

ABSTRAK

TES *PROGRESSIVE AEROBIC CARDIOVASCULAR ENDURANCE RUN* (PACER) BAGI MAHASISWA PJKR UKAW SEMESTER IV KELAS A

Owen Oematan¹, Christin P. M. Rajagukguk², Andry Sinlaeloe³

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

Latar belakang: Tes *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run* (PACER) adalah tes daya tahan kardiovaskular aerobik progresif dengan lari bolak balik pada jarak 20 meter dengan kecepatan langkah semakin meningkat setiap menitnya mengikuti irama yang telah ditentukan.

Tujuan penelitian: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui daya tahan aerobik pada mahasiswa PJKR UKAW Semester IV Kelas A.

Metode penelitian: Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif Kuantitatif, teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan tes PACER. Analisis data pada penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan presentase untuk mengetahui hasil tes PACER sesuai dengan norma tes PACER usia 17 tahun ke atas, selanjutnya dikelompokkan menjadi lima kategori capaiannya, baik sekali, baik, cukup, rendah, dan sangat rendah.

Hasil dan pembahasan: Tes PACER yang dilakukan terhadap mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) UKAW semester IV kelas A mahasiswa putra yang mengikuti tes sebanyak 21 orang dengan hasil sebagai berikut: kategori **Baik** 1 orang (4,8%), kategori **Cukup** 3 orang (14,3%), kategori **Rendah** 8 orang (38,1%), dan kategori **Sangat Rendah** 9 orang (42,8%). Sementara itu, dari 6 mahasiswa putri yang mengikuti tes, sebanyak 2 orang berada pada kategori **Rendah** atau 33,3% dan 4 orang berada pada kategori **Sangat Rendah** atau 66,7%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa rata-rata hasil Tes PACER baik itu mahasiswa putra maupun putri Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) UKAW semester IV kelas A berada pada kategori Sangat Rendah.

Simpulan: Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa rata-rata hasil Tes PACER baik itu mahasiswa putra maupun putri Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) UKAW semester IV kelas A berada pada kategori **Sangat Rendah**

Kata kunci: Tes; Daya Tahan aerobik (Tes Pacer); Mahasiswa

ABSTRACT

AEROBIC ENDURANCE TEST (*Pacer Test*) FOR UKAW PJKR STUDENTS SEMESTER IV CLASS A

Owen Oematan ¹, Christin P. M. Rajagukguk², Andry Sinlaeloe³

Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training
and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

Background: The Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER) test is a progressive cardiovascular endurance test involving a 20-meter shuttle run. The running pace increases each minute, following a predetermined audio signal.

Research objective: This study aimed to determine the aerobic endurance levels of students in the Physical Education, Health, and Recreation (PJKR) Study Program at UKAW, Semester IV, Class A.

Research method: This research used a quantitative descriptive method. Data were collected through observation and the PACER test. Data analysis employed quantitative descriptive statistics using percentage classification based on PACER norms for individuals aged 17 and above. Results were grouped into five categories: excellent, good, fair, poor, and very poor.

Results and discussion: The PACER test was carried out on students of the UKAW Physical Education, Health and Recreation Study Program (PJKR) semester IV class A male students who took the test as many as 21 people with the following results: 1 person in the Good category (4.8%), 3 people in the Fair category (14.3%), 8 people in the Low category (38.1%), and 9 people in the Very Low category (42.8%). Meanwhile, of the 6 female students who took the test, 2 people were in the Low category or 33.3% and 4 people were in the Very Low category or 66.7%. Thus it can be concluded that the average results of the PACER Test for both male and female students of the UKAW Physical Education, Health and Recreation Study Program (PJKR) semester IV class A are in the Very Low category.

Conclusion: The findings indicate that the average aerobic endurance of both male and female students in the PJKR Study Program, Semester IV, Class A, is in the "Very Poor" category

Keywords: Test; Aerobic Endurance (PACER Test); Students