

**TINGKAT KEBUGARAN KARDIORESPIRASI
SISWA KELAS X TARI SMK N 1
KASIHAN BANTUL**

SKRIPSI

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



Oleh:
Riski Saktianingsih
NIM 11601244079

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Siswa Kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul", yang disusun oleh Riski Saktianingsih, NIM 11601244079 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juni 2015

Pembimbing,



Drs. F. Suharjana, M.Pd.

NIP 19580706 198403 1 002

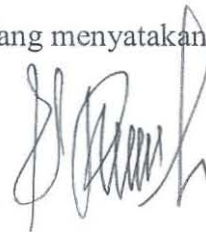
SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Siswa Kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul" 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 adaah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Juni 2015

Yang menyatakan,



Riski Saktianingsih

NIM. 11601244079

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Siswa Kelas X Tari SMK Negeri 1 Kasihan Bantul" yang disusun oleh Riski Saktianingsih, NIM 11601244079 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 18 Agustus 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tandatangan	Tanggal
1. F. Suharjana, M.Pd	Ketua Penguji		04-09-15
2. Hari Yulianto, M.Kes	Sekretaris Penguji		04-09-15
3. Sismadiyanto, M.Pd	Penguji I		02-09-15
4. Dr. Subagyo	Penguji II		02-09-15

Yogyakarta, September 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

1. Sungguh Allah tidak akan mengubah (nasib) satu kaum jika mereka tidak mengubah keadaan sendiri (Q.S Ar-Ra'd (Guruh) 13:11).
2. Percaya jika tidak ada hasil yang mengkhianati prosesnya (Riski Saktianingsih).
3. Sesungguhnya ide-ide itu seperti telur-telur yang berada dalam sebuah plastik. Jika kita tidak segera mengeluarkannya, maka ia akan saling berbenturan dan pecah (Ahmad Khalid Taufik).

PERSEMBAHAN

Saya persembahkan skripsi ini kepada yang telah memberikan bantuan serta dukungan baik moril maupun materiil, serta terimakasihku kepada :

1. Ayah Puji Raharja dan Ibu Tin Tahapary kedua orang tuaku yang dengan kesabarannya, kemurnian hati yang tidak terbatas, yang selalu mendo'akan untuk keberhasilan saya. Terimakasih untuk segala pengorbanan dan doa yang selalu mengiringi setiap langkah aktivitas saya.
2. Dwi Suri Ngabekti Hijri Asti, saudaraku yang selalu kusayangi.

TINGKAT KEBUGARAN KARDIORESPIRASI SISWA KELAS X TARI SMK N 1 KASIHAN BANTUL

Oleh:
Riski Saktianingsih
NM. 11601244079

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran kardiorespirasi siswa kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul. Peserta didik yang mengikuti pembelajaran juga terlihat mudah lelah dan tidak bersemangat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran kardiorespirasi peserta didik kelas X jurusan Seni Tari SMK N 1 Kasihan Bantul.

Penelitian ini adalah penelitian diskriptif dengan persentase. Metode yang digunakan adalah survey dengan teknik tes dan pengukuran. Instrument yang digunakan adalah *Multystage Fitness Test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul tahun ajaran 2014/2015 yaitu sebanyak 97 responden. Semua anggota populasi dijadikan subyek penelitian, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi..

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat kebugaran kardiorespirasi siswa kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul terdapat 38 peserta didik (50,7%) memiliki tingkat kebugaran kardiorespirasi sangat kurang, 33 peserta didik (44%) memiliki tingkat kebugaran kardiorespirasi kurang, 4 peserta didik (5,3%) memiliki tingkat kebugaran kardiorespirasi yang cukup, dan 0 peserta didik (0%) untuk tingkat kebugaran kardiorespirasi baik, sangat baik, dan istimewa.

Kata Kunci: *Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi, kelas X Tari, SMKN N 1 Kasihan Bantul*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah meimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Siswa Kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul.

Dalam menyusun skripsi ini, penulis banyak mendapat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, terimakasih atas izin yang diberikan untuk melakukan penelitian ini.
2. Bapak Amat Komari, M.Si., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, terimakasih atas izin yang diberikan untuk penelitian ini.
3. Bapak Drs. F. Suharjana, M.Pd., pembimbing yang telah meluangkan waktu dan tenaga serta dengan penuh kesabaran dan perhatian memberikan bimbingan, masukan, dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak ibu dosen serta staff Fakultas Ilmu Keolahragaan Uiversitas Negeri Yogyakarta yang banyak memberi semangat dan motivasi.
5. Guru-guru pendidikan jasmani dan kepala sekolah di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Kasihan Bantul, terimakasih atas dukungan dan bantuannya.
6. Bapak, ibu, dan adik saya tercinta yang senantiasa memberikan dorongan moril dan materiil serta support dalam proses penyusunan penelitian ini.
7. Teman-teman kuliah khususnya PJKR D yang banyak memberi semangat dan motivasi.

8. Sahabat saya Niken Embayanti dan Susi Widyastuti yang telah memberikan banyak motivasi dan telah banyak memberikan bantuan dan semangat untuk menyelesaikan TAS ini.
9. Bapak pelatih dan kawan-kawan saya di Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Kabupaten Bantul yang telah banyak memberikan dukungan kuat kepada penulis.
10. Kawan-kawan UKM Sepaktakraw di Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan banyak motivasi.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan baik moril serta materil sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan TAS ini tepat waktu.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari sempurna, maka itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan dalam penyusunan skripsi ini dimasa mendatang. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua dan penulis minta maaf atas segala kesalahan dan kekurangan.

Yogyakarta, Juni 2015

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	8
2. Komponen Kebugaran Jasmani	10
3. Hakikat Kebugaran Kardiorespirasi	16
a. Sistem Kardio	16
b. Sistem Respirasi	16

c. Pengertian Kebugaran Kardiorespirasi	17
4. Karakteristik Peserta Didik Kelas X Tari SMK N 1 Kasihan	
Bantul.....	25
B. Penelitian yang Relevan.....	27
C. Kerangka Berpikir.....	29
BAB III. METODE PENELITIAN.....	31
A. Desain Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi Penelitian.....	31
D. Instrumen dan Tehnik Pengumpulan Data.....	32
E. Analisis Data.....	35
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Hasil Penelitian.....	36
1. Deskripsi Data Penelitian	36
2. Hasil Penelitian	36
B. Pembahasan	42
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
A. Kesimpulan.....	46
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	46
C. Keterbatasan Penelitian.....	46
D. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Jumlah Murid Kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul yang Menjadi Subjek Penelitian	32
Tabel 2. Kategori Kebugaran Jasmani tes Multi Tahap dalam Satuan (ml/kg/min)	35
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Peserta didik Kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul	37
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Peserta didik Putra Kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul	38
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Peserta didik Putri Kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul	43

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Peserta didik Kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul	38
Gambar 2. Histogram Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Peserta didik Putra Kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul	40
Gambar 3. Histogram Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Peserta didik Putri Kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pengantar Permohonan Ijin dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.....	52
Lampiran 2. Ijin Penelitian dari Pemerintah Provinsi Daerah istimewa Yogyakarta	53
Lampiran 3. Ijin Peneitian dari Badan Perencanaan Pembangunan Daerah (BAPPEDA) Kabupaten Bantul.....	54
Lampiran 4. Surat Keterangan Melakukan Penelitian di SMK N 1 Kasihan Bantul.....	55
Lampiran 5. Tata Cara Pelaksanaan <i>Multystage Fitness Test</i>	56
Lampiran 6. Lembar Format tes <i>Multystage Fitness Test</i>	57
Lampiran 7. Tabel Data Normatif <i>VO₂ Maks</i>	58
Lampiran 9. Hasil Test siswa Kelas X Tari 1 SMK N 1 Kasihan Bantul	63
Lampiran 10. Hasil Test siswa Kelas X Tari 2 SMK N 1 Kasihan Bantul	64
Lampiran 11. Hasil Test siswa Kelas X Tari 3 SMK N 1 Kasihan Bantul	65
Lampiran 12. Hasil Test siswa Kelas X Tari 4 SMK N 1 Kasihan Bantul	66
Lampiran 13. Foto Pelaksanaan Penelitian kelas X Tari 1 SMK N 1 Kasihan Bantul	67
Lampiran 14. Foto Pelaksanaan Penelitian kelas X Tari 2 SMK N 1 Kasihan Bantul	68
Lampiran 15. Foto Pelaksanaan Penelitian kelas X Tari 3 SMK N 1 Kasihan Bantul	69
Lampiran 16. Foto Pelaksanaan Penelitian kelas X Tari 4 SMK N 1 Kasihan Bantul	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Kasihan Bantul merupakan SMK yang berbasis pada kesenian. Sekolah ini berada di kabupaten Bantul dan berada pada ujung utara kabupaten Bantul. Berada bersama dua sekolah lain yang berbasis hampir sama dengan SMK N 1 Kasihan. Dua sekolah tersebut adalah SMK N 2 Kasihan yang berbasis seni rupa, dan SMK N 3 Kasihan yang berbasis musik. SMK N 1 Kasihan merupakan satu-satunya sekolah yang memiliki kejuruan seni tari, pedalangan, teater, dan karawitan di kabupaten Bantul. Beberapa kejuruan yang dimiliki SMK N 1 Kasihan Bantul memiliki kekhasan tersendiri.

Kejuruan seni tari di sekolah ini memiliki peminat terbanyak dibandingkan dengan kejuruan yang lain. Peminat yang banyak ini menyebabkan kejuruan seni tari juga memiliki kelas yang paling banyak. Kelas pada kejuruan ini terdiri dari 4 kelas yang meliputi kelas Tari 1, Tari 2, Tari 3, Tari 4. Setiap kelas memiliki 20-26 peserta didik dimana dalam setiap kelas didominasi oleh peserta didik putri.

SMKI (Sekolah Menengah Karawitan Indonesia) sebutan lain untuk SMK N 1 Kasihan memiliki citra tersendiri di masyarakat sekitar. Hal ini dikarenakan sekolah tersebut memiliki prestasi yang patut dibanggakan baik dalam tingkat regional maupun nasional. Namun sangat disayangkan tingginya prestasi tersebut tidak diimbangi dengan kesadaran akan

pentingnya mematuhi tata tertib sekolah. Sering kali dijumpai peserta didik yang mencoret-coret baju seragamnya atau berangkat sekolah tanpa menggunakan seragam. Kendatipun hal ini dimaklumi dari sisi seni namun hal ini tentu memerlukan tindakan yang lanjut.

Kurang sadarnya siswa terhadap tata tertib itu juga dijumpai pada saat mengikuti pelajaran di kelas. Pada pelajaran olahraga khususnya, peserta didik enggan mengikuti pelajaran secara maksimal dengan mengemukakan banyak alasan. Salah satu alasan yang sering dikemukakan siswa adalah mudah lelah saat mengikuti pembelajaran olahraga.

Hal ini sangat disayangkan sebab kejuruan seni tari merupakan kejuruan yang sangat dekat dengan kegiatan jasmani, dimana kejuruan ini mengharuskan setiap peserta didiknya memiliki kebugaran yang baik. Pelaksanaan kegiatan menari memiliki tingkat kebugaran kardiorespirasi yang tinggi, dimana penari harus sering mengolah tubuhnya dari tarian yang klasik hingga yang kreasi dan dilakukan dalam durasi yang lama dan berulang-ulang. Hal tersebut tentunya sangat mendorong tubuh untuk menghasilkan oksigen semaksimal mungkin agar dapat menunjang kinerja otot secara maksimal.

Pelaksanaan kegiatan tari yang berada dalam durasi lama dan berulang-ulang selain membutuhkan kebugaran jasmani juga membutuhkan kebugaran kardiorespirasi. Kebugaran kardiorespirasi ini dibutuhkan peserta didik untuk menjaga ketahanan paru dan jantung guna mendukung aktivitas mereka yang padat. Dengan demikian tentunya seorang penari dituntut harus memiliki

tingkat kebugaran jasmani yang baik terlebih untuk tingkat kebugaran kardiorespirasinya.

Pada kenyataannya pembelajaran penjasorkes untuk kelas X kejuruan Tari yang terlihat berjalan seperti biasa, memiliki beberapa kekurangan. Pembelajaran penjasorkes yang terlaksana 1 minggu 1 kali belum dapat memastikan kebugaran masing-masing peserta didiknya. Beberapa jadwal kegiatan pembelajaran penjasorkes ditiadakan dengan alasan untuk menjaga stamina peserta didik. Alasan yang dikemukakan adalahseringnya beberapa kelas menerima panggilan pentas hingga berakhir hampir tengah malam.

Banyaknya kegiatan yang harus ditempuh peserta didik khususnya di kejuruan seni Tari ini, mulai dari proses pembelajaran umum seperti matematika dan lainnya ditambah dengan mata pelajaran praktek tari, maka guru penjasorkes setidaknya harus mampu mengontrol tingkat kebugaran peserta didik. Hal ini menyebabkan seringkali proses pembelajaran penjasorkes tidak berjalan maksimal, peserta didik sering mengeluhkan lelah saat proses pembelajaran penjasorkes baru dimulai.

Seringnya pembelajaran penjasorkes yang dikosongkan dengan alasan agar peserta didik dapat beristirahat guna memulihkan kebugaran mereka menjadi *mindset* yang kurang tepat. Harapanpembelajaran penjasorkes di sekolah yang dapat meningkatkan kebugaran peserta didik tidak terkontrol dengan baik. Pembelajaran penjasorkes seharusnya tetap berlangsung seperti biasa agar peserta didik terjaga kebugarannya dan masih tetap dapat melakukan kegiatan lainnya dengan maksimal. Dengan tingkat kebugaran

kardiorespirasi yang baik maka dapat dipastikan peserta didik tidak akan mudah lelah saat melakukan kegiatan atau proses pembelajaran.

Mengingat banyaknya permasalahan di atas maka perlu bagi guru penjasorkes mengetahui tingkat kebugaran masing-masing peserta didik. Belum diketahuinya tingkat kebugaran peserta didik ini membuat guru penjasorkes kurang mampu memberikan *treatment* pembelajaran yang tepat bagi peserta didik. Tingkat kebugaran jasmani ini juga berhubungan erat dengan tingkat kardiorespirasi yang dimiliki peserta didik. Dimana kardiorespirasi ini membuktikan seberapa bugarnya peserta didik kelas X Tari di SMK N 1 Kasihan.

Kenyataan yang terdapat di lapangan seperti mudahnya peserta didik lelah saat proses pembelajaran dan mudah mengantuk saat jam pembelajaran memasuki jam-jam terakhir. Hal ini mengidentifikasi kurang baiknya tingkat kebugaran kardiorespirasi peserta didik kelas X jurusan Tari SMK N 1 Kasihan Bantul.

Maka dari pemaparan di atas perlu adanya sebuah penelitian mengenai “Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Siswa Kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul Tahun Ajaran 2014-2015”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Siswa kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul khususnya pada bidang kejuruan Tari kurang antusias mengikuti pembelajaran penjas
2. Jam pelajaran penjasorkes perminggu dianggap kurang untuk menjaga daya tahan kardiorespirasi peserta didik.
3. Siswa kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul khususnya pada bidang kejuruan Tari sering merasa lelah dan capek.
4. Belum diketahui kondisi kebugaran kardiorespirasi siswa kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul.
5. Belum ada kesadaran siswa kelas X Tari tentang pentingnya kebugaran kardiorespirasi mereka guna untuk menunjang kegiatan pembelajaran.

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan, agar dapat terfokus, karena keterbatasan yang ada pada peneliti, maka perlu adanya pembatasan masalah yang jelas, yaitu seberapa baik tingkat kebugaran kardiorespirasi peserta didik kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul Tahun Ajaran 2014/2015.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, serta batasan masalah yang telah diuraikan, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu “Seberapa baik tingkat kebugaran kardiorespirasi peserta didik kelas X Tari di SMK N 1 Kasihan Bantul Tahun Ajaran 2014-2015”.

E. Tujuan penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik tingkat kebugaran kardiorespirasi siswa kelas X Tari di SMK N 1 Kasihan Bantul Tahun Ajaran 2014-2015.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat, antara lain :

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini dapat membawa wawasan bagi semua peserta didik kelas X jurusan Tari SMK N 1 Kasihan Bantul tentang tingkat kebugaran kardiorespirasi.
- b. Dapat dijadikan sebagai bahan kajian bagi peneliti lain, khususnya bagi peneliti yang memiliki tema atau pembahasan yang hampir sama sehingga hasilnya lebih baik dan mendalam.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa dapat mengetahui tingkat kebugaran kardiorespirasi sehingga para siswa diharapkan lebih terpacu untuk meningkatkan kebugaran kardiorespirasinya.
- b. Bagi guru penjas dapat mengetahui kebugaran kardiorespirasi siswanya sehingga dapat menjaga atau meningkatkan kebugaran

jasmani siswa dengan program atau latihan yang sesuai dengan kebutuhan setiap siswanya.

- c. Bagi sekolah dapat memberikan masukan kepada kepala sekolah agar lebih memperhatikan tingkat kebugaran kardiorespirasi siswanya.

BAB II

KAJIAN PUSTKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kebugaran

Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik, masalah kemampuan fisik merupakan faktor dasar bagi setiap aktifitas manusia. Maka untuk melakukan setiap aktifitas sehari-hari, minimal harus mempunyai kemampuan fisik yang selalu mendukung aktifitas tersebut. Dukungan fisik yang baik mencerminkan adanya tingkat kebugaran yang baik pula. Maka dari itu dalam menjalankan kehidupan sehari-hari orang tidak akan lepas dari kebugaran, karena kebugaran merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam menjalankan aktifitas.

Pada hari-hari luang, biasanya banyak orang melakukan kegiatan olahraga seperti jogging, berjalan, bersepeda, bulutangkis, berenang, dan lain-lain. Umumnya mereka melakukan kegiatan olahraga secara berkelompok, meskipun ada juga yang perorangan. Apa sebenarnya yang mereka cari? Jawabnya bervariasi, ada yang sekedar ikut-ikutan, rekreasi, trend sosial, dan masih banyak lagi, tetapi pada umumnya mereka melakukan hal tersebut untuk menjaga kebugaran mereka. Yang dimaksud kebugaran yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto, 2004:2)

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas dengan derajat intensitas moderat, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan hingga kemudian ia masih mampu menjalankan tugas berikutnya (Rusli Lutan dan Adang Suherman, 2000: 153). Menurut Sudarno SP (1992: 9) “Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien tanpa kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif”.

Menurut Giriwijoyo (2002:23) mengungkapkan, kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Menurut Suroto (2004:2), kebugaran jasmani merupakan kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk melakukan aktivitas atau kegiatan dengan daya kerja tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan. Senada dengan pendapat tersebut, Sigit Nugroho (2010:5), mengemukakan bahwa “kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaannya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang serta untuk keperluan mendadak.”

Pembinaan kebugaran sangat berpengaruh bagi siswa guna menunjang proses pembelajaran disekolah, serta aktivitas fisik lain diluar sekolah. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kualitas kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami suatu kelelahan yang berlebihan dan masih dapat menikmati waktu luang serta selalu siap untuk melakukan aktivitas fisik lainnya. Dalam aktivitas sehari-hari, kebugaran jasmani menggambarkan keadaan tubuh seseorang karena dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik maka mereka mampu mengerjakan pekerjaan rutin harian juga masih sanggup melakukan aktivitas lainnya.

Kebugaran mempunyai fungsi pengemban kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

2. Komponen Kebugaran

Komponen-komponen kebugaran merupakan satu kesatuan dan memiliki keterkaitan yang erat antara satu dengan yang lain, dan masing-masing komponen memiliki ciri-ciri tersendiri serta memiliki fungsi pokok atau berpengaruh pada kebugaran seseorang. Agar seseorang dapat dikatakan tingkat kondisi fisiknya baik atau tingkat kebugarannya baik, maka status setiap komponen kebugaran harus dalam kategori baik. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran yang prima perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran dengan metode latihan yang benar. Sejumlah

ahli kesehatan olahraga sependapat bahwa daya tahan jantung dan paru-paru adalah komponen terpenting dalam menentukan kesegaran jasmani seseorang. Kriteria komponen kebugaran jasmani menurut Roji (2007:90) meliputi berbagai hal berikut ini:

- a. daya tahan jantung peredaran darah dan paru-paru,

Kemampuan jantung paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada waktu kerja dalam pengambilan O_2 secara maksimal (VO_2Max) dan menyalurkan keseluruh tubuh terutama jaringan aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh.

- b. kemampuan adaptasi biokimia, seperti: jumlah enzim-enzim dalam darah dan konsentrasi asam laktat dalam plasma darah,

- c. kekuatan

Kekuatan (*strength*) adalah kemampuan seseorang untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan merupakan hasil kerja otot yang berupa kemampuan untuk mengangkat, menjinjing, manahan, mendorong atau menarik beban.

- d. tenaga ledak otot

Power atau daya ledak adalah kemampuan sekelompok otot dalam satu satuan waktu yang merupakan hasil perkalian antara kekuatan dan kecepatan.

- e. daya tahan otot

Daya tahan adalah kemampuan tubuh mensuplai oksigen yang diperlukan untuk melakukan suatu kegiatan. Daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bertahan melakukan suatu kegiatan dalam waktu yang lama.

f. kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsangan dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsangan dalam waktu sesingkat mungkin.

g. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan dan dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Seseorang dikatakan memiliki kelincahan jika ia dapat bergerak secara cepat sekaligus dapat mengubah arah secara cepat pula tanpa terganggu keseimbangannya.

h. kelentukan

Kelentukan terkait erat dengan keadaan fleksibilitas antara tulang dan persendian, sedangkan kelenturan terkait dengan keadaan fleksibilitas antara tingkat elastisitas otot, tendo dan ligamenta.

i. koordinasi.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan panca indra seperti pengelihatn, dan pendengaran, bersama-sama dengan bagian tubuh tertentu didalam melakukan kegiatan motorik dengan humoris dan ketetapan tinggi.

Djoko Pekik Irianto, (2004:4), membagi komponen kebugaran menjadi 4 hal yaitu:

- a. daya tahan paru-jantung yakni kemampuan paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama,
- b. kekuatan dan daya tahan otot,
- c. Kelentukan,
- d. Komposisi tubuh.

Muljono Wiryoseputro yang dikutip oleh Suharjana, (2008:4-5) mengatakan bahwa komponen kebugaran ada 10 macam, yaitu:

- a. Daya tahan terhadap penyakit
- b. Kekuatan dan daya otot
- c. Daya tahan jantung, peredaran darah dan nafas
- d. Daya ledak otot
- e. Kelenturan
- f. Kelincahan
- g. Kecepatan
- h. Koordinasi
- i. Keseimbangan

j. Ketepatan

Menurut Sharkey (2003: 274) kebugaran terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi 3 kelompok yaitu:

- a. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related Physical Fitness*). Komponennya adalah daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.
- b. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*Skill Related Physical Fitness*). Komponennya adalah keseimbangan, daya ledak, kecepatan, kelincuhan koordinasi dan kecepatan reaksi.
- c. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan *wellnes*. *Wellnes* adalah suatu tingkat dinamis dan terintegrasi dari fungsi-fungsi organ tubuh yang berorientasi terhadap upaya memaksimalkan potensi yang dimiliki ketergantungan pada tanggungjawab sendiri.

Menurut C.K. Giam (1993: 10), bahwa konsep kebugaran sekarang dibedakan antara kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan yang berkaitan dengan *performance*/keterampilan. Kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan memerlukan suatu tingkat yang cukup dari keempat komponen kebugaran dasar: kebugaran jantung-paru-peredaran darah, lemak tubuh, kekuatan otot, dan kelenturan sendi.

Komponen-komponen kebugaran ini membantu mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit-penyakit *degenerative* dan keadaan yang berkaitan dengan inaktivitas fisik ialah penyakit jantung koroner, obesitas, dan kelemahan dari sendi dan otot, oleh karena itu suatu tingkatan kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan perlu dicapai oleh semua orang, tidak pandang umur, jenis kelamin, suku, pekerjaan, dan status sosial dan ekonomi (C.K. Giam. 1993: 10).

Kebugaran yang berkaitan dengan *performance* memerlukan suatu tingkat kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan yang cukup tinggi di samping tingkat yang cukup dari tambahan empat komponen kebugaran dasar, yaitu :

- a. Ketahanan otot
- b. Tenaga otot
- c. Ketangkasan
- d. Dan kecepatan.

Mereka yang memiliki kesempatan yang berkaitan dengan *performance* atau ketrampilan berkemampuan untuk melakukan secara lebih baik aktivitas-aktivitas fisik yang berkaitan dengan olahraga dan pekerjaannya. Contoh-contoh dari orang yang demikian seperti POLRI dan sebagainya. Dengan demikian kebugaran jasmani yang cukup tinggi dari kedelapan komponen dasar dan kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan *performance* atau ketrampilan (C.K. Giam 1993: 11).

Apabila memperhatikan komponen-komponen kebugaran diatas, menunjukan bahwa kebugaran mempunyai pengertian yang sangat luas dan komplek. Kebugaran yang termasuk dalam kategori yang baik/segar, sangat diperlukan oleh setiap siswa agar dapat melaksanakan proses belajar dengan baik. Sebaliknya jika kesegaran jasmaninya rendah, maka tidak akan dapat mengikuti proses belajar dengan baik.

3. Hakikat Kardiorespirasi

a. Sistem Kardio

Menurut Arif Muttaqin (2010: 3), sistem kardio merupakan suatu sistem transport tertutup yang terdiri atas, jantung sebagai organ pemompa, darah sebagai pembawa materi oksigen dan nutrisi, pembuluh darah sebagai media yang mengalirkan komponen darah. Daya tahan jantung ini dapat ditingkatkan dengan latihan yang direncanakan secara sistematis serta meningkatkan kemampuan sistem peredaran darah untuk mengantarkan oksigen ke otot.

Jantung merupakan suatu organ otot berongga yang terletak dipusat dada. Bagian kanan dan kiri jantung masing-masing memiliki ruang sebelah atas yang mengumpulkan darah dan ruang sebelah bawah yang mengeluarkan darah. Agar darah hanya mengalir dalam satu arah, maka ventrikel memiliki satu katup pada jalan masuk dan satu katup pada jalan keluar. Fungsi utama jantung adalah menyediakan oksigen keseluruh tubuh dan membersihkan tubuh dari hasil metabolisme. Jantung melaksanakan fungsi tersebut dengan mengumpulkan darah yang kekurangan oksigen dari seluruh tubuh dan memompanya ke dalam paru-paru, dimana darah akan mengambil oksigen dan membuang karbondioksida. Jantung kemudian mengumpulkan darah yang kaya oksigen dari paru-paru dan memompanya ke jaringan di seluruh tubuh (Depdiknas,2000: 53-58).

b. Sistem Respirasi

Menurut Godam (2008: 1), pengertian pernafasan atau respirasi adalah suatu proses mulai dari pengambilan oksigen, pengeluaran karbohidrat hingga penggunaan energi di dalam tubuh. Berdasarkan pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kardiorespirasi adalah kesanggupan jantung dan paru serta pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan latihan untuk mengambil oksigen dan mendistribusikannya ke jaringan yang aktif untuk digunakan pada proses metabolisme tubuh.

c. Pengertian VO_2 maks

Faktor utama dalam ketahanan tubuh seseorang adalah kemampuan maksimal dalam memenuhi konsumsi oksigen yang ditandai dengan VO_2 maks. Dalam dunia olahraga istilah VO_2 maks sudah tidak asing lagi. VO_2 maks adalah volume maksimal oksigen yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan intensif (Rusli Lutan, dkk, 2001 :46). Besar kecilnya kemampuan paru-paru dalam menampung oksigen ditentukan oleh jumlah zat asam oksigen yang paling banyak dapat dipasok oleh jantung, pernafasan, dan hemohidro-limfatik atau transport oksigen, karbondioksida, dan nutrisi pada setiap menitnya (Karpovich, dalam Santoso, 1992 :23).

Menurut Devries dalam Joesoef (1988 :18) yang dimaksud dengan VO_2 maks adalah derajat metabolisme aerob maksimal dalam aktivitas fisik yang dapat dicapai seseorang. Sedangkan menurut

Thoedan dalam Sukarman (1992 : 34) VO_2 maks adalah daya tangkap aerobik maksimal menggambarkan jumlah oksigen maksimal yang dikonsumsi persatuan waktu.

d. Pengertian Kebugaran Kardiorespirasi

Menurut Rusli Lutan (2001 :46), secara teknis pengertian kardio (jantung), vaskuler (pembuluh darah), respirasi (paru-paru dan ventilasi), aerobik (bekerja dengan oksigen). Istilah ini berkaitan satu sama lain.

Menurut Wahjoedi (2000 :61) daya tahan kardiorespirasi dianggap komponen paling pokok dalam kebugaran jasmani. Daya tahan kardiorespirasi sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen dan menyalurkan keseluruhan jaringan otot yang sedang aktif sehingga dapat digunakan untuk metabolisme.

Daya tahan kardiorespirasi adalah kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke jaringan yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh (Soedijarto, 1997: 5).

Menurut Fox, dkk (1987 :8), “daya tahan kardioresipari atau kebugaran kardiovaskuler mengacu pada kemampuan sistem jantung dan paru untuk mengirimkan oksigen dan menggantikan karbondioksida dari otot-otot kerja selama aktivitas latihan yang lama.”

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran kardiorespirasi adalah ukuran kemampuan paru-paru jantung dalam mensuplai oksigen dalam darah keseluruh tubuh pada saat melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara terus menerus. Kebugaran kardiorespirasi diukur dengan memantau penyerapan oksigen maksimum yang dikenal dengan istilah VO_2Maks . Maksudnya adalah seberapa efisien tubuh menggunakan oksigen selama aktivitas jasmani dengan intensitas berat (Rusli Lutan, dkk, 2001 :46).

1) Manfaat Kardiorespirasi

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

- a) Berkurangnya resiko gangguan pada jantung dan pendarahan 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 baik dan bermanfaat bagi badan.
- d) Tulang-tulang, persendian, dan otot-otot menjadi lebih kuat (tergantung macam latihannya).

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

- a) Tekanan darah tinggi
- b) Penyakit jantung koroner
- c) Kegemukan
- d) Diabetes
- e) Kanker
- f) Masalah kesehatan orang dewasa.

Seperti yang telah dikemukakan di atas, betapa besar manfaat kebugaran kardiorespirasi bagi peserta didik. Dengan memiliki kebugaran kardiorespirasi yang baik maka siswa akan meningkatkan kebugaran jasmaninya, sehingga terhindar dari resiko penyakit serta dapat meningkatkan prestasi peserta didik diberbagai bidang.

2) Faktor-faktor yang mempengaruhi Daya Tahan Kardiorespirasi

Kebugaran jasmani tentunya sangat diperlukan pada manusia, terutama untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Pada pelajar SMK N 1 Kasihan Bantul kebugaran jasmani khususnya kardiorespirasi sangat diperlukan dalam kegiatan sekolah mereka, dimana kegiatan mereka sangat padat dan berkelanjutan.

Adapun beberapa faktor menurut Dangsina Moeloek (1984: 3) yang mempengaruhi daya tahan kardiorespirasi antara lain adalah :

- a) Keturunan (*genetic*)

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*.

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 orang yang berumur 70 tahun diperoleh daya tahan 50% dari yang dimilikinya pada umur 17 tahun.

c) Jenis Kelamin

Samapai dengan umur pubertas tidak dapat perbedaan daya tahan jantung (kardiovaskuler) laki-laki dan wanita, setelah umur tersebut nilai pada wanita lebih rendah 15-25% dari pada pria. Brian J Sharkey (2003: 80) mengatakan salah satu alasan perbedaan antara jenis kelamin adalah hemoglobin, komponen pembawa oksigen dalam sel darah merah. Rata-rata pria memiliki 2 gram per 1000 mililiter darah dan total hemoglobin berkaitan dengan daya tahan. Alasan lain mungkin wanita memiliki massa otot yang lebih kecil. Karena rata-rata wanita memiliki lemak

lebih banyak dibandingkan pria (25 % : 12,5 % dengan usia sebaya).

d) Aktivitas Fisik

Istirahat di tempat tidur selama 3 minggu akan menurunkan daya tahan kardiorespirasi. Efek latihan aerobik 8 minggu setelah istirahat memperlihatkan peningkatan daya tahan jantung. Macam aktivitas fisik akan mempengaruhi ilai daya tahan jantung. Seseorang yang melakukan lari jarak jauh memiliki daya tahan jantung yang bagus dibandingkan melakukan aktivitas yang lain.

Jadi menurut keterangan di atas selain tergantung dari baiknya sistem respirasi dan kardiovaskuler, kebugaran kardiorespirasi juga tidak terlepas dari gaya hidup seseorang. Faktor gen, usia, jenis kelamin dan keterlatihan seseorang, juga berpengaruh terhadap ketahanan aerobik seseorang, dimana semua itu tidak dapat dipisahkan.

3) Pengukuran Kebugaran Kardiorespirasi

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam pengukuran dan penilaian. Menurut Anne Anastasi dan Anas Sudijono (2007: 66), tes adalah alat pengukuran yang mempunyai standar yang objektif sehingga dapat digunakan secara meluas, serta dapat betul-betul digunakan untuk mengukur dan membandingkan deadaan psikis dan tingkah laku individu.

Menurut Cronbach dalam Anas Sudijono (2007: 66), tes merupakan suatu prosedur yang sistematis untuk membandingkan tingkah laku 2 orang atau lebih. Goodenough dalam Anas Sudijono (2007: 67), tes adalah suatu tugas atau serangkaian tugas yang diberikan kepada individu atau sekelompok individu dengan membandingkan kecakapan mereka satu dengan yang lain.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa tes adalah cara (yang dapat digunakan) dalam rangka pengukuran dan penilaian dibidang pendidikan, yang terbentuk pemberian tugas atau serangkaian tugas baik berupa pertanyaan yang harus dijawab atau perintah. Sehingga dapat dihasilkan nilai yang melambangkan tingkah laku atau prestasi testi. Nilai yang dihasilkan tersebut dibandingkan dengan nilai-nilai yang dicapai oleh testi lainnya, atau dibandingkan dengan nilai standar tertentu.

Secara umum pula terdapat dua macam fungsi yang dimiliki oleh tes, menurut Anas Sudijono (2007: 67) yaitu : Sebagai alat pengukur terdapat peserta didik. Dalam kebugaran ini tes berfungsi mengukur tingkat perkembangan atau kemampuan yang telah dicapai oleh peserta didik setelah mereka menempuh proses belajar mengajar dalam jangka waktu tertentu.

Dalam pengukuran tingkat kebugaran kardiorespirasi seseorang dapat dilakukan dengan beberapa tes kebugaran kardiorespirasi antara lain :

a) Tes *Harvard*

Merupakan tes pengukuran dengan naik turun bangku selama 5 menit. Digunakan untuk mengukur kardiorespirasi, yang merupakan salah satu bagian dari komponen kebugaran jasmani. Pelaksanaannya yaitu dengan menggunakan bangku dengan ukuran 20 inci (50 cm), irama langkah pada waktu naik turun bangku (NTB) = 30 langkah permenit. Pada 1 langkah setiap 2 detik (Ngatman, 2001: 1)

b) Tes *Multistage*

Merupakan tes yang menggunakan irama musik dan pelaksanaannya yaitu iramanya secara bertahap dari tahap satu ketahap berikutnya frekuensinya semakin meningkat (M. Furqon, 1999: 35-36). Sedangkan menurut Soegiyanto K.S, dkk yang dikutip oleh Amnan Ghozali (2007: 42) *Multistage test* sudah diketahui tingkat validitas dan reliabilitasnya. Validitas *Multistage test* adalah 0,710 sedangkan reliabilitasnya adalah 0,527. Tes ini dipilih untuk menilai kebugaran kardiorespirasi karena tes ini mempunyai korelasi yang tinggi dengan VO_2max .

Di dalam dunia olahraga VO_2max sudah tidak asing lagi. VO_2max ini adalah suatu tingkat kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter permenit atau mililiter/kg berat badan/menit (Dangsina Moeloek, 1984: 3). Seseorang yang memiliki VO_2max tinggi maka memiliki daya tahan dan

kebugaran yang baik. Volume oksigen maksimum merupakan kemampuan oleh daya aerobik terbesar yang dimiliki seseorang. Hal ini ditentukan oleh jumlah zat asam oksigen yang paling banyak dipasokantung, pernapasan, dan himo-hidro limpatik atau transport oksigen, karbondioksida, dan nutrisi pada setiap menit (Karpovich, dalam Santoso 1992).

Selain itu tes ini mempunyai beberapa kelebihan, diantaranya adalah tes ini tidak membutuhkan lapangan yang begitu luas, peserta lebih mudah diorganisir dan diawasi, serta lebih efisien waktu karena bisa dilakukan secara bersama-sama atau berkelompok.

c) *Tes Cooper*

Merupakan tes lari selama 12 menit dimana dalam tes cooper ini menggunakan istilah kapasitas aerobik karena program dan standar penafsiran hasil tes disusun berdasarkan prediksi langsung terhadap VO_2 Maks (Rusli Lustan dan Adang Suherman, 2000: 158-159).

Menurut Getheli (1979: 13), bahwa komponen kebugaran jasmani yang paling pokok adalah daya tahan kardiorespirasi atau daya tahan aerobik, sehingga daya tahan kardiorepsirasi merupakan indikator yang cukup tepat untuk menggambarkan tingkat kardiorespirasi seseorang.

Pada penelitian ini tingkat kebugaran kardiorespirasi siswa kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul akan dites dengan menggunakan tes lapangan yang tujuannya untuk mengetahui seberapa besar tingkat VO_2 Maks dengan menggunakan *Multystage*. Tes ini dipilih karena lebih ekonomis dan praktis dibandingkan dengan tes laboratorium, mudah pelaksanaannya, dapat dilakukan secara perseorangan atau kelompok, dan sesuai dengan usia subjek penelitian yaitu kelas X Tari yang sama siswa berumur 15-19 Tahun.

4.Karakteristik Peserta Didik kelas X kejuruan Tari SMK N 1 Kasihan Bantul

Banyak orang yang akan mengira jika anak-anak yang berlatar belakang kesenian adalah anak-anak yang hidupnya tidak terarah. Itu juga yang kebanyakan di lihat oleh masyarakat kita mengenai peserta didik di SMK N 1 Kasihan bantul. Karakteristik mereka yang tidak mengenal waktu untuk berlatih pada bidang mereka membuat mereka sering begadang bahkan tidak tidur semalaman untuk mempersiapkan maupun tampil di sebuah pertunjukan. Kejuruan seni Tari merupakan kejuruan yang terbilang padat akan jadwal pementasan, karena sekolah ini merupakan sekolah berkejuruan seni satu-satunya di Jogjakarta. Karakter kejuruan seni tari sangat khas dengan tingkah laku peserta didiknya baik putra maupun putri. Sikap lincah mereka yang menjadi dominan di sekolahnya sangat terlihat, karena untuk mendalami kejuruan yang mereka pilih memang diharuskan memiliki sikap yang lincah dan mereka juga

memiliki sikap yang ramah hal ini merupakan tuntutan kejuruan mereka yang nantinya akan menghasilkan sebuah hiburan tarian, dan mereka harus memiliki ekspresi yang beragam namun sangat ramah saat bersikap.

Sri Rumini dkk (1995: 37) berpendapat mengenai anak usia remaja yaitu karakteristik remaja awal dan karakteristik remaja akhir. Siswa kelas X SMK N 1 Kasihan Bantul tergolong remaja awal (*teenagers*) atau anak usia belasan tahun yang keadaan perasaan dan emosinya cenderung berubah-ubah. Misalnya dalam belajar yang awalnya bergairah/semangat tiba-tiba enggan dan malas.

Keadaan mental, khususnya kemampuan berfikirnya mulai kritis dan enggan melakukan aktivitas berat. Ia mulai menolak hal-hal yang kurang dimengerti sehingga sering sekali timbul pertentangan dengan orang tua, guru maupun teman. Pada usia ini, pertumbuhan fisik belum mencapai kesempurnaan serta keadaan psikisnya masih labil.

Menurut Sri Rumini dkk (1993: 37-38) beberapa ciri khas atau karakteristik yang tercermin dalam tingkah laku remaja awal atau anak usia belasan tahun antara lain :

a. Keadaan Perasaan Dan Emosi

Keadaan perasaan dan emosinya sangat peka sehingga tidak stabil. Mereka bisa kapan saja berubah, hal ini dipengaruhi banyak faktor, baik dari dalam maupun dari luar diri mereka.

Untuk anak kelas X kejuruan seni Tari SMK N 1 Kasihan Bantul juga tidak terlalu berbeda. Lingkungan yang baru membuat mereka

terkadang enggan bergabung dengan yang lainnya. Keadaan ini lah yang seharusnya dapat diatasi oleh seorang guru Penjas.

b. Keadaan Mental

kemampuan mental, khususnya kemampuan berfikir mulai sempurna/kritis dan dapat melakukan abstraksi. Ia mulai menolak hal/hal yang kurang dimengerti sehingga sering menimbulkan pertentangan dengan sekitarnya.

c. Keadaan Kemaian

Kemaian atau nkeinginan akan berbagi hal dengan mencoba segala hal yang dilakukan oleh orang dewasa, misalnya bersolek, bahkan ada yang mencoba melaukan hubungan seks. Keinginan yang luas seperti menjelajahi alam, keinginan menyelidiki sesuatu yang bersifat alamiah.

d. Keadaan Moral

Pada awal remaja, dorongan seks sudah cenderung memperoleh pemuasan sehingga mulai berani meunjukkan sikap-sikap agar dapat menarik perhatian. Hal ini menyebabkan dianggap tidak sopan, terutama oleh orang tua maupun masyarakat umum.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan merupakan penelitian yang terdahulu yang hampir sama dengan penelitian ini yang bisa digunakan sebagai bahan refrensi/acuan dalam penguatan teori yang sudah ada. Penelitian yang relevan itu antara lain :

1. Penelitian dari Yosef Kurniawan (2009) dalam penelitian yang berjudul “Tingkat Kesegaran Aerobik Mahasiswa Pecinta Alam Madawirna Universitas Negeri Yogyakarta”. Penelitian tersebut bertujuan mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani seluruh mahasiswa Pecinta Alam Madawirna UNY pada tahun 2008. Populasi yang digunakan adalah seluruh mahasiswa pecinta alam Madawirna UNY tahun 2008, dengan sampel sejumlah 34 mahasiswa. Penelitian yang digunakan adalah survey dengan teknik tes instrumen, menggunakan tes daya tahan paru jantung yaitu tes multi tahap (*multi stage test*) yang diambil dari gerakan nasional Garuda Emas dengan tujuan untuk mengukur daya tahan janrung paru. Dengan teknik analisis dan data diskriptif presentase, dengan kategori analisis sebagai berikut: kategori sangat baik 0 warga (0%), kategori baik 0 warga (0%), ketegori cukup 11 warga (34,37%), kategori kurang 15 warga (46,88%), dan kategori sangt kurang 6 warga (18,75%).
2. Devit Sapto Laksono (2005) yang berjudul “status kebugaran kardiorespirasi pegawai sekretariat daerah kabupaet Kebumen yang mengikuti olahraga jumat pagi tahun 2005”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status kebugaran kardiorespirasi pegawai sekertatia daerah kabupaten kebumen yang mengikuti olahraga jumat tahun 2005. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 277 orang, sampel diambil yang mengikuti olahraga jumat pagi. Metode yang digunakan adalah survei dengan tekhnik tes. Instrumen yang digunakan adalah tes lari 12 menit dari K,H. Cooper.

Teknik analisis data menggunakan deskriptif presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status kebugaran pegawai sekretariat daerah kabupaten kebumen yang mengikuti olahraga jumat pagi tahun 2005 adalah sebagai berikut: dari 33 orang laki-laki diketahui: 20 orang (60,61%) masuk dalam kategori sangat buruk, 4 orang (12,12%) kategori buruk, 8 orang (24,24%) kategori sedang, dan 1 orang (3,03%) termasuk kategori baik, dari 53 orang wanita diketahui: 49 orang (92,45%) termasuk kategori sangat buruk, 2 orang (3,72%) kategori buruk, kategori sedan dan baik tidak ada. Secara keseluruhan hasil penelitian sebagai berikut: 69 orang (80,23%) masuk kategori sangat buruk, 6 orang (6,98%) masuk kategori buruk, 10 orang (1,63%) masuk kategori sedang, dan 1 orang (1,16%) masuk kategori baik.

C. Kerangka Berfikir

kebugaran kardiorespirasi adalah ukuran kemampuan paru-paru jantung dalam mensuplai oksigen dalam darah keseluruh tubuh pada saat melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara terus menerus. Kebugaran kardiorespirasi diukur dengan memantau penyerapan oksigen maksimum yang dikenal dengan istilah VO_2 Maks.

Daya tahan kardiorespirasi yang penting dapat mempertahankan penampilan dalam jangka waktu yang relatif lama secara terus menerus. Menurut kutipan tersebut maka kebugaran kardiorespirasi merupakan komponen terpenting dari kebugaran jasmani. Jika siswa memiliki kebugaran

kardiorespirasi yang baik maka akan baik pula kebugaran jasmaninya. Oleh sebab itu sangat penting bagi pelajar khususnya pada kejuruan seni Tari ini untuk memiliki kebugaran jasmani kardiorespirasi yang baik karena siswa dapat mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar sehingga prestasi belajar dapat tercapai.

Faktor yang dapat mempengaruhi daya tahan kardiorespirasi adalah keturunan, latihan, jenis kelamin, usia, dan aktivitas. Tentunya faktor latihan dan aktivitastersebut dapat dilatih dengan baik dan benar apabila kita menginginkan kebugaran kardiorespirasi yang baik. Disinilah aktivitas gerak program pendidikan jasmani tidak hanya menekankan pada pencapaian derajat kebugaran jasmani yang tinggi, sehingga dapat diharapkan menjadi dasar bagi peserta didik untuk mencapai prestasi belajar yang optimal.

Program pendidikan jasmani di sekolah merupakan salah satu cara dalam meningkatkan kebugaran jasmani khususnya pada kebugaran kardiorespirasi. Untuk mengetahui keberhasilan dalam usaha meningkatkan kebugaran kardiorespirasi di SMK N 1 Kasihan Bantul maka perlu adanya test.

Evaluasi yang akan diterapkan dengan tes dan pengukuran. Pengukuran dilakukan dengan menyelenggarakan tes kebugaran kardiorespirasi terhadap siswa. Salah satu instrumen untuk menilai kebugaran kardiorespirasi adalah dengan menggunakan tes *multistage*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu menggambarkan tentang tingkat kebugaran kardiorespirasi siswa kejuruan seni Tari di SMK N 1 Kasihan Bantul, artinya dalam penelitian ini peneliti hanya ingin menggambarkan situasi (tingkat kebugaran kardiorespirasi siswa) pada saat penelitian berlangsung tanpa pengujian hipotesis. Penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan terhadap variabel mandiri yaitu tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lainnya. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMK N 1 Kasihan Bantul pada bulan April-Mei 2015 semester genap Tahun Ajaran 2014/2015

C. Populasi Penelitian

Menurut Moh. Nazir (2005: 273) “Populasi adalah kumpulan dari ukuran-ukuran tentang sesuatu yang ingin kita buat inferensi”. Sugiyono (2009 : 61) menjelaskan bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan peneliti untuk dipelajari sehingga dapat ditarik kesimpulan”.

Berdasarkan pengertian diatas bahwa jumlah populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas X bidang kejuruan seni Tari SMK N 1 Kasihan Bantul sebanyak 97 siswa. Berikut ini rincian siswa yang ada dalam kejuruan seni Tari kelas X.

Tabel 1. Data Jumlah Murid Kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul yang menjadi Subjek Penelitian

No	Kelas	Pria	Wanita	Jumlah
1	X Tari 1	5	19	24
2	X Tari 2	3	22	25
3	X Tari 3	4	20	24
4	X Tari 4	4	19	23
	Jumlah	16	81	96

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiataannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya (Suharsimi Arikunto, 2005: 101).

Dalam penelitian ini pengumpulan datanya menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen atau alat yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul adalah menggunakan tes lari multi tahap (*multy stage running test*) dari M. Furgon dan Muchisin Doewes yang menerjemahkan dari *Australian Sport Comminnion* (1999: 35-36). Tes ini dipilih karena selain mudah pelaksanaannya, murah, tidak membutuhkan peralatan laboratorium, dapat digunakan untuk perorangan maupun kelompok besar dan tidak memakan waktu yang lama. Selain itu tes ini dipilih untuk menilai kebugaran

kardiorespirasi karena tes ini mempunyai korelasi yang tinggi dengan VO_2max . Selain itu tes ini mempunyai beberapa kelebihan, diantaranya adalah tes ini tidak membutuhkan lapangan yang begitu luas, peserta lebih mudah dirganisir dan diawasi, serta lebih efisien waktu karena bisa dilakukan secara bersama-sama atau berkelompok

Perlengkapan lari Multitahap (*multy stage running test*)

1. Lintasan lari
2. *laptop*
3. *speaker*
4. Jarak yang bermarka 20 meter pada permukaan yang datar dan tidak licin
5. Kapur halus
6. Formulir

Adapun prosedur pelaksanaanya sebagai berikut :

1. Mengecek ulang kecepatan irama dengan menggunakan kalibrasi satu menit dan sesuaikan jarak lari bilamana perlu.
2. Mengukur jarak 20 meter tersebut dan berilah tanda dengan pembatas jarak menggunakan kapur halus
3. Menginstruksikan kepada testi untuk lari ke arah ujung/akhir yang berlawanan dan sentuhan satu kaki di belakang garis batas pada saat terdengar bunyi “tuut”. Apa bila testi telah sampai sebelum bunyi “tuut” testi harus bertumpu pada titik putar, menanti tanda bungi, kemudian lari

kearah garis yang berlawanan agar supaya dapat mencapai tepat pada saat bunyi “tuut”

4. Pada akhir dari setiap menit interval waktu di antara dua bunyi “tuut” makin pendek, oleh karena itu kecepatan lari makin bertambah kecepatannya.
5. Testi harus dapat mencapai garis ujung pada waktu yang ditentukan dan tidak terlambat. Tekanan kepada testi agar berputar dan lari kembali, bukannya lari membuat belokan melengkung, karena akan memakan banyak waktu.
6. Tiap testi berlari selama mungkin sehingga testi tidak dapat lari mengejar tanda bunyi “tuut” dari speaker. Kriteria menghentikan testi adalah apabila testi tertinggal tanda bunyi “tuut” dua kali lebih dari 2 langkah dibelakang garis ujung.
7. Mencatat level dan shuttle terakhir yang dapat dilakukan atau diselesaikan test. (Furqon. H, dkk, 1999: 35-36).

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes dan pengukuran. Tes dilakukan oleh 5 orang testor, dengan pembagian tugas pemanggil siswa 1 orang, pengatur bunyi “tuut” 1 orang, dan pencatat hasil 3 orang. Penumpulan data dilakukan selama satu minggu. Adapun tempat pengumpulan data dilaksanakan di lapangan sepak bola SMK N 1 Kasihan Bantul.

E. Analisis data

Data yang terkumpul dalam satuan *level* dan *shuttle* dikonversikan ke dalam tabel norma kebugaran tes multi tahap yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 2. Kategori Kebugaran Jasmani Tes Multi Tahap Atau *Multi Stage* Dalam Satuan (ml/kg/min)

NORMA VO₂MAKS PUTRA DAN PUTRI

Putri (ml/kg/min)

Umur	Sangat Kurang	Kurang	Cukup	Baik	Sangat baik	Istimate
13-19	<25.0	25.0 – 30.9	31.0 – 34.9	35.0 – 39.0	39.1 – 41.9	>41.9

Putra (ml/kg/min)

Umur	Sangat Kurang	Kurang	Cukup	Baik	Sangat Baik	Istimate
13-19	<35.0	35.0 – 38.3	38.4 – 45.1	45.2 – 50.9	51.0 – 55.9	>55.9

Sumber : <http://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm#vo2> diunduh pada tanggal 4 April 2015

untuk menghitung presentase responden yang termasuk pada kategori tertentu disetiap aspek adalah menggunakan rumus sebagai berikut menurut Sugiyono (1997: 21).

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan :

P : Presentase

F: Frekuensi

N : Jumlah Sampel

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dikriptif, sehingga hasil penelitian hanya mendiskripsikan keadaan objek berdasarkan data dari subjek penelitian. Hasil penelitian tentang tingkat kebugaran kardiorespirasi peserta didik kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul akan didiskripsikan berdasarkan jenis kelamin. Data yang akan diambil menggunakan keseluruhan subjek penelitian yang berjumlah 96 peserta didik. Data yang terkumpul berasal dari 75 peserta didik yang terdiri atas 10 putra dan 65 putri. Dari 96 subjek penelitian tercapai data sebanyak 75 subjek penelitian dengan keterangan 7 peserta didik tidak hadir tanpa keterangan, 8 peserta didik tidak hadir karena sakit dan 6 peserta didik tidak hadir karena izin. Pada pengkategorian, kelompok peserta didik putra dan putri dilakukan secara terpisah, karena kriteria penskoran untuk putra dan putri berbeda. Berikut skor baku yang digunakan untuk mendiskripsikan data.

2. Hasil Penelitian

Keadaan status kebugaran kardiorespirasi peserta didik kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul diperoleh dari subjek penelitian sebanyak

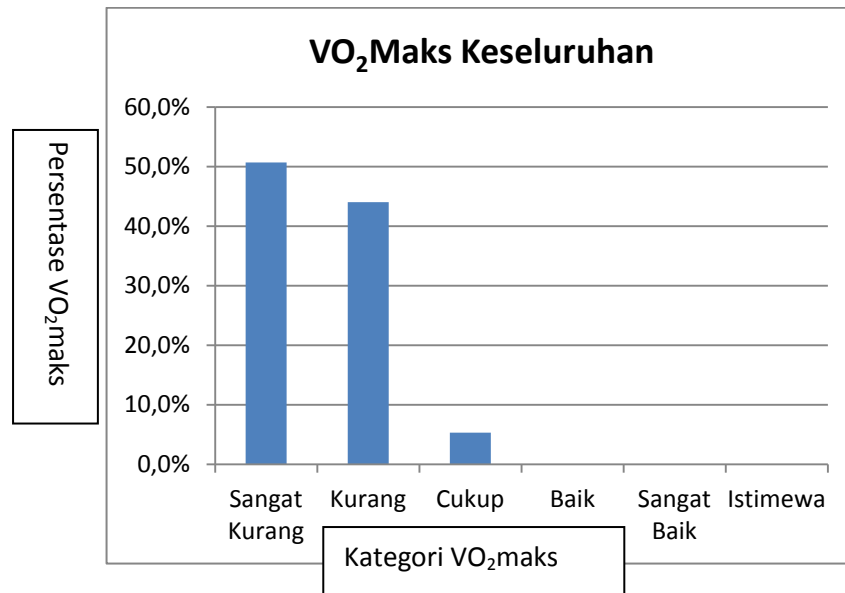
96 peserta didik, namun dalam pelaksanaan tes peserta yang hadir sebanyak 75 anak. Adapun keterangan kehadiran yang terlampir pada lampiran. Hasil penelitian diperoleh tingkat kebugaran kardiorespirasi peserta didik kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul sebagai berikut :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Peserta Didik Kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul.

No	Kelas Interval	Kategori	frekuensi	Persen
1	<35.0 (pa) <25.0 (pi)	Sangat Kurang	38	50,7 %
2	35.0 – 38.3 (pa) 25.0 – 30.9 (pi)	Kurang	33	44 %
3	38.4 – 45.1 (pa) 31.0 – 34.9 (pi)	Cukup	4	5,3 %
4	45.2 – 50.9 (pa) 35.0 – 39.0 (pi)	Baik	0	0 %
5	51.0 – 55.9 (pa) 39.1 – 41.9 (pi)	Sangat Baik	0	0 %
6	>55.9 (pa) >41.9 (pi)	Istimewa	0	0 %

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat kebugaran kardiorespirasi peserta didik kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul diperoleh 38 peserta didik (50,7 %) sangat kurang, 33 peserta didik (44 %) kurang, 4 peserta didik (5,3 %) cukup, 0 peserta didik (0%) baik, 0 peserta didik (0%) sangat baik, 0 peserta didik (0%) istimewa. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sangat kurang, yaitu sebesar 50,7 %, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran kardiorespirasi peserta didik kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul secara keseluruhan adalah sangat kurang.

Apabila digunakan dalam bentuk diagram, maka diagram batang tingkat kebugaran kardiorespirasi peserta didik kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul secara keseluruhan akan tampak sebagai berikut :



Gambar 1. Histogram Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Peserta Didik kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul.

Bila dilihat hasil penelitian secara lebih mendalam, berikut akan didiskripsikan hasil penelitian tingkat kebugaran kardiorespirasi peserta didik kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul berdasarkan jenis kelamin.

a. Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Peserta Didik Putra Kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul.

Keadaan status kebugaran kardiorespirasi peserta didik putra kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul diperoleh dari subjek penelitian sebanyak 10 peserta didik. Hasil penelitian diperoleh tingkat kebugaran kardiorespirasi peserta didik putra kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul sebagai berikut :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Peserta Didik Putra Kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul.

No	Kelas Interval	Kategori	frekuensi	Persen
1	<35.0	Sangat Kurang	2	20 %
2	35.0 – 38.3	Kurang	4	40 %
3	38.4 – 45.1	Cukup	4	40 %
4	45.2 – 50.9	Baik	0	0 %
5	51.0 – 55.9	Sangat Baik	0	0 %
6	>55.9	Istimewa	0	0 %
Total				100 %

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat kebugaran kardiorespirasi peserta didik putra kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul diperoleh 2 peserta didik (20 %) sangat kurang, 4 peserta didik (40 %) kurang, 4 peserta didik (40 %) cukup, 0 peserta didik (0%) baik, 0 peserta didik (0%) sangat baik, 0 peserta didik (0%) istimewa. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori kurang dan cukup, yaitu sebesar 40 % %, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran kardiorespirasi peserta didik putra kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul secara keseluruhan adalah kurang dan cukup.

Apabila digunakan dalam bentuk diagram, maka diagram batang tingkat kebugaran kardioresporasi peserta didik putra kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul secara keseluruhan akan tampak sebagai berikut :



Gambar 2. Histogram Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Peserta Didik Putra kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul

b. Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Peserta Didik Putri Kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul.

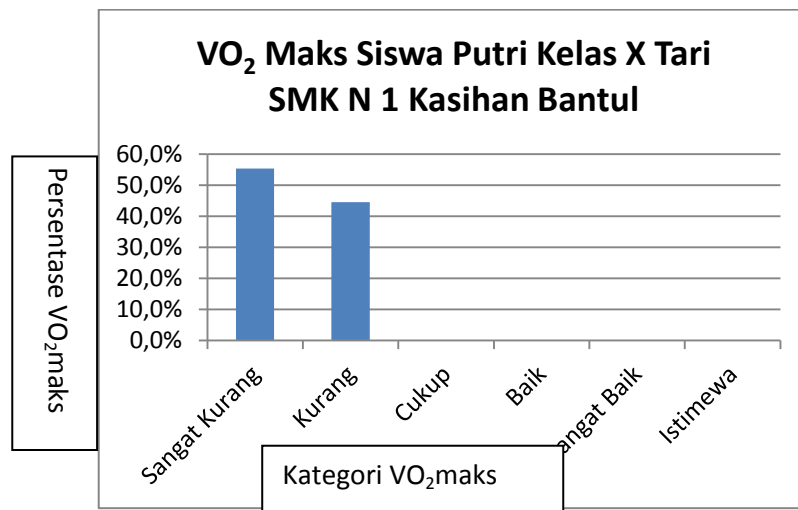
Keadaan status kebugaran kardiorespirasi peserta didik putra kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul diperoleh dari subjek penelitian sebanyak 10 peserta didik. Hasil penelitian diperoleh tingkat kebugaran kardiorespirasi peserta didik putra kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul sebagai berikut :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Peserta Didik Putri Kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul.

No	Kelas Interval	Kategori	frekuensi	Persen
1	<25.0	Sangat Kurang	36	55,4 %
2	25.0 – 30.9	Kurang	29	44,6 %
3	31.0 – 34.9	Cukup	0	0 %
4	35.0 – 39.0	Baik	0	0 %
5	39.1 – 41.9	Sangat Baik	0	0 %
6	>41.9	Istimewa	0	0 %
Total				100 %

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat kebugaran kardiorespirasi peserta didik putri kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul diperoleh 36 peserta didik (55,4 %) sangat kurang, 29 peserta didik (44,6 %) kurang, 0 peserta didik (0 %) cukup, 0 peserta didik (0%) baik, 0 peserta didik (0%) sangat baik, 0 peserta didik (0%) istimewa. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sangat kurang, yaitu sebesar 55,4 %, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran kardiorespirasi peserta didik putri kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul secara keseluruhan adalah sangat kurang.

Apabila digunakan dalam bentuk diagram, maka diagram batang tingkat kebugaran kardioresporasi peserta didik putri kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul secara keseluruhan akan tampak sebagai berikut :



Gambar 3. Histogram Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Peserta Didik Putri kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul

B. Pembahasan

Berdasarkan perhitungan data hasil penelitian menunjukan bahwa secara keseluruhan tingkat kebugaran kardiorespirasi peserta didik kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul adalah sangat kurang. Secara rinci diperoleh sebanyak 38 peserta didik (50,7 %) dalam kategori sangat kurang, 33 peserta didik (44 %) dalam kategori kurang, dan 4 peserta didik (5,3 %) dalam kategori cukup. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sangat kurang, yaitu sebanyak 50,7 %, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran kardiorespirasi peserta didik kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul adalah sangat kurang.

Setelah dilakukan perhitungan untuk masing-masing jenis kelamin, maka diketahui tingkat kebugaran kardiorespirasi peserta didik putra kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul adalah kurang dan cukup. Secara rinci, diperoleh sebanyak 2 peserta didik putra (20%) berada dalam kategori sangat kurang, 4 peserta didik putra (40%) berada dalam kategori kurang, dan 4 peserta didik putra (40%) berada dalam kategori cukup. Dengan demikian untuk 100% peserta didik putra yang mengikuti test dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran kardiorespirasi peserta didik putra kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul adalah kurang dan cukup. Sedangkan tingkat kebugaran kardiorespirasi peserta didik putri adalah sangat kurang. Secara rinci diperoleh data sebanyak 36 peserta didik putri (55,4%) dalam kategori sangat kurang, dan 29 peserta didik putri (44,6%) berada dalam kategori kurang. Frekuensi terbanyak pada peserta didik putri terdaat pada kategori sangat kurang yaitu

berada pada 55,4%. Dengan demikian untuk 100% peserta didik putri yang mengikuti test tingkat kebugaran kardiorespirasi dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran kardiorespirasinya adalah sangat kurang.

Berdasarkan perhitungan tersebut maka dapat dikatakan tingkat kebugaran kardiorespirasi peserta didik putra lebih baik daripada peserta didik putri. Kurangnya tingkat kebugaran kardiorespirasi peserta didik kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya karena pertumbuhan peserta didik yang menginjak masa remaja dan lebih menyukai kegiatan yang santai atau dapat dikatakan kegiatan yang tidak menggunakan banyak tenaga. Hasil uji coba tersebut juga dikarenakan ada beberapa kelas yang tidak melakukan tes secara sungguh-sungguh, mereka menyisakan tenaga mereka untuk keperluan latihan tari dan pembelajaran yang masih akan ditempuh selama 1 hari. Hal tersebut menyebabkan kurangnya daya tahan paru jantung mereka terlatih dengan baik, yang menyebabkan tingkat kebugaran kardiorespirasi peserta didik kurang bahkan sangat kurang.

Melihat tingkat kebugaran kardiorespirasi peserta didik kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul secara keseluruhan menunjukan bahwa pengembangan kondisi kebugaran kardiorespirasi masih belum optimal, hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor seperti :

1. Saran dan Prasarana

Sarana dan prasarana latihan atau pembelajaran yang kurang memadai merupakan salah satu faktor mengapa pengembangan kebugaran kardiorespirasi belum optimal di SMK N 1 Kasihan Bantul. Pemanasan

dalam proses pembelajaran penjas yang semestinya menjadi kesempatan besar bagi guru untuk pengembangan kebugaran kardiorespirasi pun terhambat. Pemanasan atau materi yang tersampaikan tidak terlalu sesuai dengan RPP yang telah disusun oleh guru penjas.

2. Pengetahuan

Kurangnya pengetahuan peserta didik dan guru penjas di SMK N 1 Kasihan Bantul menyebabkan kurangnya perhatian seberapa pentingnya kebugaran kardiorespirasi peserta didik terhadap prestasi belajar disekolah, bukan hanya untuk mata pelajaran penjas, namun untuk semua mata pelajaran. Memiliki kebugaran kardiorespirasi yang baik tentunya membuat peserta didik tidak mudah lelah dengan serangkaian kegiatan pembelajaran baik teori maupun praktek.

3. Istirahat

Istirahat merupakan faktor penting dalam tingkat kebugaran kardiorespirasi. Namun dengan latar belakang peserta didik yang merupakan anak *intertain* mereka sering begadang atau tidur malam diatas jam 12 malam, dikarenakan mereka mengikuti latihan tambahan di sanggar masing-masing.

4. Gizi

Asupan makanan yang dimiliki setiap peserta didik berbeda, hal ini mempengaruhi tingkat kebugaran kardiorespirasi. Berdasarkan hal tersebut, maka penting bagi guru penjas untuk meningkatkan kebugaran kardiorespirasi peserta didiknya secara maksimal. Hal ini berhubungan

dengan prestasi yang akan dicapai peserta didik. Pembelajaran tersebut dapat dilakukan dengan cara memberikan latihan yang diprogramkan dengan periodisasi pembelajaran yang disesuaikan dengan sasaran pembelajaran dan tingkat usia peserta didik. Selain itu latihan juga harus terarah dan terukur, perlu adanya evaluasi yang dapat dilakukan, melalui tes sehingga dapat mengembangkan kebugaran kardiorespirasi peserta didik secara optimal dan selanjutnya dapat meningkatkan prestasi peserta didik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan tingkat kebugaran kardiorespirasi peserta didik kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul adalah sangat kurang. Secara rinci, diperoleh sebanyak 38 peserta didik (50,7 %) sangat kurang, 33 peserta didik (44 %) kurang, 4 peserta didik (5,3 %) cukup, 0 peserta didik (0%) baik, 0 peserta didik (0%) sangat baik, 0 peserta didik (0%) istimewa.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi guru penjas SMK N 1 Kasihan Bantul, yaitu sebagai bahan kajian untuk lebih memahami tentang pentingnya tingkat kebugaran kardiorespirasi peserta didiknya. Dengan diketahuinya tingkat kebugaran kardiorespirasi peserta didik kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul diharapkan menjadi pertimbangan para guru penjas agar meningkatkan kebugaran kardiorespirasi untuk mencapai prestasi yang maksimal.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pembatasan masalah agar penelitian yang dilakukan menjadi fokus. Namun dalam pelaksanaan dilapangan masih ada kekurangan atau keterbatasan, diantaranya :

1. Penulis tidak mengetahui kondisi fisik peserta didik secara 100% sebelum dilakukan pengambilan data, sehingga peneliti tidak dapat memastikan secara sempurna mengenai kondisi fisik subjek penelitian.
2. Setiap pelaksanaan pengambilan data tiap kelasnya ada beberapa peserta didik yang berhalangan hadir dengan berbagai keterangan, baik tanpa keterangan, sakit, dan izin. Ini membuat data yang dihasilkan tidak dapat menyangkut semua peserta didik secara maksimal.
3. Test yang dilakukan hanyalah berupa tes fisik (lari bolak balik), oleh karena itu hasil yang didapatkan belum sepenuhnya sempurna.
4. Ada beberapa peserta tes yang dengan sengaja tidak melakukan tes secara sungguh-sungguh dikarenakan mengantisipasi tenaga yang mereka miliki untuk mengikuti pembelajaran 6 jam kedepan.

D. Saran-Saran

Hasil dari penelitian mengenai tingkat kebugaran kardiorespirasi peserta didik kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul, maka penulis mengajukan saran-saran bagi SMK N 1 Kasihan Bantul sebagai berikut :

1. Bagi peserta didik, tingkatkan kebugaran kardiorespirasi dengan mengatur jadwal istirahat yang cukup, usahakan mengasup gizi yang seimbang guna menunjang prestasi di sekolah baik teori maupun praktek.
2. Bagi guru penjas, evaluasi program latihan dalam pembelajaran guna meningkatkan kebugaran kardiorespirasi peserta didiknya.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar mengembangkan penelitian mengenai kebugaran kardiorespirasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2007). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Amnan Ghozali. (2007). *Pengaruh Pelatihan Daerah Jangka Panjang terhadap VO_2 Maks pada Atlet Cabang Olahraga Aerobik Jawa Tengah*. Di ambil dari <http://diglib.uny.ac.id/gsd/collect/skripsi/inedx/assoc/html>.
- Arif Muttaqin. (2010). *Fungsi Sistem Kardiovaskuler*. Di ambil dari <http://fkunhas.cim/fungsi-sistem-kardiovaskuler-2010041194.html>. Pada tanggal 25 Mei 2015
- Brian J Sharkey. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. (Eri Desmarani Nasution Terjemahan). Jakarta: PT Gramedia
- C.K. Giam. (1993). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Alih Bahasa: Hartono Satmoko. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Dangsina Moeloek.(1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Fox, dkk 1987. *Basis of Fitness*. New York: Mc. Milan Publishinh Company.
- Gathell, B. 1979. *Physical A Way of Life* New York: Jhon wiley & Soas. Inc
- Giriwijoyo S. (2002). *Olahraga Kesehatan dan Kesegaran Jasmani pada Lanjut Usia*. Bandung. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Univesitas Pendidikan Indonesia.
- Godam. (2008). *Proses Sistem Pernafasan/Respirasi Pada Manusia/orang*. Di ambil dari <http://organisasi.org/proses-sistem-pernafasan-respirasi-pada-manusia-orang-belajar-biologi-online> Pada tanggal 7 Mei 2015
- Moh. Nazir. 2005. *Metodologi Penelitian*. Bogor. Ghalia Indonesia.
- M. Furqon. (1999). *Statistika Terapan Untuk Penelitian*. Bandung. C,V, Alfabeta

- Muhajir. 2007. *Proses Belajar Mengajar di Sekolah. Wawasan Baru. Beberapa metode Pendukung. Beberapa Komponen Layanan Khusus*. PT.Rineka Cipta.
- Ngatman. (2001). *Petunjuk Praktikum Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid 3 Kelas X SMA*. Erlangga.
- Rusli Lutan, dkk. (2001). *Asas-Asas Pendidikan*. Jakarta: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Rusli Lutan dan Adang Suherman. (2000). *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru
- Rustati. 2009. *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas V dan IV SD negeri 2 kebukura Kecamatan Sumpuih Tahun Pelajaran 2008/2009*. Skripsi UNY
- Sadoso sumosardjono. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Sigit Nugroho. (2010). *Kinesiologi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sudarno SP. (1992). *Pendidikan kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Suroto. (2004). *Buku Peegangan Kuliah Pengertian Senam dan Manfaat Senam dan Urutan Gerakan*. Semarang : Unit Pelaksana Tennis Mata Kuliah Umum Olahraga Undip.
- Suharjana. 2008. *Pendidikan Kebugaran Jasmani. Pedoman Kuliah*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Sri Rumini dkk. 1995. *Psikologi Perkembangan Anak*. Bandung : PT. Refika Aditama
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. CV.Afabeta: Bandung.
- Suharsimi Arikunto. 2005. *Manajemen Penelitian*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Wahjoedi. (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Raja Grafindo Perkasa.

Yosep Kurniawan. 2009. Tingkat Kesegaran Aerobik Mahasiswa Pecinta Alam Madawirna. *Skripsi* Universitas Negeri Yogyakarta.

LAMPIRAN



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

Nomor : 353/UN.34.16/PP/2015 28 April 2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian 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 : Rizki Saktianingsih
NIM : 11601244079
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 04 Mei s.d 09 Mei 2015
Tempat/obyek : SMK N 1 Kasihan Bantul
Judul Skripsi : Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Siswa Kelas X Tari SMK N 1 Kasihan Bantul

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



Dekan,
As. Rumpus Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :
1. Kepala Sekolah SMKN 1 Kasihan
2. Kaprodi. PJKR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs



operator2@yahoo.com

PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN
070/REG/727/4/2015

Membaca Surat : **DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN** Nomor : **353/UN.34.16/PP/2015**
Tanggal : **28 APRIL 2015** Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**

- 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 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementrian Dalam Negeri dan Pemerintah 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 Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : **RISKI SAKTIANINGSIH** NIP/NIM : **11601244079**
Alamat : **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, PJKR, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
Judul : **TINGKAT KEBUGARAN KARDIORESPIRASI SISWA KELAS X TARI SMK N 1 KASIHAN BANTUL**
Lokasi : **DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY**
Waktu : **29 APRIL 2015 s/d 29 JULI 2015**

Dengan Ketentuan

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

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal **29 APRIL 2015**
A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



DR. Puji Astuti, M.Si
NIP. 19590525 198503 2 006

Tembusan :

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. BUPATI BANTUL C.Q BAPPEDA BANTUL
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(B A P P E D A)

Jln. Robert Wolter Monginsidi No. 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Fax. (0274) 367796
Website: bappeda.bantulkab.go.id Webmail: bappeda@bantulkab.go.id

SURAT KETERANGAN/IZIN

Nomor : 070 / Reg / 2001 / S1 / 2015

Menunjuk Surat : Dari : Sekretariat Daerah DIY Nomor : 070/REGN/727/4/2015
Tanggal : 29 April 2015 Perihal : IJIN PENELITIAN

Mengingat :

- Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Daerah Kabupaten Bantul Nomor 16 Tahun 2009 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul;
- Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perijinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
- Peraturan Bupati Bantul Nomor 17 Tahun 2011 tentang Ijin Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktek Lapangan (PL) Perguruan Tinggi di Kabupaten Bantul.

Diizinkan kepada

Nama : **RISKI SAKTIANINGSIH**
P. T / Alamat : **Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta Karangmalang, Yogyakarta**
NIP/NIM/No. KTP : **3402094110930001**
Nomor Telp./HP : **081915529256**
Tema/Judul Kegiatan : **PENELITIAN SKRIPSI S1**
Lokasi : **SMK N 1 KASIHAN BANTUL**
Waktu : **29 April 2015 s/d 29 Juli 2015**

Dengan ketentuan sebagai berikut :

- Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi (menyampaikan maksud dan tujuan) dengan institusi Pemerintah Desa setempat serta dinas atau instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk seperlunya;
- Wajib menjaga ketertiban dan mematuhi peraturan perundangan yang berlaku;
- Izin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan;
- Pemegang izin wajib melaporkan pelaksanaan kegiatan bentuk *softcopy* (CD) dan *hardcopy* kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan;
- Izin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut di atas;
- Memenuhi ketentuan, etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan; dan
- Izin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah.

Dikeluarkan di : B a n t u l
Pada tanggal : 29 April 2015

Kepala,
Kantor Bidang Data Penelitian dan
Pengembangan, u.p. Kasubbid.
Litbang
Henry Endrawati, S.P., M.P.
NIP. 197406081998032004

Tembusan disampaikan kepada Yth.

- Bupati Kab. Bantul (sebagai laporan)
- Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Bantul
- Ka. Dinas Pendidikan Menengah dan Non Formal Kab. Bantul
- Ka. SMK Negeri 1 Kasihan Bantul
- Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNY
- Yang Bersangkutan (Pemohon)



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON FORMAL
SMK 1 KASIHAN

Program Keahlian Seni Pertunjukan
Kompetensi Keahlian : Seni Karawitan, Seni Tari, Seni Pedalangan, Seni Teater
Jalan PG. Madukismo Bugisan Yogyakarta ☎ 55182 ☎ (0274) 374467
Website : www.smki-yogya.sch.id Email : smkiyogya@yahoo.com



SURAT KETERANGAN

No : 315 /113.2/SMK.1/KM/2015

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. SUNARDI, M.Pd
NIP : 19580919 197903 1 004
Pangkat/Golongan : Pembina Tk. I, IV/b
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan dengan sesungguhnya :

Nama : RISKI SAKTIANINGSIH
NIM : 11601244079
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Mahasiswa dari : Universitas Negeri Yogyakarta, Karangmalang, Yogyakarta

Telah secara nyata mengadakan penelitian di SMK Negeri 1 Kasihan dengan judul : 'PENELITIAN SKRIPSI S1', yang dilaksanakan dari tanggal 29 April s/d 13 Juni 2015.

Demikian Surat Keterangan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 16 Juni 2015

Kepala Sekolah

Drs. SUNARDI, M.Pd
NIP. 19580919 197903 1 004

PROSEDUR PELAKSANAAN TES MULTYSTAGE

1. Mengecek ulang kecepatan irama dengan menggunakan kalibrasi satu menit dan sesuaikan jarak lari bilamana perlu.
2. Mengukur jarak 20 meter tersebut dan berilah tanda dengan pembatas jarak
3. **Menginstruksikan kepada testi untuk lari ke arah ujung/akhir yang berlawanan dan sentuhan satu kaki di belakang garis batas pada saat terdengar bunyi “tuut”. Apa bila testi telah sampai sebelum bunyi “tuut” testi harus bertumpu pada titik putar, menanti tanda bungi, kemudian lari kearah garis yang berlawanan agar supaya dapat mencapai tepat pada saat bunyi “tuut”**
4. Pada akhir dari setiap menit interval waktu di antara dua bunyi “tuut” makin pendek, oleh karena itu kecepatan lari makin bertambah kecepatannya.
5. **Testi harus dapat mencapai garis ujung pada waktu yang ditentukan dan tidak terlambat. Tekankan kepada testi agar berputar dan lari kembali, bukannya lari membuat belokan melengkung, karena akan memakan banyak waktu.**
6. Tiap testi berlari selama mungkin sehingga testi tidak dapat lari mengejar tanda bunyi “tuut” dari speaker. **Kriteria menghentikan testi adalah apabila testi tertinggal tanda bunyi “tuut” dua kali lebih dari 2 langkah di belakang garis ujung.**
7. Mencatat level dan shuttle terakhir yang dapat dilakukan atau diselesaikan test.
(Furqon. H, dkk, 1999: 35-36).

FORMULIR PENCATATAN TES MULTYSTAGE

KELAS X Tari ...

Pelaksanaan Tes Tanggal Mei 2015

Nama :

LEVEL	SHUTTLE															
1	1	2	3	4	5	6	7									
2	1	2	3	4	5	6	7	8								
3	1	2	3	4	5	6	7	8								
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

<http://www.scribd.com/doc/38540500/Tugas-bleep-test#scribd>

Petugas

.....

DATA KASAR FORMULIR TES MULTY STAGE

KELAS X TARI 1

FORMULIR PENCATATAN TES MULTYSTAGE

KELAS X Tari 1

Pelaksanaan Tes Tanggal Mei 2015

Nama : ~~Ati Kurniawati~~ Asa Sulma Sasmita

LEVEL	SHUTTLE															
1	1	2	3	4	5	6	7	8								
2	1	2	3	4	5	6	7	8								
3	1	2	3	4	5	6	7	8								
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

<http://www.scribd.com/doc/38540500/Tugas-bleep-test@scribd>

Petugas

FORMULIR PENCATATAN TES MULTYSTAGE

KELAS X Tari 1

Pelaksanaan Tes Tanggal Mei 2015

Nama : Verena Galuh Prakasari

LEVEL	SHUTTLE															
1	1	2	3	4	5	6	7	8								
2	1	2	3	4	5	6	7	8								
3	1	2	3	4	5	6	7	8								
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

<http://www.scribd.com/doc/38540500/Tugas-bleep-test#scribd>

Petugas

FORMULIR PENCATATAN TES MULTYSTAGE

KELAS X Tari 1

Pelaksanaan Tes Tanggal Mei 2015

Nama : Tri Maryani

LEVEL	SHUTTLE															
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	10						
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

<http://www.scribd.com/doc/38540500/Tugas-bleep-test#scribd>

Petugas

FORMULIR PENCATATAN TES MULTYSTAGE

KELAS X Tari 1

Pelaksanaan Tes Tanggal Mei 2015

Nama : Dimas Bagus Wicaksono

LEVEL	SHUTTLE															
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	11					
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

<http://www.scribd.com/doc/38543580/7-gara-bilem-tesstscribd>

Petugas

.....

FORMULIR PENCATATAN TES MULTYSTAGE

KELAS X Tari 1

Pelaksanaan Tes Tanggal Mei 2015

Nama : Asa Sukma Sasmita

LEVEL	SHUTTLE															
1	1	2	3	4	5	6	7	8								
2	1	2	3	4	5	6	7	8								
3	1	2	3	4	5	6	7	8								
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

<http://www.scribd.com/doc/38540500/Tugas-bleep-test#scribd>

Petugas

FORMULIR PENCATATAN TES MULTYSTAGE

KELAS X Tari 1

Pelaksanaan Tes Tanggal Mei 2015

Nama : Diana Novita

LEVEL	SHUTTLE															
1	1	2	3	4	5	6	7									
2	1	2	3	4	5	6	7	8								
3	1	2	3	4	5	6	7	8								
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

<http://www.scribd.com/doc/38540500/Tugas-bleep-test#scribd>

Petugas

FORMULIR PENCATATAN TES MULTYSTAGE

KELAS X Tari 1

Pelaksanaan Tes Tanggal Mei 2015

Nama : Cindy Septriani

LEVEL	SHUTTLE															
1	1	2	3	4	5	6	7									
2	1	2	3	4	5	6	7	8								
3	1	2	3	4	5	6	7	8								
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

<http://www.scribd.com/doc/38540500/Tugas-bleep-test#scribd>

Petugas

.....

FORMULIR PENCATATAN TES MULTYSTAGE

KELAS X Tari 1

Pelaksanaan Tes Tanggal Mei 2015

Nama : Digna Fajar Safitri

LEVEL	SHUTTLE															
1	1	2	3	4	5	6	7									
2	1	2	3	4	5	6	7	8								
3	1	2	3	4	5	6	7	8								
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

<http://www.scribd.com/doc/38540500/Tugas-bleep-test#scribd>

Petugas

.....

FORMULIR PENCATATAN TES MULTYSTAGE

KELAS X Tari 1

Pelaksanaan Tes Tanggal Mei 2015

Nama : Fabella Mifta Afifah

LEVEL	SHUTTLE															
1	1	2	3	4	5	6	7									
2	1	2	3	4	5	6	7	8								
3	1	2	3	4	5	6	7	8								
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

<http://www.scribd.com/doc/38540500/Tugas-bleep-test#scribd>

Petugas

.....

FORMULIR PENCATATAN TES MULTYSTAGE

KELAS X Tari 1

Pelaksanaan Tes Tanggal Mei 2015

Nama : Latifah Nur Ramadhani

LEVEL	SHUTTLE															
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	10						
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
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	12				
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			
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	14		
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	15	
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	16
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

<http://www.scribd.com/doc/38540500/Tugas-bleep-test#scribd>

Petugas

.....

FORMULIR PENCATATAN TES MULTYSTAGE

KELAS X Tari 1

Pelaksanaan Tes Tanggal Mei 2015

Nama : Handini Fitriah

LEVEL	SHUTTLE															
1	1	2	3	4	5	6	7	8								
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	10						
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
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	14		
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	15	
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	16
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

<http://www.scribd.com/doc/38540500/Tugas-bleep-test#scribd>

Petugas

FORMULIR PENCATATAN TES MULTYSTAGE

KELAS X Tari 1

Pelaksanaan Tes Tanggal Mei 2015

Nama : Listiana Neraeni

LEVEL	SHUTTLE															
1	1	2	3	4	5	6	7									
2	1	2	3	4	5	6	7	8								
3	1	2	3	4	5	6	7	8								
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

<http://www.scribd.com/doc/38540500/Tugas-bleep-test#scribd>

Petugas

FORMULIR PENCATATAN TES MULTYSTAGE

KELAS X Tari 1

Pelaksanaan Tes Tanggal Mei 2015

Nama : Mariyah Qurratu'aini

LEVEL	SHUTTLE															
1	1	2	3	4	5	6	7									
2	1	2	3	4	5	6	7	8								
3	1	2	3	4	5	6	7	8								
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

<http://www.scribd.com/doc/38540500/Tugas-bleep-test#scribd>

Petugas

.....

FORMULIR PENCATATAN TES MULTYSTAGE

KELAS X Tari 1

Pelaksanaan Tes Tanggal Mei 2015

Nama : Ndaru Ari Indriyanti

LEVEL	SHUTTLE															
1	1	2	3	4	5	6	7									
2	1	2	3	4	5	6	7	8								
3	1	2	3	4	5	6	7	8								
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

<http://www.scribd.com/doc/38540500/Tugas-bleep-test#scribd>

Petugas

FORMULIR PENCATATAN TES MULTYSTAGE

KELAS X Tari 1

Pelaksanaan Tes Tanggal Mei 2015

Nama : Mega Oktavia

LEVEL	SHUTTLE															
1	1	2	3	4	5	6	7									
2	1	2	3	4	5	6	7	8								
3	1	2	3	4	5	6	7	8								
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

<http://www.scribd.com/doc/38540500/Tugas-bleep-test#scribd>

Petugas

FORMULIR PENCATATAN TES MULTYSTAGE

KELAS X Tari I

Pelaksanaan Tes Tanggal Mei 2015

Nama : Nurul Amalina

LEVEL	SHUTTLE															
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	10						
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

<http://www.scribd.com/doc/38540500/7/ura-shlep-test#scribd>

Petugas

.....

FORMULIR PENCATATAN TES MULTYSTAGE

KELAS X Tari 1

Pelaksanaan Tes Tanggal, Mei 2015

Nama : Nur Furaida Fathina

LEVEL	SHUTTLE															
1	1	2	3	4	5	6	7	8								
2	1	2	3	4	5	6	7	8								
3	1	2	3	4	5	6	7	8								
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

<http://www.scribd.com/doc/38540500/Tugas-bleep-test#scribd>

Petugas

FORMULIR PENCATATAN TES MULTYSTAGE

KELAS X Tari 1

Pelaksanaan Tes Tanggal Mei 2015

Nama : Dhimas Aji Sangkana

LEVEL	SHUTTLE															
1	1	2	3	4	5	6	7									
2	1	2	3	4	5	6	7	8								
3	1	2	3	4	5	6	7	8								
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

<http://www.scribd.com/doc/38540500/Tugas-bleep-test#scribd>

Petugas

TABEL DATA NORMATIF VO2 MAXS

Level	shuttle	VO2 MAX
1	1	17.2
	2	17.6
	3	18
	4	18.4
	5	18.8
	6	19.2
	7	19.6
2	1	20
	2	20.4
	3	20.8
	4	21.2
	5	21.6
	6	22
	7	22.4
	8	22.8
3	1	23.2
	2	23.6
	3	24
	4	24.4
	5	24.8
	6	25.2
	7	25.6
	8	26
4	1	26.4
	2	26.8
	3	27.2
	4	27.6
	5	28
	6	28.3
	7	28.7
	8	29.1
	9	29.5
5	1	29.8
	2	30.2
	3	30.6
	4	31
	5	31.4
	6	31.8
	7	32.4
	8	32.6
	9	32.9
6	1	33.2

	2	33.6
	3	33.9
	4	34.3
	5	34.7
	6	35
	7	35.4
	8	35.7
	9	36
	10	36.4
7	1	36.8
	2	37.1
	3	37.5
	4	37.8
	5	38.3
	6	38.5
	7	38.9
	8	39.2
	9	39.6
	10	39.9
8	1	40.2
	2	40.5
	3	40.8
	4	41.1
	5	41.5
	6	41.8
	7	42
	8	42.2
	9	42.6
	10	42.9
	11	43.3
9	1	43.6
	2	43.9
	3	44.2
	4	44.5
	5	44.9
	6	45.2
	7	45.8
	8	45.8
	9	46.2
	10	46.5
	11	46.8
10	1	47.1
	2	47.4
	3	47.7

	4	48
	5	48.4
	6	48.7
	7	49
	8	49.3
	9	49.6
	10	49.9
	11	50.2
11	1	50.5
	2	50.8
	3	51.1
	4	51.4
	5	51.6
	6	51.9
	7	52.2
	8	52.5
	9	52.8
	10	53.1
	11	53.4
	12	53.7
12	1	54
	2	54.3
	3	54.5
	4	54.8
	5	55.1
	6	55.4
	7	55.7
	8	56
	9	56.3
	10	56.5
	11	56.8
	12	57.1
13	1	57.4
	2	57.6
	3	57.9
	4	58.2
	5	58.5
	6	58.7
	7	59
	8	59.3
	9	59.5
	10	59.8
	11	60
	12	60.3

	13	60.6
14	1	60.8
	2	61.1
	3	61.4
	4	61.7
	5	62
	6	62.2
	7	62.5
	8	62.7
	9	63
	10	63.2
	11	63.5
	12	63.8
	13	64
15	1	64.3
	2	64.6
	3	64.8
	4	65.1
	5	65.3
	6	65.6
	7	65.9
	8	66.2
	9	66.5
	10	66.7
	11	66.9
	12	67.2
	13	67.5
16	1	67.8
	2	68
	3	68.3
	4	68.5
	5	68.8
	6	69
	7	69.3
	8	69.5
	9	69.7
	10	69.9
	11	70.2
	12	70.5
	13	70.7
	14	70.9

Sumber : <http://www.brianmac.co.uk/msftable.html>

NORMA VO2 MAKS PRIA DAN WANITA

wanita (ml/kg/min)

Umur	Sangat Kurang	kurang	cukup	Baik	Sangat baik	istimewa
13-19	<25.0	25.0 – 30.9	31.0 – 34.9	35.0 – 39.0	39.1 – 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

Pria (ml/kg/min)

Umur	Sangat Kurang	kurang	cukup	Baik	Sangat Baik	Istimewa
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.brianmac.co.uk/vo2max.htm#vo2> diunduh pada tanggal 1 mei 2015

TABEL HASIL TES MULTISTAGE
KELAS X TARI 1 SMK N 1 KASIHAN BANTUL

No	Nama	W/P	Level	Shuttle	Hasil	Predikat
1	Ari Kurniawati	w	-	-	-	-
2	Asa Sukma Sasmita	W	3	3	24	Sangat Kurang
3	Cindy Septriani	W	3	8	26	Kurang
4	Dhimas Aji Sangkana	P	6	6	35	Kurang
5	Diana Novita	W	3	3	24	Sangat Kurang
6	Dimas Bagus Wicaksana	P	7	2	37.1	Kurang
7	Dina Fajar Safitri	W	4	1	26.4	Kurang
8	Fabella Mifta Afifah	W	2	8	22.8	Sangat kurang
9	Fita Widyaningsih	W				
10	Gusfika Harry Mardika	P				
11	Handini Fitriah	W	4	9	29.5	Kurang
12	Latifah Nur Ramadhani	W	3	3	24	Sangat Kurang
13	Listiana Neraeni	W	4	2	26.8	Kurang
14	Mariyah Qurratu'aini	W	2	7	22.4	Sangat Kurang
15	Mega Oktavia	W	4	5	28	Kurang
16	Ndaru Ari Indriyanti	W	3	3	24	Sangat Kurang
17	Novia Nur Pangestuti	W				
18	Nur Furaida Fathina	W	3	7	25.6	Kurang
19	Nur Ibrahim	P				
20	Nurul Amalina	W	4	6	28.3	Kurang
21	Oktaviani Indah K	W				
22	Tri Maryani	W	4	4	27.6	Kurang
23	Verena Galuh Prakasari	W	3	5	24.8	Sangat Kurang
24	Wahyu Kuncara Aji	P				

TABEL HASIL TES MULTISTAGE
KELAS X TARI 2 SMK N 1 KASIHAN BANTUL

No	Nama	w/p	Level	Shuttle	Hasil	Predikat
1	Anggita Larasati	W	3	1	23.2	Sangat Kurang
2	Arifah Rahmawati	W	2	6	22	Sangat kurang
3	Arum Wangi Asriningati	W				
4	Azizah Nur Khasanah	W	5	3	30.6	Kurang
5	Benydictus Yuli N	P	7	10	39.9	Sedang
6	Citra Sekar Dwi Pangesti	W	2	4	21.2	Sangat kurang
7	Devi Oktavia Rama	W	4	5	28	Kurang
8	Dhiky Anggriawan	W				
9	Elyza Ida Puspitasari	W	2	5	21.6	Sangat kurang
10	Eni Mukharomah	W	4	4	27.6	Kurang
11	Hanin Adhiningtyas	W	3	6	25.2	Kurang
12	Hidayati Kasari	W	4	4	27.6	Kurang
13	Laurensia Vinka Adella E P	W	4	4	27.6	Kurang
14	Lintang Fajar Langit	P				
15	Lisa Prima Sari	W	4	8	29.1	Kurang
16	Nadillah Noor Aisyah	W				
17	Prastiti Sukmaningtyas	W	3	2	23.6	Sangat kurang
18	Rima Winda Ratri	W	4	2	26.8	Kurang
19	Rizky Amalia Dian S	W				
20	Rumia Afriliani	W				
21	Saskia Eka Sintyawati	W	4	8	29.1	Kurang
22	Stefani Allainia Putriovi	W	3	4	24.4	Sangat Kurang
23	Tifa Nur Khasanah	W	4	3	27.2	Kurang
24	Tiwi Febrimaninggrat	W	5	2	30.2	Kurang
25	Zuldan Reigara Yoga	P				

TABEL HASIL TES MULTISTAGE
KELAS X TARI 3 SMK N 1 KASIHAN BANTUL

No	Nama	w/p	Level	Shuttle	Hasil	Predikat
1	Amara Arvrita Mayangsari	W	3	2	23.6	Sangat kurang
2	Ameliya Putri	W	2	5	21.6	Sangat kurang
3	Anis Atika Febriati	W	2	5	21.6	Sangat kurang
4	Anisyah Uswatun Khasanah	W	2	8	22.8	Sangat kurang
5	Arum Setiyawati	W	2	8	22.8	Sangat kurang
6	Bayu Puji Santoso	P	6	3	33.9	Sangat kurang
7	Bima Septian	P	5	5	31.4	Sangat kurang
8	Farah Majid	W	4	1	26.4	Kurang
9	Fesdian Putri Yuliani	W	2	8	22.8	Sangat kurang
10	Fingki Nilasari	W	3	1	23.2	Sangat kurang
11	Gitya Bima Sanjaya	P	6	9	36	Kurang
12	Inca Sela Prastiwi	W	3	3	24	Sangat Kurang
13	Ismawati Setya Nindra	W	4	4	27.6	Kurang
14	Ismi Nur Salimah	W	3	3	24	Sangat Kurang
15	Karinsa Krisna Murti	W				
16	Mifta Ni'matul Khusna	W				
17	Mutiara Harwinda Cahya M	W				
18	Qovivah Nafiul Amini	W				
19	Resti Anggraeni	W	4	6	28.3	Kurang
20	Risky Noviana	W	3	5	24.8	Sangat Kurang
21	Wibi Supri Andoko	P	6	10	36.4	Kurang
22	Winda Arsita	W	3	4	25.20	Kurang
23	Yudia Tantari Putri	W	4	5	28	Kurang
24	Zulfia Gea Fadila	W	3	5	24.8	Sangat Kurang

TABEL HASIL TES MULTISTAGE
KELAS X TARI 4 SMK N 1 KASIHAN BANTUL

No	Nama	w/p	Level	Shuttle	Hasil	Predikat
1	Andini Dwi Cahya	W	2	8	22.8	Sangat kurang
2	Arif Pambudi Surya K	P	8	1	40.2	Sedang
3	Atika Meiliani Putri	W	2	8	22.8	Sangat kurang
4	Devia Kristina	W	3	2	23.6	Sangat kurang
5	Dewi Prita	W				
6	Eka Lutfi Febriyantonno	P	8	10	42.9	Sedang
7	Elima Putri Maharani	W	3	3	24	Sangat Kurang
8	Febriliana Puspa Rahayu	W	2	5	21.6	Sangat Kurang
9	Fike Sinta Wijayanti	W	3	2	23.6	Sangat kurang
10	Haidir Arif	P	7	3	37.5	Kurang
11	Hanifah Miftaqul Nurjanah	W	3	3	24	Sangat kurang
12	Heny Agustina	W	4	2	26.8	Kurang
13	Indah Larasaty	W				
14	Indah Roseravita	W	2	6	22	Sangat kurang
15	Mimin Puspita	W	2	2	20.4	Sangat kurang
16	Nilam Ratnasari	W	3	2	23.6	Sangat kurang
17	Okky Bagas Saputro	P	7	10	39.9	Sedang
18	Rinta Julia Pangestu	W	4	9	29.5	Kurang
19	Riris Savitri Rustikawi	W	2	7	22.4	Sangat kurang
20	Sisma Daimasari	W	3	6	25.2	Kurang
21	Tahta Cahya Mustika	W	4	9	29.5	Kurang
22	Veryna Kurnia Arieska	W				
23	Yhovenda Septia Dewi	w	3	3	24	Sangat kurang

PELAKSANAAN TEST MULTYSTAGE X TARI 1



PELAKSANAAN TEST MULTYSTAGE X TARI 2



PELAKSANAAN TEST MULTYSTAGE X TARI 3



PELAKSANAAN TEST MULTYSTAGE X TARI 4

