

Survey Tingkat Vo2max Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Kota Gorontalo

Zulfikal I. Hasan^{1abcdef}, Juni Isnanto^{2def},
Haerul Ikhsan^{3cdef}.

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi/Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas
Negeri Gorontalo, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Kota Gorontalo melalui pengukuran VO₂Max menggunakan metode bleep test. VO₂Max merupakan indikator utama daya tahan kardiorespirasi yang mencerminkan kemampuan tubuh dalam menggunakan oksigen selama aktivitas fisik maksimal. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan sampel sebanyak 29 siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui tes lari bolak-balik sepanjang 20meter mengikuti irama bunyi beep, kemudian hasil tes dikonversi menjadi nilai VO₂Max dan dikategorikan berdasarkan standar internasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 5% siswa berada pada kategori sangat baik, 35% baik, 30% cukup, 20% kurang, dan 10% sangat kurang. Mayoritas siswa berada pada kategori baik dan cukup, menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang masih perlu ditingkatkan, khususnya pada siswa yang berada dalam kategori kurang dan sangat kurang. Temuan ini menegaskan pentingnya pembinaan kebugaran jasmani secara rutin dan terukur di lingkungan sekolah.

Kata kunci: VO₂Max, kebugaran jasmani, siswa SMP, bleep test, daya tahan kardiorespirasi.

Cara Mengutip: Hasan ZI. (Tahun). Survey Tingkat Vo2max Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Kota Gorontalo. Jurnal Tomini Olahraga: Jurnal Olahraga, V 2(N. 1), 111-121.

Kontribusi penulis: a – Menyusun konsep; b – Merumuskan metode; c – Melakukan penelitian; d – Pengolahan hasil; e – Interpretasi dan kesimpulan; f - Mengedit versi final

PENDAHULUAN

Kesehatan dan kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia. Salah satu indikator utama kebugaran jasmani adalah daya tahan kardiorespirasi atau yang sering disebut juga dengan **daya tahan paru dan jantung**. Daya tahan ini sangat menentukan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik secara terus-menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti. **VO₂max (Volume Oksigen Maksimal)** adalah ukuran kapasitas maksimal tubuh dalam mengonsumsi oksigen saat melakukan aktivitas fisik yang intens. Nilai VO₂max sering digunakan sebagai tolok ukur utama dalam menilai daya tahan kardiorespirasi. Semakin tinggi nilai VO₂max seseorang, semakin baik pula kemampuan tubuhnya dalam mendistribusikan oksigen ke otot-otot selama aktivitas fisik berlangsung. Peningkatan daya tahan paru dan jantung tidak hanya penting bagi atlet, tetapi juga sangat relevan bagi masyarakat umum dalam upaya menjaga kesehatan jangka panjang. Penurunan fungsi jantung dan paru-paru dapat menyebabkan gangguan metabolisme, penurunan imunitas, dan meningkatnya risiko penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan diabetes. Olahraga merupakan aktivitas yang bertujuan untuk melatih tubuh agar



tetap sehat dan bugar, baik dari segi jasmani maupun rohani. Kegiatan ini, jika dilakukan secara teratur dan terencana, dapat menjadi sarana yang efektif dalam pembentukan tubuh serta peningkatan kualitas kesehatan secara menyeluruh. Aktivitas fisik ini tidak hanya berdampak positif pada kesehatan fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap kesejahteraan mental seseorang. Hal ini sejalan dengan pendapat Rukmono (2020) yang menyatakan bahwa olahraga adalah kegiatan untuk melatih tubuh manusia agar terlihat sehat dan kuat secara jasmani maupun rohani. Memiliki tingkat kebugaran jasmani (VO_{2Max}) yang rendah memiliki kecenderungan perjalanan/kinerja yang menurun, dan begitupun sebaliknya. Menurut Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2020), Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, maka semakin besar kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh adalah melalui olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur, terprogram, sistematis dan selalu meningkat.

Permasalahan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 2 Kota Gorontalo bahwa komponen-komponen yang ada dalam tes kebugaran jasmani itu sudah masuk dalam pembelajaran sehari-hari. Siswa SMP Negeri 2 Kota Gorontalo sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran PJOK tetapi disayangkan ketika pembelajaran PJOK berlangsung mereka mudah lelah, hal ini kemungkinan diakibatkan karena kebugaran atau kesegaran jasmani yang rendah. SMP Negeri 2 Kota Gorontalo memiliki jam pelajaran penjas yang terbatas yaitu 4 x 35 menit untuk satu minggu. Dalam kurikulum tujuan PJOK secara fisik untuk pemeliharaan dan peningkatan kesegaran jasmani, minimal seseorang berlatih 1-3 kali dalam satu minggu, 30-40 menit tiap melakukan aktivitas jasmani untuk mendapatkan hasil yang optimal. Sehingga latihan yang tidak teratur dimungkinkan dapat mempengaruhi kesegaran jasmani siswa dan siswi dalam pembelajaran sehingga kurang cepat dalam menerima materi yang diberikan Bapak/Ibu guru.

Bedasarkan uraian diatas bahwa yang menjadi fokus peneliti adalah peneliti melakukan studi penelitian pada Siswa SMP Negeri 2 Kota dan dapat membina serta memberikan pelayanan berupa mengikuti beberapa kegiatan kebugaran jasmani lari 20 meter Untuk mengetahui tingkat VO_{2Max} peneliti menggunakan test Beep, yaitu lari bolak balik pada lintasan dilapangan, yang ditentukan (panjang 20 meter) dengan mengikuti bunyi Beep yang akan diputar. VO_{2max} atau **Volume Oksigen Maksimal** adalah jumlah maksimal oksigen yang dapat digunakan tubuh per menit selama aktivitas fisik maksimal. VO_{2max} dinyatakan dalam satuan **mililiter oksigen per kilogram berat badan per menit** (ml/kg/menit). Nilai ini mencerminkan kapasitas aerobik seseorang, yaitu seberapa efisien tubuh memanfaatkan oksigen dalam proses metabolisme energi selama aktivitas fisik. Menurut American College of Sports Medicine (ACSM), VO_{2max} merupakan indikator paling akurat untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi. Semakin tinggi nilai VO_{2max}

seseorang, semakin besar kapasitasnya dalam melakukan kerja fisik yang berkelanjutan. Adapun juga Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebihan. Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penentu kesehatan dan ketahanan tubuh. Beberapa komponen kebugaran jasmani, antara lain: daya tahan paru dan jantung Untuk menjaga kebugaran jasmani, Anda bisa melakukan beberapa hal, seperti: Merupakan kemampuan sistem pernapasan (paru-paru) dan sistem peredaran darah (jantung dan pembuluh darah) dalam menyalurkan oksigen ke seluruh tubuh, terutama otot yang bekerja, selama aktivitas fisik yang berlangsung dalam waktu lama.

Contoh latihan: lari jarak jauh, berenang, bersepeda, senam aerobik

Menurut Harisenjaya (2020:13) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan berbuat sebaik-baiknya dari fisik, mental, dan spritual untuk melaksanakan tugas kewajiban pribadinya terhadap kepentingan kesejahteraan keluarga, orang lain, masyarakat, bangsa dan negara dengan sebaik-baiknya. Sedangkan menurut Muhajir (2021:61) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut Mochamad Sajoto (2020:9) menyatakan bahwa para ahli telah sepakat memberikan batasan kebugaran jasmani yaitu kemampuan seseorang melakukan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakannya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat, bila sewaktu-waktu diperlukan. Sedangkan menurut Engkos Koasasih (2020:10) menyebutkan kebugaran jasmani adalah kemampuan fungsional dari seseorang dalam menghadapi pekerjaannya, jadi seseorang yang "*fit*" akan melakukan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan mengatasi kesukaran yang tidak terduga.

Menurut pendapat Roji (2021:97) menyatakan bahwa kebugaran jasmani (*Physical Fitness*) merupakan satu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*). Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak. Menurut Djoko Pekik Irianto (2019: 2-3) pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Menurut Muhamad Sajoto (2021:43) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kamiso (2021:46) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat – alat dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau fisik secara tanpa lelah berlebihan. Oleh karena

itu tubuh masih dapat melakukan kegiatan – kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok hari.

Istilah kebugaran fisik atau kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari – hari dengan bertenaga dan penuh kesiagaan, tanpa kelelahan yang tidak semestinya dan dengan cukup energi, sehingga dapat menikmati waktu terluang dan menanggulangi keadaan-keadaan mendadak yang tidak diperkirakan. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani baik dapat diartikan orang yang cukup mempunyai kesanggupan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Kamiso, 2022:46)

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan tugas serta pekerjaan sehari-hari secara efisien dan efektif tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih, sehingga masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan keperluan mendadak. Dengan demikian kebugaran jasmani yang diperlukan oleh setiap individu tidak sama tergantung pada kebutuhan dan tugas fisik yang dilakukannya. Semakin berat tugasnya semakin tinggi kebugaran jasmani yang harus dimiliki. Pengertian vo_{2max} adalah sebuah metode untuk mengukur penyerapan maksimum oksigen dalam tubuh ($VO_{2 MAX}$) dan kebugaran kardiovaskuler. Yang dimaksud kebugaran kardiovaskuler disini mengacu pada seberapa baik jantung, paru-paru, dan berbagai organ tubuh lainnya dalam mengomsumsi, membawa, dan menggunakan oksigen selama anda berolahraga.

Di Indonesia sendiri, bleep test sering di kenal dengan sebutan lain, yaitu bleep test. Di samping itu, bleep test juga memiliki berbagai nama lain yang mungkin yang mungkin bisa membuat anda bingung. Ada beberapa nama yang sering di gunakan sebagai pengganti bleep test adalah;



Sumber: Herri Pernando Test

ini meliputi berlari terus menerus diantara dua garis yang berjarak 20 m selama terdengar suara beep yang sudah direkam sebelumnya, siswa berdiri dibelakang garis pertama menghadap ke garis kedua, dan mulai berlari sesuai aba-aba dari video atau suara hp , kecepatan pada start sangat lambat , siswa terus berlari diantara kedua garis, berbalik arah bila terdengar suara beep yang sudah direkam.

Sesudah sekitar satu menit, kecepatan suara beep akan bertambah dan



tenggang suara beep menjadi patokan lebih cepat , hal ini akan berlangsung terus per satu menit (level), bila siswa belum mencapai garis pada waktu terdengar suara beep, siswa harus menyelesaikannya terlebih dahulu , kemudian terbalik dan berusaha menyesuaikan kecepatan larinya diantara dua beep , apabila siswa sudah mencapai garis sebelum,terdengar beep siswa harus menunggu sampai terdengar beep test dihentikan bila siswa dua kali gagal mencapai garis (kurang dari 2 meter) pada saat pembalikan dua kali berturut turut.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Kota Gorontalo Variabel adalah objek atau aspek yang menjadi fokus perhatian dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini digunakan dua jenis variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Prosedur penelitian ditujukan agar langkah-langkah dalam proses penelitian sesuai dengan prosedur yang baik dan benar. Hal ini dilakukan agar dalam proses penelitian objektivitas penelitian dapat terjaga sehingga data yang diperoleh dalam proses pengambilan data merupakan data yang objektif.

Pendapat Sugiyono (2020, p. 224) bahwa “Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data”. Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data sebagai berikut:

- a. Melakukan persiapan tes atau persiapan pengumpulan data. Persiapan pengumpulan data adalah memberikan pengertian kepada peserta didik tentang tes yang akan dilakukan. Tujuan persiapan pengumpulan data adalah untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah menyiapkan alat-alat tes dan menyiapkan bahan-bahan untuk tes. Di antaranya adalah *stopwatch*, alat tulis, dan lain-lain.
- b. Pelaksanaan tes. Dalam tahap pelaksanaan tes, terlebih dahulu peserta didik dikumpulkan/dibariskan untuk berdoa, dilanjutkan dengan pemberian penjelasan petunjuk pelaksanaan tes, kemudian dilakukan pemanasan. Peserta didik diinstruksikan untuk melakukan tes secara bergantian. Data yang diperoleh kemudian dicatat. Tes dilakukan dari mulai yang termudah sampai yang tersulit.
- c. Pencatatan data tes. Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari pengumpulan data, di mana data dalam pengukuran dicatat secara sistematis. Penelitian ini dibantu oleh 2 orang testor.

Setelah melakukan proses penelitian dan proses pengumpulan data-data, langkah selanjutnya adalah mengolah dan menganalisis data. Hal ini bertujuan untuk menjawab perumusan masalah dan menguji hipotesis penelitian. Dalam penelitian ini, metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif non eksperimental secara korelasional. Mengenai metode penelitian kuantitatif.

Arikunto (2020, p. 192) menyatakan bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Instrumen yang digunakan yaitu sebagai berikut:

Skor diperoleh dari kemampuan siswa mampu menjalankan tes lari dengan maksimal pada tahap dan *shuttle* terakhir yang kemudian dikonversikan dalam tabel. Score dalam ml/kg bb/ menit.

Tabel 1. Data Normatif VO₂Max dengan Bleep Test Usia 13-19 Tahun

Kategori	Laki-Laki	Perempuan
Baik sekali	61,00 ke atas	54,30 ke atas
Baik	55,10-60,90	49,30-54,20
Sedang	49,20-55,00	44,20-49,20
Kurang	43,30-49,10	39,20-44,10
Kurang Sekali	43,20 ke bawah	39,10 ke bawah

Berikut adalah standar-standar yang dapat digunakan dalam penilain bleep test penilain bleep test untuk perempuan-pria.

Tabel 2. Penilaian Bleep Test Pada Perempuan
 Perempuan (Satuan dalam ml/kg/min)

Age	Very Poor	Poor	Fair	Good	Excelent	Superior
13-19	<25,0	25,0-30,9	31,0-34,9	35,0-38,9	39,0-41,9	>41,9
20-29	<23,6	23,6-28,9	29,0-32,9	33,0-36,9	37,0-41,0	>41,0
30-39	<22,8	22,8-26,9	27,0-31,4	31,5-35,6	35,7-40,0	>40,0
40-49	<21,0	21,0-24,4	24,5-28,9	29,0-32,8	32,9-36,9	>36,9
50-59	<20,2	20,2-22,7	22,8-26,9	27,0-31,4	31,5-35,7	>35,7
60+	<17,5	17,5-20,1	20,2-24,4	24,5-30,2	30,3-31,4	>31,4

Tabel 3. Penilaian Bleep Test Pada Laki-Laki

Laki-laki (Satuan dalam ml/kg/min)

Age	Very Poor	Poor	Fair	Good	Excelent	Superior
13-19	<35,0	35,0-38,3	38,4-45,1	42,2-50,9	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

Analisis data menggunakan diskriptif kuantitatif dengan presentase untuk mengetahui Tingkat kesegaran jasmani sesuai dengan norma penilaian bleep test pada siswa yang dikelompokkan ke dalam beberapa kategori kebugaran seperti pada tabel 2 dan tabel 3

HASIL

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Kota Gorontalo melalui tes kebugaran jasmani menggunakan metode *vo2max*. Penelitian melibatkan sejumlah siswa sebagai sampel dari populasi yang telah ditentukan. Setelah dilakukan pengambilan data melalui *vo2max*, diperoleh hasil sebagai berikut:

Data yang diperoleh dari pelaksanaan *vo2max* menunjukkan variasi tingkat kebugaran jasmani siswa. Masing-masing siswa mencatat tahapan dan jumlah shuttle yang berhasil dilalui, yang kemudian dikonversi menjadi nilai VO_2Max (ml/kg/menit). Nilai tersebut digunakan untuk menentukan kategori kebugaran siswa berdasarkan tabel standar normatif yang telah ditetapkan.

Contoh rekapitulasi (format sederhana):

No	NAMA SISWA	JENIS KELAMIN	UMUR	Tahapan Akhir	VO_2Max	KATEGORI
1	Andi r. isa	Laki-laki	14	10.0	51.1	Sangat baik
2	Harman A	Laki-laki	13	10.5	52.0	Sangat

						baik
3	Fahrul niode	Laki-laki	14	10.0	49.5	Baik
4	Ferdinan sultan	Laki-laki	15	9.5	47.2	Baik
5	Almira putri	Perempua n	13	9.0	46.0	Baik
6	Karl A. pohuntu	Laki-laki	14	9.0	46.5	Baik
7	Deswanti muslim	Perempua n	15	9.0	45.0	Baik
8	Moh. Fabrian Ahamd	laki-laki	13	9.0	48.2	Baik
9	Ayu zahra abd. Wali	Perempua n	14	9.0	46.5	Baik
10	Moh.N. ilham djafar	Laki-laki	14	9.0	46.5	Baik
11	Inka A. airmas	Perempua n	13	9.0	47.4	Baik
12	Moh. Sahrul bormon	Laki-laki	15	9.0	46.5	baik
13	Kasma A. airmas	Perempua n	13	8.0	43.5	Cukup
14	M.Reyhan tilahunga	Laki- laki	14	8.0	42.9	Cukup
15	Khairunissa M.sadue	Perempua n	14	8.0	42.9	Cukup
16	M.azzam Hanyala	Laki-laki	13	7.5	43.2	Cukup
17	Maulidia A. Nusi	Perempu an	15	7.5	41.7	Cukup
18	M.saktiawan djafar	Laki- laki	14	7.5	41.7	cukup
19	Najmi Z.	Perempua	13	7.5	42.0	cukup

	Mokodompit	n				
20	M.eka Putra	Laki-laki	15	7.0	40.0	cukup
21	Putri A. Duu	Perempua n	13	7.0	41.7	Cukup
22	Oktavianus ishak	Laki-laki	14	6.5	38.2	Kurang
23	Erawati RA djafar	Perempu an	14	6.5	38.2	Kurang
24	Rehan yusuf	Laki-laki	13	6.0	37.4	Kurang
25	Revalini S.moha	Perempua n	15	6.0	36.0	Kurang
26	Ikbal mokodompit	Laki- laki	14	6.0	37.4	Kurang
27	Almawan nusi	Perempu an	13	6.0	36.0	kurang
28	Rahayu kojongkang	Laki- laki	15	5.5	34.5	Sangat kurang
29	Riani R.Ahmadi	Perempu an	14	5.5	35.5	Sangat kurang

Hasil analisis yang telah dilakukan terhadap data tingkat kebugaran jasmani siswa menunjukkan adanya variasi yang cukup signifikan dalam distribusi kategori kebugaran. Berdasarkan persentase yang diperoleh, sebanyak 5% dari total siswa, atau setara dengan 2 orang, termasuk dalam kategori **sangat baik**. Ini berarti hanya sebagian kecil dari siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang optimal dan ideal sesuai standar yang ditetapkan. Selanjutnya, terdapat 35% siswa atau sebanyak 10 orang yang tergolong dalam kategori **baik**. Kelompok ini menunjukkan bahwa mereka memiliki kondisi fisik yang mendekati optimal, meskipun masih terdapat ruang untuk perbaikan dan peningkatan. Sementara itu, sebanyak 30% siswa atau 9 orang berada dalam kategori **cukup**, yang mencerminkan kondisi kebugaran jasmani yang masih dalam batas wajar namun belum dapat dikatakan ideal.

Adapun siswa yang masuk dalam kategori **kurang** berjumlah 6 orang atau 20% dari total populasi, menunjukkan bahwa terdapat sebagian siswa yang perlu mendapatkan perhatian lebih dalam hal peningkatan aktivitas fisik dan latihan kebugaran. Sedangkan sebanyak 10% atau 2 siswa berada pada kategori **sangat kurang**, yang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran mereka berada pada kondisi paling rendah dan memerlukan intervensi khusus dalam hal pembinaan

dan pelatihan jasmani. Jika dilihat secara keseluruhan, mayoritas siswa berada pada kategori **baik** dan **cukup**, yang jika digabungkan mencapai 65% dari seluruh populasi siswa. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berada pada tingkat menengah ke atas. Namun demikian, tetap diperlukan upaya yang lebih serius untuk mendorong peningkatan kebugaran jasmani bagi siswa yang berada dalam kategori kurang dan sangat kurang, agar secara umum tingkat kebugaran siswa dapat meningkat secara merata.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup baik (kategori *baik* dan *cukup*). Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik di lingkungan sekolah cukup berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa, meskipun masih terdapat sebagian siswa yang berada pada kategori *kurang* dan *sangat kurang*.

Faktor yang memengaruhi hasil ini antara lain:

- **Kebiasaan olahraga:** Siswa yang aktif dalam kegiatan olahraga cenderung mendapatkan skor VO_2Max yang lebih tinggi.
- **Gaya hidup:** Pola makan, waktu tidur, dan aktivitas harian turut memengaruhi kebugaran.
- **Jenis kelamin dan usia:** Sesuai literatur, laki-laki umumnya memiliki VO_2Max lebih tinggi dibanding perempuan pada usia yang sama.
- **Lingkungan dan motivasi:** Lingkungan yang mendukung dan motivasi pribadi juga berperan penting dalam pencapaian hasil tes.

Dengan menggunakan metode *bleep test*, penelitian ini mampu memberikan gambaran objektif mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa sesuai dengan standar internasional VO_2Max .

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Kota Gorontalo secara umum berada pada kategori **baik**. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan fisik yang cukup baik dalam menjalankan aktivitas jasmani, yang menandakan kondisi fisik mereka relatif prima.

UCAPAN TERIMA KASIH (jika ada)

DAFTAR PUSTAKA

- Aandra pornomo Aji setiwan, Dony Andrijanto. 2021. Profiling Siswa. Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan. Volume 9. Nomor 1.
- Agus prianto, D., satriyo utomo, maris aka, abi permana, D., Mutohir, toho cholik, & Suroto. (2019). SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI SIDOARJO. JURNAL SEGAR, 49–56.

- Asriyanti devi Frita, Lilis Arinatul Janah. 2019. Analisis gaya belajar ditinjau dari hasil belajar siswa. Jurnal ilmu pendidikan. Volume 3. Nomor 2.
- Candra, A. T., Setiabudi, M. A., Program, Pendidikan, S., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2021). Analisis Tingkat Volume Oksigen Maksimal (VO2Max) Camaba Prodi PJKR. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 7(1), 10–17. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.4420388>
- Depdiknas. (2019). Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 tahun. Jakarta. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Handayani Selvi Eka, Subakti Subakti Hani. 2021. Pengaruh disiplin belajar terhadap bahasa Indonesia di sekolah dasar. Jurnal Basicedu. Volume 5. Nomor 1. 152
- Ismaryati, Sarwono, & Muhyi, M. (2019). Tes dan Pengukuran Olahraga. UNS Press.
- KEMENPORA. (2022). Pedoman pelaksanaan tes kebugaran pelajar nusantara
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Modul Guru Pembelajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. In Tes dan Pengukuran Olahraga.
- Prayuda, A. Y dan Firmansyah, G (2019). Pengaruh Latihan 12 menit dan Lari Bolak Balik Terhadap Peningkatan Daya Tahan Vo2 Max.
- Sepriadi (2023). Pembinaan Kebugaran Jasmani: Sebagai Suatu Pengantar. Depok: Raja Grafindo Persada.
- Slamet, T. (2019). Pengaruh Latihan Power Tungkai dan Daya Tahan Terhadap Hasil Kecepatan Lari 20 Meter Gawang Pada Atlet Atletik Di UKM Atletik UNY.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (2nd ed.). Alfabeta bandung.