

ABSTRAK

Madani,2024.Survei *Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa Madrasah Aliyah Nahdlatul Arifin*. Skripsi, Program Studi Penjas Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember.

Pembimbing: (1) Dr, Kukuh Munandar, M.Kes. (2) Ahmad Sulaiman, M.Pd

Kata Kunci: survey,daya tahan, kardiorespirasi, siswa

Olahraga merupakan elemen penting dalam pencegahan penyakit dan peningkatan kesehatan fisik, di mana daya tahan kardiorespirasi menjadi komponen utama kebugaran jasmani. Daya tahan ini mencerminkan kemampuan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk mendistribusikan oksigen secara optimal selama aktivitas fisik, sehingga membantu meningkatkan performa dan menurunkan risiko cedera. Tingkat kebugaran jasmani, yang mencerminkan kemampuan individu untuk menjalankan aktivitas fisik, bervariasi sesuai dengan kebutuhan dan aktivitas masing-masing, serta berkontribusi signifikan terhadap kualitas hidup. Adapun metode penelitian enelitian ini merupakan survei kuantitatif yang melibatkan 30 siswa Madrasah Aliyah Nahdlatul Arifin untuk mengukur tingkat kebugaran fisik dan daya tahan kardiorespirasi menggunakan Multistage Fitness Test (MFT). Pengambilan data dilakukan melalui tes lari bolak-balik sejauh 20 meter, di mana tingkat kebugaran siswa diukur berdasarkan level terakhir yang dicapai sesuai bunyi "tuut" dari tape recorder. Penelitian ini mengukur daya tahan kebugaran jasmani siswa Madrasah Aliyah Nahdlatul Arifin melalui tes kardiorespirasi untuk menilai seberapa baik kemampuan mereka dalam mempertahankan aktivitas fisik berdasarkan hasil Multistage Fitness Test (MFT). Penelitian ini dilakukan di Madrasah Aliyah Nahdlatul Arifin, Jember, dengan melibatkan 30 siswa sebagai subjek untuk mengukur kebugaran kardiorespirasi melalui tes lari multi tahap. Hasilnya menunjukkan bahwa 12 siswa berada dalam kategori baik, 11 siswa kategori sedang, 7 siswa kategori kurang, dan tidak ada siswa dalam kategori sangat baik. Survei dilakukan dalam kondisi terkontrol menggunakan protokol standar dan peralatan yang tepat untuk memastikan hasil yang akurat. Tes ini tidak hanya mengevaluasi kemampuan siswa dalam mempertahankan aktivitas fisik tetapi juga memberikan informasi penting tentang tingkat kebugaran kardiorespirasi siswa.

ABSTRACT

Madani,2024.Survei *Cardiorespiratory Endurance of Students of Nahdlatul Arifin Islamic Senior High School. Thesis*. Thesis, physical education study program Teacher Training and Education faculty, Universitas Muhammadiyah Jember.

Advisor: (1) Dr, Kukuh Munandar, M.Kes. (2); Advisor: Ahmad Sulaiman, M.Pd

Keywords: endurance, cardiorespiratory, senior high students

Sports are an essential element in disease prevention and improving physical health, with cardiorespiratory endurance serving as a key component of physical fitness. This endurance reflects the ability of the heart, lungs, and blood vessels to optimally distribute oxygen during physical activities, thereby enhancing performance and reducing the risk of injuries. The level of physical fitness, which represents an individual's ability to perform physical activities, varies according to individual needs and activities, contributing significantly to quality of life. The research employed a quantitative survey method involving 30 students from Madrasah Aliyah Nahdlatul Arifin to measure their physical fitness level and cardiorespiratory endurance using the Multistage Fitness Test (MFT). Data collection was conducted through a 20-meter shuttle run test, where the students' fitness levels were assessed based on the last level reached following the "beep" sound from a tape recorder. This study evaluated the cardiorespiratory endurance of students at Madrasah Aliyah Nahdlatul Arifin through a cardiorespiratory test to determine their ability to maintain physical activity based on the results of the Multistage Fitness Test (MFT). The research was conducted at Madrasah Aliyah Nahdlatul Arifin, Jember, involving 30 students as subjects to assess cardiorespiratory fitness using a multistage running test. The results showed that 12 students were in the good category, 11 students in the average category, 7 students in the poor category, and no students in the excellent category. The survey was carried out under controlled conditions using standardized protocols and appropriate equipment to ensure accurate results. This test not only assessed the students' ability to sustain physical activity but also provided valuable information about their cardiorespiratory fitness levels.