.34.16/PP/2011
Lamp. : 1 Eksp
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

08 Desember 2011

Kepada :
Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
Cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda Provinsi DIY


Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama Mahasiswa : Uztavizaki
Nomor Mahasiswa : 07601244025
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

W a k t u : Desember 2011 s/d Februari 2012
Tempat / Obyek : SMK Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman / Siswa
Ektrakurikuler Pramuka Dan Ektrakurikuler Pleton Inti
Judul Skripsi : "SURVEI TINGKAT KESEGERAN KARDIORESPIRASI
ANTARA SISWA YANG MENGIKUTI KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER PRAMUKA DAN EKSTRAKURIKULER
PLETON INTI SMK NEGERI 1 DEPOK SLEMAN
YOGYAKARTA."

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


Dekan
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001.

Tembusan Yth :
1. Kepala SMK Negeri 1 Depok Kab. Sleman
2. Dinas Dikpora Kabupaten Sleman
3. Kaprodi PJKR FIK UNY
4. Pembimbing Tas
5. Mahasiswa Ybs.



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

SEKRETARIAT DAERAH

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814, 512243 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

Nomor : 070/8240/V.

Membaca Surat : Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
Tanggal Surat : 08 Desember 2011

Nomor : 2015/H.34.16/PP/2011
Perihal : Ijin Penelitian

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam Melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman Penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintahan Daerah;
 3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
 4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perijinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIJIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) kepada :

Nama : UZTAVIZAKI
Alamat : Jl. Kolombo Yogyakarta
Judul : SURVEI TINGKAT KESEGERAN KARDIORESPIRASI ANTARA SIWA YANG MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER PRAMUKA DAN EKSTRAKURIKULER PLETON INTI SMK NEGERI 1 DEPOK SLEMAN YOGYAKARTA

NIP/NIM : 07601244025

Lokasi : Kab. Sleman
Waktu : 3 (tiga) bulan
Mulai tanggal : 9 Desember 2011 s/d 9 Maret 2012

Dengan ketentuan :

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Provinsi DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan *softcopy* hasil penelitiannya kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda Provinsi DIY dalam *compact disk (CD)* dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib menaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang dengan mengajukan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di : Yogyakarta
Pada tanggal : 9 Desember 2011

An. Sekretaris Daerah
Asisten Perencanaan dan Pembangunan
Kepala Biro Administrasi Pembangunan

SEIDA 5
Joko Wuryantoro, M.Si.
NIP. 19580108 198603 1 011

Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Bupati Sleman, Cq. Bappeda
3. Ka. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Provinsi DIY
4. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(BAPPEDA)

Alamat : Jl. Parasamya No. 1 Beran, Tridadi, Sleman 55511
Telp. & Fax. (0274) 868800 e-mail : bappeda@slemanKab.go.id

SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENYERAHKAN
HASIL - HASIL SURVEY/PENELITIAN/PKL

NO. : 070/ 2966

Kami yang bertanda tangan dibawah ini saya :

1. Nama : UZTAVIZAKI
2. No. Mahasiswa/NIP/NIM : 07661244025
3. Tingkat (D1, D2, S1, S2, S3) : S1
4. Universitas/Akademi : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. Dosen Pembimbing : A. Erlina Lisdyati, M.Pd.
6. Alamat Rumah Peneliti : Ds. Nologaten
7. No. Telp/HP : 081224431929
8. Tempat Lokasi Penelitian/ Survey : SMK Negeri 1 Depok

Menyatakan dengan ini kami bersedia untuk menyerahkan hasil - hasil PKL/ Research/ Penelitian/ pencarian data tentang/ judul :

Survei Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Antara Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka dan Ekstrakurikuler Pledon Inti SMK Negeri 1 Depok Sleman Yogyakarta

Kepada BAPPEDA Kabupaten Sleman

Pernyataan ini merupakan bagian yang tidak terlepas dari
Pernyataan perijinan Research/Penelitian/PKL yang kami lakukan dalam
Wilayah Kabupaten Sleman DIY.



Sleman, ..12 Desember 2011..
Yang menyatakan

.....UZTAVIZAKI.....
(Nama Terano)



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(**BAPPEDA**)

Alamat : Jl. Parasamya No. 1 Beran, Tridadi, Sleman 55511
Telp. & Fax. (0274) 868800. E-mail : bappeda@slemankab.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 07.0 / Bappeda/ 2966 / 2011

**TENTANG
PENELITIAN**

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Keputusan Bupati Sleman Nomor: 55 /Kep.KDH/A/2003 tentang Izin Kuliah Kerja Nyata, Praktek Kerja Lapangan dan Penelitian.
Menunjuk : Surat dari Sekretariat Daerah Pemerintah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor: 070/8240/V Tanggal: 08 Desember 2011. Hal: Ijin Penelitian

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : **UZTAVIZAKI**
No. Mhs/NIM/NIP/NIK : 07601244025
Program/ Tingkat : S1
Instansi/ Perguruan Tinggi : UNY
Alamat Instansi/ Perguruan Tinggi : Karangmalang, Yogyakarta
Alamat Rumah : Dsn. Nologaten, Condong catur Depok Sleman
No. Telp/ Hp : 081229431929
Untuk : Mengadakan penelitian dengan judul:
"SURVEY TINGKAT KESEGERAN KRADIORESPIRASI ANTARA SISWA YANG MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER PRAMUKA DAN EKSTRAKURIKULER PLETON INTI SMK NEGERI 1 DEPOK SLEMAN YOGYAKARTA"
Lokasi : Kabupaten Sleman
Waktu : **Selama 3 (tiga) bulan mulai tanggal: 09 Desember 2011 s/d 09 Maret 2012.**

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. *Wajib melapor diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.*
2. *Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.*
3. *Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.*
4. *Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Bappeda.*
5. *Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.*

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/ non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Tembusan Kepada Yth :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Ka. Badan Kesbanglinmas & PB Kab. Sleman
3. Ka. Dinas Pendidikan, Pemuda & OR Kab. Sleman
4. Ka. Bid. Sosbud Bappeda Kab. Sleman
5. Camat Kec. Depok
6. Ka. SMK Negeri 1 Depok
7. Dekan FIK - UNY

Dikeluarkan di : Sleman
Pada Tanggal : 09 Desember 2011
A.n. Kepala BAPPEDA Kab. Sleman
Ka. Bidang Pengendalian & Evaluasi
u.b.

Ka. Sub Bid. Litbang

SRI NURHIDAYAH, S.Si, MT



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT PENERAAN

VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 1690 / MET / UP - 148 / V / 2012

Number

No. Order : 002804

Diterima tgl : 7 Mei 2012

ALAT

Equipment

Nama : Ban Ukur

Kapasitas : 50 meter

Daya Baca : 2 mm

Tipe/Model

Nomor Seri

Merek/Buatan : SELLERY

PEMILIK

Owner

Nama

Alamat

Address

: Uztavizaki

: Ds Nologaten CT X Depok Sleman

METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Standard

Telusuran

Traceability

: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010

: Komparator 10 m

: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung

TANGGAL TERA ULANG

Date of Verification

LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

HASIL TERA ULANG

Result of verification

DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

: 7 Mei 2012

: Balai Metrologi Yogyakarta

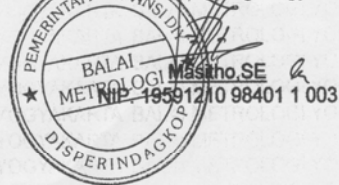
: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2012

: 7 Mei 2013

Yogyakarta, 7 Mei 2012

Pt. Kepala Metrologi Yogyakarta



Halaman 1 dari 1 Halaman

FBM.22-01.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA



LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN
Verification data

1. Referensi : -
2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Verified by

II. HASIL
Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.000,0
0 - 2.000	2.000,0
0 - 3.000	3.000,0
0 - 4.000	4.000,0
0 - 5.000	5.000,0

Kepala Seksi Teknik Kemetrologian

Gono SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007

FORM PENGHITUNGAN MFT
(Multistage Fitness Test)

N a m a	:
U s i a	: Tahun
Waktu Pelaksanaan Tes	:

Tingkatan/ Level	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
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

H A S I L	
Kemampuan Maximal	:
Tingkatan / Level	:
Balikan	:
VO ₂ Max	:

TABEL PENILAIAN VO₂ MAX

Level	Balikan	VO ₂ Max
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

Level	Balikan	VO ₂ Max
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

Level	Balikan	VO ₂ Max
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

Level	Balikan	VO ₂ Max
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

Level	Balikan	VO ₂ Max
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
6	10	36.4

Level	Balikan	VO ₂ Max
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
7	10	39.9

Level	Balikan	VO ₂ Max
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

Level	Balikan	VO ₂ Max
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

Level	Balikan	VO ₂ Max
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

Level	Balikan	VO ₂ Max
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

Level	Balikan	VO ₂ Max
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

Level	Balikan	VO ₂ Max
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

<http://diecoach.blogspot.com>
 e-mail : diecoach_basketball@yahoo.co.id

TABEL PENILAIAN VO₂ MAX

Level	Balikan	VO ₂ Max
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

Level	Balikan	VO ₂ Max
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

Level	Balikan	VO ₂ Max
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

Level	Balikan	VO ₂ Max
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

Level	Balikan	VO ₂ Max
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

Level	Balikan	VO ₂ Max
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

Level	Balikan	VO ₂ Max
20	1	81.5
20	2	81.8
20	3	82.0
20	4	82.2
20	5	82.4
20	6	82.6
20	7	82.8
20	8	83.0
20	9	83.2
20	10	83.5
20	11	83.7
20	12	83.8
20	13	84.0
20	14	84.3
20	15	84.6
20	16	84.8

Level	Balikan	VO ₂ Max
21	1	85.0
21	2	85.2
21	3	85.4
21	4	85.6
21	5	85.8
21	6	86.1
21	7	86.3
21	8	86.5
21	9	86.7
21	10	86.9
21	11	87.1
21	12	87.4
21	13	87.6
21	14	87.8
21	15	88.0
21	16	88.2

Level	Balikan	VO ₂ Max
22	1	
22	2	
22	3	
22	4	
22	5	
22	6	
22	7	
22	8	
22	9	
22	10	
22	11	
22	12	
22	13	
22	14	
22	15	
22	16	

<http://diecoach.blogspot.com>
 e-mail : diecoach_basketball@yahoo.co.id

PETUNJUK PELAKSANAAN TES KESEGERAN KARDIORESPIRASI (VO₂Max)

Pelaksanaan:

- 1) Dari luas lintasan diambil jarak 20 meter dan diberi tanda pada kedua ujungnya
- 2) Jarak tiap responden 1-1,5 meter.
- 3) Peserta yang sudah melakukan pemanasan sebelumnya, disiapkan di salahsatu ujungnya (di luar)
- 4) Putar kaset atau CD *beep multistage fitness test* dan dengarkan petunjuknya dimana kaset atau CD akan mengeluarkan sinyal/bunyi “TUT” tunggal dengan interval teratur pada setiap tahap. Bunyi tersebut jamak terdengar pada setiap pergantian tahap.
- 5) Peserta tes berusaha lari sampai ujung berlawanan tepat dengan bunyi “TUT” dan kembali lagi ke ujung semula sehingga tepat pada bunyi berikutnya peserta telah sampai pada garis. Demikian seterusnya peserta akan lari bolak-balik 20 meter dengan kecepatan tertentu untuk satu tahap.
- 6) Setelah menyelesaikan satu tahappesertaharus lari lebih cepatsesuai dengan frekuensi “TUT” yang semakin cepat pula.
- 7) Lari bolak-balik akan dilakukan sampai peserta tes lelah yang di tunjukkan dengan ketidakmampuan mengikuti irama “TUT” yang telah ditentukan sebanyak tiga kali.
- 8) Setelah melakukan tes peserta perlu melakukan pendinginan dengan cara berjalan dan meregangkan otot.

9) Pengawas lintasan mencatat kemampuan maksimal peserta yang di tunjukkan dengan tahap balikan terakhir. Pencatatan dilakukan dengan formulir pencatatan lari multi tahap.

DAFTAR NILAI SISWA
TAHUN PELAJARAN 2011/2012

KOMPETENSI KEAHLIAN : AKUNTANSI
MATA PELAJARAN :
KELAS : X AK I

SEMESTER :
WALI KELAS : Tri Setyaningsih,S.Pd.

URUT	INDUK	NAMA	L/P	AGAMA	Kode Kompetensi Keahlian/Kompetensi Dasar								NILAI		
					Utama	Perbaikan 1	Perbaikan 2	Utama	Perbaikan 1	Perbaikan 2	Utama	Perbaikan 1		Perbaikan 2	
1	117653	ALVIN TRI SUCI ANA DEWI	P	Islam											
2	117654	ANISAH	P	Islam											
3	117655	BRIGITA AYU RESTI PRICILIANI	P	Katholik	✓										
4	117656	DENY TRISINI	P	Islam											
5	117657	DEWANTI WULANDARI	P	Islam											
6	117658	DEWI SETYAWATI	✓	P	Islam										
7	117659	EVI VITRIANI LARASATI	P	Islam											
8	117660	IKE HERINA WIDAYANTI	P	Islam											
9	117661	ISWATIN NUR FATIMAH	P	Islam											
10	117662	ISWURI IKA MURTI	✓	P	Islam										
11	117663	JUNITA EKA SULISTYANINGSIH	P	Islam											
12	117664	KARTIKA YUWONO	P	Katholik	✓										
13	117665	KUSNI WIDYA YATI	P	Islam											
14	117666	LAILATUL FAWZIAH	P	Islam											
15	117667	LILIS DWI UTAMI	P	Islam											
16	117668	LINDA DWI ASTUTI	✓	P	Islam										
17	117669	MALIDA OKTAVIANI	P	Islam											
18	117670	MARDELA HARDIYANTI	P	Islam											
19	117671	MEYNA ENDAH LESTARI	P	Islam											
20	117672	NITA KUSUMA DEWI	✓	P	Islam										
21	117673	OKTAVIANI	P	Islam											
22	117674	RAFIKA FAUZIA FIBRIANI	P	Islam											
23	117675	RISNA DWI ARYANI	P	Islam											
24	117676	RIZDA ERLY AGUSTIA	P	Islam											
25	117677	SRI WULANDARI	P	Islam											
26	117678	TRI WAHYU UTAMI	P	Islam											
27	117679	UKHTI APSE RAVIANI	P	Islam											
28	117680	VETRI INDAH LESTARI	P	Islam											
29	117681	VIGNASIA VINI SAVIRA MUKTI	P	Islam											
30	117682	VILZHA RIANI INTAN SETIAWAN	P	Islam											
31	117683	WIDIYA RESTU PAWESTRI	P	Islam											
32	117684	ZULFA MUFICHA	P	Islam											

2

Depok,
Guru Mata Pelajaran

(.....)
NIP.

DAFTAR NILAI SISWA
TAHUN PELAJARAN 2011/2012

KOMPETENSI KEAHLIAN : AKUNTANSI
MATA PELAJARAN :
KELAS : X AK 2

SEMESTER :
WALI KELAS : Eri Kinawati S Pd

URUT	NOMOR INDIK	NAMA	L/P	AGAMA	Kode Kompetensi Keahlian/Kompetensi Dasar								NILAI		
					Utama	Perbaikan 1	Perbaikan 2	Utama	Perbaikan 1	Perbaikan 2	Utama	Perbaikan 1		Perbaikan 2	
1	117685	ARI KURNIAWATI	P	Islam											
2	117686	ARTHA WAHYUNI	P	Islam											
3	117687	CHRISTINA DWI RATNA MA'DALA SARI	P	Katholik	✓										
4	117688	DIAN PERWITASARI	P	Islam											
5	117689	ERNI SETYANINGRUM ✓	P	Islam											
6	117690	EVA HIKMATUN NAILI	P	Islam											
7	117691	FI'AH KUMARASARI	P	Islam											
8	117692	FITRIA EKA SARI ✓	P	Islam											
9	117693	FITRIA NURHAYATI ✓	P	Islam											
10	117694	HASTI PUSPITA HARUM ✓	P	Islam											
11	117695	HELLARY AYU LESTARI	P	Islagn											
12	117696	IRINE DWI PURBANINGRUM	P	Kristen	✓										
13	117697	KRIST ANPRIDANATI DJIUN	P	Kristen	✓										
14	117698	LATIFAH NUR SHOLIKHAH	P	Islam											
15	117699	LIES ERNES NURMALASARI	P	Islam											
16	117700	LINDA AGUSTIN	P	Islam											
17	117701	LUTFI ARI NING TYAS	P	Islam											
18	117702	NANDA KRISTINA NOVIANI	P	Kristen	✓										
19	117703	NAWI ROTUT TAKIYAH ✓	P	Islam											
20	117704	NITA NINTIAS	P	Islam											
21	117705	NUR ASTRI WAHYUDENTI	P	Islam											
22	117706	OCTAVIA DWI NINGRUM	P	Islam											
23	117707	PRASTIWI INDRASJATI ✓	P	Islam											
24	117708	SHELA FEBRIANA WIDANTI	P	Islam											
25	117709	SJSKA ERFANI	P	Islam											
26	117710	TRI WINARTI	P	Islam											
27	117711	UUL FATAYATUN	P	Islam											
28	117712	VIDA ASTUTI ✓	P	Islam											
29	117713	WAHYU DIAH ISWARI ✓	P	Katholik	✓										
30	117714	WIJI LESTARI ✓	P	Islam											
31	117715	YANTI	P	Islam											
32	117716	YULIANA TANTY WULANDARI	P	Islam											

h

Depok,
Guru Mata Pelajaran

(.....)
NIP.

DAFTAR NILAI SISWA
TAHUN PELAJARAN 2011/2012

OMPETENSI KEAHLIAN : AKUNTANSI SEMESTER :
ATA PELAJARAN : WALI KELAS : Drs.Sukrisman
ELAS : X AK 3

UKUR	NOMOR		NAMA	L/P	AGAMA	Kode Kompetensi Keahlian/Kompetensi Dasar								NILAI						
	INDUK	ANAK				Utama	Perbaikan 1	Perbaikan 2	Utama	Perbaikan 1	Perbaikan 2	Utama	Perbaikan 1		Perbaikan 2					
1	117717	ANDHIKA PRASYANINGTYAS	P	Katholik	✓															
2	117718	ANNISAA ADE PERTIWI ✓	P	Islam																
3	117719	ARIFAH KUSRINI	P	Islam																
4	117720	ATIKA DESY PUTRI	P	Islam																
5	117721	AULIA RAHMAWATI	P	Islam																
6	117722	AYU LINTANG KAWURYAN ✓	P	Islam																
7	117723	DESI RAHMAYANTI ✓	P	Islam																
8	117724	DESI WULANDARI	P	Islam																
9	117725	DESY KUMALA SARI	P	Islam																
10	117726	DESY PURININGRAT	P	Islam																
11	117727	DWI TITIN SUKMAWATI	P	Islam																
12	117728	ELA PUJI ASTUTI	P	Islam																
13	117729	EMMY MEUTHIA OCTIVANI	P	Islam																
14	117730	IDA NURYANI	P	Islam																
15	117731	IKA PURWANTI	P	Islam																
6	117732	LUSI KURNIAWATI SHOLOKHAH	P	Islam																
7	117733	MUHAMMAD EVA NURIL HUDA	L	Islam																
8	117734	NIKEN SETIANINGSIH ✓	P	Islam																
9	117735	PUTRI SANTIA NURWENDAH	P	Islam																
0	117736	RACHMAT KURNIAWAN	L	Islam																
1	117737	RETNO HANGESTININGRUM	P	Islam																
2	117738	RIKAARINDINA WATI ✓	P	Islam																
3	117739	ROSIDA FRIANSANI	P	Islam																
4	117740	SEPTI ISMAWATI	P	Islam																
5	117741	SEPTIANA ENDAH LESTARI	P	Islam																
5	117742	SHANTY EKA WIRAYANTI	P	Islam																
7	117743	SHOFIA NUR KHOLIFAH	P	Islam																
8	117744	SITI AYU RAHMADILA ✓	P	Islam																
7	117745	TRISTIANA DEWI	P	Islam																
7	117746	ULFI KHAIRUNISA	P	Islam																
1	117747	WENING NIKI YUNTARI	P	Islam																
2	117748	YOLANDA DIAS PRADITA	P	Katolik	✓															

Depok,
Guru Mata Pelajaran

(.....)
NIP.

Data Induk Hasil Penelitian Kardiorespirasi Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka SMK Negeri 1 Depok Sleman

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Tingkatan/Level	Balikan	VO2 Max	Kategori	Koding
1	Dinna Rahmawati	P	16	5	7	32,1	sedang	4
2	Nurhayati	P	16	5	9	32,9	sedang	4
3	Rinda Puspitasari	P	16	3	8	25,7	kurang	5
4	Nita Rohmatul U	P	15	5	8	32,5	sedang	4
5	Diatitiningasih	P	16	5	8	32,5	sedang	4
6	Alifia Isnaini	P	15	2	7	22,1	kurang sekali	6
7	Bella Pratiwi	P	16	5	8	32,5	sedang	4
8	Finda Widya Murti	P	15	3	8	25,7	kurang	5
9	Kinanthi Laksana Putri	P	16	3	2	23,6	kurang sekali	6
10	Diah Puji Astuti	P	16	5	9	32,9	sedang	4
11	Rizda Erly Agustia	P	15	3	8	25,7	kurang	5
12	Iswatin Nur Fatimah	P	15	5	9	32,9	sedang	4
13	Ukhti Apse Raviani	P	15	5	8	32,5	sedang	4
14	Yeni Wiranti	P	16	2	8	22,8	kurang sekali	6
15	Eva Mei Rahmawati	P	16	5	8	32,5	sedang	4
16	Dewanti Wulandari	P	16	3	7	25,3	kurang	5
17	Kusni Widya Yanti	P	15	3	8	25,7	kurang	5
18	Vilzha Riani Intan Setiawan	P	16	5	8	32,5	sedang	4
19	Rafika Fauzia Fibriani	P	15	3	8	25,7	kurang	5
20	Vignasia Vini Savira Mukti	P	15	5	8	32,5	sedang	4
21	Zulfa Muflichah	P	16	3	7	25,3	kurang	5
22	Widya Restu P	P	15	5	8	32,5	sedang	4
23	Tri Wahyu Utami	P	16	2	7	22,1	kurang sekali	6
24	Vetri Indah Lestari	P	15	4	2	26,8	kurang	5
25	Lailatul Fawziah	P	15	3	8	25,7	kurang	5
26	Alvin Tri Suci Ana D	P	16	4	6	28,3	kurang	5
27	Brigita Ayu Resti	P	15	5	9	32,9	sedang	4
28	Diah Astuti	P	16	2	6	21,8	kurang sekali	6
29	Rina Septiana	P	16	5	9	32,9	sedang	4
30	Auliya Nurmalasari	P	16	3	7	25,3	kurang	5
31	Evi Vitriani Larasati	P	16	5	9	32,9	sedang	4
32	Anita	P	15	5	8	32,5	sedang	4
33	Sri Rahayu	P	15	3	8	25,7	kurang	5
34	Ana Wahyu Saputri	P	16	3	3	23,9	kurang sekali	6

35	Alif Sufiawati	P	16	5	9	32,9	sedang	4
36	Deny Trisni	P	15	4	2	26,8	kurang	5
37	Dwi Septi Nur F	P	15	3	7	25,3	kurang	5
38	Nur Tyas Setyana Cahyati	P	15	3	8	25,7	kurang	5
39	Faany Della	P	16	3	7	25,3	kurang	5
40	Nuri Wulandari	P	16	3	8	25,7	kurang	5
41	Whebri Novitarani	P	16	3	8	25,7	kurang	5
42	Pita Nurangriyantiningasih	P	16	5	7	32,1	sedang	4
43	Hermita indrayani	P	15	3	7	25,3	kurang	5
44	Tita Widya	P	15	5	7	32,1	sedang	4
45	Arum Cahyati	P	16	5	9	32,9	sedang	4
46	Widya Wulandari	P	14	2	7	22,1	kurang sekali	6
47	Wahyu Arin Nafisah	P	15	5	9	32,9	sedang	4
48	Irma Mawarni	P	16	5	8	32,5	sedang	4
49	Lisa Maryana	P	15	5	7	32,1	sedang	4
50	Risha Aprylia	P	15	5	7	32,1	sedang	4
51	Wahyu Andriati	P	16	5	7	32,1	sedang	4
52	Oktalia Sabdarini	P	16	5	7	32,1	sedang	4
53	Anggit Listyarini	P	16	2	8	22,5	kurang sekali	6
54	Ika Rejeki	P	16	5	8	32,5	sedang	4
55	Try Wahyuny	P	16	5	7	32,1	sedang	4
56	Yurika Adya Purnama	P	15	3	6	25	kurang	5
57	Malida Oktaviani	P	15	3	7	25,3	kurang	5
58	Meyna Endah Lestari	P	16	5	7	32,1	sedang	4
59	Anisah	P	16	5	7	32,1	sedang	4
60	Lilis Dwi Utami	P	15	5	9	32,9	sedang	4
61	Sri Wulandari	P	15	5	9	32,9	sedang	4
62	Ike Herina Widayanti	P	15	3	3	23,9	kurang sekali	6
63	Junita Eka	P	15	5	8	32,5	sedang	4
64	Kartika Yuwono	P	16	3	7	25,3	kurang	5
65	Risna Dwi Aryani	P	15	5	8	32,5	sedang	4
66	Dania Citra Devi	P	16	5	7	32,1	sedang	4
67	Hastiwi Yulita Darma Putri	P	15	5	9	32,9	sedang	4
68	Risha Apriliya Hastuti	P	16	5	7	32,1	sedang	4
69	Latifah Nur Solikhah	P	17	5	7	32,1	sedang	4
70	Lutfi Ari Ningtyas	P	16	2	5	21,4	kurang sekali	6
71	Lies Ernest N	P	17	5	7	32,1	sedang	4
72	Dian Purwitasari	P	16	5	7	32,1	sedang	4
73	Rika Sumiyati	P	17	5	9	32,9	sedang	4
74	Tessa Eka Ningrum	P	16	5	7	32,1	sedang	4
75	Sulistyana Via Saputri	P	16	5	7	32,1	sedang	4

76	Riska Oktariana	P	16	5	7	32,1	sedang	4
77	Nanik Purwandari	P	16	5	7	32,1	sedang	4
78	Dhyan Fidyawati	P	16	3	8	25,7	kurang	5
79	Nurul Mubarakah	P	15	3	6	25	kurang	5
80	Ela Puji Astuti	P	15	5	9	32,9	sedang	4
81	Wahyu Ristiani	P	16	3	8	25,7	kurang	5
82	Dwi Titin S	P	16	5	8	32,5	sedang	4
83	Lusi Kurniawati Solikhah	P	16	5	7	32,1	sedang	4
84	Aulia Rahmawati	P	16	5	9	32,9	sedang	4
85	Ida Nuryani	P	15	3	8	25,7	kurang	5
86	Yolanda Dias Pradita	P	16	3	8	25,7	kurang	5
87	Aprelia Mayang Pamulatsih	P	16	3	8	25,7	kurang	5
88	Desi Rahmawati	P	16	5	8	32,5	sedang	4
89	Dhian Fifi Rachmawati	P	16	3	8	25,7	kurang	5
90	Farikhah Budi Astuti	P	16	3	8	25,7	kurang	5
91	Herlina Puteri	P	16	5	7	32,1	sedang	4
92	Deti Kurnia	P	16	3	8	25,7	kurang	5
93	Refi Mahdainah	P	16	5	9	32,9	sedang	4
94	Shofia Nur K	P	15	3	8	25,7	kurang	5
95	Novi Rohmadiatin	P	16	5	6	31,8	sedang	4
96	Melawati Nurani	P	15	3	8	25,7	kurang	5
97	Dewi Setyawati	P	16	5	7	32,1	sedang	4
98	Tri Winarni	P	16	3	8	25,7	kurang	5

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Level/ Tingkatan	Balikan	VO2 Max	Kategori	Koding
1	Nur Vita Rahmawati	P	16	5	9	32,9	sedang	4
2	Ika Nurul Ulfatiana	P	14	3	6	25	kurang	5
3	Wahyu Dyah Iswari	P	15	4	6	28,3	kurang	5
4	Indrianita	P	16	3	6	25	kurang	5
5	Fitriyani	P	16	5	9	32,9	sedang	4
6	Roriana Dinda Pramusinta	P	16	3	6	25	kurang	5
7	Rofiah Almuhtari	P	16	3	2	23,6	kurang sekali	6
8	Evika Kurnia Rahmawati	P	16	3	4	24,3	kurang sekali	6
9	Windy Sistia Rahmawati	P	15	2	5	21,4	kurang sekali	6
10	Widi Puspadini	P	15	3	7	25,3	kurang	5
11	Linda Dwi Astuti	P	15	4	1	26,2	kurang	5
12	Niken Setianingsih	P	16	3	6	25	kurang	5
13	Ayu lintang Kawuryan	P	15	5	9	32,9	sedang	4
14	Nita Kusuma Dewi	P	15	3	1	23	kurang sekali	6
15	Vida Astuti	P	17	5	9	32,9	sedang	4
16	Listya Ningrum	P	16	3	2	23,6	kurang sekali	6
17	Indah Nurina Ayuningtias	P	15	3	2	23,6	kurang sekali	6
18	Berlian Dwi Romadhoni	P	16	5	9	32,9	sedang	4
19	Anindya Milagsita	P	15	5	9	32,9	sedang	4
20	Sri Devi Anjarsari	P	15	5	9	32,9	sedang	4
21	Dewi Setyawati	P	15	3	8	25,7	kurang	5
22	Fanisa Fristy Tiara	P	16	3	6	25	kurang	5
23	Sulis Puji Rahayu	P	17	3	1	23	kurang sekali	6
24	Ika Wulandari	P	15	3	6	25	kurang	5
25	Evi Mutikhatun	P	15	5	9	32,9	sedang	4
26	Reka Widyaningrum	P	15	7	7	38,8	baik	3
27	Annisa Ade Pertiwi	P	15	2	6	21,8	kurang sekali	6
28	Ida Saraswati	P	16	5	9	32,9	sedang	4
29	Sri Lestari S	P	15	5	9	32,9	sedang	4
30	Isna Enik	P	16	4	5	27,9	kurang	5
31	Iswuri Ika Murti	P	16	4	5	27,9	kurang	5
32	Diana Saputri	P	15	5	6	31,8	sedang	4
33	Isnaini Yuli Puspita	P	15	5	9	32,9	sedang	4
34	Wiji Lestari	P	16	3	8	25,7	kurang	5

35	Hesti Fitriasaki	P	15	5	9	32,9	sedang	4
36	Widyasari	P	16	5	9	32,9	sedang	4
37	Hasti Puspita Harum	P	17	5	9	32,9	sedang	4
38	Irma Nurlita Sari	P	16	3	8	25,7	kurang	5
39	Tri Astuti	P	15	5	9	32,9	sedang	4
40	Rista Kumalasari	P	15	5	6	31,8	sedang	4
41	Prastiwi Indrasjati	P	15	3	6	25	kurang	5
42	Desi Rahmayanti	P	16	5	9	32,9	sedang	4
43	Nawi Rotut Takiyah	P	17	5	9	32,9	sedang	4
44	Dyah Fatma Ningrum	P	16	5	9	32,9	sedang	4
45	Atikah Nurbaini	P	16	6	6	35	baik	3
46	Fitria Nurhayati	P	16	7	7	38,8	baik	3
47	Salma Aulia Unnisa	P	16	5	6	31,8	sedang	4
48	Linardi Dwi C	P	15	5	6	31,8	sedang	4
49	Rikaarindina Wati	P	15	5	9	32,9	sedang	4
50	Puji Nurjanah	P	16	5	9	32,9	sedang	4
51	Tri Hastuti Wahyuningtiyas	P	16	5	9	32,9	sedang	4
52	Adetya Indah E P	P	16	7	2	37,1	baik	3
53	Erna Rosiana	P	15	5	9	32,9	sedang	4
54	Tria Tri uswatun Hasanah	P	16	5	6	31,8	sedang	4
55	Risma Safitri	P	15	3	6	25	kurang	5
56	Siti Ayu Rahmadila	P	15	5	9	32,9	sedang	4
57	Heny Fatmawati	P	15	5	9	32,9	sedang	4
58	Latifia Ade Setyani	P	16	3	6	25	kurang	5
59	Ita Dewi Safitri	P	16	5	9	32,9	sedang	4
60	Oktaviani	P	15	3	6	25	kurang	5

Frequencies

Statistics

Rekapitulasi Pramuka & Tonti

N	Valid	158
	Missing	0

Rekapitulasi Pramuka & Tonti

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	4	2.5	2.5	2.5
Sedang	84	53.2	53.2	55.7
Kurang	52	32.9	32.9	88.6
Kurang Sekali	18	11.4	11.4	100.0
Total	158	100.0	100.0	

DOKUMENTASI PENELITIAN



Gambar 2. Foto Profil Sekolah



Gambar 3. Peserta Bersiap Melakukan Lari (*Multistage Fitness Test*)



Gambar 4. Peserta Melakukan Lari (*Multistage Fitness Test*)



Gambar 5. Peserta Melakukan Lari (*Multistage Fitness Test*)



Gambar 6. Peserta Melakukan Lari (*Multistage Fitness Test*)



Gambar 7. Siswa Mendengarkan Penjelasan Setelah Melakukan Lari (*Multistage Fitness Test*)



Gambar 8. Foto Bersama Setelah Pelaksanaan Penelitian