

ABSTRAK

Moh. Fathoni 'Aabid, 2024. Tingkat Daya Tahan Kardiovaskuler Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember Prodi Pendidikan Olahraga Ditinjau Dari Kebiasaan Berolahraga Dan Merokok. Skripsi , Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jember.
Pembimbing: (1) Dr. Rizki Apriliyanto M.Pd. (2) Bahtiar Hari Hardovi M.Pd.

Kata kunci: Daya Tahan Kardiovaskuler, Kebiasaan Berolahraga, Kebiasaan Merokok

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan kardiovaskuler mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember Prodi Pendidikan Olahraga angkatan 2022 ditinjau dari kebiasaan berolahraga dan merokok. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, yang memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini yaitu semua mahasiswa laki-laki Prodi Pendidikan Olahraga angkatan 2022 yang berjumlah 42 mahasiswa. Sampel penelitian merupakan sampling jenuh. Instrumen yang digunakan yaitu angket sebagai pendamping dan tes pengukuran VO₂ Max dengan menggunakan tes lari Multistage Fitness Test (Bleep Test) untuk variabel tingkat daya tahan kardiovaskuler. Berdasarkan hasil penelitian tes daya tahan kardiovaskuler yang memiliki kebiasaan berolahraga dan merokok di Universitas Muhammadiyah Jember prodi Pendidikan Olahraga angkatan 2022 yang mengikuti Multistage Fitness Test (Bleep Test) sebagian besar masuk kategori Kurang Sekali yaitu sebanyak 69% atau 29 mahasiswa, yang masuk dalam kategori Kurang yaitu 10% atau 4 mahasiswa, yang masuk dalam kategori Sedang yaitu 12% atau 5 mahasiswa, yang masuk dalam kategori Baik yaitu hanya 2% atau 1 mahasiswa, dan yang masuk dalam kategori Sangat Baik yaitu 7% atau 3 mahasiswa. Jadi kesimpulan dari penelitian ini adalah rendahnya tingkat daya tahan kardiovaskuler mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember prodi Pendidikan Olahraga angkatan 2022 ditinjau dari kebiasaan berolahraga dan merokok.