

**PROFIL DAYA TAHAN KARDIOVASCULER PESERTA DIDIK
SEKOLAH DASAR NEGERI 1 JINENGDALEM
KABUPATEN BULELENG**



**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2023**

**PROFIL DAYA TAHAN KARDIOVASCULER PADA PESERTA DIDIK
SEKOLAH DASAR NEGERI 1 JINENGDALEM KABUPATEN
BULELENG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

**Universitas Pendidikan Ganesha Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Dalam Menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan
Rekreasi**



Oleh

Nasri Wantik

NIM : 1816011094

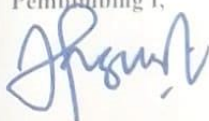
**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA 2023**

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN
MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI
GELAR SARJANA PENDIDIKAN

Menyetujui

Pembimbing I,



Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd, M.Pd
NIP. 198008112008121001

Pembimbing II,



Ni Luh Putu Snyanawati, S.Pd, M.Pd
NIP. 198403032008122004

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh Nasri Wantik

Telah di pertahankan di depan dewan penguji

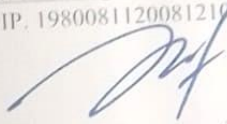
Singaraja, 10 Oktober 2023

DEWAN PENGUJI



Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd. M.Pd.
NIP. 198008112008121001

(Ketua)



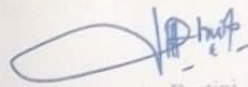
Ni Luh Putu Snyanawati, S.P.d. M.Pd
NIP. 198403032008122004

(Anggota)



Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or
NIP. 196804081997031002

(Anggota)



Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd. M.Pd
NIP. 198705222015042004

(Anggota)

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 20 September 2023

Mengetahui,

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,



I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198501172008121001



I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or
NIP. 19850308201903005

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.
NIP. 196805172001121001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul “**Profil Daya Tahan Kardiovaskuler Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri 1 Jinengdalem Kabupaten Buleleng**” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 10 Oktober 2023
Yang Membuat Pernyataan


Nasri Wantik
NIM : 1816011094

PRAKATA

Puji Syukur peneliti panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya skripsi yang berjudul “ **Profil Daya Tahan Kardiovaskuler Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri 1 Jinengdalem Kabupaten Buleleng**” dapat diselesaikan sesuai waktu yang telah ditentukan. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapat bimbingan, dorongan, dukungan, arahan, dan saran, serta motivasi dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd. Rektor Undiksha Singaraja yang telah mengizinkan kuliah di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Pd. Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha. Telah mengizinkan peneliti untuk mengikuti pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
3. I Gede Suwiwa, S.Pd.,M.Pd. Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah banyak bantu penyelesaian pendidikan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
4. Dr. Gede Dody Trisna MS, S.Or, M.Or. Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, yang memberikan saran dan motivasi sehingga skripsi in dapat diselesaikan.
5. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd. Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah banyak membantu penyelesaian Pendidikan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
6. Dr. I Ketut Suidiana, S.Pd. M.Kes Ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah banyak memberikan motivasi dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah memberikan banyak motivasi, arahan, dan petunjuk dalam menyelesaikan skripsi ini.

8. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Pd. Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk, bantuan, dan dorongan, serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
9. Ni Luh Putu Sphyanawati, S.Pd.M, Pd. Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga dan juga sekaligus sebagai pembimbing II, yang telah banyak membantu untuk menunjang kelengkapan penyusunan skripsi ini.
10. Para Dewan penguji proposal dan skripsi yaitu: Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd.M.Pd, Ni Luh Putu Sphyanawati, S.Pd.M, Pd, I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or. Ni Luh Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd.M.Pd, yang telah banyak memberikan motivasi, masukan, saran serta bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
11. Seluruh staf Dosen dan pegawai di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, yang selama ini telah banyak memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi sebagai bekal menjalankan kehidupan di dalam masyarakat.
12. Kepala Sekolah Dasar Negeri 1 Jinengdalem, Wayan Arjana, S.Pd. M.Pd, yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di SD Negeri 1 Jinengdalem Kabupaten Buleleng.
13. Untuk diri saya sendiri yang luar biasa hebat sudah berdamai dengan keadaan dan pantang menyerah dengan situasi dan kondisi.
14. Keluarga besar yang telah memberikan dukungan dalam bentuk moral dan materi dalam penyusunan skripsi ini.
15. Untuk teman-teman dan sahabat-sahabat saya yang selalu mengajak healing, Rani Komba, Asmira Wandik, Anjely Yoman, Wenimanwati Waruwu, Herty Nur Vebry Waruwu, terima kasih untuk dukungan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
16. Semua pihak yang tidak mungkin peneliti sebutkan satu-persatu, yang telah banyak membantu kelancaran dalam proses penyusunan skripsi ini. Peneliti

menyadari bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan dan kemampuan yang peneliti miliki.

Untuk itu demi penyempurnaan dan kelancaran skripsi ini, peneliti mengharapkan segala kritik maupun saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pembangunan dunia pendidikan.

Singaraja, 10 Oktober 023



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUL	
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iv
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA UJIAN	v
PERNYATAAN	vi
KATA PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
PRAKATA	ix
ABSTRAK	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian.....	xiv
1.2 Indetifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Hasil Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI.....	9
2.2 Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar.....	9
2.2.1 Pengertian PJOK	9
2.2.2 Pengertian Olahraga.....	11
2.2.3 Ruang Lingkup PJOK.....	11
2.2.4 Tujuan PJOK	12
2.3 Daya Tahan Kardiovaskuler.....	14
2.3.1 Pengertian Daya Tahan Kardiovaskuler.....	14

2.3.3 Kardiovaskuler/ Daya Tahan.....	16
BAB III METODE PENELITIAN	21
3.1 Jenis Penelitian.....	21
3.2 Populasi dan Sampel.....	21
3.2.1 Populasi.....	21
3.2.2 Sampel.....	22
3.3 Variabel dan Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	24
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.5 Instrumen Penelitian.....	26
3.6 Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
4.1 Hasil Penelitian.....	31
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian.....	31
4.2 Pembahasan.....	34
4.2 Implikasi Penelitian.....	36
BAB V PENUTUP.....	38
5.1 Rangkuman	38
5.2 Simpulan	39
5.3 Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel

Tabel 0 2 Distribusi Populasi peserta didik SD Negeri 1 Jinengdalem.....	22
Table 0 3 Sampel penelitian peserta didik SD Negeri 1 Jinengdalem.....	24
Table 0 4 Norma Pacer tets usia 9 - 11.....	29
Table 0 5 Norma Tes Daya Tahan Kardiovskuler Indonesia.....	30



DAFTAR GAMBAR

Gambar

Gambar 0 1 pelaksanaan tes lari bolak balik 20 meter..... 27



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	
Lampiran 01 Surat Tugas.....	45
Lampiran 02 Surat ijin melakukan peneletian di SD N 1Jinengdalem.....	46
Lampiran 03 Surat Balasan Ijin Melakukan Peneletian di SD N 1 Jinengdalem..	47
Lampiran 04 <i>Norma</i> Pacer Test.....	48
Lampiran 05 Data Daya Tahan Kardiovaskular.....	49
Lampiran 06 Output SPSS Analisis Deskriptif.....	51
Lampiran 07 Output SPSS Diagram Histogram Data.....	52
Lampiran 08 Dokumen.....	53

