

## **PENINGKATAN VO2MAX DAN HASIL BELAJAR KEBUGARAN JASMANI MENGGUNAAN METODE BLEEP TEST**

**Hadiono**

*SMKN 1 Kamal*

[mandonoprabu@gmail.com](mailto:mandonoprabu@gmail.com)

### **Abstrak**

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah : (1) Mengetahui efektifitas metode Bleep Test dalam pengukuran tingkat kebugaran jasmani. (2) Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, (3) Memperoleh data hasil belajar kebugaran jasmani siswa. Jenis penelitian adalah Penelitian Tindakan Kelas, dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Desain penelitian terdiri atas empat komponen, yaitu perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subyek penelitian adalah siswa kelas XII AK 1 SMKN 1 Kamal tahun pelajaran 2018/2019 dengan jumlah 32 siswa. Data penelitian ini mencakup; data pengamatan observer dalam kegiatan pembelajaran, catatan lapangan, data tes hasil VO2Max siswa setelah pelaksanaan siklus I, dan setelah pelaksanaan II, data rekapitulasi hasil tes VO2Max. Teknik pengumpulan data dengan cara observasi, interview, dan dokumentasi. Instrumen penelitian menggunakan Bleep Test. Berdasarkan hasil penelitian dapat meningkatkan pada rata-rata kelas, yaitu nilai sikap terdapat 32 (100%) siswa sudah tuntas belajar, pada nilai pengetahuan siswa yang sudah tuntas 32 (100%), pada nilai keterampilan terdapat 26 siswa (81,25%) sudah tuntas belajar, dan 6 siswa (18,75%) yang belum tuntas belajar secara individu. Prosentase ketuntasan belajar klasikal kelas XII AK SMKN 1 Kamal pada siklus II adalah 81,25%. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran secara klasikal telah tuntas.

**Kata kunci:** Hasil Belajar, VO2Max dan Bleep Test.

### **Abstract**

The objectives of this study are: (1) To know the effectiveness of Bleep Test in measuring physical fitness levels. (2) To know the level of physical fitness of students, (3) To obtain data on student physical fitness learning outcomes. This type of research is Classroom Action Research, by using qualitative descriptive method. The research design consists of four components, namely planning, acting, observing, and reflecting. The research subjects were students of class XII AK 1 SMK 1 Kamal 2018/2019 academic year with 32 students. The data of this study including classroom observation data in learning activities, field notes, test data on the results of VO2Max students after the implementation of the first cycle, and after implementation II, and the recapitulation data of the VO2Max test results. Data were collected by using observation, interviews, and documentation. Meanwhile, Bleep Test was used as research instrument. Based on the research, there are 32 (100%) students who have accomplished learning and their attitudes, there were 26 students (81, 25%) have finished their learning, and 6 students (18,75%) have not completed individual learning yet. The percentage of classical passing grade of class XII AK SMK 1 Kamal in the second cycle was 81.25%. It refers to classical learning was successful.

**Keywords:** Learning Outcomes, VO2Max and Bleep Test.

---

### **PENDAHULUAN**

Dalam memaknai konsep pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebagai mata pelajaran disekolah, para ahli memiliki sudut pandang yang beraneka ragam. Apabila dicermati secara seksama maka dapat kita simpulkan bahwa, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani siswa yang diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar. Pendapat lain dikemukakan oleh Muhajir (2007) kebugaran jasmani adalah

kemampuan dan kesanggupan tubuh seseorang untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja dan tugas yang dilakukan sehari-hari) secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kedua komponen itu sangat penting didalam kebugaran jasmani secara keseluruhan dan interaksi keduanya itu yang menentukan tingkat kebugaran jasmani yang kita miliki. Salah satu metode untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa adalah dengan menggunakan metode *Bleep Test (Multistage Fitness Test)* yaitu tes untuk mengukur prediksi kekuatan aerobik maksimal atau *VO2Max* siswa. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang baik sangat dibutuhkan oleh setiap siswa. Karena dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik diharapkan siswa mampu melaksanakan berbagai aktivitas keseharian disekolah tanpa mengalami kelelahan yang berarti, seiring dengan peningkatan hasil belajar yang memuaskan.

Selama ini telah terjadi kecenderungan pengabaian terhadap fungsi dan tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) di sekolah. Fakta dilapangan menunjukkan terdapat beberapa oknum guru penjasorkes didalam melaksanakan proses pembelajaran nampak hanya sekedar rutinitas belaka (hadir, mengabsen, menyuruh siswa melakukan pemanasan sekedarnya lalu menyuruh siswa bermain sesukanya kemudian mengakhiri pembelajaran) tanpa memperdulikan kondisi kebugaran jasmani siswa. Bahkan yang lebih memprihatinkan lagi mereka tidak memiliki data yang kongkrit terkait tingkat kebugaran siswa selama mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Sehubungan dengan permasalahan tersebut, maka mengawali pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada semester ganjil tahun pelajaran 2018/2019, peneliti mengadakan tes kebugaran jasmani pada siswa kelas XII AK 1 SMKN 1 Kamal Bangkalan. Tes ini sangat penting untuk dilaksanakan sebelum

guru memberikan materi yang lainnya, disamping sebagai bentuk tanggung jawab guru dalam mengantisipasi keselamatan siswa dalam melakukan aktivitas belajar, sekaligus untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa. Mengingat tingkat kebugaran jasmani siswa antara satu dengan yang lainnya berbeda-beda. Apalagi jika guru penjasorkes sebelumnya belum pernah mengadakan tes kebugaran jasmani sama sekali.

Berdasarkan hasil tes yang sudah dilakukan diperoleh data dari jumlah siswa kelas XII AK 1 SMKN 1 Kamal sebanyak 32 orang yang terdiri dari 5 laki-laki dan 27 perempuan, diketahui 77,5% memiliki prediksi *VO2Max* dengan kategori sangat rendah, 10,% memiliki prediksi *VO2Max* rendah dan 12,5% dengan prediksi *VO2Max* kategori cukup serta 6,25% dengan prediksi *VO2Max* kategori baik. Jika dikonversi kedalam bentuk prosentase ketuntasan belajar maka terdapat 26 (81,25%) siswa belum tuntas dan 6 (18,75%) siswa sudah tuntas belajar. Fakta ini menggugah peneliti untuk mengambil sebuah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan judul "Peningkatan *VO2Max* dan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Menggunakan Metode Bleep Test Pada Siswa Kelas XII AK 1 SMKN 1 Kamal.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Desain penelitian mengacu pada model (Arikunto, 2006:74) yang terdiri atas empat komponen, yaitu perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan dalam dua siklus.

### **Lokasi Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di SMKN 1 Kamal Jalan Raya Telang No. 03 Kecamatan Kamal Kabupaten Bangkalan.

### Subyek Penelitian

Subyek penelitian adalah siswa kelas XII AK 1 SMKN 1 Kamal Bangkalan tahun pelajaran 2018/2019 dengan jumlah 32 siswa. Penelitian dilakukan bulan Agustus 2018 sampai dengan bulan Oktober 2018.

### Data dan Sumber Data

Data yang diperlukan dalam penelitian ini mencakup, (1) data pengamatan observer dalam kegiatan pembelajaran, (2) catatan lapangan, (3) data tes hasil *VO2Max* siswa setelah pelaksanaan siklus I, dan setelah pelaksanaan II, (4) data rekapitulasi hasil tes *VO2Max*.

### Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian adalah dokumentasi, observasi, tes, pengamatan partisipan atau Observer dan catatan lapangan. Pelaksanaan tes dilaksanakan pada setiap akhir siklus dengan menggunakan metode *Bleep Test* sebagai alat ukur yaitu, lari bolak-balik dengan irama yang ditentukan pada jarak 20 meter, bertujuan untuk memantau perkembangan pengambilan oksigen maksimal (*VO2Max*), dan selanjutnya dikonsultasikan dengan tabel norma kebugaran jasmani pada kelompok umur.

**Tabel 1. Norma Prediksi Vo2max Laki-laki (satuan dalam ml/kg/min)**

Sumber: BrianMacSportsCoach

Age	Very Poor	Poor	Fair
13-19	< 35.0	35.0 – 38.3	38.4 – 45.1
20-29	< 33.0	33.0 – 36.4	36.5 – 42.4
30-39	< 31.5	31.5 – 35.4	35.5 – 40.9
40-49	< 30.2	30.2 – 33.5	33.6 – 38.9
50-59	< 26.1	26.1 – 30.9	31.0 – 35.7

**Tabel 2. Norma Prediksi Vo2max Perempuan (satuan dalam ml/kg/min)**

Sumber: BrianMacSportsCoach

Good	Excellent	Superior
45.2 – 50.9	51.0 – 55.9	> 55.9
42.5 – 46.4	46.5 – 52.4	> 52.4
41.0 – 44.9	45.0 – 49.4	> 49.4
39.0 – 43.7	43.8 – 48.0	> 48.0
35.8 – 40.9	41.0 – 45.3	> 45.3

Untuk menentukan tingkat keberhasilan dan ketuntasan belajar siswa maka jumlah skor yang diperoleh dalam pelaksanaan tes kemudian dibagi jumlah siswa dalam kelas belajar, selanjutnya dikalikan 100 dan dikonversi menjadi nilai prosentase. Hasil tersebut selanjutnya dijadikan sebagai bahan evaluasi dan kesimpulan terhadap keberhasilan siswa dalam pembelajaran.

### Tahapan Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan dalam 2 siklus. Tiap siklus dilaksanakan menggunakan metode *Bleep Test*. Adapun prosedur yang dilaksanakan pada penelitian tindakan kelas ini sebagai berikut:

1. Observasi Awal Pelaksanaannya dilakukan dengan empat cara yaitu
  - a) Wawancara dengan Kepala Sekolah
  - b) Wawancara dengan guru mitra.
  - c) Penentuan subyek penelitian, dan penyusunan jadwal penelitian.
  - d) Observasi kegiatan pembelajaran di kelas sebagai subyek penelitian.
2. Refleksi Awal  
 Refleksi awal merupakan kegiatan awal yang dilaksanakan untuk untuk menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk memperbaiki dan mencari solusi dalam proses pembelajaran selanjutnya.
3. Siklus I
  - a. Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan yaitu menyusun atau mengubah rencana tindakan dalam penelitian. Bentuk perencanaan antara lain :

- 1) Menyusun jadwal penelitian
- 2) Menyiapkan materi dan membuat rencana proses pembelajaran
- 3) Menyiapkan alat dan perlengkapan yang dibutuhkan pada saat penelitian
- 4) Solusi tindakan.

b. Pelaksanaan Tindakan

Setelah melakukan semua perencanaan tindakan, semua sarana dan prasarana dipersiapkan adalah mempraktekkan instrumen pembelajaran, sesuai dengan intruksi guru.

c. Pengumpulan Data/Observasi

Pengamatan (observasi) melakukan observasi langsung pada siswa di lapangan pada saat proses pembelajaran yaitu siswa kelas XII AK 1 SMKN 1 Kamal.

d. Refleksi

Refleksi dilakukan untuk melihat kekurangan yang ada mengapa terjadi demikian dan merencanakan tindakan siklus selanjutnya terhadap siswa XII AK 1 SMKN 1 Kamal tahun ajaran 2018/2019.

e. Tes evaluasi materi kebugaran jasmani pada siklus I

4. Siklus II

a. Perencanaan Tindakan II

Perencanaan tindakan yaitu menyusun atau mengubah rencana tindakan dalam penelitian. Bentuk perencanaan antara lain :

- 1) Menyiapkan alat dan perlengkapan yang dibutuhkan pada saat penelitian
- 2) Penyampaian materi pelajaran Kebugaran Jasmani.
- 3) Pertanyaan pada siswa diberikan disela-sela penyampaian materi.
- 4) Memperbaiki tahapan yang belum dilaksanakan pada siklus I berdasarkan pada hasil refleksi pada siklus I.
- 5) Solusi tindakan.

b. Pelaksanaan Tindakan II

Kegiatan pembelajaran dimulai dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1) Guru melaksanakan pembelajaran berdasarkan perangkat pembelajaran, dan instrumen penilaian.

2) Guru menyampaikan prosedur *Bleep Test*, kemudian melakukan perhitungan denyut nadi dan melaksanakan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan tes.

3) Melaksanakan tes kebugaran jasmani secara berurutan absen.

c. Observasi

Pada tahap ini seluruh kegiatan dalam proses belajar mengajar dicatat dalam lembar observasi, diantara yang diobservasi adalah aktivitas guru, aktivitas siswa, pelaksanaan metode *Bleep Test* . Obyek yang diobservasi telah tertera dalam lembar observasi yang dipegang oleh peneliti dan observer.

d. Refleksi II

Tahapan ini untuk menganalisis catatan kecil hasil observasi dan melihat kembali apakah pelaksanaan pembelajaran sesuai dengan rencana atau tidak, hal-hal apakah yang menyebabkan tidak terlaksananya beberapa rencana pembelajaran dan begitu pula hal-hal apakah yang paling efektif digunakan selama proses pembelajaran untuk dijadikan bahan membuat kesimpulan.

e. Tes evaluasi materi pembelajaran kebugaran jasmani pada siklus II

### Teknik Analisis Data

Data-data yang dianalisis dalam penelitian ini adalah data hasil observasi yang dilakukan oleh *observer* pada masing-masing siklus dianalisis menggunakan analisis deskripsi kualitatif. Analisis data tes hasil belajar pemahaman konsep, sikap dan keterampilan siswa dilakukan dengan membandingkan perubahan nilai rata-rata kelas dari siklus I sampai siklus II, dan perubahan prosentase ketuntasan belajar dari siklus I sampai siklus II. Teknik yang digunakan adalah analisis data kualitatif yang terdiri dari tiga tahap kegiatan yang dilakukan secara berurutan yaitu :

1. Mereduksi data.

Pada tahap ini, data yang terkumpul berupa hasil observasi, dan catatan lapangan disederhanakan dan diabstraksikan.

2. Menyajikan data.

Penyajian data yang dimaksud adalah uraian proses kegiatan pembelajaran, hasil pengamatan, catatan lapangan dan penilaian sikap, pengetahuan dan keterampilan siswa dalam pembelajaran materi kebugaran jasmani.

3. Penarikan kesimpulan dan verifikasi.

Verifikasi tersebut merupakan validasi data yang disimpulkan (Moleong, 2005). Dalam penelitian ini data diperoleh melalui bentuk evaluasi penilain berdasarkan indikato-indikator yang sudah ditentukan kemudian data tersebut dikonversi kedalam bentuk prosentase dengan rumus sebagai berikut:

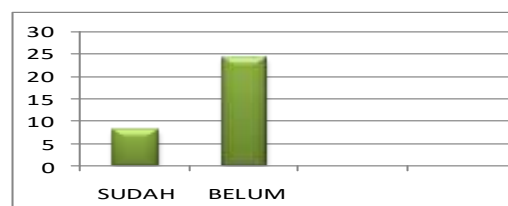
$$N = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

**HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data Observasi Awal

1. Data Observasi Awal

Berdasarkan hasil observasi dan kolaborasi/diskusi dengan guru pendidikan jasmani lain di SMKN 1 Kamal Bangkalan untuk mencari alternatif pemecahan masalah dalam upaya melakukan perbaikan pembelajaran, materi kebugaran jasmani pada siswa kelas XII AK 1 SMKN 1 Kamal Bangkalan yang dilaksanakan pada tanggal 13 Februari 2019 jam pelajaran pertama yaitu jam 07.00-09.00, diketahui bahwa 24 (75%) siswa dari 32 siswa belum tuntas belajar. Dikatakan belum tuntas belajar karena prosentase ketuntasan belajar klasikal adalah 70%. Sedangkan 8 (25%) siswa sudah tuntas belajar karena mampu dan benar melakukan tes kebugaran jasmani sesuai dengan indikator yang ada. Berikut ini diagram prosentase ketuntasan belajar siswa pada observasi awal pembelajaran:



**Gambar 1. Diagram presentase ketuntasan belajar siswa observasi awal pembelajaran**

Selanjutnya untuk mendapatkan data yang lebih kongkrit dalam menentukan tindakan dalam penelitian ini maka peneliti menggunakan tiga bentuk penilaian yaitu penilaian sikap, pengetahuan dan keterampilan sebagai bahan kajian untuk mengetahui hasil belajar siswa dalam pembelajaran materi kebugaran jasmani. Karena ketiga ranah tersebut merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dalam pembelajaran penjas. Hasil tindakan yang sudah dilakukan melalui indikator penilaian pada siklus I dan siklus II diperoleh data berdasarkan prosentase sebagai berikut :

**Tabel 3. Prosentase hasil penilaian sikap**

Kriteria	Siswa (Σ)	Persentase (%)
Sangat Baik (SB)		
Baik (B)	6	18,75%
Cukup (C)	21	65,63%
Kurang (K)	5	15,62%

**Tabel 4. Prosentase perolehan hasil penilaian pengetahuan**

Kriteria	Siswa (Σ)	Persentase (%)
Sangat Baik (SB)	0	0%
Baik (B)	9	28,12%
Cukup (C)	16	50%
Kurang (K)	7	21,88%

**Tabel 5. Hasil prosentase penilaian keterampilan**

Kriteria	Siswa (Σ)	Persentase (%)
Sangat Baik (SB)	0	0%
Baik (B)	5	15,62%
Cukup (C)	3	9,38%
Kurang (K)	24	75%

**Tabel 6. Data Rekapitulasi Prosentase Ketuntasan Belajar Pada Siklus I**

no	Prosentase Siklus			
	Kriteria penilaian	Sikap	Pengetahuan	Keterampilan
1	Sangat baik (SB)	18,75%	0%	0%
2	Baik (B)	65,63%	28,12%	15,62%
3	Cukup (C)	15,62%	50%	9,38%
4	Kurang (K)	18,75%	21,88%	53,12%
<b>Jumlah Belum Tuntas</b>		5	7	17 Siswa
<b>Prosentase %</b>		15,62%	21,88%	53,12%
<b>Jumlah Tuntas</b>		27 Sisw	25 Siswε	15 Siswa
<b>Prosentase %</b>		84,38%	78,12%	48,88%

Berdasarkan tabel hasil penilaian tes kebugaran jasmani pada siklus I dari jumlah siswa 32 orang diperoleh prosentase nilai sikap (afektif) 27 (84,38%) siswa sudah tuntas belajar, dan pada nilai pengetahuan (kognitif) siswa yang sudah tuntas 25 (78,12%) sedangkan pada nilai keterampilan terdapat 15 siswa (48,88%) yang sudah tuntas belajar prosentase ketuntasan belajar klasikal kelas XII AK 1 SMKN 1 Kamal pada siklus I adalah 48,88%. Jika disajikan dalam bentuk grafik adalah sebagai berikut :



**Gambar 2. Ketuntasan Belajar Siklus I**

1. Hasil Evaluasi Tes Kebugaran Jasmani Pada Siklus II.

Seperti pada siklus I, pada siklus II juga dilakukan tes penilaian di akhir pembelajaran pada pertemuan kedua yang dilaksanakan pada tanggal 25 Agustus 2018 jam pertama (07-09.00). Diharapkan pada siklus II ini ada peningkatan baik pada penilaian secara individu maupun penilaian secara klasikal.

a. Penilaian Sikap

Penilaian sikap (afektif) siswa diukur melalui tiga indikator yaitu *disiplin, bertanggung jawab dan sportif*, diperoleh data hasil penilaian berdasarkan prosentase sebagai berikut :

**Tabel 7. Prosentase penilaian sikap**

Kriteria	Siswa (Σ)	Persentase (%)
Sangat Baik (SB)	11	34,37%
Baik (B)	12	37,5%
Cukup (C)	9	28,13%
Kurang (K)	0	0%
Jumlah	32	100%

b. Pengetahuan

Evaluasi penilaian terhadap pemahaman konsep (kognitif) siswa terkait materi kebugaran jasmani, Berikut data hasil penilaian pengetahuan berdasarkan prosentase sebagai berikut:

**Tabel 8. Prosentase penilaian pengetahuan**

Kriteria	Siswa (Σ)	Persentase (%)
Sangat Baik (SB)	0	0%
Baik (B)	16	50%
Cukup (C)	16	50%
Kurang (K)	0	0%
Jumlah	32	100%

c. Penilaian terhadap keterampilan (psikomotor) siswa diperoleh data prosentase hasil evaluasi sebagai berikut:

**Tabel 9. Prosentase penilaian keterampilan**

Kriteria	Siswa (Σ)	Persentase (%)
Sangat Baik (SB)	2	6,25%
Baik (B)	10	31,25%
Cukup (C)	14	43,75%
Kurang (K)	6	18,75%
Jumlah	32	100%

2. Data Rekapitulasi Hasil Penilaian Siklus II

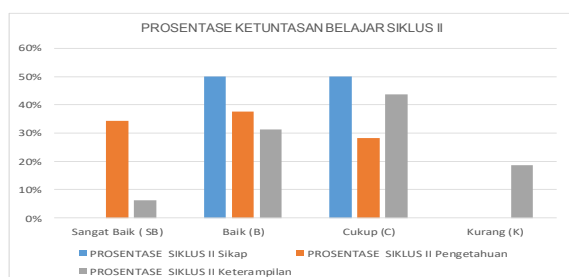
Berdasarkan tabel hasil penilaian tes kebugaran jasmani pada siklus II pada nilai sikap (afektif) terdapat 32 (100%) siswa sudah tuntas belajar, dan pada nilai pengetahuan (kognitif) siswa yang sudah tuntas 32 (100%) siswa serta pada nilai

keterampilan terdapat 26 siswa (81,25%) sudah tuntas belajar dan 6 siswa (18,75%) yang belum tuntas belajar secara individu. Prosentase ketuntasan belajar klasikal kelas XII AK SMKN 1 Kamal pada siklus II adalah 81,25%.

**Tabel 10. Prosentase ketuntasan belajar klasikal**

No	Kriteria penilaian	Prosentase siklus II		
		Sikap	Pengetahuan	Keterampilan
1	Sangat Baik ( SB)	0%	34,37%	6,25%
2	Baik (B)	50%	37,5%	31,25%
3	Cukup (C)	50%	28,13%	43,75%
4	Kurang (K)	0%	0%	18,75%
Jumlah Belum Tuntas		0	0	6 Siswa
Prosentase %		0%	100%	18,75%
Jumlah Tuntas		32 Siswa	32 Siswa	26 Siswa
Prosentase %		100%	100%	81,25%

Jika disajikan dalam bentuk grafik adalah sebagai berikut :



**Gambar 3. Prosentase ketuntasan belajar siklus II**

Sebagaimana dijelaskan pada tabel norma prediksi  $VO_{2max}$  sebelumnya bahwa dikatakan memiliki kebugaran yang baik dan ketuntasan dalam pembelajaran pendidikan jasmani jika telah mendapatkan tingkat  $VO_{2max}$  antara 31.0 – 34.9 untuk perempuan dan untuk laki-laki antara 38.4 – 45.1. Dan siswa dikatakan belum tuntas jika mendapatkan nilai prediksi  $VO_{2max}$  antara 25.0 – 30.9 bagi perempuan dan antara 35.0 – 38.3 bagi laki-laki.

Dari hasil pembelajaran yang dilaksanakan pada siklus I pada tanggal 4 dan 11

September 2018 jam pelajaran pertama yaitu jam 07.00-09.00. dapat diketahui kelebihan dan kekurangannya. Adapun kelebihan dari pembelajaran yang sudah dilakukan pada siklus I diantaranya yaitu:

- Siswa sudah mulai memahami konsep pelaksanaan tes kebugaran jasmani menggunakan metode *Bleep Test*.
- Rasa percaya diri siswa mulai ada peningkatan dan siswa semakin bersemangat untuk melakukan tes dengan hasil yang optimal.
- Walaupun masih banyak siswa yang belum tuntas namun motivasi belajar mereka upaya patut untuk kita hargai. Selanjutnya siswa disarankan berlatih lagi agar performa mereka nantinya lebih baik.

Sementara itu kekurangan atau kelemahan yang terdapat dalam pembelajaran pada siklus I yaitu:

- Siswa masih nampak kelelahan dalam melakukan tes kebugaran jasmani, dengan alasan kurang istirahat.
- Masih ada siswa yang beranggapan tes ini terlalu berat sehingga mental mereka terbawa sama perasaan pesimistis.
- Siswa belum bisa mengatur ritme larinya sehingga pada saat balikkan kurang seirama dengan tanda/bunyi bleep.

Dari kelemahan yang terjadi pada saat pembelajaran di siklus I maka pada pembelajaran disiklus berikutnya (siklus II) peneliti merencanakan pembelajaran yang akan dilakukan ditekankan pada perbaikan pada tehnik berlari dan penyesuaian dengan irama bleep.

Pada siklus II pertemuan pertama dimana proses pembelajaran materi tes kebugaran jasmani dilaksanakan pada tanggal 27 Februari 2018 jam pelajaran pertama yaitu jam 07.00-09.00. kekurangan yang terdapat pada siklus I mulai ada perbaikan sehingga tingkat  $VO_{2Max}$  dan hasil belajar siswa semakin meningkat yaitu terdapat 16 (50%) siswa yang sudah tuntas dan 16 (50%) siswa yang belum tuntas dalam melakukan tes.

Dari hasil pembelajaran yang dilaksanakan di siklus II pertemuan pertama memiliki

kelebihan dan kekurangan. Adapun kelebihan dari pembelajaran yang sudah dilakukan disiklus II pertemuan pertama yaitu:

- a. Siswa yang belum tuntas sedikit berkurang jumlahnya (16 siswa) karena guru telah memberikan pembimbingan dan penekanan pada tehnik pelaksanaan Bleep Test.
- b. Walaupun sebagian besar (50% siswa) sudah benar namun perlu perbaikan dan peningkatan lagi terutama dalam ketahanan fisik siswa dan keberhasilannya dalam melaksanakan tes sesuai dengan norma *Bleep Test*.

Sementara itu kekurangan atau kelemahan yang terdapat dalam pembelajaran pada siklus II pertemuan pertama yaitu:

- a. Faktor kelelahan menjadi kendala utama bagi siswa dalam melaksanakan tes. Hal ini terjadi karena aktivitas siswa disekolah sangat padat sementara tes kebugaran jasmani ini membutuhkan konsentrasi serta kesiapan fisik yang maksimal. Jika kurang dalam beristirahat maka sangat berpengaruh kepada kondisi fisik siswa.
- b. Siswa belum mampu mengatur irama langkah dengan baik, sehingga hasilnya masih kurang maksimal.
- c. Mengingat hasil tes kebugaran jasmani masih menyatakan 50% siswa yang mampu melakukan rangkaian tes dengan baik, maka pembelajaran pada pertemuan kedua peneliti merencanakan pembelajaran yang akan dilakukan ditekankan pada perbaikan kekurangan siswa pada pertemuan pertama.

Pertemuan II (Tgl. 25 September 2018)

Setelah dilakukan perbaikan dan bimbingan khususnya pada pengaturan langkah dan pernafasan maka tingkat *VO2Max* dan hasil belajar siswa semakin meningkat. Berdasarkan hasil tes yang sudah dilakukan diperoleh data 26 (81,25%) siswa sudah tuntas dalam melakukan tes kebugaran jasmani dan 6 (18,75%) siswa belum tuntas, dengan alasan 4 orang siswa terkendala sakit sedang 2 siswa terkendala masalah

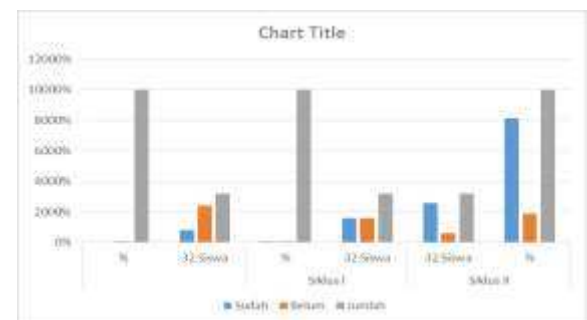
fisik. Dengan demikian karena perolehan prosentase hasil belajar siswa sebanyak 81,25% sementara pencapaian ketuntasan belajar siswa secara klasikal adalah 70% maka penelitian sudah selesai dan bisa dikatakan berhasil. Berikut ini data Rekapitulasi Hasil Evaluasi Tes Kebugaran Jasmani Sebelum dan Sesudah dilaksanakan PTK.

**Tabel 11. Rekapitulasi Hasil Evaluasi Tes Kebugaran Jasmani Sebelum dan Sesudah dilaksanakan PTK**

Hasil Observasi		
Ketuntasan	%	Σ Siswa
Sudah	25%	8
Belum	75%	24
Jumlah	100	32

SiklusI		SiklusII	
%	Σ Siswa	Σ Siswa	%
50%	16	26	81,25
50%	16	6	18,75
100,00	32	32	100



**Gambar 4. Grafik Rekapitulasi Hasil Evaluasi Tes Kebugaran Jasmani Sebelum dan Sesudah dilaksanakan PTK**

## SIMPULAN

Upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa melalui penggunaan metode *Bleep Test* dalam mengukur tingkat *VO2Max* dan hasil belajar siswa pada siswa Kelas XII AK 1 SMKN 1 Kamal Bangkalan Berdasarkan perolehan data dari hasil pelaksanaan tes melalui dua siklus menunjukkan terjadinya peningkatan pada rata-rata kelas, yaitu nilai sikap (afektif) terdapat 32 (100%) siswa sudah tuntas



belajar, dan pada nilai pengetahuan (kognitif) siswa yang sudah tuntas 32 (100%) siswa serta pada nilai keterampilan terdapat 26 siswa (81,25%) sudah tuntas belajar dan 6 siswa (18,75%) yang belum tuntas belajar secara individu. Prosentase ketuntasan belajar klasikal kelas XII AK SMKN 1 Kamal pada siklus II adalah 81,25%. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran secara klasikal telah tuntas.

## SARAN

Bagi guru penjas, hendaknya metode ini dapat diterapkan pada materi pembelajaran pendidikan jasmani (PJOK) disekolah. Karena penggunaan metode ini mudah dan murah untuk dilaksanakan. Namun yang perlu diperhatikan adalah guru harus mengetahui tingkat kemampuan dan kondisi siswa sebelum pelaksanaan tes berlangsung agar tidak terjadi hal-hal yang tidak kita inginkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Moleong, L.J. (2005). *Metodologi Penelitian Kualitatif edisi revisi*. Bandung : Rosdakarya.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid I*. Jakarta: Erlangga.

## BIOGRAFI PENULIS

### Hadiono



Lahir di Bangkalan, 12 Desember 1968 Penulis adalah guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMKN 1 Kamal yang memiliki Pendidikan terakhir S2

Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Surabaya.