



PROFIL TINGKAT KEBUGARAN ANGGOTA CLUB VARDAS GYMNASTIC

Adrian¹, Hendra Iskandar², Ikhwan Abduh³

¹Universitas Tadulako

(Email: adriangympjkr@gmail.com, Hp: +6852*****)

Info Artikel

Riwayat Artikel:
Diterima Februari 2019
Disetujui Maret 2019
Dipublikasikan Juni
2019

Keywords:
*Analysis, club vardas
gymnastic fitness
level.*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran anggota club vardas gymnastic yang berkenaan dengan tingkat kebugaran. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota club vardas gymnastic sebanyak 132 anggota. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling yang artinya hanya mengambil sebagian dari populasi sehingga menghasilkan 20 sampel, Maka 20 anggota dijadikan subjek penelitian. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes leg dynamometer, sit and reach, floor push-up, sit-up, lari 30 meter, dan multistage fitness tes. Dari analisis data diperoleh leg dynamometer dengan nilai rata-rata pada anggota club vardas gymnastic dikategorikan baik atau 11,345. Tes kelentukan dengan nilai rata-rata pada anggota club vardas gymnastic dikategorikan super atau 3,050. Tes push-up dengan nilai rata-rata pada anggota club vardas gymnastic dikategorikan kurang atau 2,635. Tes sit-up dengan nilai rata-rata pada anggota club vardas gymnastic dikategorikan kurang atau 2,555. Tes lari 30 meter dengan nilai rata-rata pada anggota club vardas gymnastic dikategorikan kurang sekali atau 533,6. Tes Vo2max dengan nilai rata-rata pada anggota club vardas gymnastic dikategorikan kurang atau 3,292.

Abstract

The purpose of this study was to determine the fitness of club vardas gymnastic members regarding fitness levels. The sampling technique uses purposive sampling technique which means that only takes a portion of the population to produce 20 samples, then 20 members are used as research subjects. Data retrieval is done by doing leg dynamometer tests, sit and reach, floor push-ups, sit-ups, 30-meter runs, and multistage fitness tests. From the data analysis, leg dynamometer was obtained with the average value in club vardas gymnastic members categorized as good or 11,345. Determination tests with an average value on club vardas gymnastic members are categorized as super or 2,932. Push-up tests with average scores on club vardas gymnastic members were categorized as less or 2,640. Sit-up tests with an average score on club vardas gymnastic members are categorized as less or 2,565. A 30 meter run test with an average score on club vardas gymnastic members is categorized as very low or 538.6. The Vo2max test with an average score on club vardas gymnastic members is categorized as less or 3.292.

ISSN 2581-0383 (online)

ISSN 258- 0383 (cetak)

PENDAHULUAN

Seiring bertambahnya usia dan semakin bertambah padat aktifitas yang dijalani seseorang maka, semakin menurun pula tingkat kesadaran seseorang itu akan pentingnya berolahraga. Olahraga merupakan salah satu faktor penunjang untuk hidup sehat (Gu, Chang, and Solmon 2016). Dengan badan yang sehat dapat melakukan apa saja untuk bisa beraktifitas dalam kesehariannya sehingga kesehatan merupakan investasi yang sangat besar yang dimaksud mahal ialah menjadi sesuatu yang sangat berharga yang semua orang ingin memilikinya. Dengan biaya yang tidak murah hingga dapat menghabiskan uang bahkan harta yang dimiliki dan tidak akan bisa menikmati hidup. Sebagai contoh seseorang yang terserang penyakit Diabetes Mellitus tetapi tetap melakukan aktifitas kebugaran jasmani walaupun dengan mengkonsumsi obat-obatan yang secara berkala diberikan oleh dokter.

Dengan bertambahnya ilmu pengetahuan dan teknologi di era globalisasi ini, tiap-tiap negara yang sudah maju dan besar termasuk negara Indonesia yang sedang menghadapi persoalan dalam meningkatkan kebugaran sekaligus memelihara rohani bagi warga negaranya. Apalagi negara-negara yang sudah maju dan berkembang, dapat dikatakan sudah sangat berkurang dalam gerak jasmaninya,

dikarenakan semuanya sudah menggunakan mesin, contoh yang sederhana: dulu orang-orang berjalan kaki untuk pergi ke suatu tempat dan tentunya akan menggunakan waktu yang lumayan lama, tetapi sekarang memakai alat transportasi yang modern yang tenaga penggeraknya menggunakan mesin. Orang yang memiliki tubuh yang bugar berarti ia sehat secara dinamis. Sehat dinamis akan menunjang terhadap berbagai aktivitas fisik maupun psikis (Torrijos-Niño et al. 2014). Kebugaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh yang baik terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan dukungan yang baik terhadap produktivitas bekerja atau belajar (De Miguel-Etayo et al. 2014). Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran yang baik akan memiliki kemampuan yang baik dalam melaksanakan tugas-tugas yang berhubungan dengan fisik, yang diberikan kepadanya.

Kebugaran menurut Marta Dinata (dalam Pandu Kresnapati 2016:3) adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan itu. Seseorang harus memahami benar tentang pentingnya kebugaran sehingga apa yang menjadi tujuan untuk hidup sehat dapat tercapai. Selain itu dengan tubuh yang memiliki

tingkat kebugaran yang baik dapat terhindar dari penyakit dan tentunya kebugaran itu sendiri tak lepas dari kegiatan olahraga ada banyak berbagai kegiatan olahraga yang bisa dilakukan salah satunya ialah dengan pergi ketempat *Gymnastic*, masyarakat luas harus mengetahui kebugaran bagi tubuh kita sendiri itu adalah investasi penting untuk keberlangsungan aktifitas sehari-hari serta mempunyai banyak manfaat untuk tubuh diantaranya terhindar dari obesitas, terhindar dari penyakit jantung, dapat terhindar dari penyakit diabetes, mencegah penuaan dini. Dengan melatih kebugaran jasmani dapat memberikan kesehatan fisik yang optimal setiap orang dapat harus bisa melaksanakan kebugaran fisik dan harus bisa dipertahankan terus-menerus terlebih seseorang yang telah tergabung ditempat kebugaran *Gymnastic*.

Begitu banyak yang sering kita temukan bahwa beberapa orang yang tergabung di tempat kebugaran *Gymnastic* tidak memahami dengan benar apa saja langkah-langka yang harus dilakukan hingga bisa mendapatkan kebugaran jasmani. Dan itu terbukti banyak orang yang melakukan latihan kebugaran ditempat *Gymnastic* namun belum mendapatkan kebugaran itu sendiri bagi tubuh mereka. tentunya hal yang seperti ini mencerminkan minimnya pengetahuan mengenai kebugaran itu jadi, memang

harus benar-benar dipahami dengan baik untuk seseorang yang telah tergabung di *Club Gymnastic* dan yang perlu diketahui salah satu faktor bahwa kebugaran tubuh dapat tercapai ialah tak lepas dari yang namanya memprogram bentuk latihan yang akan dijalankan dengan adanya program latihan semua dapat berjalan dengan baik dalam pembinaan kondisi fisik untuk meningkatkan kebugaran. Program latihan diartikan bahwa rancangan mengenai konsep latihan yang akan dilakukan namun terlebih dahulu harus di tuangkan secara tertulis yang berisikan mengenai cara-cara yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan yang diterapkan melalui sebuah proses berlatih yang akan dilakukan berulang-ulang hingga tujuan kebugaran bagi tubuh dapat tercapai.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk penelitian tentang “Profil Tingkat Kebugaran Anggota *Club Vardas Gymnastic*”. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka permasalahan yang muncul dapat dirumuskan: Bagaimana profil tingkat kebugaran anggota *club Vardas Gymnastic*?

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai oleh peneliti adalah: Untuk mengetahui profil tingkat kebugaran anggota *club Vardas Gymnastic*.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian yang digunakan dalam proses penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal-hal yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian (Arifin 2011). Metode penelitian ini disesuaikan dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian. Sehingga data diperlukan untuk mengambil kesimpulan terhadap tingkat kebugaran anggota *club vardas gymnastic* lebih terarah. Hal ini untuk memperoleh gambaran yang jelas sehingga tujuan penelitian tercapai seperti yang diharapkan.

Penelitian deskriptif merupakan bersifat eksploratif atau develop-mental, caranya dapat sama saja karena data yang diperoleh juga sama. (Arikunto 2010:282). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Penerapan metode penelitian harus terarah pada tujuan penelitian sehingga penelitian tersebut yang diperoleh bisa sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin

meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Suharsimi Arikunto (2010:173). Sedangkan menurut Sugiyono (2017: 117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi penelitian ini adalah anggota aktif di tahun 2018 berjumlah 132 anggota.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto 2006:131). Kemudian, jika subjeknya besar biasa diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Sampel juga merupakan sebagian dari anggota populasi yang dapat memberikan keterangan atau data yang diperlukan dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* (Sugiyono 2017:124) mengungkapkan bahwa, “*purposive sampling* adalah penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”. (Arikunto 2010:183) menjelaskan: pemilihan sampel dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Kriteria dalam penelitian ini adalah merupakan anggota aktif *Club Vardas Gymnastic*. Dari kriteria tersebut jumlah anggota yang dijadikan sampel

pada penelitian ini dengan 15% dari jumlah 132 anggota sebesar = 20 anggota.

Teknik Pengumpulan Data

Observasi adalah pengamatan secara langsung di lapangan. Di dalam artian penelitian observasi dapat dilakukan dengan tes, kuesioner, rekaman gambar, rekaman suara. Suharsimi Arikunto (2010:199). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode observasi dengan tujuan memperoleh data secara langsung dengan melakukan pergi ke objek yang akan diteliti, yaitu Tingkat kebugaran anggota *Club Vardas Gymnastic*.

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:201). mengatakan bahwa dokumentasi adalah suatu metode pengumpulan data tertulis yang dapat bisa dipertanggung jawabkan sebagai alat bukti resmi. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yang pada dasarnya melihat atau mengamati secara langsung objek penelitian dengan menggunakan teori dikembangkan menggunakan data-data yang dikumpul.

Tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek. Sebagai alat pengumpul informasi atau data, tes harus dirancang secara khusus. Pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi yang dilakukan secara objektif. Melalui kegiatan pengukuran segala program yang menyangkut

perkembangan dalam bidang apa saja dapat di kontrol dan dievaluasi. Ismaryati (2006:1). Penelitian ini menggunakan beberapa tes tingkat kebugaran yaitu Tes Daya tahan, tes kecepatan, tes kekuatan, tes kelentukan.

Daya tahan, pada banyak kegiatan fisik seperti sepak bola, bola basket, lari jarak jauh, renang, bersepeda dan sebagainya, dibatasi oleh kapasitas sistem sirkulasi (jantung, pembuluh darah, dan darah) dan sistem respirasi (paru) untuk menyampaikan oksigen ke otot yang sedang bekerja dan mengangkut limbah dari otot-otot tersebut. Kegiatan semacam ini di kategorikan sebagai daya tahan *kerdiovaskuler*, atau daya tahan erobik.

Tes ini merupakan tes yang dilakukan di lapangan, sederhana namun menghasilkan suatu perkiraan yang cukup akurat tentang konsumsi oksigen maksimal untuk berbagai kegunaan atau tujuan. Pada dasarnya tes ini bersifat langsung: testi berlari secara bolak balik secara bolak-balik sepanjang jalur atau lintasan yang telah diukur sebelumnya, sambil menengar serangkaian tanda yang berupa bunyi “tut” yang terekam dalam kaset. Waktu tanda “tut” tersebut pada mulanya berdurasi sangat lambat, tetapi secara bertahap menjadi lebih cepat sehingga akhirnya makin sulit testi untuk menyelamatkan kecepatan langkahnya dengan kecepatan yang diberikan oleh

tanda tersebut. testi berhenti apabila ia tidak mampu lagi mempertahankan langkahnya, dan tahap ini menunjukkan tingkat konsumsi oksigen maksimal testi tersebut.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam artian lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Suharsimi Arikunto (2010:203).

Tes dan pengukuran yang dilakukan oleh tiap-tiap cabang olahraga yang satu dan lainnya berbeda, hal ini dikarenakan tes dan pengukuran disesuaikan dengan kebutuhan tiap-tiap cabang olahraga. Walaupun tes tersebut belum dapat memperlihatkan kebutuhan yang sebenarnya atau secara menyeluruh, tetapi tes tersebut sudah dapat memperlihatkan tingkat kebugaran anggota *Club Gymnastic*.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analisis yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang tingkat kebugaran anggota *club vardas gymnastic*. Menurut Suharsimi Arikunto (2003:245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan :

P = Presentase

F = Jumlah Kategori

N = Jumlah keseluruhan anggota

HASIL

Setelah dilakukan penelitian tes Tingkat Kebugaran *Club Vardas Gymnastic*, penelitian ini memperoleh hasil yang akan digambarkan secara deskripsi sesuai hasil temuan yang factual dilapangan seperti apa adanya guna mendapatkan data-data yang valid. Berikut data tes hasil tingkat kebugaran anggota *club vardas gymnastic*.

Berdasarkan table di atas dapat di pahami bahwa dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 20 anggota yang bergabung dalam *Club Vardas Gymnastic* sebagai berikut: 1) Leg Dynamometer Tingkat Kebugaran Anggota *Club Vardas Gymnastic*. Kategori baik sebanyak 12 anggota 60%, dan kategori sedang 8 anggota sebanyak 40%. 2) Kelentukan Tingkat Kebugaran Anggota *Club Vardas Gymnastic*. Kategori super sebanyak 17 anggota 85%, dan kategori sangat baik 3 anggota sebanyak 15%. 3) *Push-Up* Tingkat Kebugaran Anggota *Club Vardas Gymnastic*. Kategori sedang sebanyak 1 anggota 5%, kategori kurang 16 anggota sebanyak 80% , dan kategori kurang sekali

3 anggota sebanyak 15%. 4) *Sit-Up* Tingkat Kebugaran Anggota *Club Vardas Gymnastic*. Kategori sedang sebanyak 1 anggota 5%, kategori kurang 16 anggota sebanyak 80%, dan kategori kurang sekali 3 anggota sebanyak 15%. 5) Lari 30 meter Tingkat Kebugaran Anggota *Club Vardas Gymnastic*. Kategori kurang sebanyak 9 anggota 45%, dan kategori sangat kurang 11 anggota sebanyak 55%.

1) VO_{2max} Tingkat Kebugaran Anggota *Club Vardas Gymnastic*. Kategori baik sebanyak 3 anggota 15%, kategori sedang sebanyak 5 anggota 25%, dan kategori kurang 10 anggota sebanyak 50%, selanjutnya kategori kurang sekali 2 anggota sebanyak 10%.

PEMBAHASAN

Data *pretest* tingkat kebugaran dalam penelitian ini terdiri atas kekuatan statis otot tungkai (*Leg Dynamometer*), kelentukan (*sit and reach*), daya tahan lengan dan bahu (*push-up*), daya tahan otot perut (*sit-up*), lari 30 meter (kecepatan), daya tahan erobik (*Vo2max*). secara rinci, hasil penelitian masing-masing komponen tingkat kebugaran anggota *club vardas gymnastic* sebagai berikut:

1. *Leg Dynamometer*

Berdasarkan hasil analisis data di atas bahwa tingkat kebugaran anggota *club vardas gymnastic* berjumlah 20 anggota.

kategori baik sebanyak 12 anggota 60% dan kategori sedang sebanyak 8 anggota 40%. Hal ini dapat di peroleh dari hasil di lapangan menyatakan bahwa tes *Leg Dynamometer* anggota *club vardas gymnastic* adalah sebesar 11.345. Karena di pengaruhi faktor yaitu dengan latihan teratur pada otot tungkai.

2. Kelentukan

Berdasarkan hasil analisis data di atas bahwa tingkat kebugaran anggota *club vardas gymnastic* berjumlah 20 anggota. kategori super sebanyak 17 anggota 85% dan kategori sangat baik sebanyak 3 anggota 15%. Hal ini dapat di peroleh dari hasil di lapangan menyatakan bahwa tes kelentukan anggota *club vardas gymnastic* adalah sebesar 3,050. Karena di pengaruhi faktor yaitu salah satunya melakukan pemanasan sebelum melakukan olahraga inti.

3. *Push-Up*

Berdasarkan hasil analisis data di atas bahwa tingkat kebugaran anggota *club vardas gymnastic* berjumlah 20 anggota. kategori sedang berjumlah 1 anggota 5%, kategori kurang berjumlah 16 anggota 80% dan kategori kurang sekali berjumlah 3 anggota 15%. Hal ini dapat di peroleh dari hasil di lapangan menyatakan bahwa tes *push-up* anggota *club vardas gymnastic* adalah sebesar 2,635. Karena di pengaruhi faktor yaitu salah satunya kurangnya

pemahaman dalam memprogram latihan mengenai otot lengan dan bahu.

4. *Sit-Up*

Berdasarkan hasil analisis data di atas bahwa tingkat kebugaran anggota *club vardas gymnastic* berjumlah 20 anggota. kategori sedang berjumlah 1 anggota 5%, kategori kurang berjumlah 16 anggota 80% dan kategori kurang sekali berjumlah 3 anggota 15%. Hal ini dapat di peroleh dari hasil di lapangan menyatakan bahwa tes *sit-up* anggota *club vardas gymnastic*. Karena di pengaruhi faktor yaitu salah satunya kurang memperhatikan dalam melatih otot perut.

5. Lari 30 meter

Berdasarkan hasil analisis data di atas bahwa tingkat kebugaran anggota *club vardas gymnastic* berjumlah 20 anggota. kategori kurang berjumlah 9 anggota 45%, dan kategori kurang sekali berjumlah 11 anggota 55%. Hal ini dapat di peroleh dari hasil di lapangan menyatakan bahwa tes lari 30 meter anggota *club vardas gymnastic* adalah sebesar 533,6. Karena di pengaruhi faktor yaitu sangat kurang dalam melakukan aktivitas di luar olahraga *gymnastic* seperti pada latihan lari.

6. *Vo2max*

Berdasarkan hasil analisis data di atas bahwa tingkat kebugaran anggota *club vardas gymnastic* berjumlah 20 anggota. kategori baik berjumlah 3 anggota 15% yang memiliki daya tahan yang baik,

kategori sedang berjumlah 5 anggota 25% yang memiliki daya tahan yang baik, kategori kurang berjumlah 10 anggota 50% dan kategori kurang sekali berjumlah 2 anggota 10%. Hal ini dapat di peroleh dari hasil di lapangan menyatakan bahwa tes *Vo2max* anggota *club vardas gymnastic* yaitu memiliki daya tahan yang kurang baik, karena dipengaruhi faktor seperti merokok, dan pola tidur tidak teratur.

SIMPULAN

Berdasarkan tingkat kebugaran anggota *club vardas gymnastic*, hasil penelitian dan pembahasan telah dikemukakan penelitian ini dapat disimpulkan: bahwa tingkat kebugaran anggota *club vardas gymnastic* sebanyak 20 orang. Tes *leg dynamometer* untuk mengukur kekuatan statis otot tungkai berkategori baik dengan nilai rata-rata 11,345. Tes kelentukan untuk mengukur otot punggung kea rah depan, dan paha belakang berkategori super dengan nilai rata-rata 3,050. Tes *push-up* untuk mengukur daya tahan lengan dan bahu berkategori kurang dengan nilai rata-rata 2,635. Tes *sit-up* untuk mengukur daya tahan otot perut berkategori kurang dengan nilai rata-rata 2,555. Tes lari 30 meter untuk mengukur kecepatan berkategori kurang sekali dengan nilai rata-rata 533,6. Tes *Vo2max* untuk mengukur daya tahan

bleep tes berkategori kurang dengan nilai rata-rata 3,292.

Profil tingkat kebugaran anggota *club vardas gymnastic* secara keseluruhan berkategori kurang. 1) Bagi anggota *club vardas gymnastic*, Bagi anggota *club vardas gymnastic* menambah latihan di luar seperti latihan lari, menyusun program latihan yang baik, istirahat yang cukup dan menjaga kesehatan dari segi makanan agar dapat mendukung tingkat kebugaran. 2) Bagi instruktur, Agar untuk mempertahankan tingkat kebugaran *gymnastic* menjadi lebih baik lagi. dan selalu memberikan pengarahannya mengenai pola hidup sehat bagi anggota *club vardas gymnastic*. 3) Bagi peneliti, Penelitian ini diharapkan dapat ditindak lanjuti dengan penelitian yang lain dengan model yang lebih variatif dan modern sehingga dapat diperoleh data yang lebih maksimal dan dapat menjadi acuan bagi para peneliti yang akan meneliti setelahnya. 4) Bagi masyarakat, Olahraga merupakan salah satu faktor penunjang untuk hidup sehat, Olahraga dapat dilakukan dimana saja demi mendapatkan kebugaran jasmani tanpa harus pergi ke pusat kebugaran. dengan melakukan olahraga yang teratur dan menerapkan pola hidup sehat maka dapat menunjang kebugaran jasmani sehingga dapat melaksanakan aktivitas yang dilakukan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Zainal. 2011. *Penelitian Pendidikan Metode Dan Paradigma Baru*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- De Miguel-Etayo, P, L Gracia-Marco, F B Ortega, T Intemann, R Foraita, L Lissner, L Oja, et al. 2014. "Physical Fitness Reference Standards in European Children: The IDEFICS Study." *International Journal Of Obesity* 38 (September): S57.
- Gu, Xiangli, Mei Chang, and Melinda A. Solmon. 2016. "Physical Activity, Physical Fitness, and Health-Related Quality of Life in School-Aged Children." *Journal of Teaching in Physical Education* 35 (2): 117–26. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2015-0110>.
- Torrijos-Niño, Coral, Vicente Martínez-Vizcaíno, María Jesús Pardo-Guijarro, Jorge Cañete García-Prieto, Natalia María Arias-Palencia, and Mairena Sánchez-López. 2014. "Physical Fitness, Obesity, and Academic Achievement in Schoolchildren." *The Journal of Pediatrics* 165 (1): 104–9. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2014.02.041>.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Lampiran

Tabel 1 Tes tingkat kebugaran anggota club vardas gymnastic

NAMA	TES TINGKAT KEBUGARAN											
	<i>Leg Dynamometer</i>	Kategori	Kelentukan	Kategori	<i>Push-Up</i>	Kategori	<i>Sit-Up</i>	Kategori	Lari 30 meter	Kategori	<i>VO_{2max}</i>	Kategori
Gugun	115.00	B	31.5	SR	27	K	22	K	5.42	KS	29.50	K
Sapriyanto	110.00	S	35	SR	23	K	27	K	4.90	K	33.60	S
Igo	117.00	B	32.5	SR	38	S	30	K	4.97	K	42.40	B
Gusti	121.00	B	30	SR	27	K	25	K	5.29	KS	31.80	K
Erwin	103.00	S	28.5	SR	31	K	29	K	5.24	KS	37.10	S
Ipul	113.00	B	27	SB	25	K	24	K	5.51	KS	29.10	K
Nasrul	116.00	B	28	SR	30	K	27	K	4.88	K	37.45	S
Sadat	112.00	S	31	SR	28	K	27	K	5.10	K	31.40	K
Putra	95.00	S	20	SB	12	KS	13	KS	7.11	KS	22.15	KS
Efendhi	112.00	S	28	SR	18	KS	17	KS	5.31	KS	30.20	K
Agung	122.00	B	41.5	SR	33	K	36	S	5.11	K	44.65	B
Andre	118.00	B	32.5	SR	27	K	24	K	5.08	K	31.00	K
Yudi	128.00	B	31	SR	32	K	28	K	5.26	KS	32.54	K
Ardi	110.00	B	30.5	SR	24	K	22	K	5.25	KS	30.20	K
Ridwan	120.00	B	34	SR	28	K	30	K	5.04	K	33.25	S
Apriansyah	108.00	S	30	SR	29	K	34	K	5.14	KS	31.40	K
Delfiero	116.00	B	32	SR	27	K	30	K	4.99	K	42.10	B
Firmansyah	120.00	S	31	SR	27	K	26	K	5.02	K	37.10	S
Toni	99.00	S	23	SB	16	KS	15	KS	6.90	KS	22.50	KS
Hidayat	114.00	B	33	SR	25	K	25	K	5.20	KS	29.10	K
Jumlah	2.269		610		527		511		106.72		658.54	
Nilai rata-rata	11.345		3.050		2.635		2.555		533.6		3.292	

Keterangan

- SR = Super
- SB = Sangat Baik
- B = Baik
- S = Sedang
- K = kurang
- KS = Kurang Sekali