

## ABSTRAK

**Beni Harianto (2019)**

Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular  
Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan  
Klas II B Muaro Sijunjung

Penelitian ini diawali dari kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh warga binaan Lembaga Pemasyarakatan Klas II B Muaro Sijunjung sehingga berdampak terhadap kualitas dan kebugaran jasmani warga binaan. Banyak faktor yang menyebabkan hal ini terjadi seperti rendahnya kualitas kesehatan dan keterbatasan ruang gerak warga binaan saat berada di lapas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan kardiovaskular narapidana di Lapas Klas II B Muaro Sijunjung.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Sampel penelitian ini diambil menggunakan teknik *Stratified Sampling* berdasarkan strata umur yaitu, umur 18 – 24 tahun berjumlah 30 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Harvard Step Up Tes*. data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam persentase.

Hasil penelitian dikelompokkan dalam lima kategori yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Untuk Kategori baik sekali yaitu sebanyak 14 orang, (46,67%), 9 orang termasuk kategori baik (30%), 2 orang termasuk kategori cukup (6,67%), 5 orang termasuk kategori sangat kurang (16.67%), narapidana yang termasuk kategori kurang tidak ada. Jadi, secara keseluruhan tingkat daya tahan kardiovaskular narapidana di LAPAS Klas II B Muaro Sijunjung dari 30 orang sampel dengan persentase (46,67%) tergolong pada kategori baik sekali. Saran kepada warga binaan untuk tetap menjaga dan meningkatkan kemampuan daya tahan kardiovaskular baik melalui aktivitas jasmani maupun faktor pendukung lainnya, juga kepada kalapas beserta jajaran untuk terus memberikan dukungan dalam setiap kegiatan warga binaan yang mengedepankan aktivitas jasmani guna meningkatkan daya tahan kardiovaskular.

**Kata kunci:** *Kebugaran Jasmani, Daya Tahan Kardiovaskuler*