

ABSTRAK

M.Yuda Verdiansyah Nur. 2024 “Analisis Daya Tahan Jantung Paru Pada Anggota Aktif Acfik Unja”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi. Pembimbing I Dr. Atri Widowati, S.Pd., M.Or., Pembimbing II Sugih Suhartini, S.Pd., M.Pd

Kata kunci: Daya Tahan Jantung Paru Pada Anggota Aktif Acfik Unja

Berdasarkan pengamatan peneliti melihat kondisi dilapangan bahwa tingkat daya tahan jantung paru anggota aktif ACFIK UNJA masih sangat jauh dari harapan yang dilihat ketika mereka melakukan kegiatan berolahraga, Merasa cepat lelah saat berolahraga, saat melakukan kegiatan merasa lemas, belum ada variasi latihan lain yang mereka terima untuk meningkatkan daya tahan jantung paru pada diri mereka. Maka dari itu peneliti sangat ingin membantu memenuhi kebutuhan anggota aktif dalam memenuhi kegiatan fisik yang mereka jalani.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hasil analisis daya tahan jantung paru anggota aktif ACFIK UNJA

Desain dalam penelitian ini desain yang digunakan adakah deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh anggota ACFIK UNJA yang berjumlah 15 orang.

Hasil penelitian hasil analisis daya tahan jantung paru putra dari 7 orang yang memiliki kategori baik dengan rentang 42.5 – 46.4 sebanyak 4 orang dengan persentasi 57%, yang memiliki kategori cukup dengan rentang 36.5 – 42.4 sebanyak 3 orang dengan persentasi 43%. Daya tahan jantung paru putri dari 8 orang yang memiliki kategori baik dengan rentang 33.0 – 36.9 sebanyak 3 orang dengan persentasi 29%, yang memiliki kategori cukup dengan rentang 29.0 – 32.9 sebanyak 5 orang dengan persentasi 71%.

Hasil penelitian dapat diambil keputusan bahwa daya tahan jantung paru putra memiliki kategori baik dengan rentang dengan persentasi 71%. Daya tahan jantung paru putri memiliki kategori baik dengan persentasi 71%.