

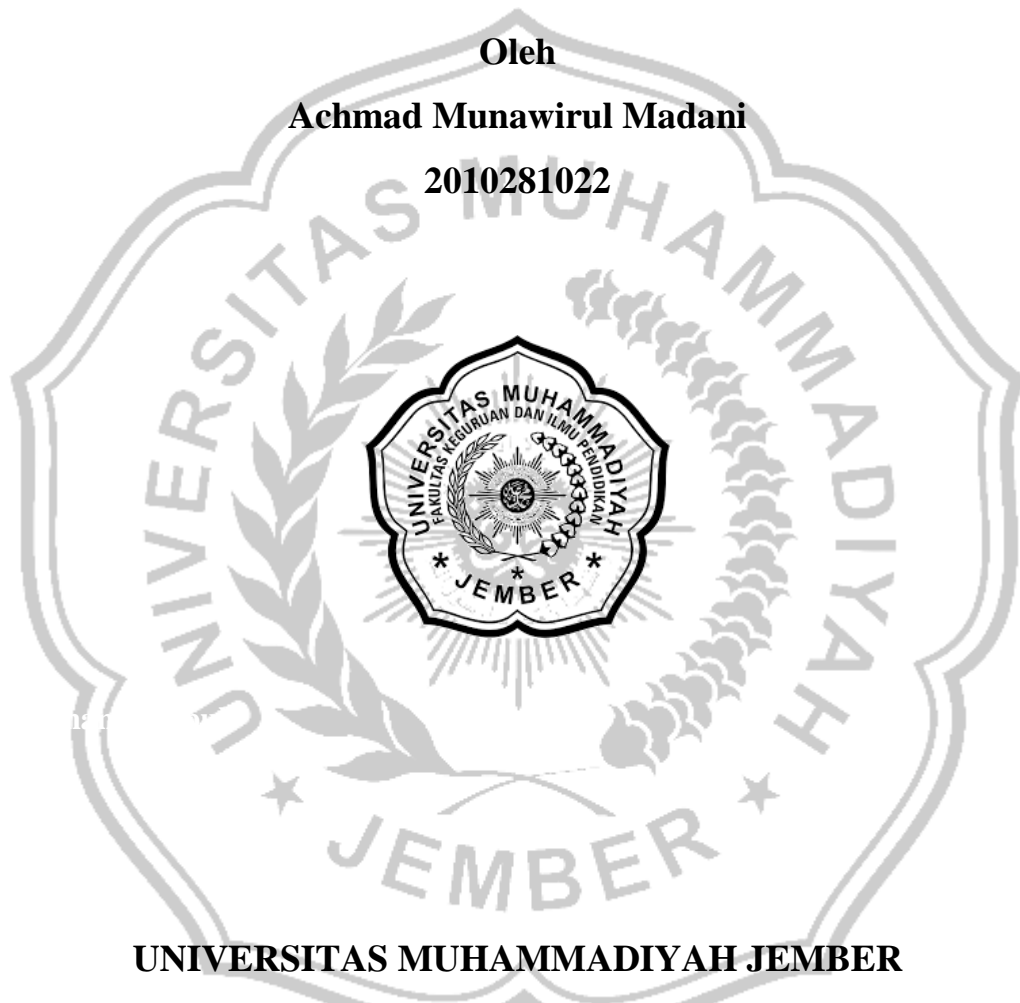
**SURVEY DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI SISWA MA
NAHDLATUL ARIFIN**

SKRIPSI

Oleh

Achmad Munawirul Madani

2010281022



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

2025

**SURVEI DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI SISWA MA
NAHDLATUL ARIFIN**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Jember
Untuk Memenuhi Salah Satu Pernyataan Dalam
Dalam Menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan Jasmani**



Oleh

Achmad Munawirul Madani

NIM 2010281022

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

2025



MOTO

Rasulullah SAW mencontohkan pentingnya menjaga kesehatan melalui berbagai aktivitas fisik. Dalam ajaran Islam, menjaga kesehatan jasmani merupakan kewajiban. Hal ini sejalan dengan sabda Rasulullah SAW, "Seorang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah dibandingkan mukmin yang lemah."

(HR.Muslim).

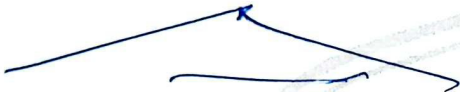
Salah satu cara efektif untuk menjaga kesehatan dan kekuatan tubuh adalah dengan berolahraga.




HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh Achmad Munawirul Madani telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh Tim Penguji

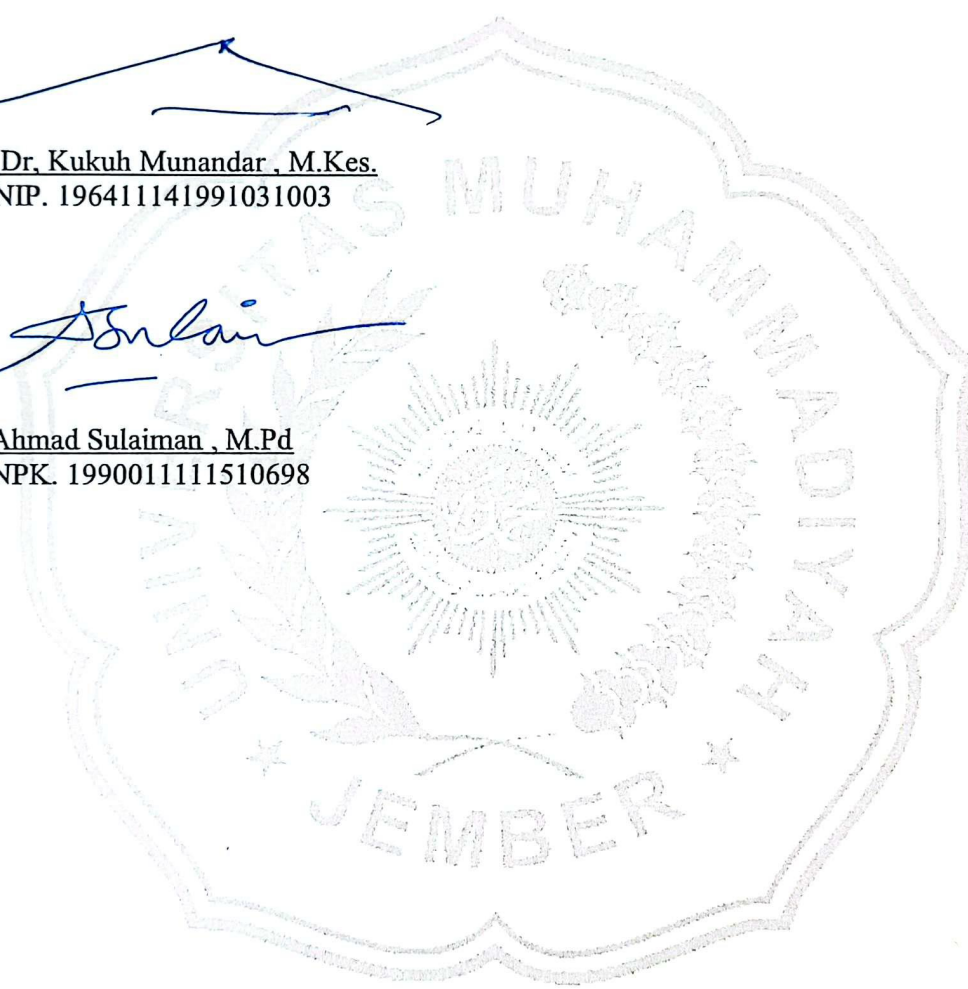
Jember, 13 Februari 2025
Pembimbing



Dr. Kukuh Munandar , M.Kes.
NIP. 196411141991031003



Ahmad Sulaiman , M.Pd
NPK. 1990011111510698



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Achmad Munawirul Madani telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 13 Februari 2025

Dewan Penguji



Dr. Topo Yono, M.Pd
NIP. 0702038203



Dr. Kukuh Munandar, M.Kes.
NIP. 196411141991031003



Ahmad Sulaiman, M.Pd
NPK. 1990011111510698

Mengetahui

Dekan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan




Dr. Fitri Amilia, S.S., M.Pd
NPK. 198506251070947

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda – tangan di bawah ini :

Nama : Achmad Munawirul Madani

Nim : 2010281022

Program Studi : Pendidikan Olahraga

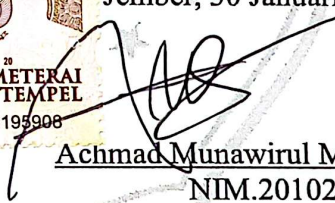
Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambil-alihan, tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku 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, 30 Januari 2025

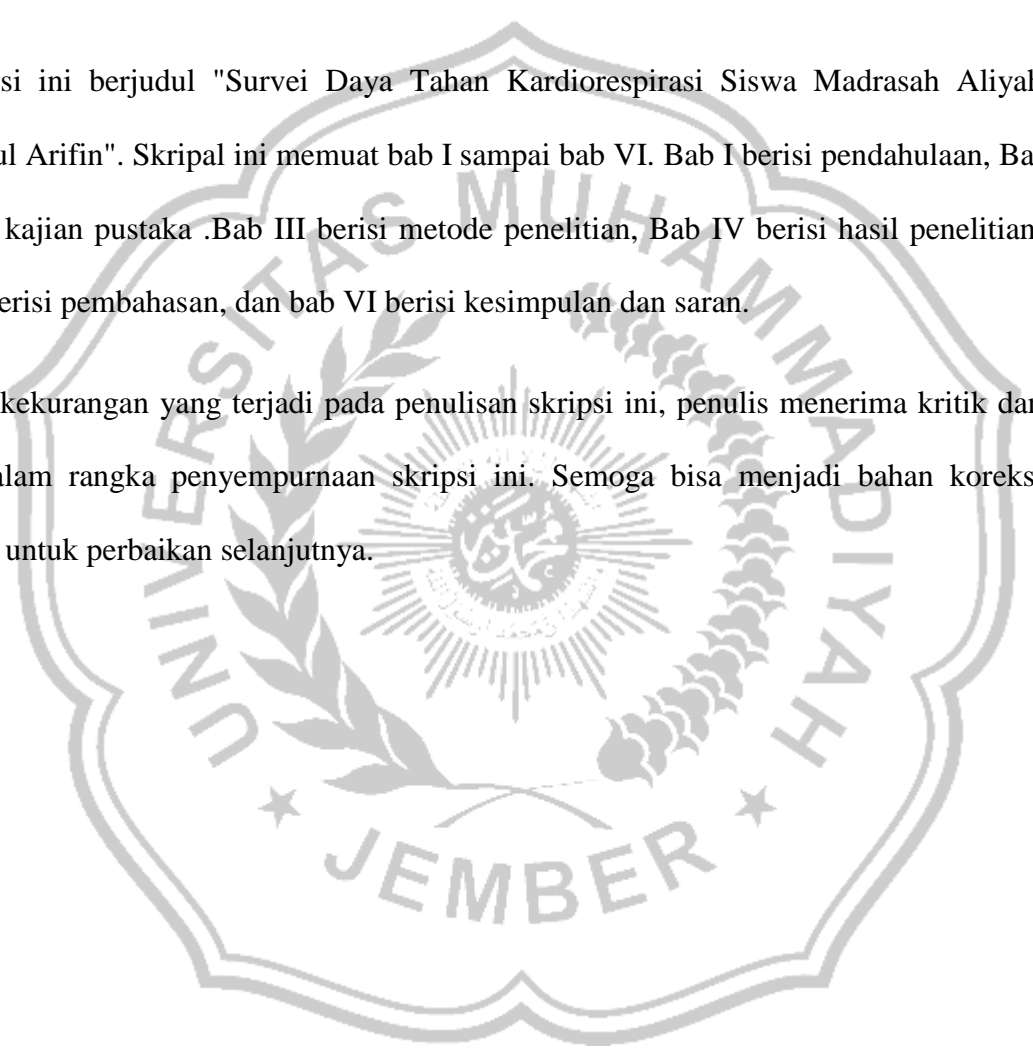

Achmad Munawirul Madani
NIM.2010281022

Kata Pengantar

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

Skripsi ini berjudul "Survei Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa Madrasah Aliyah Nahdlatul Arifin". Skripsi ini 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.



UNGKAPAN TERIMA KASIH

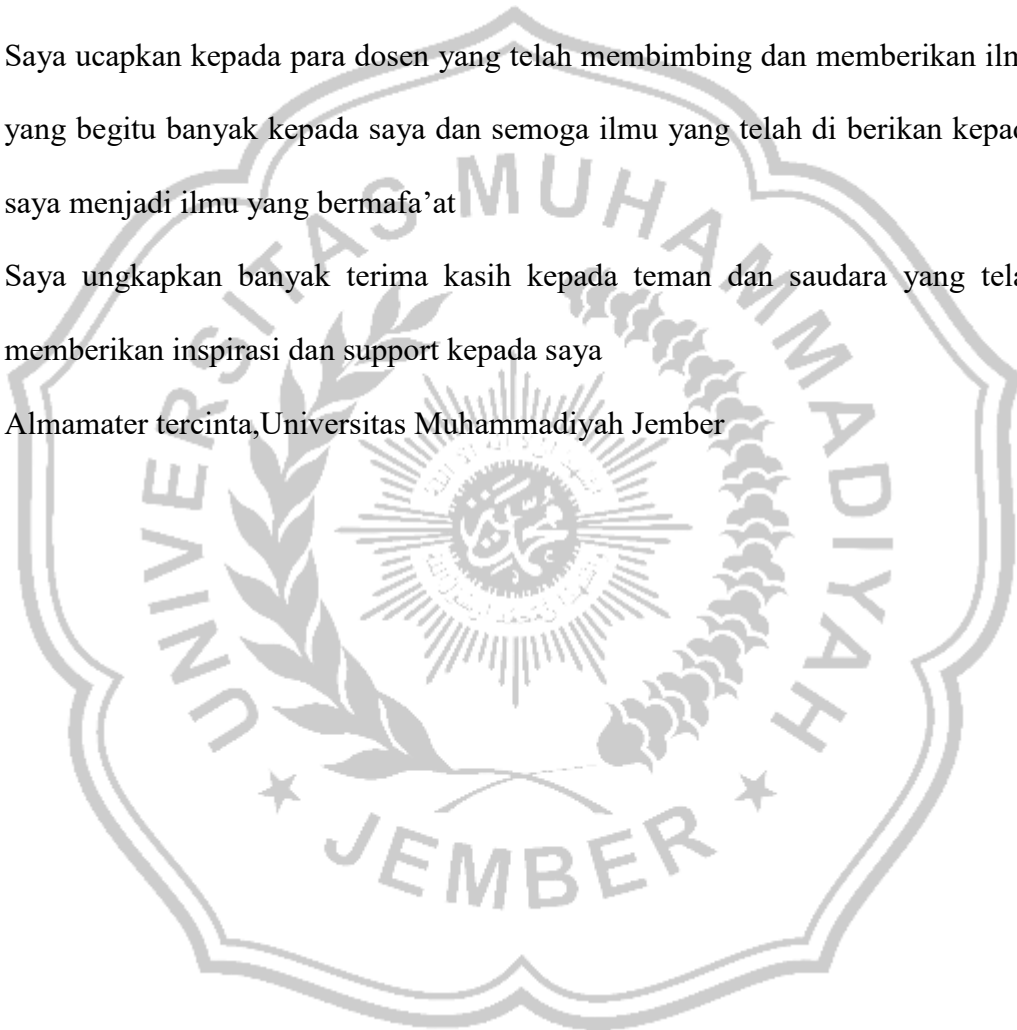
Penulis mengungkapkan syukur kehadirat ALLAH SWT terselesaikanya skripsi ini. Demikian juga penulis mengungkapkan terima kasih yang sebesar besarnya,atas segala upaya, bimbingan, dan arahan semua pihak,penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya.

1. Dr. Fitri Amilia,S.S.,M.Pd Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Jember
2. Achmad Sulaiman,M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Muhammadiyah Jember
3. Dr, Kukuh Munandar , M.Kes.. dan Achmad Sulaiman, M.Pd., selaku dosen pembimbing I dan II yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini
4. Semua dosen Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Muhammadiyah Jember. Staf pengajaran FKIP Universitas Muhammadiyah Jember
5. Kepala Sekolah dan guru madrasah aliyah Nahdlatul Arifin Sumberejo Ambulu.
6. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Disampaikan terima kasih atas semua bantuan dan bimbingannya

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini dengan hormat dipersembahkan kepada:

1. Ayah dan Ibu tercinta yang telah memberikan banyak hal kepada saya dalam melakukan pendidikan
2. Saya ucapkan kepada para dosen yang telah membimbing dan memberikan ilmu yang begitu banyak kepada saya dan semoga ilmu yang telah di berikan kepada saya menjadi ilmu yang bermafa'at
3. Saya ungkapkan banyak terima kasih kepada teman dan saudara yang telah memberikan inspirasi dan support kepada saya
4. Almamater tercinta, Universitas Muhammadiyah Jember



DAFTAR ISI

Halaman Sampul.....	i
Halaman Judul.....	i
Halaman Logo.....	ii
Moto.....	iv
Halaman Persetujuan.....	v
Halaman Pengesahan.....	vi
Kata Pengantar.....	vii
Ungkapan Terima Kasih.....	viii
Halaman Persembahan.....	ix
Daftar Isi.....	ix
ABSTRAK.....	xii
ii	
ABSTRACT.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Masalah Penelitian.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Definisi Operasional.....	3
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	4
BAB II.....	5
KAJIAN PUSTAJA.....	5
2. Kajian Pustaka.....	5
2.1.1 Pengertian Kardiorespirasi.....	5
2.1.2 Kebugaran Fisik.....	6
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran.....	7
2.1.4 Daya Tahan Otot.....	7
2.1.5 Kekuatan Otot.....	7

2.1.6 Hakikat Daya Tahan Kardiorespirasi.....	8
2.1.7 Komponen Kebugaran	9
2.2. Hipotesis.....	10
BAB III.....	11
METODE PENELITIAN.....	11
3.1 Jenis Penelitian.....	11
3.2 Rancangan Penelitian	11
3.3 Prosedur Penelitian.....	11
3.4 Populasi dan Sampel.....	12
3.5 Lokasi Dan Waktu Penelitian	13
3.6 Teknik Pengumpulan data.....	13
3.7 Instrumen Penelitian	13
3.8 Teknik Analisis Data.....	13
BAB IV	16
HASIL PENELITIAN.....	16
4.1 Deskripsi Data.....	16
4.2 Hasil Analisis Data.....	16
BAB V	19
PEMBAHASAN.....	19
5.1 Pembahasan.....	19
BAB VI.....	21
PENUTUP.....	22
6.1 SIMPULAN.....	22
6.2 SARAN.....	22
DAFTAR PUSTAKA.....	24

Lampiran 1: Hasil uji tes Kardiorespirasi siswa MA Nadhatul Arifin.....	26
Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	27
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian.....	28
Lampiran 4. Foto Dokumentasi.....	29
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	30
RIWAYAT HIDUP.....	31

