
Pengaruh Latihan Senam SKJ Pelajar 2022 terhadap *VO2Max* pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 9 Pontianak Kota

INFO PENULIS INFO ARTIKEL

In Tirtaria ISSN: 2807-7474
Universitas Tanjungpura Pontianak Vol. 4, No. 3, Desember 2024
intirtaria@gmail.com <http://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/seduj>

Wiwik Yunitaningrum
Universitas Tanjungpura Pontianak
wiiwik.yunitaningrum@untan.ac.id

Witri Suwanto
Universitas Tanjungpura Pontianak
witri.suwanto@fkip.untan.ac.id

Mimi Haetami
Universitas Tanjungpura Pontianak
mimi.haetami@fkip.untan.ac.id

Rizki Hazazi Ali
Universitas Tanjungpura Pontianak
rizki.hazazi@fkip.untan.ac.id

© 2024 Unsultra All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Tirtaria, I., Yunitaningrum, W., Suwanto, W., Haetami, M., & Ali, R. H. (2021). Pengaruh Latihan Senam SKJ Pelajar 2022 terhadap *VO2Max* pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 9 Pontianak Kota. *Sulawesi Tenggara Educational Journal*, 4 (3), 181-186.

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui tentang pengaruh latihan senam SKJ pelajar 2022 terhadap *VO2 max* siswa-siswi SMP Negeri 9 Pontianak Kota. Adapun metode penelitian yang di gunakan adalah eksperimen dan desain penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimen one groups pretest-posttest design*. Teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan yaitu bentuk tes, instrument yang peneliti gunakan yaitu pacer test, sampel yang di gunakan adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 9 Pontianak Kota yang berjumlah 21 siswa. Teknik analisis data menggunakan presentase (%). Hasil analisis data menunjukan bahwa di dapat $t_{hitung} 5.914 > t_{tabel} 1.724$ dengan taraf $\alpha=0,05$ artinya ada pengaruh yang signifikan antara latihan senam SKJ pelajar 2022 dengan *VO2 Max* presentase sebesar 32,62%. Jadi kesimpulan dalam penelitian ini adalah latihan SKJ pelajar 2022 memberikan pengaruh terhadap *VO2Max* siswa-siswi SMP Negeri 9 Pontianak Kota.

Kata Kunci: Pengaruh Latihan SKJ, *VO2Max*, Pelajar

Abstract

The aim of this research is to find out the effect of 2022 students' SKJ gymnastics training on the VO2 Max of students at SMP Negeri 9 Pontianak City. The research method used is experimentation and the research design used in this research is pre-experimental one group pretest-posttest design. The data collection technique that the researcher used was in the form of a test, the instrument that the researcher used was the pacer test, the sample used was class VIII students at SMP Negeri 9 Pontianak City, totaling 21 students. Data analysis techniques use percentages (%). The results of data analysis show that t_{count} is 5,914 > t_{table} 1,724 with a level of $\alpha=0.05$, meaning that there is a significant influence between 2022 students' SKJ gymnastics training and a VO2 Max percentage of 32.62%. So the conclusion of this research is that the 2022 student SKJ training has an influence on the VO2 Max of students at SMP Negeri 9 Pontianak City.

Key Words: SKJ training, VO2 Max, Student

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani adalah suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan atau suatu pendidikan melalui proses adaptasi aktivitas-aktivitas jasmani/*physical activities* seperti organ tubuh, *neuromuscular*, intelektual, sosial, kultur, emosional dan etika (Iyakrus 2019). Pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran dan keterampilan motorik siswa serta mengembangkan nilai-nilai seperti kerja sama, *fair play* dan disiplin (Halim et al. 2023). Salah satu jenis pembelajaran berbasis kurikulum adalah pendidikan jasmani, yang memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk berpartisipasi dalam olahraga terorganisir untuk mengembangkan keterampilan motorik, menjaga kesehatan fisik, dan meningkatkan kemampuan moral, intelektual, emosional dan psikologis.

VO2 Max) adalah kemampuan olah daya aerobik terbesar yang dimiliki seseorang (Gumantan and Fahrizqi 2020). Latihan daya tahan *kardiovaskuler* yang teratur akan meningkatkan *volume* oksigen maksimum atau *VO2 Max* sesuai dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Yusri, 2020). Suatu bentuk latihan yang disebut pelatihan ketahanan kardiovaskular bertujuan untuk meningkatkan fungsi jantung, paru-paru, dan pembuluh darah kita. Tujuannya adalah untuk meningkatkan daya tahan tubuh kita secara keseluruhan terhadap aktivitas fisik, meningkatkan *VO2max* kita dan meningkatkan efisiensi kardiovaskular.

Siswa-siswa kelas VIII di SMP Negeri 9 Pontianak Kota, merupakan kelompok yang sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Pada usia ini, penting bagi mereka untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran fisik adalah dengan melaksanakan latihan senam SKJ 2022.

Latihan senam SKJ 2022 adalah program latihan yang diarahkan untuk meningkatkan kebugaran fisik melalui gerakan-gerakan yang melibatkan berbagai kelompok otot tubuh. Program ini dirancang dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip latihan kardiorespirasi, kekuatan otot, kelenturan, dan keseimbangan. Senam adalah bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu (Richter, Carlos, and Beber 2021).

Latihan adalah suatu proses yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan beban yang diberikan secara progresif dan merupakan upaya yang dilakukan untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu (Hariyanti, Astra, and Suwiwa 2019). Latihan adalah upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh serat psikus pelakunya. Latihan yang dilakukan harus disusun dan dilaksanakan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Mahfud, Yuliandra, and Gumantan 2022). Latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dalam jangka waktu yang relatif lama, dengan beban latihan yang semakin bertambah, agar terjadi peningkatan terhadap rangsangan gerak secara menyeluruh terhadap tubuh (Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus, and Destriani 2021). Latihan umumnya merujuk pada aktivitas yang dilakukan secara teratur dan terencana dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan, pengetahuan, atau kondisi fisik individu.

VO2max adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Istilah ketahanan atau daya tahan dalam dunia olahraga dikenal sebagai kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja

(Malasari 2019). *VO2max* merupakan daya tangkap aerobik maksimal menggambarkan jumlah oksigen maksimum yang di konsumsi per satuan waktu oleh seseorang selama latihan atau tes, dengan latihan yang makin lama makin berat sampai kelelahan, ukurannya disebut *VO2max* (Indrayana and Yuliawan 2019). *VO2max* adalah volume oksigen pada tubuh yang digunakan untuk melakukan pekerjaan yang berat serta membutuhkan tenaga yang besar (Anggraini and Widodo 2021). *VO2max* adalah ukuran kemampuan maksimum organ-organ tubuh untuk menggunakan oksigen selama periode tertentu, seperti selama latihan atau tes di mana intensitas meningkat hingga kelelahan.

Senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi secara sengaja, yang dilakukan secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, Mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Senam merupakan latihan tubuh, artinya latihan untuk seluruh anggota tubuh” (Alapján- 2016). “Senam kebugaran jasmani merupakan salah satu sarana yang dapat dimanfaatkan untuk dapat meningkatkan baik stamina maupun kebugaran seseorang. Produktifitas yang baik dapat dilihat dengan meningkatnya kebugaran jasmani, sehingga dapat menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi” (Melfa Br Nababan, Afrizal, and Fakhur Rizal 2023). “Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) merupakan salah satu olahraga yang menyenangkan. Olahraga yang menjadi pelopor untuk masyarakat Indonesia tetap sehat dan bugar adalah senam SKJ” (Melfa Br Nababan et al. 2023). Senam kesegaran jasmani adalah jenis latihan kebugaran yang melibatkan serangkaian gerakan tertentu yang dilakukan secara berirama dengan musik atau lagu, dan sudah dikenal luas oleh masyarakat Indonesia.

B. Metodologi

Metode penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen dengan desain *one group pretest and posttest*. Menurut V. Wiratna Sujarweni (2014:39) penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang dapat dicapai (diperoleh) dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik atau cara lain dari kuantifikasi (pengukuran). Sedangkan pengertian Metode Penelitian kuantitatif, menurut Sugiyono (2017:8) adalah Metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang ditetapkan yaitu metode populasi dan sampel (Pratama, 2019).

Populasi merupakan sekelompok benda, kejadian atau orang yang dijadikan objek penelitian. Populasi adalah keseluruhan kelompok orang, kejadian atau minat yang ingin diteliti oleh peneliti (Dzikra, 2020). Dalam penelitian ini yang menjadi populasinya adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 9 Pontianak Kota yang berjumlah 210 siswa. Penentuan pengambilan sampel yaitu, apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik di ambil semua, dan sebaliknya jika subjeknya lebih dari 100 dapat di ambil antara 10-15% atau 20-25% (Nurdin, Hamdhana, and Iqbal 2018). *Simple Random Sampling* atau biasa disingkat *Random Sampling* merupakan suatu cara pengambilan sampel dimana tiap anggota populasi diberikan *opportunity* (kesempatan) yang sama untuk terpilih menjadi sampel” (Arieska and Herdiani 2018). Penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*, dalam penelitian ini populasi lebih dari 100 maka sampel yang akan di ambil yaitu 20%. Dalam penelitian ini yang menjadi sampelnya adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 9 Pontianak Kota yang di pilih secara acak dan berjumlah 21 siswa.

C. Hasil & Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 9 Pontianak Kota selama 1 bulan atau 4 minggu, yang di jadwalkan dalam seminggu 3 kali latihan yaitu hari senin, rabu dan jumat, sehingga jumlah pertemuan dalam penelitian ini sebanyak 12 kali pertemuan. Kelas yang peneliti amati yaitu siswa-siswi kelas VIII. SMP Negeri 9 Pontianak Kota merupakan sekolah yang berada di kecamatan Pontianak Kota, Kota Pontianak, provinsi Kalimantan Barat. Berdasarkan hasil penelitian adapun data penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut:

a. Deskripsi Data Penelitian

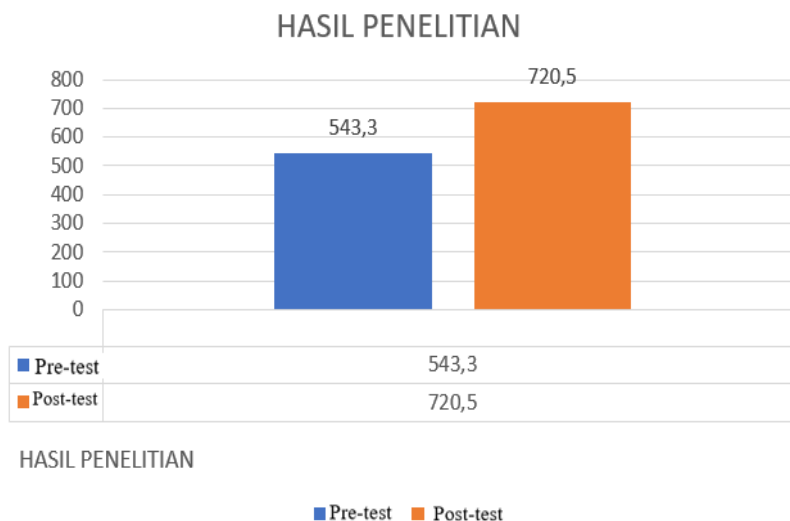
Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen. Data penelitian terdiri dari tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*). Penelitian dilaksanakan pada tanggal 27 September 2024 sampai

dengan 28 Oktober 2024. Sebelum diberikannya *treatment*, sampel siswa terlebih dahulu melakukan uji *pre-test* yaitu dengan pacer test.

Tabel 1. Data Penelitian

No	Keterangan	Jumlah	Rata-rata	Standar deviasi
1	<i>Pre-test</i>	543,3	25,8714	4,32610
2	<i>Post-test</i>	720,5	34,3095	3.45455

Adapun deskripsi data penelitian berdasarkan tabel di atas menunjukkan hasil siswa-siswi SMP Negeri 9 Pontianak Kota yang terdiri dari 21 sampel memperoleh hasil *pre-test* yaitu jumlah skor keseluruhan siswa-siswi 543,33, dengan rata-rata 25,8714 dan standar deviasi 4,32610. Untuk *post-test* yaitu jumlah skor keseluruhan 720,5, dengan rata-rata 34,3095 dan standar deviasi 3.45455.



Gambar 1. Diagram Perbandingan Hasil

Dari diagram tersebut dapat disimpulkan adanya kenaikan dari data *pre-test* dan *post-test* dengan varians nilai 177,2. Kenaikan tersebut didapatkan dari perlakuan/treatment yang dilakukan selama 12 kali yaitu pada tanggal 27 September 2024 sampai dengan 28 Oktober 2024.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

No	Tes	X_{hitung}	X_{tabel}	Keterangan
1	<i>Pre-test</i>	0,169	0,287	Normal
2	<i>Post-test</i>	0,200	0,287	Normal

Berdasarkan tabel diatas, untuk data hasil *pre-test* diperoleh $X_{hitung} < X_{tabel}$ ($0,169 < 0,287$), sedangkan data hasil *post-test* diperoleh $X_{hitung} < X_{tabel}$ ($0,200 < 0,287$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Setelah diketahui tingkat normalitas datanya, maka selanjutnya dilakukan uji homogenitas. Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui tingkat kesamaan varians.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Varians	F_{hitung}	F_{tabel}	keterangan
Uji Homogenitas	2.679	3.10	Homogen

Hasil uji homogenitas variable diketahui nilai F_{hitung} 2,679 dengan signifikan F_{tabel} 5%(0,05) yaitu 0,05. Dari hasil perhitungan tersebut didapatkan bahwa F_{hitung} (2,679) < F_{tabel} (3,10) sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini memiliki varians yang homogen.

Uji t pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan skor. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada taraf signifikan 5%. Adapun singkasan uji t ditunjukkan pada tabel berikut :

Tabel 4. Hasil Uji Pengaruh (t-test)

No	Tes	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
1	Pre-tes	25.87142			
2	Post-test	4.30952	5.914	1.724	Berpengaruh

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan rata-rata nilai *pre-test* sebesar 25.87142 dan rata-rata nilai *post-test* sebesar 34,30952. $t_{hitung} (5,914) > t_{tabel} (1,724)$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima. Artinya metode latihan senam SKJ pelajar 2022 berpengaruh untuk meningkatkan *VO2 Max* dan memiliki nilai presentase pengaruh sebesar 5%.

Tabel 5. Pengaruh *VO2Max*

No	Ket	Rata -rata	Persentase pengaruh
1	<i>Pre-test</i>	25.87142	
2	<i>Post-tes</i>	34.30952	32,62%

Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa daya tahan kardiovaskular siswa-siswi SMP Negeri 9 Pontianak Kota pada pengukuran awal (*pe-test*) *VO2 Max* terendah dengan nilai 20,4 dan *VO2 Max* tertinggi dengan nilai 36,4 sedangkan nilai rata-rata 25,87142. pengukuran akhir (*post-test*) *VO2 Max* terendah dengan nilai 28,3 dan *VO2 Max* tertinggi dengan nilai 39,9 sedangkan rata rata 34.30952. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan nilai rerata *VO2 Max* siswa-siswi sebelum perlakuan dan setelah perlakuan terdapat peningkatan. Senam SKJ termasuk juga senam aerobik, senam aerobik merupakan jenis olahraga kesehatan yang memiliki gerakan tubuh secara sistrematis dengan di iringi irama musik. Namun dalam perkembangannya, senam aerobik tidak hanya diajarkan dalam kalangan masyarakat pada umumnya melainkan juga di lombakan untuk tujuan prestasi. Dari hasil *post-test* dalam perlakuan latihan senam SKJ pelajar 2022 dapat diketahui seberapa besar nilai *VO2 Max* dan termasuk dalam klarifikasi rendah sekali, rendah, cukup, baik, sangat baik untuk SMP Negeri 9 Pontianak Kota. Dari 21 siswa secara keseluruhan dalam klarifikasi baik. *VO2 Max* siswa-siswi yang termasuk dalam klarifikasi baik sebanyak 1 siswa, klarifikasi cukup sebanyak 7 siswa, klarifikasi rendah sebanyak 9 siswa, klarifikasi rendah sekali sebanyak 4 siswa. Di lihat dari presentase rata-rata pre-test menuju post-test terjadi peningkatan secara signifikan sebesar 32,62 %.

Berdasarkan dari hasil pengujian hipotesis yang telah di lakukan menyatakan H_0 di terima sehingga Terdapat pengaruh latihan senam SKJ pelajar 2022 terhadap *VO2 Max* pada siswa SMP Negeri 9 Pontianak Kota. Dapat di simpulkan bahwa semakin sering melakukan latihan tersebut maka semakin baik pula peningkatan *VO2 Max* siswa siswi.

D. Kesimpulan

Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *VO2 Max* siswa-siswi SMP Negeri 21 Pontianak pada pengukuran awal (*pe-test*) *VO2 Max* terendah dengan nilai 1 dan *VO2 Max* tertinggi dengan nilai 4 sedangkan nilai rata-rata 2,765. Pengukuran akhir (*post-test*) *VO2 Max* terendah dengan nilai 2 dan *VO2 Max* tertinggi dengan nilai 5 sedangkan rata-rata 3,824. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan nilai rerata *VO2 Max* siswa-siswi sebelum perlakuan dan setelah perlakuan terdapat peningkatan.

Senam SKJ termasuk juga golongan senam aerobik, senam aerobik merupakan jenis olahraga kesehatan yang memiliki gerakan tubuh secara sistematis dengan diiringi irama musik. Namun dalam perkembangannya, senam aerobik tidak hanya diajarkan dalam kalangan masyarakat pada umumnya melainkan juga dilombakan untuk tujuan prestasi. Senam aerobik ditujukan untuk tujuan meningkatkan kerja jantung dan paru-paru serta pembentukan tubuh. Senam aerobik terdapat unsur gerak yang cepat sehingga tubuh akan gerak semua. Tubuh akan mengalami kontraksi selama senam aerobik berlangsung. Sehingga kebugaran jasmani akan terbentuk ketika tubuh terbiasa melakukan aktivitas gerak yang terukur.

E. Referensi

- Alapján, Vizsgálatok. (2016). Pengaruh Olahraga Senam Aerobik Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Bungrasih Sidoarjo Di Masa Pandemi Covid-19." 1–23.
- Angraini, Safira, F and Widodo, A. (2021). Analisis Kapasitas Aerobik Maksimal (Vo2max) Pada Atlet Sepak Bola Unesa. *Jurnal Kesehatan Olahraga* 09(04):103–8.
- Arieska, Kanah, P and Herdiani, N. (2018). Pemilihan Teknik Sampling Berdasarkan Perhitungan Efisiensi Relatif. *Jurnal Statistika* 6(2):166–71.
- Dzikra, Medina, F. (2020). Pengaruh Kualitas Pelayanan Terhadap Kepuasan Konsumen Pada Bengkel Mobil Ud. Sari Motor Di Pekanbaru. *Eko Dan Bisnis: Riau Economic and Business Review* 11(3):262–67. doi: 10.36975/jeb.v11i3.284.
- Gumantan, Aditya, and Fahrizqi, E., B. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek Dan Cross Country Terhadap Vo2max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga* 1(01):1–9. doi: 10.32528/sport-mu.v1i01.3059.
- Halim, Abdul, Noor L., S, Hita, I., P., A, Cahyo, A., D, Risdwiyanto, A and Utomo, J. (2023). Pelatihan Penulisan Karya Ilmiah Bidang Pendidikan Jasmani. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat* 4(2 SE-Articles):1601–6.
- Hariyanti, Wiwin, I. ketut Budaya Astra, and I. Gede Suwiwa. 2019. "Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat Pemula Dalam Pembelajaran Pencak Silat." *Jurnal Penjakora* 6(1):57. doi: 10.23887/penjakora.v6i1.17713.
- Indrayana, Boy, and Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2Max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education* 3(1):41–50. doi: 10.21009/jsce.03105.
- Iyakrus, Iyakrus. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan* 7(2). doi: 10.36706/altius.v7i2.8110.
- Mahfud, Imam, Yuliandra, R and Gumantan, A. (2022). Model Latihan Shooting Bola Basket Dengan Modifikasi Ring Pada Anak Usia Sekolah Menengah Pertama. *Journal of Arts and Education* 2(1):49–56. doi: 10.33365/jae.v2i1.69.
- Malasari, Azhariat, C. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle-Run Dan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)* 3(1):81–88. doi: 10.31539/jpjo.v3i1.828.
- Melfa Br Nababan, M., Br, Afrizal and Fakhur Rizal. (2023). Pelatihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Pelajar Pada Anak Di Sd Negeri Titi Panjang. *Jurnal Pengabdian Bangsa* 2(1):1–5. doi: 10.61992/jpb.v2i1.55.
- Shabih, M., I, Iyakrus, and Destriani. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)* 6(1):145–52. doi: 10.36526/kejaora.v6i1.1289.
- Nurdin, Hamdhana, D and Iqbal, M. (2018). Aplikasi Quick Count Pilkada Dengan Menggunakan Metode Random Sampling Berbasis Android." *E-Journal Techsi Teknik Informasi* 10(1):141–54.
- Pratama, Bagas, R. 2019. Metodologi Penelitian. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. 28–55.
- Richter, Egon, L, Carlos, A and De Menezes Beber. 2021. *Senam Lantai*.
- Yusri, Zaki, A dan Diyan. (2020). Analisis Tingkat Volume Oksigen Maksimal (VO2Max) Camaba Prodi PJKR." *Jurnal Ilmu Pendidikan* 7(2):809–20.