

PRAKTIKUM 1
TES KEBUGARAN JASMANI (*PHYSICAL FITNESS TEST*)
DENGAN HARVARD STEP TEST

Kemampuan respons fisiologi terhadap tantangan kerja fisik dinilai paling baik dengan pengukuran langsung kapasitas aerobik dalam bentuk penggunaan O₂ maksimal. Frekuensi yang diperoleh selama kerja/latihan secara linier berhubungan dengan penggunaan O₂ (dalam batas tertentu), alat yang baik untuk menaksir kapasitas aerobik adalah dengan ekstrapolasi pada test submaksimal. Tes submaksimal adalah tes yang menggunakan O₂ di bawah maksimum.

Kapasitas aerobik dapat ditaksir dari frekuensi jantung yang dihitung semasa waktu pemulihan (*recovery period*), walaupun tidak tepat benar seperti cara langsung, cara penyaringan (*screening*) dan menghasilkan isi yang bermakna.

Alat yang diperlukan

1. Satu meja tinggi 40 cm untuk naik turun
2. Satu metronome
3. Satu Stopwatch

Pelaksanaan

1. Orang coba duduk selama 5 menit, dihitung denyut nadi selama 1 menit.
2. Pasang metronome pada 120 pukulan per menit (30 langkah lengkap)
3. Naik turun bangku dengan 4 hitungan (satu: kaki kiri/ kanan naik; dua: kaki kanan/ kiri, lutut lurus; tiga: kaki kiri/ kanan turun; empat: kaki kanan/ kiri turun) Orang coba akan naik turun bangku maksimal 5 menit.
4. Teste/ probandus dianggap sudah tidak dapat melakukan apabila pergantian naik/ turun bangku tidak sesuai dengan irama metronome dan berganti kaki pada saat awal mulai ganti 2x

Tindakan

1. Jalankan metronome
2. Pengawas memberi aba-aba siap dan hitung satu. . . dua. . . tiga. . . empat. . .
3. Hentikan naik turun bangku jika orang coba merasa tidak kuat, pusing, nyeri di dada, capai, tidak teratur langkahnya, akan jatuh, dan sebagainya.
4. Orang coba disuruh duduk Kembali istirahat 1 menit, hitung denyut nadi selama 30 detik.

Perhitungan

Setelah diperoleh denyut nadi istirahat, jumlah nadi setelah naik turun bangku, dapat diperkirakan nilai Kebugaran Jasmani (KJ), *Physical Fittnes* orang coba tersebut. Untuk menilai itu dipergunakan rumus pendek (Rumus Cepat):

$$\text{Indeks (KJ)}^* = \frac{\text{Waktu naik turun bangku (detik) X 100}}{5.5 \times \text{Jumlah denyut nadi 30 detik, setelah istirahat 1 menit}}$$

Penilaian:

- < 50 = Jelek
- 50 – 80 = Sedang
- > 80 = Baik

Keterangan = *) *Physical fitness index (PFI)*

Tugas: catatlah denyut nadi istirahat, lama naik turun bangku dalam detik dan denyut nadi selama 30 detik setelah istirahat satu menit, kemudian hitunglah indeks KJ orang coba.

**LAPORAN PRAKTIKUM TES KEBUGARAN JASMANI
DENGAN HARVARD STEP UP TEST**

1. Nama Probandus :
Umur : Jenis Kelamin
Tinggi Badan/ berat badan :/.....
2. Lama naik turun bangku :menitdetik
3. Jumlah denyut nadi
Sebelum naik turun bangku : 1 menit
Sesudah naik turun bangku dan
Sesudah istirahat 1 menit : 1 menit
4. Perhitungan dengan rumus :
5. Hasil perhitungan :
6. Tingkat kebugaran : Jelek/ sedang/ baik
7. Ulasan :

Pengawas Praktikum,

Tgl Praktikum :
Praktikan,

.....

Nama Mhs :
NPM :