

Perbandingan Tes Daya Tahan Kardiorespirasi: *Cooper Test* dengan *Beep Test* dalam Konteks Pendidikan Jasmani

Usman Adi Prabowo¹

Jurnal Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

ABSTRAK

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator penting dalam menilai kapasitas kerja tubuh, terutama dalam konteks pendidikan jasmani maupun olahraga prestasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan efektivitas metode pengukuran kebugaran jasmani menggunakan *Beep Test* dan *Cooper Test* berdasarkan kajian *Systematic Literature Review* (SLR). Penelitian ini menggunakan pendekatan SLR dengan sumber artikel berasal dari basis data *Google Scholar*, *SINTA*, dan *Scopus*. Seleksi artikel dilakukan melalui proses identifikasi, penyaringan, uji kelayakan, dan inklusi sesuai dengan alur PRISMA. Dari 32 artikel awal yang ditemukan, hanya 18 artikel yang memenuhi kriteria inklusi, yang terdiri atas 12 artikel nasional dan 8 artikel internasional. Hasil kajian menunjukkan bahwa *Beep Test* lebih banyak digunakan dalam pengukuran kebugaran jasmani berkaitan dengan kapasitas aerobik maksimal (VO_{2max}), khususnya dalam lingkungan terkontrol. Sementara itu, *Cooper Test* cenderung lebih aplikatif untuk pengukuran lapangan yang bersifat massal dan tidak membutuhkan peralatan khusus. Berdasarkan hasil dan pembahasan, disimpulkan bahwa pemilihan metode pengukuran kebugaran jasmani perlu disesuaikan dengan kebutuhan, populasi, dan konteks pelaksanaan pengujian.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, *Beep Test*, *Cooper Test*, Pengukuran, *Systematic Literature Review*

Abstract

Physical fitness is one of the important indicators in assessing the body's work capacity, especially in the context of physical education and performance sports. The purpose of this study is to examine the comparative effectiveness of physical fitness measurement methods using the Beep Test and Cooper Test based on a Systematic Literature Review (SLR) approach. This research used SLR methodology with article sources from Google Scholar, SINTA, and Scopus databases. Article selection followed the PRISMA flow through identification, screening, eligibility, and inclusion stages. Out of 32 initial articles, only 18 articles met the inclusion criteria, consisting of 12 national and 8 international articles. The review findings indicate that the Beep Test is more commonly used in measuring physical fitness related to maximum aerobic capacity (VO_{2max}), especially in controlled environments. Meanwhile, the Cooper Test tends to be more applicable for field-based mass testing that does not require special equipment. Based on the results and discussion, it is concluded that the selection of physical fitness measurement methods should be adjusted to the needs, population, and context of test implementation.

Keywords: *Physical Fitness, Beep Test, Cooper Test, Measurement, Systematic Literature Review*

PENDAHULUAN

Dalam era modern yang semakin menekankan pentingnya gaya hidup sehat dan kebugaran jasmani, kemampuan daya tahan kardiorespirasi menjadi salah satu indikator utama dalam menentukan tingkat kebugaran seseorang, khususnya di lingkungan pendidikan. Daya tahan kardiorespirasi merupakan kemampuan sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah dalam menyuplai oksigen ke seluruh tubuh selama aktivitas fisik yang berkepanjangan (Sardinha et al., 2020). Indikator

ini tidak hanya berkaitan erat dengan performa atletik, tetapi juga menjadi penentu penting dalam kesehatan jangka panjang peserta didik.

Banyak negara, termasuk Indonesia, telah menetapkan pengukuran $VO_2\text{max}$ atau daya tahan kardiorespirasi sebagai bagian penting dalam kurikulum pendidikan jasmani (Kemenpora, 2019). Salah satu metode yang paling sering digunakan di sekolah maupun institusi olahraga adalah *Cooper Test* dan *Beep Test* (Multistage Fitness Test). Kedua tes ini menawarkan pendekatan yang berbeda, tetapi sama-sama bertujuan untuk memperkirakan kemampuan aerobik seseorang secara praktis dan efisien. *Cooper Test* dikembangkan oleh Dr. Kenneth H. Cooper pada tahun 1968 dan mengukur jarak yang ditempuh dalam waktu 12 menit untuk mengestimasi $VO_2\text{max}$ (Cooper, 1968). Sementara itu, *Beep Test*, yang juga dikenal sebagai *Multi-Stage Fitness Test*, melibatkan lari bolak-balik sepanjang 20 meter dengan tempo yang semakin cepat berdasarkan sinyal suara (Tomkinson et al., 2019).

Dalam konteks pendidikan jasmani, pemilihan metode tes daya tahan harus mempertimbangkan faktor usia, ketersediaan fasilitas, dan tingkat motivasi peserta didik (Zainuddin et al., 2021). Banyak studi menunjukkan bahwa meskipun kedua metode memiliki validitas yang baik, terdapat perbedaan hasil yang signifikan dalam pengukuran $VO_2\text{max}$, tergantung pada karakteristik individu dan kondisi pelaksanaan tes (Azhar, 2021; Muhyi, 2024). Hal ini menjadi penting untuk diteliti lebih lanjut guna memastikan bahwa tes yang digunakan benar-benar mencerminkan kapasitas kardiorespirasi yang sebenarnya dan sesuai dengan kebutuhan pendidikan jasmani di Indonesia.

Dari berbagai studi yang telah dilakukan, pentingnya daya tahan kardiorespirasi bukan hanya menyangkut aspek fisik, tetapi juga memiliki korelasi erat dengan aspek psikologis dan kesejahteraan mental peserta didik. Sebagaimana dijelaskan oleh Ortega et al. (2018), tingkat kebugaran kardiorespirasi yang baik berkaitan dengan peningkatan fungsi kognitif, konsentrasi, serta penurunan risiko gangguan mental pada remaja. Lebih lanjut, dalam penelitian oleh Morales et al. (2020), dijelaskan bahwa siswa dengan kebugaran jasmani yang tinggi cenderung memiliki performa akademik yang lebih baik serta menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat kebugaran rendah.

Penggunaan tes pengukuran seperti *Cooper Test* dan *Beep Test* tidak hanya bertujuan untuk menilai performa fisik, tetapi juga sebagai media edukatif dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup aktif. Beberapa penelitian menekankan bahwa pengukuran yang konsisten dan sesuai dengan karakteristik peserta didik dapat memotivasi mereka untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang lebih rutin dan terarah (Husin et al., 2022). Namun demikian, dalam praktiknya, terdapat tantangan dalam pemilihan metode tes yang tepat, terutama di kalangan pendidik jasmani di sekolah-sekolah, baik dari segi kepraktisan pelaksanaan, validitas hasil, maupun kesiapan sarana prasarana (Putra et al., 2020).

Selain itu, olahraga secara umum telah terbukti membawa dampak positif dalam aspek psikologis. Menurut Giriwijoyo (2007) dalam Priana (2016), olahraga yang dilakukan dengan prinsip kesehatan mudah, murah, aman, dan menyenangkan dapat menjadi sarana komunikasi sosial serta pereda stres. Psikologi olahraga juga mendukung pemanfaatan olahraga sebagai sarana untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik. Sebagaimana dikemukakan oleh Effendi (2016),

olahraga dapat mengembangkan beberapa aspek penting dalam diri individu, seperti kemandirian emosi, semangat, kedisiplinan, hingga kepercayaan diri.

Kebugaran jasmani yang baik memungkinkan peserta didik untuk menjalani aktivitas harian dengan lebih produktif, memiliki kualitas tidur yang lebih baik, serta mengurangi risiko penyakit metabolik dan gangguan mental (Tomkinson & Olds, 2020). Dengan demikian, pengelolaan pendidikan jasmani yang efektif dan terukur, termasuk dalam hal pengujian daya tahan kardiorespirasi, menjadi sangat penting dalam mendukung kualitas hidup peserta didik secara keseluruhan.

Melalui kajian ini, penulis akan menguraikan dan membandingkan efektivitas dua tes kebugaran yang paling umum digunakan (*Cooper Test* dan *Beep Test*) berdasarkan tinjauan terhadap berbagai artikel ilmiah yang telah dipublikasikan dalam kurun waktu 10 tahun terakhir. Kajian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman lebih mendalam bagi para pendidik jasmani dan praktisi olahraga tentang keunggulan, keterbatasan, serta relevansi penggunaan masing-masing tes dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

METODE

Pendekatan sistematis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Systematic Literature Review* (SLR). Metode ini dipilih untuk menghimpun dan menganalisis berbagai hasil penelitian terdahulu secara sistematis, relevan, dan terstruktur terkait perbandingan antara *Cooper Test* dan *Beep Test* dalam konteks pengukuran daya tahan kardiorespirasi, khususnya dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Proses pelaksanaan SLR dalam studi ini mengacu pada panduan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) yang disusun secara sistematis melalui tahapan identifikasi, penyaringan, kelayakan, dan inklusi artikel (Pati & Lorusso, 2018). PRISMA bertujuan untuk meningkatkan transparansi dan kualitas pelaporan dalam studi tinjauan literatur.

Prosedur pelaksanaan penelitian ini terdiri dari dua tahap utama, yaitu proses review dan identifikasi jurnal secara sistematis berdasarkan kriteria tertentu. Proses ini dilakukan dengan mengikuti panduan yang ditetapkan oleh Triandini et al. (2019), guna memastikan bahwa proses pencarian literatur dilakukan secara transparan dan dapat direplikasi.

Untuk menjaga validitas dan relevansi studi, dilakukan penyaringan artikel dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

- Kriteria inklusi:
 1. Artikel terbit dalam 10 tahun terakhir (2014–2024).
 2. Terindeks dalam database **Sinta** dan/atau **Scopus**.
 3. Mengkaji secara langsung **Cooper Test** dan/atau **Beep Test** dalam konteks pengukuran $VO_2\text{max}$ atau daya tahan kardiorespirasi.
 4. Mengaitkan hasil pengukuran dengan pembelajaran atau konteks Pendidikan Jasmani.
 5. Ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
- Kriteria eksklusi:
 1. Artikel yang tidak tersedia dalam bentuk full-text.
 2. Artikel yang merupakan review populer atau opini, bukan hasil penelitian empiris.

3. Studi yang hanya berfokus pada populasi klinis atau lansia (tidak relevan dengan konteks PJOK).
4. Duplikasi atau publikasi yang sama dalam jurnal berbeda.

Prosedur

Basis data yang digunakan dalam kajian literatur ini adalah *Google Scholar*. *Google Scholar* dipilih karena merupakan mesin pencari literatur ilmiah yang luas, cepat, dan relevan untuk menemukan artikel-artikel akademik terkini. Menurut Will (2016) dalam Putra et al. (2024), *Google Scholar* memudahkan peneliti dalam menemukan publikasi jurnal dengan hanya tiga langkah: pencarian kata kunci, seleksi awal berdasarkan judul dan abstrak, serta telaah isi penuh untuk menilai kesesuaian.

Objek dalam kajian literatur ini adalah artikel ilmiah yang membahas tentang *Cooper Test* dan *Beep Test* sebagai metode pengukuran kebugaran jasmani, khususnya daya tahan kardiorespirasi dalam konteks pendidikan jasmani.

Tabel 1. Proses Pencarian Literatur

Tahap	Deskripsi
Pengambilan Data	Kata kunci: " <i>Cooper Test</i> " AND " <i>Beep Test</i> " AND " <i>Cardiorespiratory Endurance</i> " AND " <i>Physical Education</i> " menggunakan filter: 2014-2024
Penyaringan	Seleksi awal dilakukan dengan membaca judul dan abstrak untuk menentukan apakah artikel membahas perbandingan, validitas, reliabilitas, atau aplikasi praktis dari <i>Cooper Test</i> dan <i>Beep Test</i> dalam pendidikan jasmani
Kelayakan	Artikel diperiksa kelayakannya berdasarkan 4 kriteria inklusi dan eksklusi (lihat di bawah)

Kriteria inklusi dan eksklusi digunakan untuk memastikan kualitas dan relevansi data:

1. **Tahun Terbit:** Artikel yang diterbitkan dalam rentang waktu 10 tahun terakhir (2014-2024).
2. **Topik Khusus:** Artikel harus secara eksplisit membahas ***Cooper Test*** dan/atau ***Beep Test*** dalam konteks daya tahan kardiorespirasi, khususnya di pendidikan jasmani atau populasi pelajar.
3. **Tipe Dokumen:** Artikel ilmiah yang bersifat empiris (berbasis data), tidak termasuk review artikel, opini, prosiding seminar, atau buku teks.
4. **Indeksasi:** Artikel yang telah terindeks di **SINTA** atau **Scopus**, yang menjamin kualitas akademik dan kredibilitas.
5. **Bahasa:** Artikel ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.

Dengan menggunakan prosedur ini, peneliti dapat menyaring dan memilih artikel-artikel yang benar-benar relevan serta memenuhi standar ilmiah dalam

membahas efektivitas pengukuran daya tahan kardiorespirasi menggunakan *Cooper Test* dan *Beep Test* di lingkungan pendidikan jasmani.

HASIL

Setelah dilakukan tahapan pencarian dan seleksi menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) berbasis alur PRISMA, diperoleh 20 artikel yang relevan dengan topik pengukuran kebugaran jasmani menggunakan *Beep Test* dan *Cooper Test*. Dari total artikel yang ditinjau, 12 di antaranya berasal dari jurnal nasional terindeks SINTA, dan 8 artikel lainnya berasal dari jurnal internasional terindeks **Scopus** dan berbahasa Inggris.

Artikel-artikel ini dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan, yakni: terbit antara tahun 2014–2024, menggunakan bahasa Indonesia atau Inggris, mengandung data empiris terkait pengukuran kebugaran jasmani (khususnya *Beep Test* dan *Cooper Test*), dan dipublikasikan dalam jurnal terindeks. Adapun sumber artikel meliputi:

- Jurnal nasional seperti: Jurnal Keolahragaan, Jurnal Sporta Saintika, Jurnal Ilmiah Olahraga, dan Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
- Jurnal internasional seperti: *Journal of Sports Sciences*, *Journal of Strength and Conditioning Research*, dan *European Journal of Sport Science*.

No	Judul Artikel	Penulis	Tahun	Metode	Hasil
1.	Validitas dan Reliabilitas <i>Beep Test</i> sebagai Alat Ukur VO2Max pada Remaja	Nurhadi & Ramadhan	2020	Kuantitatif Eksperimen	<i>Beep test</i> menunjukkan validitas tinggi ($r = 0.82$) dibandingkan tes laboratorium <i>treadmill</i> . Disarankan sebagai metode alternatif untuk pengukuran VO2Max di lapangan.
2.	Perbandingan Penggunaan <i>Cooper Test</i> dan <i>Beep Test</i> dalam Menilai Kebugaran Jasmani Atlet SMA	Sari, T. & Wibowo, H.	2019	Studi Komparatif	Hasil pengujian menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua metode. <i>Beep test</i> cenderung lebih akurat dalam kelompok atletik, sedangkan

					Cooper test lebih praktis untuk pengukuran massal.
3.	<i>Comparison of Field-Based Aerobic Fitness Tests in Youth Athletes</i>	Morales et al. (Scopus Indexed)	2021	<i>Cross-sectional study</i>	<i>Beep test and Cooper test both significantly correlated with VO2Max, but beep test was slightly more predictive in male youth athletes.</i>
4.	<i>Evaluating the Effectiveness of the 12-Minute Run Test as a Substitute for VO2Max Laboratory Assessment</i>	Lee et al. (Scopus Indexed)	2018	<i>Experimental Study</i>	<i>Cooper test showed strong correlation ($r = 0.79$) with VO2Max lab measurements, and was more efficient in community settings.</i>
5.	<i>The Use of Shuttle Run Test to Estimate Aerobic Capacity: A Meta-Analysis</i>	Singh & Kumar (Scopus Indexed)	2023	<i>Meta-Analysis</i>	<i>Results of 23 studies confirm that beep test is valid and reliable for estimating VO2Max in populations aged 12-35. Environmental conditions slightly affect results.</i>

Dari hasil ini, diketahui bahwa kedua tes memiliki keunggulan dan keterbatasan masing-masing. *Beep test* lebih cocok untuk penggunaan pada kelompok usia muda dan atletik karena bersifat progresif dan memerlukan konsentrasi intens, sedangkan *cooper test* lebih praktis dan efisien digunakan dalam skala besar atau pengukuran komunitas.

PEMBAHASAN

Pengukuran kebugaran jasmani menggunakan *Beep Test* dan *Cooper Test* merupakan metode yang banyak digunakan untuk mengukur kapasitas aerobik dan kebugaran fisik seseorang. Kedua tes ini memiliki kelebihan dan kekurangan yang perlu dipertimbangkan dalam penerapannya pada berbagai kelompok usia dan tingkat kebugaran. Dalam penelitian ini, kita akan membahas perbandingan antara kedua metode tersebut dalam mengukur kebugaran jasmani, terutama VO2max yang menjadi indikator utama dalam penilaian kebugaran.

Beep Test atau yang dikenal juga dengan nama *Multistage Fitness Test* adalah tes yang mengukur kemampuan aerobik dengan cara berlari bolak-balik antara dua titik yang berjarak 20 meter. Tes ini menilai bagaimana tubuh seseorang dapat beradaptasi dengan kecepatan yang semakin meningkat seiring berjalannya waktu. Tes ini sering digunakan dalam berbagai penelitian olahraga karena dapat dilakukan dalam waktu yang relatif singkat dan dengan fasilitas yang sederhana (Gould & Roberts, 2019). *Beep Test* memiliki tingkat akurasi yang baik dalam memperkirakan VO₂max (Robianto et al., 2017).

Sementara itu, *Cooper Test* adalah tes lain yang mengukur kebugaran jasmani dengan cara berlari sejauh mungkin dalam waktu 12 menit. Tes ini lebih sederhana dan banyak digunakan dalam penelitian di berbagai negara karena dapat mengukur ketahanan daya tahan tubuh dengan cukup akurat (Alvero-Cruz et al., 2017). Namun, kelemahan dari *Cooper Test* adalah kurangnya kontrol terhadap faktor eksternal seperti cuaca atau kondisi medan, yang dapat memengaruhi hasil tes. Penelitian oleh Santoso & Yuliana (2017) menunjukkan bahwa meskipun tes *Cooper* cukup populer, tingkat akurasi pengukuran VO₂max pada individu yang belum terbiasa berolahraga dapat lebih rendah.

Kedua tes ini memiliki kesamaan dalam tujuan pengukurannya, yaitu mengidentifikasi tingkat kebugaran aerobik seseorang, namun perbedaannya terletak pada cara pengukuran dan aplikasinya dalam kondisi lapangan. *Beep Test* lebih mengandalkan kecepatan perubahan dan pengukuran tingkat stres tubuh, sedangkan *Cooper Test* lebih berfokus pada jarak tempuh dalam waktu yang ditentukan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Purba et al. (2021), *Beep Test* menunjukkan konsistensi yang lebih baik dalam mengukur kebugaran fisik pada atlet remaja dibandingkan dengan *Cooper Test*, meskipun keduanya memberikan hasil yang saling melengkapi dalam menilai VO₂max. Sementara itu, *Cooper Test* memiliki kelebihan dalam hal kemudahan pelaksanaan dan biaya yang lebih rendah, yang membuatnya lebih praktis digunakan di lapangan dalam skala besar seperti di sekolah-sekolah atau kegiatan komunitas (James et al., 2021).

Dalam konteks kesehatan jasmani, penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati & Hidayat (2021) menunjukkan bahwa *Beep Test* lebih efektif dalam mendeteksi perubahan signifikan dalam kebugaran fisik setelah program latihan yang intensif dibandingkan dengan *Cooper Test*. Hal ini disebabkan oleh kemampuan *Beep Test* untuk memacu adaptasi kardiovaskular dengan lebih cepat karena intensitas yang meningkat secara bertahap.

Penelitian oleh Setiawan & Lestari (2020) juga menekankan bahwa baik *Beep Test* maupun *Cooper Test* memiliki nilai yang sangat berguna dalam evaluasi kebugaran jasmani. Namun, faktor seperti usia, jenis kelamin, dan tingkat kebugaran individu harus dipertimbangkan untuk menentukan tes mana yang paling sesuai. Untuk atlet atau individu dengan tingkat kebugaran yang lebih tinggi, *Beep Test* mungkin lebih efektif, sementara *Cooper Test* lebih cocok untuk populasi umum dengan tingkat kebugaran yang lebih bervariasi.

Berdasarkan temuan ini, kita dapat menyimpulkan bahwa kedua tes memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing, dan pemilihan antara keduanya harus disesuaikan dengan tujuan pengukuran serta karakteristik subjek yang diuji. Oleh

karena itu, sangat penting untuk memilih tes yang paling sesuai dengan kebutuhan spesifik dari penelitian atau program kebugaran yang dilakukan.

Pengukuran kebugaran jasmani menggunakan *Beep Test* dan *Cooper Test* merupakan dua metode yang sering digunakan untuk menilai kapasitas aerobik atau daya tahan tubuh seseorang. Kedua tes ini dapat memberikan gambaran tentang seberapa baik tubuh seseorang dapat beradaptasi dengan peningkatan intensitas aktivitas fisik. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa pengukuran ini sangat efektif dalam mengevaluasi kebugaran jasmani pada berbagai populasi, baik pada atlet maupun individu non-atlet.

Nurhadi & Ramadhan (2022) dalam penelitian mereka mengungkapkan bahwa *Beep Test* memberikan hasil yang lebih presisi dalam menilai tingkat kebugaran aerobik dibandingkan dengan *Cooper Test*, terutama dalam konteks atlet muda. Mereka menunjukkan bahwa *Beep Test* mampu mengukur secara lebih detail kapasitas fisik yang dibutuhkan untuk kegiatan yang bersifat anaerobik, seperti olahraga yang memerlukan intensitas tinggi dalam waktu singkat. Penelitian mereka mendukung temuan yang sebelumnya dilaporkan oleh Singh & Kumar (2019), yang menyatakan bahwa *Beep Test* lebih sensitif dalam mendeteksi perubahan kecil dalam kebugaran jasmani pada populasi atlet, terutama yang terlibat dalam olahraga dengan interval intensitas yang tinggi.

Sementara itu, Sari & Wibowo (2021) berfokus pada perbandingan antara kedua tes tersebut pada populasi pelajar sekolah menengah. Dalam penelitiannya, mereka menemukan bahwa meskipun *Cooper Test* lebih mudah diterapkan dalam situasi lapangan dengan populasi yang lebih besar, *Beep Test* cenderung memberikan hasil yang lebih konsisten dan valid dalam menilai kebugaran aerobik pelajar. Mereka menyatakan bahwa *Cooper Test*, meskipun sangat berguna untuk mengukur daya tahan tubuh dalam durasi waktu tertentu, dapat terpengaruh oleh faktor eksternal seperti medan dan cuaca, yang tidak berlaku pada *Beep Test* yang terstruktur dengan standar waktu yang lebih ketat.

Menurut Morales et al. (2020), meskipun kedua tes ini digunakan secara luas untuk mengukur kebugaran aerobik, keduanya memiliki kelebihan dan kekurangan tersendiri. Dalam penelitian mereka, *Beep Test* lebih cocok digunakan pada atlet yang telah terlatih, karena tes ini memberikan hasil yang lebih akurat dalam mengukur peningkatan VO_{2max} . Morales et al. (2020) juga menambahkan bahwa *Beep Test* membantu dalam menentukan ambang batas fisik yang lebih tepat, yang sangat penting dalam merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu.

Lee et al. (2019) dalam penelitian mereka yang berfokus pada usia remaja, mencatat bahwa meskipun *Cooper Test* sangat efektif untuk mengukur kebugaran aerobik dalam durasi yang lebih panjang, *Beep Test* menunjukkan hasil yang lebih baik dalam mengukur kebugaran dalam waktu yang lebih singkat dan dengan intensitas yang lebih tinggi. Mereka juga mencatat bahwa *Beep Test* dapat diterapkan dalam setting yang lebih kecil, dengan memanfaatkan ruang terbatas, seperti lapangan olahraga kecil atau aula. Hal ini membuat *Beep Test* lebih fleksibel untuk digunakan di berbagai lokasi tanpa memerlukan fasilitas besar seperti yang dibutuhkan dalam *Cooper Test*.

Temuan dari Singh & Kumar (2019) juga menekankan pentingnya *Beep Test* dalam meningkatkan akurasi pengukuran kebugaran fisik pada atlet yang

mengikuti latihan intensif. Mereka menyatakan bahwa *Beep Test* memberikan data yang lebih valid dan reliabel dalam mengukur perubahan kapasitas aerobik, khususnya pada atlet yang terlibat dalam olahraga dengan tuntutan tinggi terhadap daya tahan. Mereka juga menunjukkan bahwa *Cooper Test*, meskipun cukup efektif, mungkin tidak mampu mengukur perubahan kecil dalam kapasitas aerobik pada atlet yang sudah memiliki tingkat kebugaran yang tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurhadi & Ramadhan (2022), Sari & Wibowo (2021), Morales et al. (2020), Lee et al. (2019), dan Singh & Kumar (2019), dapat disimpulkan bahwa *Beep Test* memiliki keunggulan dalam memberikan hasil yang lebih detail dan konsisten dalam mengukur kapasitas aerobik pada atlet, remaja, dan populasi dengan tingkat kebugaran yang lebih tinggi. Sementara itu, *Cooper Test* tetap menjadi pilihan yang baik untuk pengukuran kebugaran aerobik pada kelompok yang lebih besar, terutama dalam situasi yang memerlukan aplikasi tes secara massal dengan durasi yang lebih panjang.

Namun, pemilihan antara kedua tes ini harus disesuaikan dengan tujuan pengukuran, karakteristik peserta, serta kondisi lapangan atau fasilitas yang tersedia. Kedua tes ini memiliki keunggulan dan kekurangan masing-masing, sehingga penting bagi peneliti atau praktisi untuk mempertimbangkan konteks dan kebutuhan spesifik dalam memilih metode pengukuran yang paling tepat.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan pendekatan sistematis, dapat disimpulkan bahwa baik *Beep Test* maupun *Cooper Test* merupakan dua metode yang efektif dalam mengukur kebugaran aerobik, yang pada gilirannya berkontribusi pada peningkatan kesehatan fisik dan mental. Pengukuran kebugaran jasmani melalui kedua tes ini menunjukkan bahwa keduanya memberikan hasil yang valid dalam menilai kapasitas aerobik individu. Namun, pilihan antara keduanya harus disesuaikan dengan tujuan pengukuran, kondisi peserta, dan fasilitas yang tersedia.

Beep Test memiliki keunggulan dalam mengukur kebugaran pada individu yang terlibat dalam olahraga dengan intensitas tinggi, serta dapat dilakukan dengan ruang terbatas, menjadikannya pilihan yang baik untuk pengukuran kebugaran pada atlet dan populasi dengan tingkat kebugaran yang sudah baik. Di sisi lain, *Cooper Test* lebih cocok digunakan untuk pengukuran kebugaran pada kelompok yang lebih besar atau dalam kondisi yang lebih terbuka, meskipun mungkin tidak dapat mendeteksi perubahan kecil dalam kapasitas aerobik pada individu yang sudah sangat terlatih.

Kedua tes ini bukan hanya memberikan gambaran tentang kondisi kebugaran jasmani, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kesehatan mental. Olahraga dan aktivitas fisik yang teratur terbukti dapat mempengaruhi kesehatan mental dengan cara yang signifikan, memperbaiki suasana hati, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas tidur. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk secara rutin melakukan aktivitas fisik, baik itu melalui tes kebugaran seperti *Beep Test* dan *Cooper Test*, atau dengan program olahraga mandiri, guna meningkatkan kebugaran fisik dan mendukung kesehatan mental secara keseluruhan.

Dengan demikian, untuk mencapai kesehatan mental dan fisik yang optimal, penting bagi setiap individu untuk mengintegrasikan olahraga dan aktivitas fisik ke dalam kehidupan sehari-hari mereka, serta membuat program latihan yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan tubuh mereka.

REFERENCES

1. Azril, A., Pertiwi, N. P., & Wahyuni, R. (2018). Panduan Penulisan Systematic Literature Review (SLR) dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(2), 123-130.
2. Effendi, H. (2016). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
3. Giriwijoyo, H. (2007). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
4. Hindun, I. N., & Agustin, M. (2022). Peran Olahraga Terhadap Kesehatan Mental dan Jasmani: Kajian Psikologis dan Fisiologis. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(1), 45-52.
5. Husin, M. N., Kusnanik, N. W., & Purnomo, H. (2022). Analisis Kemampuan VO2Max Mahasiswa Pendidikan Jasmani melalui Tes Cooper dan Beep Test. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(1), 25-33. <https://doi.org/10.26740/jpo.v8n1.p25-33>
6. Lee, M., Kim, J., & Park, J. (2018). *Evaluating the Effectiveness of the 12-Minute Run Test as a Substitute for VO2Max Laboratory Assessment*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(4), 978-985.
7. Lee, S., Park, J., & Choi, M. (2019). *Comparison of Beep Test and Cooper Test for Measuring Aerobic Fitness in Adolescent Athletes*. *Journal of Sports Medicine*, 14(1), 45-51.
8. Morales, H., González, R., & Moya, J. (2020). Relationship between cardiorespiratory fitness and academic performance in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 6976. <https://doi.org/10.3390/ijerph17196976>
9. Morales, J. A., Lopez, P., & Fernandez, R. (2020). *A Comparison of Aerobic Fitness Testing: Beep Test vs. Cooper Test*. *International Journal of Sports Science*, 11(4), 215-221.
10. Morales, J., García-Massó, X., Pérez-Soriano, P., & Salazar, W. (2021). *Comparison of field-based aerobic fitness tests in youth athletes*. *Journal of Sports Sciences*, 39(10), 1150-1156. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1843048>

11. Nurhadi, A., & Ramadhan, R. (2020). Validitas dan Reliabilitas Beep Test sebagai Alat Ukur VO2Max pada Remaja. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 112-120.
12. Nurhadi, R., & Ramadhan, F. (2022). *Perbandingan Beep Test dan Cooper Test dalam Mengukur Kebugaran Aerobik Atlet Muda*. *Jurnal Olahraga Indonesia*, 15(1), 23-30.
13. Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2018). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1-11. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803774>
14. Pati, D., & Lorusso, L. N. (2018). How to write a systematic review of the literature. *HERD: Health Environments Research & Design Journal*, 11(1), 15-30. <https://doi.org/10.1177/1937586717747384>
15. Priana, S. (2016). Pengaruh Program Olahraga Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(1), 13-19.
16. Purba, H., Sari, R., & Marwan, A. (2021). Efektivitas Beep Test dalam Menilai Kebugaran Aerobik pada Atlet Remaja di Indonesia. *International Journal of Sports Medicine and Science*, 4(1), 100-107.
17. Putra, A. Y., Resta, E., Carsiwan, R., & Rahmat, D. (2024). Strategi Penyusunan Kajian Literatur Sistematis Menggunakan Google Scholar. *Jurnal Kepustakawanan Digital*, 3(1), 45-56.
18. Will, J. (2016). *Using Google Scholar for Academic Research*. *Journal of Academic Tools*, 4(2), 112-119.
19. Putra, D. W., Raharjo, T. J., & Nugroho, S. (2020). Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani dalam Pembelajaran PJOK di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 134-144. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i2.32704>
20. Rahmawati, N., & Hidayat, R. (2021). Perbandingan Pengukuran Kebugaran Aerobik dengan Beep Test dan Cooper Test pada Atlet Remaja. *Journal of Sport Science and Health*, 11(1), 22-30.
21. Sari, T., & Wibowo, H. (2019). Perbandingan Penggunaan Cooper Test dan Beep Test dalam Menilai Kebugaran Jasmani Atlet SMA. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1), 44-52.
22. Sari, T., & Wibowo, H. (2021). Evaluasi Kebugaran Aerobik dengan Beep Test dan Cooper Test pada Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 104-112.

23. Setiawan, D., & Lestari, P. (2020). Perbandingan Beep Test dan Cooper Test dalam Mengukur VO₂max pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(4), 62-71.
24. Singh, A., & Kumar, P. (2023). The Use of Shuttle Run Test to Estimate Aerobic Capacity: A Meta-Analysis. *European Journal of Sport Science*, 23(1), 33-41.
25. Singh, P., & Kumar, S. (2019). Reliability of Beep Test in Assessing Aerobic Fitness of Athletes: A Comparative Study with Cooper Test. *Asian Journal of Sports Medicine*, 8(3), 99-107.
26. Sukamti, I., & Nurfadhila, I. (2020). Psikologi Olahraga Sebagai Pendukung Pengembangan Karakter Atlet Remaja. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 68-75. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.29733>
27. Suryanto, R., & Wahyuni, I. (2021). Pengaruh Program Latihan terhadap Kebugaran Aerobik Menggunakan Beep Test pada Atlet Remaja. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 12(3), 45-52.
28. Sutrisno, A., & Hasan, M. (2020). Keefektifan Cooper Test dalam Mengukur Kebugaran Fisik Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 88-95.
29. Tomkinson, G. R., & Olds, T. S. (2020). Field Tests of Fitness: A Review of Validity and Reliability. *Sports Medicine*, 51(3), 439-453. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01395-9>
30. Triandini, Y., Yudono, A., & Wulandari, A. (2019). Sistematis Literatur Review (SLR) dan Aplikasi dalam Penelitian Ilmu Sosial. *Jurnal Kajian Wilayah*, 10(1), 45-58. <https://doi.org/10.14203/jkw.v10i1.473>