

**TES DAYA TAHAN AEROBIK (*Tes Balke*) BAGI  
MAHASISWA PUTRA PJKR SEMESTER II**

# **SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



**ORIAN TO OEMATAN  
NIM: 19320125**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA**

**KUPANG**

**2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi atas nama **Orianto Oematan**, NIM. 19320125, dengan judul: "**Tes Daya Tahan Aerobik (Tes Balke) Bagi Mahasiswa Putra PJKR Semester II**" telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal **19**, bulan **Juli** tahun **2023**.

**MENYETUJUI**

Pembimbing I



**Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.**  
NIDN. 0802026601

Pembimbing II



**Alventur Baun, S. Pd., M. Pd.**  
NIDN. 0831089001

**MENGESAHKAN**

Ketua Program Studi PJKR



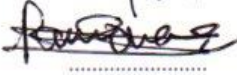



**Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.**  
NIDN. 0802026601

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Orianto Oematan**, NIM. 19320125, dengan judul: “**Tes Daya Tahan Aerobik (Tes Balke) Bagi Mahasiswa Putra PJKR Semester II**” telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal **19, bulan Juli tahun 2023**. Dan dinyatakan “**LULUS**” pada tanggal **11, bulan Januari tahun 2024**.

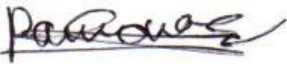
## DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd.	Penguji Utama	 30/1-2024
Andry Sinlaeoc, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota	
Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Alventur Baun, S. Pd., M. Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

## MENGESAHKAN

  
Dekan FKIP  
**Dr. Apdreas J. F. Lumba, M.Pd.**  
NIDN. 0806086801

Ketua Program Studi PJKR

  
**Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.**  
NIDN. 0802026601

## PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Orianto Oematan  
NIM : 19320125  
Semester : Sembilan (IX)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Judul Skripsi : Tes Daya Tahan Aerobik (*Tes Balke*) Bagi Mahasiswa Putra PJKR Semester II.

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 11 Januari 2024

Yang menyatakan



Orianto Oematan  
NIM. 19320125

## **MOTTO**

“Bersukacitalah dalam pengharapan, sabarlah dalam kesesakan  
dan bertekunlah dalam doa”

**(ROMA 12:12)**

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus sebagai sumber kekuatan dan sumber pengetahuan.
2. Orang tua tercinta Bapak Yunus Oematan dan Ibu Marta Anin terima kasih atas doa, bimbingan, arahan serta tetap setia mendukung peneliti dalam keterbatasannya.
3. Adik Trifena Oematan, adik Marsen Henri Oematan, adik Fandi Tohana, Kaka Yetri Anin yang selalu memberi doa dan dukungannya selama ini.
4. Teman-teman mahasiswa PJKR kelas B semester II yang telah meluangkan waktu untuk melakukan penelitian dan juga membantu peneneliti selama penelitian.
5. Keluarga besar Oematan dan keluarga besar Banu yang sudah berikan banyak pengorbanan baik moril maupun material serta senantiasa memberikan dukungan dan mendoakan dari awal masuk kuliah sampai sekarang ini.
6. Sahabat-sahabat terdekat Nadine Sarlota Manafe, Mekri Falerio Selan, Yeheskiel Dehe Djimo dan Yulius Tse yang selalu memberikan semangat, dukungan dan doa.
7. Teman-teman mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang khususnya teman-teman seperjuangan PJKR angkatan 2019 dan terlebih khususnya lagi teman-teman PJKR 2019 kelas A yang telah memberikan dukungan dan motivasinya.
8. Semua pihak yang terkait dalam penyusunan skripsi ini, namun yang namanya tidak dapat disebutkan, peneliti ucapkan terima kasih.
9. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Tes Daya Tahan Aerobik (Tes Balke) Bagi Mahasiswa Putra PJKR Semester II”* tepat pada waktunya.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini bukan hanya semata-mata kemampuan penelenti sendiri, melaikan adanya keterlibatan dari berbagai pihak yang sudah membantu dan menyelesaikan penyusunan proposal ini. Oleh kerana itu, penulis mengucapkan terimah kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang telah berusaha meluangkan waktu dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Untuk itu peneliti hendak menyampaikan rasa hormat dengan ucapan terimakasih juga kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Ir. Godlief F. Neonufa, MT, selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
2. Dr. Anderias J. F. Lumba, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
3. Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Kristen Artha Wacana Kupang sekaligus Pembimbing I yang selalu mendampingi dan membimbing peneliti.
4. Alventur Baun, S.Pd., M.Pd, selaku Pembimbing II yang rela meluangkan waktu untuk membimbing peneliti.
5. Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd, selaku Penasehat Akademik yang telah membimbing dan memberi motivasi selama peneliti melaksanakan studi.
6. Bapak/Ibu staf pengajar pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

Peneliti mengakui dengan sepenuh hati bahwa masih adanya keterbatasan akan kemampuan, tenaga dan pengetahuan yang masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak, peneliti harapkan demi peningkatan mutu kualitas pengetahuan dikemudian hari.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

Kupang, 11 Januari 2024

Peneliti,

Orianto Oematan

NIM. 19320125



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BIODATA PENELITI.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Landasan Teori.....	6
1. Hakikat Tes dan Pengukuran .....	6
2. Hakikat Daya Tahan Aerobik .....	8
3. Hakikat VO2Max .....	14
B. Kerangka Berpikir.....	25
BAB III. METODE PENELITIAN .....	26
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	26

1. Pendekatan .....	26
2. Jenis.....	26
B. Desain Penelitian .....	27
C. Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi, dan Indikator.....	27
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
1. Tempat .....	28
2. Waktu.....	28
E. Populasi, Sampel, dan Teknik <i>Sampling</i> .....	29
1. Populasi.....	29
2. Sampel.....	29
3. Teknik <i>sampling</i> .....	30
F. Instrumen Penelitian .....	30
G. Teknik Pengumpulan Data.....	31
H. Teknik Analisis Data.....	33
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
A. Demografi Penelitian .....	35
B. Hasil Penelitian .....	35
1. Deskripsi hasil tes daya tahan aerobiik ( <i>Tes Balke</i> ) bagi mahasiswa PJKR .....	35
2. Deskripsi hasil tes daya tahan aerobiik ( <i>Tes Balke</i> ) bagi mahasiswa berjenis kelamin laki-laki .....	35
C. Pembahasan.....	39
<b>BAB V. PENUTUP .....</b>	<b>41</b>
A. Simpulan .....	41
B. Saran .....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>43</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Norma <i>Tes Balke</i> untuk laki -laki .....	18
Tabel 3.1 Variabel, definisi konsep, operasionalisasi, dan indikator.....	27
Tabel 3.2 Waktu penelitian .....	28
Tabel 3.3 Norma <i>Tes Balke</i> untuk laki -laki.....	33
Tabel 4.1 Deskripsi hasil tes daya tahan aerobik .....	35
Tabel 4.2 Norma <i>Tes Balke</i> untuk laki -laki.....	36
Tabel 4.2 Norma <i>Tes Balke</i> untuk laki -laki.....	36

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Lintasan Atletik .....	18
Gambar 2.1. Kerangka Berpikir .....	25
Gambar 4.2. Diagram batang hasil tes daya tahan aerobiik ( <i>Tes Balke</i> ) kategori laki-laki.....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian.....	46
Lampiran 2. Surat selesai penelitian .....	47
Lampiran 3. Instrumen penelitian .....	48
Lampiran 4. Lampiran Observasi Penelitian .....	51
Lampiran 5. Bukti pengumpulan data.....	53
Lampiran 6. Foto kegiatan penelitian .....	57

## BIODATA PENULIS



### A. Identitas

1. Nama : Orianto Oematan
2. Tempat/ tanggal lahir : Bonleu, 30 Oktober 2001
3. Alamat : Bonleu, RT. 12/ RW. 006, Desa Bonleu, Kecamatan Tobu,  
Kabupaten Timor Tengah Selatan
4. Nomor *handpone* : 081339250024
5. Alamat email : [oriantooematan94@gmail.com](mailto:oriantooematan94@gmail.com)
6. Nama Ayah : Yunus Oematan
7. Nama Ibu : Marta Anin

### B. Riwayat pendidikan

1. SD Inpres Sanam : (2007-2013)
2. SMP Kristen 1 Mollo Utara : (2013-2016)
3. SMA Negeri Kapan : (2016-2019)
4. Universitas Kristen Artha Wacana Kupang : (2019-2023)