

**ANALISIS DAYA TAHAN JANTUNG PARU TERHADAP
HASIL BELAJAR MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI
DAN KESEHATAN SEMESTER III FKIP UNIVERSITAS
SRIWIJAYA**

SKRIPSI

oleh

Wenda Wulan Agustin

NIM:06061181722047

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2021

**ANALISIS DAYA TAHAN JANTUNG PARU TERHADAP
HASIL BELAJAR MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI
DAN KESEHATAN SEMESTER III FKIP UNIVERSITAS
SRIWIJAYA**

SKRIPSI

oleh

Wenda Wulan Agustin

NIM:06061181722047

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana

Mengetahui,

Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 19600610195032006

Pembimbing,



Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 19600610195032006



**ANALISIS DAYA TAHAN JANTUNG PARU TERHADAP
HASIL BELAJAR MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI
DAN KESEHATAN SEMESTER III FKIP UNIVERSITAS
SRIWIJAYA**

SKRIPSI

oleh

Wenda Wulan Agustin

NIM: 06061181722047

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Sabtu

Tanggal : 22 Mei 2021

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Hartati, M.Kes
2. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes
3. Anggota : Silvi Aryanti, M.Pd



Indralaya, Mei 2021

Mengetahui,

Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 19600610195032006

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wenda Wulan Agustin

NIM : 06061181722047

Program Studi: Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Analisis Daya Tahan Jantung Paru Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Semester III FKIP Universitas Sriwijaya” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan menjiplak atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini ada/tidak ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 2021

Yang membuat pernyataan ini,



wenda wulan Agustin
NIM. 06061181722047

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr, Wb.

Bismillahirrahmaanirrahim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmar, hidayah, dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, serta para pengikutnya hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan yang besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Allahamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Analisis Daya Tahan Jantung Paru Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Semester III FKIP Universitas Sriwijaya.” Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya mahasiswa dan dunia olahraga.

Wassalam, 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERNYATAAN.....	i
PRAKATA.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
MOTTO.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	4
1.2.1 Identifikasi Masalah.....	4
1.2.2 Batasan Masalah.....	4
1.2.3 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Hakikat Daya Tahan Jantung Paru.....	7
2.1.1 Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani (Daya Tahan Jantung Paru.....	8

2.1.2	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Daya Tahan Jantung Paru.....	9
2.1.3	Bentuk-Bentuk Latihan Daya Tahan Jantung Paru.....	11
2.1.4	Fungsi Daya Tahan Jantung Paru	11
2.1.5	Manfaat Daya Tahan Jantung Paru.	12
2.2	Hakikat Belajar.	13
2.2.1	Ciri-ciri Belajar.	14
2.2.2	Ciri-ciri Perubahan Perilaku Belajar.	14
2.3	Hakikat Hasil Belajar.....	15
2.3.1	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar.....	16
2.3.2	Fungsi-Fungsi Hasil Belajar.....	17
2.4	Indeks Prestasi Kumulatif (IPK).....	19
2.5	Penelitian Yang Relevan.....	19
2.6	Kerangka Berpikir.....	22
2.7	Hipotesis.....	23
BAB III METODE PENELITIAN		24
3.1	Jenis Penelitian	24
3.2	Rancangan Penelitian.....	24
3.3	Deskripsi Operasional Variabel.....	24
3.4	Populasi dan Sampel	25
3.4.1	Populasi.....	25
3.4.2	Sampel	25
3.5	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	26
3.6	Teknik Pengumpulan Data.	26
3.7	Instrumen Penelitian.	26
3.7.1	Tes Naik Turun Bangku (<i>Harvard Step Test</i>).....	27
3.6.2	Hasil Belajar.	27

3.8	Teknik Analisis Data	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		33
4.1	Hasil Penelitian.....	33
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.	33
4.1.2	Karakteristik Sampel.	33
4.1.3	Deskripsi Data Daya Tahan Jantung Paru Tes Naik Turun Bangku atau <i>Harvard Stept Tes (X)</i>	34
4.1.4	Deskripsi Data Hasil Belajar (Y).....	36
4.1.5	Uji Normalitas	37
4.1.6	Uji Hipotesis	38
4.1.7	Pengujian Signifikan Regresi Linier.....	40
4.2	Pembahasan.....	41
4.2.1	Pembahasan Data Hasil Daya Tahan Jantung Paru	41
4.2.2	Pembahasan Data Hasil Belajar.....	42
4.2.3	Pembahasan Data Hasil Analisis Hubungan Daya Tahan Jantung Paru Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Semester III FKIP Universitas Sriwijaya.....	43
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....		46
5.1	Simpulan.	46
5.2	Keterbatasan Penelitian.....	46
5.3	Saran.	47
DAFTAR PUSTAKA.....		48

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Populasi Penelitian	25
Tabel 3.2 Norma Penilaian Tes Naik Turun Bangku (<i>Harvard Stept Tes</i>).....	36
Tabel 3.3 Norma Hasil Belajar (IPK).	27
Tabel 3.4 Pedoman Interpretasi Koefisien.	32
Tabel 4.1 Distribusi Tes Daya Tahan Jantung Paru (<i>Harvard Stept Tes</i>) Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Semester III FKIP Universitas Sriwijaya.....	35
Tabel 4.2 Distribusi Hasil Belajar Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Semester III FKIP Universitas Sriwijaya.	36
Tabel 4.3 Uji Normalitas Data.....	38
Tabel 4.4 Distribusi Hasil Korelasi Daya Tahan Jantung Paru Dan Hasil Belajar.....	39
Tabel 4.5 Pedoman Interpretasi Koefisien.	40
Tabel 4.6 Hasil Analisis Regresi Linier.	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Desain Penelitian.	24
Gambar 3.2 Bangku atau Meja.	28
Gambar 3.3 <i>Metronome</i>	28
Gambar 3.4 <i>Stopwatch</i>	29
Gambar 3.5 Alur Penelitian/Pengambilas Tes <i>Harvard Step</i>	30
Gambar 3.6 Alur Penelitian/Pengambilan Hasil Belajar atau IPK.	31
Gambar 4.1 Histogram Daya Tahan Jantung Paru.	35
Gambar 4.2 Histogram Hasil Belajar.	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Riwayat Hidup.	52
Lampiran 2. Usul Judul Skripsi.	53
Lampiran 3. Kartu Pembimbing Proposal.	54
Lampiran 4. Persetujuan Seminar Proposal.	56
Lampiran 5. Bukti Perbaikan Proposal.	57
Lampiran 6. SK Pembimbing.	58
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.	60
Lampiran 8. Surat Izin Lab Penjaskes.	61
Lampiran 9. SK Telah Melakukan Penelitian.	62
Lampiran 10. Dokumentasi.	63
10.1 Contoh Tes Naik Turun Bangku (<i>Harvard Stept Tes</i>) dalam Luring.	63
10.2 Kegiatan Pengarahan dan Sosialisasi Tes Naik Turun Bangku dalam Daring.	65
10.3 Kegiatan Tes Naik Turun Bangku (<i>Harvard Stept Test</i>) dalam Daring.	66
10.4 Google Formulir Hasil Belajar.	69
Lampiran 11. Data Analisis Penelitian	72
11.1 Tes Naik Turun Bangku	72
11.2 Hasil Belajar.	74
Lampiran 12. Uji R Tabel.	76
Lampiran 13. Deskripsi Data Statistik.	77
Lampiran 14. Kartu Pembimbing Seminar Hasil Penelitian.	80
Lampiran 15. Persetujuan Seminar Hasil Penelitian.	82

Lampiran 16. Bukti Perbaikan Seminar Hasil Penelitian.....	83
Lampiran 17. LoA Jurnal.	84
Lampiran 18. Persetujuan Ujian Skripsi.	85
Lampiran 19. Bukti Perbaikan Skripsi.	86
Lampiran 20. Persetujuan Lulus Skripsi.	87

**ANALISIS DAYA TAHAN JANTUNG PARU TERHADAP
HASIL BELAJAR MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI
DAN KESEHATAN SEMESTER III FKIP UNIVERSITAS
SRIWIJAYA**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui daya tahan jantung paru, hasil belajar, dan hubungan daya tahan jantung paru terhadap hasil belajar mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan semester III FKIP Universitas Sriwijaya. Jenis penelitian yang digunakan yaitu deskriptif dan dengan rancangan korelasi. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa semester III. Sampel pada penelitian ini seluruh mahasiswa semester III berjumlah 67 orang. Instrumen yang digunakan yaitu tes naik turun bangku dan data sekunder dari hasil belajar pada indeks prestasi kumulatif (IPK). Teknik analisis data diolah dengan persentase dan dengan menggunakan bantuan komputer melalui program SPSS 22. Berdasarkan analisis persentase data diperoleh yaitu untuk hasil daya tahan jantung paru mahasiswa diperoleh persentase 81% berjumlah 54 orang dengan kategori baik sekali, 15% berjumlah 10 orang dengan kategori baik, dan 4% berjumlah 3 orang dengan kategori cukup. Hasil belajar (IPK) mahasiswa diperoleh persentase 73% berjumlah 49 orang dengan predikat pujian, dan 27% berjumlah 18 orang dengan predikat memuaskan. Hasil teknik analisis data nilai $\text{sig}=0,000$ yaitu kurang dari 0,05 menunjukkan bahwa ada hubungan antara daya tahan jantung paru terhadap hasil belajar mahasiswa. Hasil nilai korelasi antar variabel adalah $r=0,598$ termasuk tingkat hubungan sedang, yang signifikan, dan memberikan kontribusi sebesar 34,8%. Implikasi penelitian ini yaitu kebugaran pada daya tahan jantung paru yang baik akan dapat mempengaruhi prestasi hasil belajar yang baik.

Kata Kunci: Analisis daya tahan jantung paru, hasil belajar.

Skripsi Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas
Sriwijaya (2021)

Nama : Wenda Wulan Agustin

NIM : 06061181722047

Dosen Pembimbing : Dr. Hartati, M.Kes.

Koordinator Program Studi : Dr. Hartati, M.Kes.

**ANALYSIS CARDIOVASCULAR ON LEARNING
OUTCOMES ON STUDENT OF PHYSICAL EDUCATION
AND HEALTH SEMESTER III FKIP SRIWIJAYA
UNIVERSITY**

ABSTRACT

This study aims to determine the cardiovascular endurance, learning outcomes, and the correlation of cardiovascular endurance to the learning outcomes of students of Physical Education and Health semester III FKIP Sriwijaya University. The type of research used is descriptive and with a correlation design. The population of this research is the third semester students. The sample in this study were all students in semester III totaling 67 people. The instruments used were the harvard step test and secondary data from learning outcomes on the cumulative grade point index (IPK). The data analysis technique was processed by percentage and using computer assistance through the SPSS 22 program. Based on the percentage analysis of the data obtained, namely for the results of the cardiovascular endurance of students, a percentage of 81% was obtained amounting to 54 people with very good categories, 15% amounting to 10 people with good categories, and 4% amounting to 3 people with sufficient categories. Learning outcomes (IPK) of students obtained a percentage of 73% amounting to 49 people with honors and 27% of 18 people with satisfying predicates. The results of the data analysis technique the value of sig=0,000, which is less than 0,05 show that there is relationship between cardiovascular endurance and students learning outcomes. The result of the correlation value between variables is $r=0,598$ including the level of the relationship is medium, which is significant, and gives a contribution of 34,8%. The implication of this research is fitness at good cardiovascular endurance will be able to affect the achievement of good learning outcomes.

Keywords: *Cardiovascular endurance analysis, learning outcomes.*

Pembimbing,



Dr. Hartati, M.Kes

NIP.196006101985032006

Mengetahui:

Koordinator Program Studi



Dr. Hartati, M.Kes

NIP.196006101985032006

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kemajuan teknologi, komunikasi, dan transportasi yang berkembang pesat, kebanyakan orang lebih cenderung memilih untuk bermain handphone atau *gadget* dari pada lebih memilih untuk melakukan kegiatan olahraga atau aktivitas fisik. Kurang melakukan aktivitas fisik akan mempengaruhi kebugaran jasmani pada seseorang sehingga, untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari akan menjadi tidak maksimal. Kebugaran jasmani pada salah satu komponen daya tahan jantung paru sangatlah penting. Menurut Febriyanti dkk., (2015: 2) daya tahan jantung paru yang baik dapat meningkatkan kemampuan kerja seseorang dengan waktu lama dan intensitas yang lebih besar. Daya tahan jantung paru memiliki peran dalam menunjang kerja fisik, prestasi olahraga, prestasi belajar, prestasi kerja, atau dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kebugaran Jasmani pada salah satu komponen daya tahan jantung paru (kardiovaskuler) yang sebaiknya sudah dapat diterapkan dari sejak usia dini, baik dalam lingkup formal maupun non formal. Salah satu tujuan pendidikan jasmani yang menjadi kepedulian guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) adalah tentang pemahaman dan penerapan konsep dengan tujuan untuk mencapai keadaan yang sehat dan bugar. Sekolah di Indonesia saat ini sudah mulai memperhatikan tujuan tersebut, melalui praktek pembinaan kebugaran jasmani agar dapat memperhatikan kebugaran jasmani khususnya pada daya tahan jantung paru. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan berada di ruang lingkup Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan (FKIP) Universitas Sriwijaya. Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan menjadi salah satu usaha pemerintah dalam rangka mewujudkan peningkatan daya tahan jantung paru pada mahasiswa, seperti yang dikatakan Sumarsono (2017: 16) bahwa ciri khas dari program studi pendidikan jasmani dan kesehatan yaitu materi yang diberikan mencakup teori di

kelas dan praktek di lapangan. Pendidikan jasmani dan olahraga tidak hanya berfungsi untuk pembentukan otot saja, tetapi juga dapat meningkatkan kecerdasan (*intelegensi*) dan kepribadian yang baik (Sukirno, 2016: 28). Tujuan yang hendak dicapai dengan berdirinya program studi ini adalah menyiapkan tenaga pendidik yang berkualitas dan siap pakai untuk memenuhi kebutuhan guru jurusan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) di sekolah.

Daya tahan jantung paru yang baik akan mengakibatkan kemampuan fisik yang baik pula, mahasiswa yang selalu aktif dalam bergerak, maka daya tahan jantung paru dan kebugaran jasmaninya akan baik dan akan mempengaruhi hasil belajar dari pada mahasiswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah. Berdasarkan hasil wawancara melalui telepon dan *massanger via whatsapp* beberapa mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan semester III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya, diperoleh adanya perbedaan faktor makanan, istirahat, aktivitas, dan olahraga. Faktor makanan, asupan gizi dan kebutuhan makan pada setiap mahasiswa tentunya berbeda-beda, yang akan berpengaruh pada kecukupan gizi masing-masing mahasiswa, dan didapatkan dari beberapa mahasiswa tersebut tidak teratur jam untuk makan dan ada yang tepat waktu pada saat jam makan. Faktor istirahat didapatkan bahwa istirahat dari beberapa mahasiswa berbeda-beda, ada yang tidur dengan waktu yang cukup atau delapan jam dan ada yang kurang dari delapan jam. Faktor aktivitas dari beberapa mahasiswa didapatkan bahwa aktivitasnya berbeda-beda diluar dari jam perkuliahan. Faktor selanjutnya yaitu faktor berolahraga atau aktivitas fisik, faktor yang satu ini merupakan faktor terbesar yang dapat mempengaruhi daya tahan jantung paru pada mahasiswa, dari beberapa mahasiswa tersebut ada yang seminggu sekali, seminggu dua kali, seminggu tiga kali, setiap hari, dan ada yang tidak sama sekali untuk berolahraga.

Pembelajaran tatap muka tidak dilakukan lagi dikarenakan terjadinya pandemi yang disebabkan oleh virus corona (covid-19), saat ini kegiatan perkuliahan diahlikan menjadi kuliah daring (*online*), pada saat kuliah daring membuat mahasiswa terbatas untuk berolahraga seperti saat perkuliahan tatap

muka. Mahasiswa melakukan kuliah praktek di rumah terbatas, sehingga kurangnya gerak. Menurut Tona dkk., (2017: 171) faktor yang paling utama pada kebugaran fisik yakni ada pada daya tahan jantung paru dikarenakan barometer antara baik dan tidaknya di kebugaran jasmani pada tubuh individu terutama untuk atlet.

Tuntutan mahasiswa dari penguasaan kemampuan tiga ranah yaitu kognitif, psikomotor, dan afektif juga lebih besar dari pada siswa-siswi yang ada di sekolah dan mahasiswa dituntut mempunyai hasil belajar yang baik karena digunakan untuk menentukan beban studi semester selanjutnya, wisuda, serta bekerja. Hasil belajar adalah pencapaian bentuk perubahan perilaku yang menetap dan mencakup ranah kognitif, afektif, dan psikomotor, serta dari proses belajar yang dilakukan dalam waktu tertentu (Jihad dan Haris, 2012: 14). Hasil prestasi belajar pada mahasiswa yaitu dapat dilihat melalui hasil indeks prestasi kumulatif (IPK), didalam hasil IPK dapat dilihat hasil nilai dari mata kuliah yang telah diikuti mahasiswa. Hasil IPK merupakan nilai yang diberikan dosen pengampuh berdasarkan mata kuliahnya sesuai dengan keaktifan dan kapabilitas mahasiswa dalam mengikuti dan menerapkan pengajaran yang telah diberikan oleh dosen yang mengajar, dan hasil nilai IPK adalah mencerminkan prestasi yang dirintis oleh mahasiswa dari awal masuk kuliah sampai semester tertentu. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sptyanawati, (2013: 73) terdapat perbedaan hasil belajar pada atlet pencak silat secara signifikan antar kelompok siswa yang mempunyai daya tahan jantung paru tinggi dengan kelompok siswa yang mempunyai daya tahan jantung paru yang rendah.

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka peneliti akan melakukan penelitian untuk mengetahui “Analisis daya tahan jantung paru terhadap hasil belajar mahasiswa pendidikan jasmani dan kesehatan semester III FKIP Universitas Sriwijaya.”

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

1. Mahasiswa program studi pendidikan jasmani dan kesehatan semester III FKIP Universitas Sriwijaya mempunyai faktor makanan, istirahat, aktivitas, dan olahraga yang berbeda-beda.
2. Perkuliahan yang dilakukan secara daring membuat mahasiswa pendidikan jasmani dan kesehatan semester III terbatas untuk berolahraga seperti biasa saat perkuliahan.
3. Mahasiswa pendidikan jasmani dan kesehatan semester III melakukan kuliah praktek di rumah terbatas, sehingga kurangnya gerak.
4. Tuntutan mahasiswa dari penguasaan kemampuan tiga ranah yaitu kognitif, psikomotor, dan afektif juga lebih besar dari pada siswa-siswi yang ada di sekolah.
5. Mahasiswa dituntut mempunyai hasil belajar yang baik untuk beban studi semester selanjutnya, wisuda, dan bekerja.

1.2.2 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka batasan masalah pada penelitian ini adalah “analisis daya tahan jantung paru terhadap hasil belajar mahasiswa pendidikan jasmani dan kesehatan semester III FKIP Universitas Sriwijaya.”

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas, maka penelitian ini perlu dibuatkan perumusan permasalahan. Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana daya tahan jantung paru mahasiswa pendidikan jasmani dan kesehatan semester III FKIP Universitas Sriwijaya?
2. Bagaimanakah hasil belajar mahasiswa pendidikan jasmani dan kesehatan semester III FKIP Universitas Sriwijaya?
3. Apakah terdapat hubungan antara daya tahan jantung paru terhadap hasil belajar mahasiswa pendidikan jasmani dan kesehatan semester III FKIP Universitas Sriwijaya?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui daya tahan jantung paru mahasiswa pendidikan jasmani dan kesehatan semester III FKIP Universitas Sriwijaya.
2. Untuk mengetahui hasil belajar mahasiswa pendidikan jasmani dan kesehatan semester III FKIP Universitas Sriwijaya.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara daya tahan jantung paru terhadap hasil belajar mahasiswa pendidikan jasmani dan kesehatan semester III FKIP Universitas Sriwijaya.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat diantaranya:

1. Secara teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan, dapat memberikan sumbangan referensi dan masukan apabila akan dikembangkan untuk penelitian yang lebih lanjut.
 - b. Penelitian ini diharapkan, peneliti dapat jawaban yang jelas tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian.
 - c. Penelitian ini diharapkan, dapat menjadi referensi dan sebagai dasar penelitian lebih lanjut.
2. Secara praktis
 - a. Bagi Universitas, dapat digunakan untuk mengetahui daya tahan jantung paru mahasiswa dan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk mengembangkan pola pikir mahasiswa agar lebih memperhatikan kebugaran jasmani.
 - b. Bagi mahasiswa, dapat mengetahui tingkat daya tahan jantung paru, mendorong untuk melakukan aktivitas fisik yang dapat membantu meningkatkan hasil belajar mereka, dan dapat meningkatkan produktifitas dalam kehidupan sehari-hari.
 - c. Bagi dosen, dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk menentukan program pembelajaran daya tahan jantung paru agar

dapat meningkatkan daya tahan jantung paru dan hasil belajar mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*. 5(3):77–86.
- Andriyani, F. D. (2014). Physical activity guidelines for children. *Pendidikan Jasmani Indonesia*. 10(1):61–67.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. 2010. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bawono, M. N. (2014). Hubungan antara indeks massa tubuh dan daya tahan jantung-paru pada pemain u-17 SSB Bina Muda Dimas Wicaksono. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 2(1):21–28.
- Dewi, R., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. *Stamina*. 3(6):398–416.
- Dharma, S. (2008). Penilaian hasil belajar. In *Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Atas*.
- Dirgantoro, E. W., Shadiqin, A., & Aisyah, S. (2018). Pengaruh bike interval training terhadap peningkatan daya tahan jantung paru anggota club cycle bajai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. 12(1): 13–17.
- Du Toit, D., Pienaar, A. E., & Truter, L. (2011). Relationship between physical fitness and academic performance in South African children. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*. 33(3): 23–35.
- Empirisme, J. P. (2017). *Jurnal pendidikan empirisme: Edisi Desember 2017*. Sang Surya Media.
- Febriyanti, N. K., Adiputra, I. N., & Sutadarma, I. W. G. (2015). Hubungan indeks massa tubuh dan aktivitas fisik pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Medika Udayana: 1–14*.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan pengukuran dalam olahraga* (Andi (ed.)). Andi.
- Fitri, M. E. Y. (2019). Penggunaan media sosial. *Benefita*. 4(3): 507–525.
- Gunawan, O. (2018). Survei status gizi, daya tahan kardiovaskuler dan keterampilan bermain futsal pada club general fc Makassar. *Seminar Nasional Olahraga*.
- Hakam, M., Sudarno, & Hoyyi, A. (2015). Analisis jalur terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi indeks prestasi kumulatif (IPK) mahasiswa statistika UNDIP. *Jurnal Gaussian*. 4(1): 61–70.
- Handoko, D., Fahrizqi, E. B., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat daya tahan jantung

- paru mahasiswa olahraga angkatan 2019 selama pandemi covid. *Journal Of Physical Education*. 1(2): 1–5.
- Hartati, Iyakrus, Desriana, & Vergara, L. A. (2020). Physical fitness level vs cumulative achievement index. *Sys Rev Pharm*. 11(12): 2019–2023.
- Indrawati, F. (2015). Pengaruh kemampuan numerik dan cara belajar terhadap prestasi belajar matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*. 3(3): 215–223.
- Irawan, D. S. (2009). *Pengaruh kebiasaan merokok terhadap daya tahan jantung paru*. 1–9.
- Jamaludin, A. (2016). Perbandingan hasil belajar antara mahasiswa yang bekerja dengan yang tidak bekerja pada matakuliah ekonomi mikro di STIE YPBI Jakarta. *Jurnal Administrasi Kantor*. 4(1): 198–210.
- Kadir, A. (2009). Adaptasi kardiovaskular terhadap latihan fisik. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*. 1–18.
- Kamaruddin, I. (2018). Analisis tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa Sd Negeri Bawakaraeng III Makassar. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*. 1(2). 85–93.
- Kurniawan, B., Wiharna, O., & Permana, T. (2018). Studi analisis faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar pada mata pelajaran teknik listrik dasar otomotif. *Journal of Mechanical Engineering Education*. 4(2):156–162.
- Lahinda, J., Wasa, C., & Riyanto, P. (2020). Pengaruh program latihan peningkatan daya tahan jantung paru pada ukm tinju. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. 4(1): 7–13.
- Latar, I. M., & Tomaso, J. J. . (2020). Pengaruh tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar bola basket mahasiswa program studi Penjaskesrek angkatan 2018. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. 6(3): 295–307.
- Lutut Gilang Saputra Norrochmah, S. (2019). Profil tingkat kelentukan togok dan daya tahan jantung paru atlet gulat junior. *Sport Science and Health*. 1(3): 208–213.
- Mahrus. (2018). *Analisis tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar penjas siswa SMK Negeri 4 Makassar*. 1–6.
- Murniati, S., & Suhartini, S. (2020). Efektifitas senam aerobik terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler pada member senam sangat sutu club Cutra Raya City Jambi. *Jurnal Cerda Sifa Pendidikan*. 9(2): 163–169.
- Nurfitriyanti, M. (2014). Pengaruh kreativitas dan kedisiplinan mahasiswa terhadap hasil belajar kalkulus. *Formatif*. 4(3): 219–226.
- Nurhayati, T., Goenawan, H., Farenia, R., Rasjad, A. S., & Purba, A. (2019). Korelasi aktifitas fisik dan komposisi tubuh dengan daya tahan jantung paru. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga Indonesia*. 2(1), 6–11.
- Nursyaidah. (2014). Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar peserta didik.

Forum Paedagogik. 70–79.

- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia. *Jurnal E-Biomedik*. 3(1): 316–321.
- Parnawi, A. (2019). *Psikologi Belajar*. Deepublish.
- Rachmawati, P., Rede, A., & Jamhari, M. (2017). Pengaruh penggunaan gadget terhadap hasil belajar mahasiswa pendidikan biologi angkatan 2013 FKIP UNTAD pada mata kuliah desain media pembelajaran effect gadget toward students achievement of biology education sub-department of teacher training education. 5(1): 35–40.
- Rahmi, N., Khaldun, I., & Fitri, Z. (2017). Hubungan efikasi diri dan kemandirian belajar dengan indeks prestasi kumulatif (IPK) mahasiswa pendidikan kimia angkatan 2012 , 2013 , dan 2014 Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kimia*. 2(1): 11–18.
- Rismayanthi, C. (2012). Hubungan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi hasil belajar mahasiswa. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*. 4(1): 29–38.
- Santika, I. G. N. A. (2015). Hubungan indeks massa tubuh (IMT) dan umur terhadap daya tahan (kardiovaskuler) mahasiswa putra semester II kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2014. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 42–47.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (Ayup (ed.)). Juni 2015.
- Sjukur, S. B. (2013). Pengaruh blended learning terhadap motivasi belajar dan hasil belajar siswa di tingkat SMK. *Jurnal Pendidikan Vokasi*. 2(3): 368–378.
- Soraya, I., Sugiharto, T., & Defliyanto. (2019). Pengaruh latihan skj 2018 terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa putri penjas UNIB. *Kinestetik*. 3(2): 249–255.
- Spyanawati, N. L. P. (2013). Pengaruh gaya mengajar mastery learning dan inklusi terhadap hasil belajar pencak silat ditinjau dari daya tahan cardiovascular. *Jurnal Ika*. 11(2): 73–87.
- Sriwijaya, U., & Sriwijaya, R. U. (2020). *Buku pedoman akademik dan kemahasiswaan tahun akademik 2020/2021*.
- Sudjana, N. (2014). *Penilaian hasil proses belajar mengajar*.
- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian pendidikan:(pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D)*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). Populasi dan sampel. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. 291: 292.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif,*

- Kombinasi, dan R&D. Penerbit CV. Alfabeta: Bandung.
- Sugiyono, M. (2014). Educational research methods quantitative, qualitative approach and R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, S. (2010). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D*. Alfabeta Bandung.
- Suharjana, F. (2013). Kebugaran kardiorespirasi dan indek masa tubuh mahasiswa KKN-PPL PGSD Penjas FIK UNY Kampus Wates tahun 2012. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 9(2): 117–124.
- Sumarsono, A. (2017). Perbedaan kebugaran kardioresperasi mahasiswa jurusan penjas kesrek tahun 2013 dan tahun 2016 Universitas Musamus. *Magistra*. 226(1): 135–150.
- Sukirno. (2016). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Universitas Sriwijaya: Kampus Unsri Palembang.
- Syarifuddin, A. (2011). Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. *Ta'dib*. 16(1): 113–136.
- Tona, E., Nuzuli, & Jafar, M. (2017). Evaluasi daya tahan jantung paru atlet ikasi kota Banda Aceh tahun 2017. *Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*. 3(3): 168–177.
- Wicaksono, D. (2014). Hubungan antara indeks masa tubuh dan daya tahan jantung paru pada pemain U-17 SSB Bina Muda. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 2(1): 21–28.
- Winataputra, U. S. (2015). Hakikat belajar dan pembelajaran. In *Teori Belajar dan Pembelajaran*.
- Wiradihardja, S & Syarifudin. (2016). *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Jakarta: Puslitjak, Balitbang-Kemendikbud.
- Yulinar, Meutia, P. dini, & Maulana, D. (2018). Hubungan daya tahan jantung paru dengan kemampuan bermain sepakbola pada klub himapora penjas kesrek FKIP Universitas Abulyatama. *Seminar Nasional Pendidikan Dasar*. 194–204.
- Zahri, T. N., Yusuf, A. M., & S, N. (2017). Hubungan gaya belajar dan keterampilan belajar dengan hasil belajar mahasiswa serta implikasinya dalam pelayanan bimbingan dan konseling di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. *Konselor*. 6(1): 18–23.
- Zulbahri. (2019). Tingkat kemampuan daya Tahan Jantung dan Pernafasan Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*. 3(1): 96–101.