

**TINJAUAN TINGKAT DAYA TAHAN KARDIOVASKULER NARAPIDANA
DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KLAS II B MUARO SIJUNJUNG**

SKRIPSI

*Diajukan dalam rangka memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
(S.Pd) di jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan*



**BENI HARIANTO
NIM. 14086271**

**PROGFRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2020

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular
Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B
Muaro Sijunjung**

Nama : Beni Harianto

NIM : 14086271

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

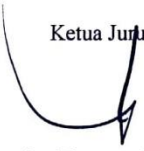
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

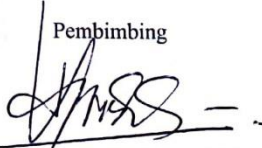
Padang, November 2019

Diketahui Oleh :

Ketua Jurusan


Dr. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Pembimbing


Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd
NIP. 19561102 198103 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas
Negeri Padang

Judul : Tinjauan Tingkat Daya Tahan Kardiovaskuler
Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B
Muaro Sijunjung
Nama : Beni Harianto
BP/NIM : 2014/14086271
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, November 2019

Tim Penguji:

1. Ketua : Prof. Dr Syafruddin, M. Pd
2. Sekretaris : Dr. Hendri Neldi, M.Kes AIFO
3. Anggota : Dr. Yaslindo, MS

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Narapidana di Lapas Klas II B Muaro Sijunjung” adalah asli karya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Februari 2020
Yang membuat pernyataan



Beni Harianto
NIM 14086271

MOTTO

“Man Jadda Wajada” (Siapa Yang Bersungguh-Sungguh Akan Berhasil)

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

*“Bukan kegagalan yang Kutakuti,
tidak pernah mencobalah yang Kusesali”*

*“Bersahabatlah dengan rintangan,
karena dengannya Kau akan menuai keberhasilan”*

*“Tidak menunggu hebat untuk memulai,
tapi anda harus memulainya untuk menjadi hebat”*

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

“Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahillobbil'alamin, puji syukur yang tak terhingga penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T . Atas rahmat, karunia, dan taburan kasih sayang-Mu akhirnya skripsi sederhana ini dapat terselesaikan.

Sholawat beiriringan salam tak lupa penulis kirimkan kepada nabi besar Muhammad S.A.W. tauladan umat, yang telah mengajarkan akhlak terpuji untuk mengabdikan diri pada ilahi.

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada semua orang yang sangat ku sayangi dan kucintai

Orang Tua terhebat "Amak dan Ayah" tercinta . .

Beratnya perjuangan ini tidak akan sebanding dengan perjuangan dan pengorbananmu untuk melihat anak-anakmu bahagia. Terima kasih atas semua cinta dan sayangmu yang tulus yang dan tak akan pernah dapat dibalas meski berkorban nyawa sekalipun. Kau lah semangat terbesar ku untuk selalu semangat dan pantang menyerah dalam hidup.

*Kupersembahkan karya kecil ini untukmu mak,yah. Doakan anak kecilmu mu ini bisa membahagiakanmu suatu saat nanti
Mak, yah anakmu Sarjana*

Uda, dan abangku . .

Teruntuk uda Dedi, uda In, uda gedang, uda kecil, dan abangku. Perhatian serta dukungan mu tak kan ku lupa. Terima kasih telah telah menjadi kakak terbaik yang selalu memikirkan kesuksesan adik-adikmu. Semoga kau pun juga menjadi orang yang sukses nantinya.

My Loved . .

Untuk teman, sahabat, sekaligus kekasih yang selalu setia menemani, dan selalu mengerti. Sentilan-sentilan kecil mu yang memanasakan telinga membuatku termotivasi untuk menyelesaikan karya kecil ini. Terima kasih

*Rira Desta Selí atas doa-doamu yang selalu
mengiringi setiap perjalananku sehingga
bisa sampai di titik ini.*

Semoga kau dan aku dapat dipersatukan untuk saling menyempurnakan iman.

GAP X-Mart . .

*Kebersamaan yang tercipta saat sama-sama berjuang untuk kuliah dan
berorganisasi merupakan suatu pengalaman menyenangkan yang
akan selalu ku kenang. Untuk Elsa, Mutek, Mayang, makwo,
angons, roih, Irvan selamat menata masa depan.
Semoga sukses.*

*Untuk Dais, Zadev, dan Akes selamat berjuang. Semoga segera menyusul.
tidak perlu buru-buru tapi harus diselesaikan ya.*

See you at the top . .

Churiball

*Teruntuk "partner in crime". Churiball, Bersama kalian aku tidak pernah
menjadi orang lain. Selamat berjuang nj*ng untuk setiap harapan dan
cita-cita. Semoga awak jo tuntan bisa sukses bersama.
Aamiin.*

Padang, Februari 2020

Beni Harianto
NIM. 14086271

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*

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT dan shalawat beriringan salam pada Nabi Muhammad SAW, karena atas izin dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: ***“Tinjauan Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas II B Muaro Sijunjung”***. Skripsi ini merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan Strata Satu (S1) pada jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehata dan Rekreasi.

Selama penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak diberi nasehat, motivasi, arahan dan bimbingan oleh berbagai pihak. Semoga segala bantuan yang telah diberikan dibalas oleh Allah SWT. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, Phd selaku Rektor Universitas Negeri Padang Yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti kuliah di program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd, selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin penyelesaian skripsi.
3. Bapak Dr. Zarwan, M.Kes ketua jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd selaku sekretaris jurusan Pendidikan Olahraga serta Bapak dan ibu dosen pendidik dan staff pengajar yang telah membantu penulis dalam menuntut ilmu selama menempuh pendidikan di Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Prof. Dr. Syafruddin, M.pd selaku pembimbing dalam penelitian ini, yang telah membimbing penulis dengan rasa sabar dan tanggung jawab, yang telah meluangkan hari-harinya untuk dapat memberikan bimbingan pada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Dr. Hendri Neldi, M.Kes AIFO dan Bapak Dr. Yaslindo, M.S selaku tim dosen penguji yang telah memberikan saran, kritikan dan masukan demi perbaikan skripsi ini, sehingga dapat menjadi skripsi yang layak.
6. Bapak dan ibu karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membantu penulis dalam segala urusan administrasi maupun non-Administrasi selama menempuh pendidikan di Universitas Negeri Padang.
7. Orang tua yang selalu memberikan dukungan, baik moril maupun materil sehingga penulis bisa sampai di titik ini.
8. Rekan-rekan jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi S1 2014 serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
9. Keluarga besar Lembaga Pemasarakatan kLas II B Muaro Sijunjung yang telah bersedia memberikan tempat dan izin penelitian.

Penulis menyadari sepenuhnya hasil penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan dari berbagai sisi dan jauh dari kata sempurna, baik dari yang bersifat teknis maupun bahasa. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi kebaikan penulis dan hasil laporan penelitian penulis dimasa yang akan datang. Penulis berharap agar hasil penelitian ini kelak bermanfaat bagi kita semua, atas perhatian dari semua pihak penulis ucapkan Terima kasih.

Padang, November 2019.

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER.....	
PERSETUJUAN SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN.....	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KERANGKA TEORI.....	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Narapidana.....	8

a. Pengertian Narapidana	8
b. Hak Narapidana	9
2. Daya Tahan Kardiovaskular	9
a. Pengertian Daya Tahan Kardiovaskular	9
b. Faktor yang Mempengaruhi Daya Tahan Kardiovaskuler	11
c. Manfaat Latihan Daya Tahan Kardiovaskular	12
d. Tes Daya Tahan Kardiovaskular	13
B. Penelitian Yang Relevan.....	14
C. Kerangka konseptual.....	15
D. Pertanyaan Penelitian.....	16
BAB III METODE PENELITIAN	17
A. Desain Penelitian, Waktu dan tempat penelitian.....	17
B. Populasi dan Sampel Penelitian	17
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	18
D. Instrumentasi Dan Teknik Pengumpulan Data.....	18
E. Teknik Analisis Data	21
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	22
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	22
B. Hasil Penelitian.....	22
C. Pembahasan.....	24
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	29
A. Kesimpulan	29
B. Saran	29
DAFTAR PUSTAKA.....	31

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Klasifikasi Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular	21
Tabel 2. Ditribusi Frekuensi Indek Daya Tahan Kardiovaskular	23

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual.....	16
Gambar 2. Pelaksanaan Harvard Step Up Test	20
Gambar 3. Histogram Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular Narapidana di Lapas Klas II B Muaro Sijunjung.....	23
Gambar 4. Diagram Persentase Kategori Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular Narapidana di Lapas Klas II B Muaro Sijunjung	24
Gambar 5. Posisi Awal <i>Testee</i> Sebelum Tes.....	54
Gambar 6. Posisi <i>Testee</i> Saat Berada Di Atas Bangku.....	55
Gambar 7. Proses Naik Turun Bangku Harvard Step Test	56
Gambar 8. Petugas Menghitung Jumlah Denyut Nadi Setelah Tes.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Data Responden	33
Lampiran 2. Data Penelitian	35
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari FIK UNP	36
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari KESBANGPOL Sijunjung	37
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari Kanwil Kemenkumham Sumbar	38
Lampiran 6. Surat Keterangan.....	39
Lampiran 7. Kartu penilaian Tes Langkah <i>Harvard</i>	40
Lampiran 8. pengklasifikasian WBP Lapas Klas II B Muaro Sijunjung	53
Lampiran 9. Dokumentasi	54

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Kehidupan manusia merupakan hal kompleks karena terkait dengan berbagai aktivitas sehari-hari yang menunjang keberlangsungan hidupnya. Karena itu setiap manusia mempunyai latar belakang dan kepentingan yang berbeda sehingga dalam melakukan proses interaksi sewaktu-waktu bisa melakukan kesalahan dan kekhilafan. Permasalahan yang tercipta selama proses interaksi adakalanya hanya menguntungkan satu pihak saja sedangkan pihak lainnya dirugikan. Berdasarkan hal itulah perlu peran hukum dalam penegakkan keadilan. Dalam kehidupan masyarakat ada kaidah hukum yang mengatur dan harus dipatuhi. Apabila seseorang melanggar kaidah tersebut maka dapat dikenakan sanksi berupa pidana. Seseorang yang dipidana berdasarkan putusan pengadilan yang memperoleh kekuatan hukum tetap inilah kemudian dikenal dengan terpidana.

UU nomor 12 tahun 1995 pasal 1 ayat 7 menjelaskan bahwa “Narapidana adalah terpidana yang menjalani pidana hilang kemerdekaan di lembaga permasyarakatan”. Hal ini berarti bahwa warga binaan permasyarakatan akan dibatasi ruang geraknya karena harus berada di dalam lapas untuk jangka waktu tertentu. Sedangkan dalam UU RI NO 12 Tahun 1995 pasal 1 ayat 3 menyatakan bahwa Lembaga pemasyarakatan yang selanjutnya disebut LAPAS adalah tempat untuk melaksanakan pembinaan narapidana dan anak didik permasyarakatan. jadi seseorang yang terbukti di persidangan melakukan

tindak kejahatan akan menjalani hukuman di LAPAS. Lamanya hukuman tergantung dari jenis pelanggaran yang dilakukan sehingga akan berdampak pada perubahan kehidupan narapidana di lapas.

Kondisi ini dapat berpengaruh terhadap kesehatan rohani maupun jasmani yang akan berujung munculnya berbagai permasalahan psikis maupun fisik terhadap diri narapidana. Permasalahan rohani atau psikis yang dapat muncul seperti depresi, kecemasan, dan menarik diri dari lingkungan sosial, sedangkan permasalahan jasmani atau fisik dapat berupa rasa cepat lelah, mudah terserang penyakit, dan tidak memiliki gairah untuk melakukan aktivitas di LAPAS.

Selama di dalam LAPAS, warga binaan pemasyarakatan tetap memperoleh hak-hak lain seperti memperoleh perawatan kesehatan, makan, minum, pakaian, tempat tidur, latihan keterampilan, olahraga dan rekreasi. Hal ini disebutkan juga dalam UU nomor 12 tahun 1995 pasal 14 ayat 1 (b) bahwa narapidana berhak mendapatkan perawatan baik rohani maupun jasmani didalam LAPAS. Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan memiliki tubuh sehat serta bugar merupakan hal mutlak yang harus dimiliki setiap manusia termasuk warga binaan sebagai modal dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari di LAPAS. Oleh karena itu penting bagi setiap warga binaan untuk memenuhi kebutuhan geraknya dengan rutin berolahraga disamping juga memperhatikan pola makan, dan istirahat.

Olahraga yang dilakukan secara teratur dan sistematis dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani erat

kaitannya dengan kerja fisik karena itu perlu adanya pembinaan kondisi fisik melalui aktivitas olahraga sebagai pondasi untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang diantaranya usia, jenis kelamin, genetik, aktivitas fisik dan lain sebagainya. Kebugaran jasmani sangat kental hubungannya dengan kerja jantung khususnya kebugaran dinamik yaitu kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan. Ada beberapa komponen dalam kebugaran jasmani salah satunya adalah daya tahan jantung dan paru. Daya tahan kardiovaskuler atau yang disebut juga daya tahan jantung dan paru merupakan komponen penting dalam kesegaran jasmani dimana sistem jantung, pembuluh darah, dan paru berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan oksigen ke jaringan yang aktif sehingga dapat digunakan pada proses metabolisme (Agus, 2012:29). Mengenai hal ini Lutan, (2002:3) menyatakan bahwa daya tahan kardiovaskular dianggap menjadi komponen kebugaran jasmani yang pokok

Daya tahan jantung dan paru (*cardiovascular endurance*) menunjukkan bagaimana kemampuan jantung dan paru seseorang dalam menghadapi beban kerja fisik. Semakin berat kerja fisik seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kebugaran kardiovaskular yang harus dimiliki. Ketahanan jantung-paru dapat dijadikan pedoman langsung dalam menilai tingkat kebugaran seseorang. Untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular setiap individu berbeda-beda tergantung dari kebutuhan dan kondisi seseorang.

Berdasarkan hal tersebut maka dapat dilihat bahwa jantung dan paru merupakan salah satu organ vital yang perlu dijaga kebugarannya karena terkait dengan kelancaran aktivitas sehari-hari.

Menurunnya sistem kerja kardiovaskular menyebabkan sistem jantung paru tidak bekerja secara optimal, hal ini akan menyebabkan timbulnya penyakit degeneratif yaitu rendahnya aktivitas fisik yang bisa berdampak kepada penyakit jantung, nyeri dada, dan stroke. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan CVD (*Cardiovascular Disease*) adalah penyebab kematian dan kecacatan nomor satu di dunia.

Lembaga permasyarakatan atau LAPAS Klas IIB Muaro Sijunjung merupakan salah satu lembaga permasyarakatan yang melakukan pembinaan bagi warga binaan permasyarakatan di Sumatera Barat. LAPAS ini didirikan pada tahun 1979 dengan luas bangunan 8.114 m² dan mulai dioperasikan pada tahun 1983. LAPAS Klas II B Muaro Sijunjung seperti sama halnya dengan LAPAS lain memiliki masalah terkait daya tampung yang telah melebihi seharusnya. Normalnya LAPAS ini memiliki kapasitas 150 orang, sedangkan Menurut data Seksi Pembinaan dan Pendidikan (BINADIK) saat ini Warga Binaan Pemasyarakatan yang tercatat berjumlah 250 orang. Berdasarkan data Sistem Database Pemasyarakatan (SDP) hal ini berarti penghuni LAPAS Klas IIB Muaro Sijunjung telah melebihi 166,7 % dari kapasitas normal.

Berlebihnya jumlah penghuni LAPAS berdampak pada sempitnya ruang gerak warga binaan. Hal ini kemudian berpengaruh terhadap kurangnya

aktivitas fisik yang dilakukan warga binaan. Untuk mengatasi hal itu LAPAS Klas II B Muaro Sijunjung berupaya untuk melengkapi sarana dan prasarana olahraga, seperti menyediakan lapangan multifungsi yang bisa digunakan untuk bermain sepak takraw, *badminton*, serta satu set perlengkapan tenis meja. Dengan adanya sarana dan prasarana tersebut seharusnya kebutuhan gerak untuk meningkatkan kemampuan daya tahan kardiovaskular warga binaan dapat terpenuhi. Namun berdasarkan fakta yang ada di lapangan, hal tersebut justru berbanding terbalik sebab narapidana tidak memaksimalkan fasilitas yang disediakan oleh lapas sehingga fasilitas yang dimiliki menjadi tidak terpakai. Kondisi ini muncul karena kurangnya kesadaran dalam diri warga binaan untuk melakukan aktivitas fisik atau kegiatan olahraga lainnya.

Kurangnya kesadaran ini bisa berdampak pada menurunnya kemampuan kerja jantung dan paru sehingga menyebabkan tubuh cepat lelah, kekebalan tubuh menurun, mudah terserang penyakit hingga resiko kematian mendadak. Selain karena minimnya aktivitas yang mengandung unsur gerak hal ini juga disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat seperti kebiasaan merokok, mengkonsumsi obat-obatan terlarang seperti narkoba dan zat berbahaya lainnya hingga kebiasaan tidur hingga larut malam. Sejauh ini di Lapas Klas II B Muaro Sijunjung belum pernah dilakukan penelitian tentang tingkat daya tahan kardiovaskular sehingga belum diketahui tingkat kebugaran jasmani setiap warga binaan. Dengan mengetahui tingkat daya tahan kardiovaskular maka dampak-dampak negatif tersebut dapat lebih diminimalisir sehingga bisa meningkatkan kualitas hidup warga binaan.

Berdasarkan permasalahan yang diungkapkan diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai dengan judul **“Tinjauan Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas II B Muaro Sijunjung”**

Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, identifikasi masalah penelitian ini, sebagai berikut.

1. Tidak diketahuinya tingkat daya tahan kardiovaskular narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Muaro Sijunjung.
2. Kurangnya minat narapidana untuk berolahraga.
3. Pola makan narapidana yang tidak teratur dan rendah kalori.
4. Rendahnya status gizi narapidana.
5. Rendahnya tingkat pemahaman narapidana akan pentingnya kebugaran jasmani.

Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, ternyata cukup banyak faktor- faktor yang mempengaruhi masalah, oleh karena berbagai keterbatasan yang penulis miliki maka penelitian ini dibatasi pada tingkat daya tahan kardiovaskular narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas II B Muaro Sijunjung

Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah yang dikemukakan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah tingkat daya tahan kardiovaskular narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas II B Muaro Sijunjung ?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan kardiovaskular narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas II B Muaro Sijunjung.

Manfaat Penelitian

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai sumbangan pikiran dalam khasanah intelektual bagi mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Pegawai, sebagai bahan masukan untuk melaksanakan kegiatan pembinaan fisik secara efektif dan efisien dalam rangka meningkatkan produktifitas narapidana.
4. Untuk memperkaya pengetahuan dan pemahaman konsep serta teori tentang tingkat kebugaran jasmani narapidana di Lapas Klas II B Muaro Sijunjung.
5. Hasil temuan ini selanjutnya dapat menjadi dasar untuk penelitian lanjutan