

**TINGKAT DAYA TAHAN KARDIOVASKULER
MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
DITINJAU DARI KEBIASAAN BEROLAHRAGA DAN
MEROKOK**

SKRIPSI

Oleh
Moh. Fathoni 'Aabid

2010281016



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA**

2024

HALAMAN PENGESAHAN

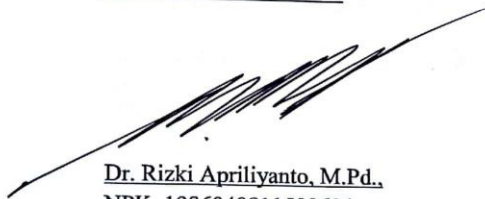
Skripsi oleh Moh. Fathoni 'Aabid dengan NIM 2010281016 telah Dipertahankan
di depan Dewan Penguji pada tanggal 28 Juni 2024.

Dewan Penguji



Ahmad Sulaiman M.Pd.
NPK.1990011111510698

Ketua



Dr. Rizki Apriliyanto, M.Pd.
NPK. 1986040811509694

Anggota

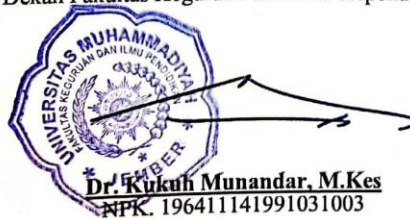


Bahtiar Hary Hardovi, M.Pd.
NPK. 198903181509705

Anggota

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan



Dr. Kukuh Munandar, M.Kes
NPK. 196411141991031003

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda-tangan dibawah ini:

Nama : Moh. Fathoni 'Aabid
NIM : 2010281016
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri; bukan merupakan pengambil-alisan, tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Jember, 27 juni 2024

Yang membuat pernyataan,



Moh. Fathoni 'Aabid

NIM. 2010281016

PRAKATA

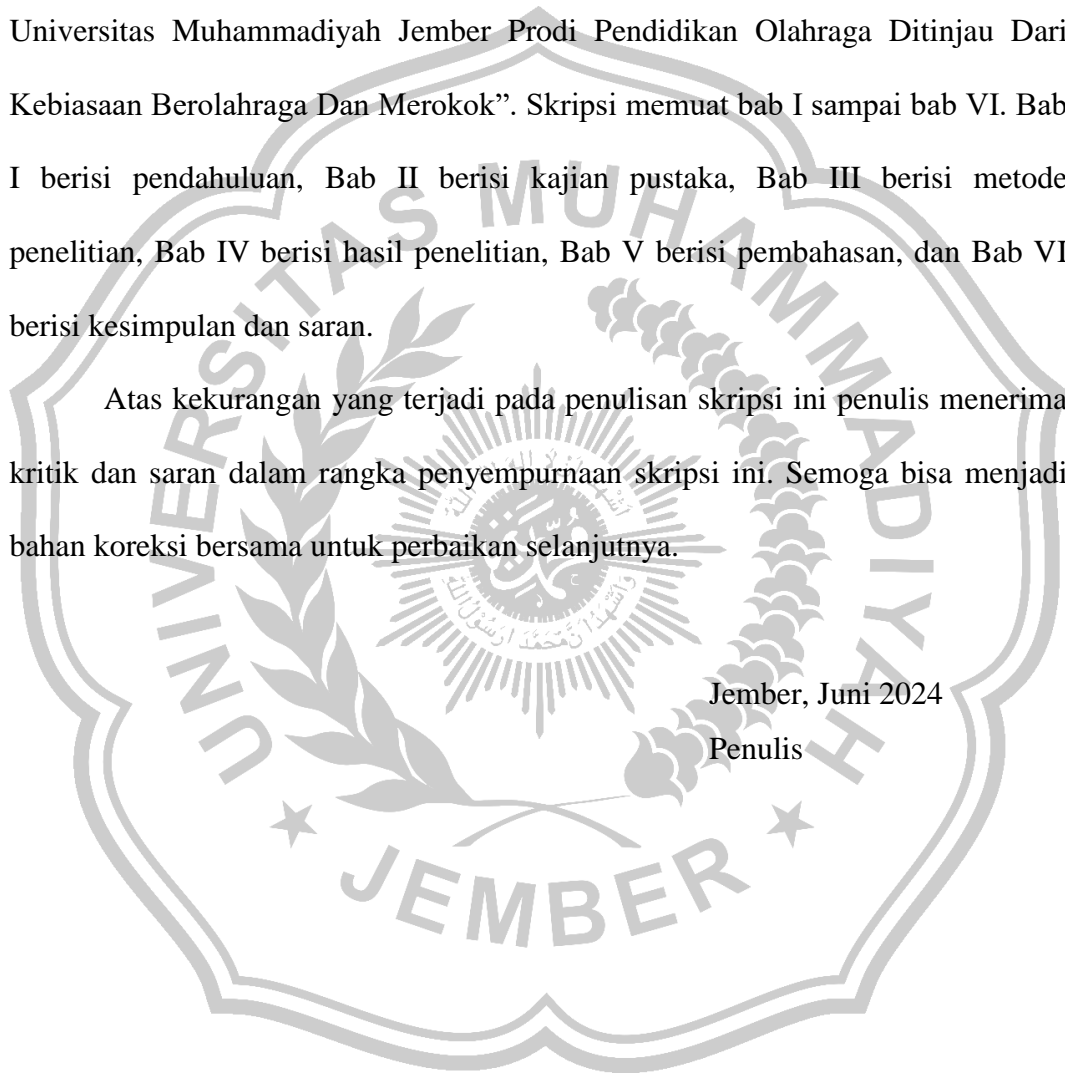
Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT. Berkat Rahmatd-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Segala hal telah diupayakan semoga bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi pembaca.

Skripsi ini berjudul “Tingkat Daya Tahan Kardiovaskuler Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember Prodi Pendidikan Olahraga Ditinjau Dari Kebiasaan Berolahraga Dan Merokok”. Skripsi memuat bab I sampai bab VI. Bab I berisi pendahuluan, Bab II berisi kajian pustaka, Bab III berisi metode penelitian, Bab IV berisi hasil penelitian, Bab V berisi pembahasan, dan Bab VI berisi kesimpulan dan saran.

Atas kekurangan yang terjadi pada penulisan skripsi ini penulis menerima kritik dan saran dalam rangka penyempurnaan skripsi ini. Semoga bisa menjadi bahan koreksi bersama untuk perbaikan selanjutnya.

Jember, Juni 2024

Penulis



DAFTAR ISI

MOTO.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	1
PRAKATA.....	4
UCAPAN TERIMAKASIH.....	Error! Bookmark not defined.
PERSEMBAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	5
DAFTAR TABEL.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN.....	7
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Masalah Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Daya Tahan Kardiovaskuler.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Kebiasaan Olahraga.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.3 Kebiasaan Merokok.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.5.1 Teoritis.....	Error! Bookmark not defined.
1.5.2 Praktis.....	Error! Bookmark not defined.
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
KAJIAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Landasan Teori.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Hakikat Daya Tahan.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Hakikat Daya Tahan Kardiovaskuler.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Olahraga.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Rokok.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III.....	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
3.1 Jenis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2 Rancangan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.3 Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.4 Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.7 Instrumen Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.8 Teknik Penganalisisan Data.....	Error! Bookmark not defined.
4.1 Deskripsi Data.....	Error! Bookmark not defined.
4.2 Hasil Penelitian Tingkat Daya Tahan Kardiovaskuler.....	Error! Bookmark not defined.
4.3 Hasil Penelitian Kebiasaan Berolahraga.....	Error! Bookmark not defined.
4.4 Hasil Penelitian Variabel Kebiasaan Merokok.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V.....	Error! Bookmark not defined.
5.1 Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.

6.1 Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
6.2 Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: Surat Permohonan Ijin Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 2: Surat Balasan Ijin Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 3: Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian .**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 4: Surat Keterangan Validasi Angket**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 5: Angket**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 6: Blangko Pencatatan Hasil Multistage Fitness Test **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 7: Hasil Multistage Fitness Test (Bleep Test) Responden..... **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 8: Hasil Kuisisioner 42 Responden**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 9: Lokasi Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 10: Perlengkapan Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 11: Dokumentasi Kegiatan**Error! Bookmark not defined.**

