

**TINJAUAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN AEROBIK MAHASISWA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN JURUSAN KESEHATAN
DAN REKREASI UNIVERSITAS NEGERI PADANG
TAHUN MASUK 2015**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan
dan Rekreasi sebagai salah satu persyaratan guna
memperoleh Gelar Sarjana Sains (S.Si)*



Oleh

**ADE MUHAMMAD PAHLEVI
NIM. 17149**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN

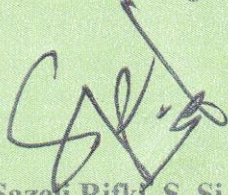
Judul : Tinjauan Kemampuan Daya Tahan Aerobik Mahasiswa
Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan
Rekreasi Universitas Negeri Padang Tahun Masuk 2015

Nama : Ade Muhammad Pahlevi
Nim/Bp : 17149/2010
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2016

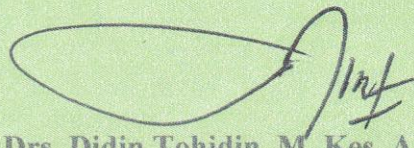
Diketahui,

Pembimbing I,



M. Sazeli Rifki, S. Si, M. Pd
NIP.19790704 200912 1 004

Pembimbing II,



Drs. Didin Tohidin, M. Kes. AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP.M.Kes
NIP. 19700512 19903 2 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan
dan Rekreasi Fakultas ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kemampuan Daya Tahan Aerobik Mahasiswa
Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan
Rekreasi Universitas Negeri Padang Tahun Masuk 2015

Nama : Ade Muhammad Pahlevi

NIM : 17149

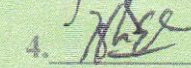
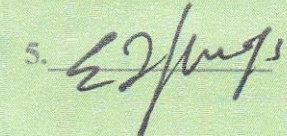
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2016

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Didin Tohidin, M. Kes. AIFO	2. 
3. Anggota	: Drs. Abu bakar, M.Si	3. 
4. Anggota	: Hastria Effendi, M.Farm.Apt	4. 
5. Anggota	: Endang Sepdanius, S.Si . M.Or	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **Tinjauan Kemampuan Daya Tahan Aerobik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang Tahun Masuk 2015** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni, gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak yang lain kecuali arahan dari pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dari dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan mencantumkan dalam daftar pustaka.
4. Penelitian ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran didalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2016
Yang Menyatakan,



Ade Muhammad Pahlevi

ABSTRAK

Ade Muhammad Pahlevi. (2006). Tinjauan Kemampuan Daya Tahan Aerobik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang Tahun Masuk 2015

Masalah dalam penelitian ini adalah belum adanya gambaran mengenai kemampuan daya tahan aerobik mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang kemampuan daya tahan aerobik mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang Tahun Masuk 2015.

Jenis Penelitian ini adalah deskriptif. Tempat Penelitian ini dilaksanakan di trek Atletik lapangan kampus Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juni s/d Juli 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang Tahun Masuk 2015 dengan jumlah mahasiswa jurusan Kesehatan dan Rekreasi Tahun Masuk 2015 secara keseluruhan adalah 189 orang mahasiswa. Teknik dalam penentuan sampel adalah *Purposive Sampling*. Kemudian sampel ditarik 20%, maka sampel berjumlah 38 orang mahasiswa. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan menggunakan tes fisik yaitu *Cooper Test* (Lari 2.400 M). Teknik analisis data yang dilakukan adalah dengan menggunakan rumus tabulasi frekuensi dan persentase.

Hasil temuan yang diperoleh dari penelitian adalah setelah melakukan perhitungan dengan menggunakan rumus klasifikasi seperti pada teknik analisis data sebagaimana terlampir maka hasil analisis menunjukkan bahwa dari 38 orang sampel Mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Tahun Masuk 2015 diperoleh dan persentase diantaranya sebanyak 6 orang mahasiswa (15.8%) memiliki kategori daya tahan aerobik “sedang”, sedangkan sebanyak 28 orang mahasiswa (73.7%) masuk dalam kategori daya tahan aerobik “baik”, dan hanya sebanyak 4 orang mahasiswa (10,5%) yang memiliki kategori daya tahan aerobik “baik sekali”, namun berarti tidak ada mahasiswa yang berada dalam kategori memiliki kemampuan daya tahan aerobik yang “kurang”.

Kata Kunci : Daya Tahan Aerobik

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena rahmat dan karuniaNya penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul: **“Tinjauan Kemampuan Daya Tahan Aerobik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang Tahun Masuk 2015 ”**.

Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Sains (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam proses penulisan skripsi ini penulis telah banyak mendapat dukungan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, dalam kesempatan ini penulis dengan kerendahan hati menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri M.Pd.,Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk dapat menuntut ilmu di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar dan menuntut ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memudahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak M. Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Kesehatan dan Rekreasi sekaligus Penasehat Akademik dan pembimbing I serta Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO selaku Wakil Dekan III Fakultas Ilmu Keolahragaan sekaligus pembimbing II yang telah meluangkan waktu serta memberikan bimbingan dengan segala ketulusan hati dan penuh kesabaran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan Skripsi ini.
5. Bapak Drs. Abu Bakar, M.Si dan Ibu Hastria Effendi, M. Farm, Apt dan Bapak Endang Sepdanius, S.Si. M.Or. selaku Tim Penguji yang telah memberikan kritikan dan saran serta masukan untuk perbaikan Skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu pengetahuan.
7. Seluruh sahabat-sahabatku dan rekan-rekan di Fakultas Ilmu Keolahragaan serta teman-teman seperjuangan mahasiswa khususnya Jurusan Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2010.
8. Untuk semua pihak yang telah memberikan dukungan, semangat, motivasi, dan para sahabat yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga bantuan, bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi yang Bapak/Ibu, rekan-rekan berikan menjadi amal saleh dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT, semoga ilmu pengetahuan yang Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu yang bermanfaat.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk mencapai yang lebih baik di masa yang akan datang. Akhir kata penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat terutama untuk diri penulis sendiri dan kemajuan ilmu pengetahuan di bidang olahraga.

Padang, Agustus 2016

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teoritis	9
1. Kesegaran Jasmani	9
2. Pengertian Daya Tahan	12
3. Daya Tahan Aerobik	16
a. Daya Tahan Aerobik Umum	17
b. Daya Tahan Aerobik Otot lokal	20
B. Kerangka Konseptual	21
C. Pertanyaan Penelitian	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	24
D. Definisi Operasional.....	26
E. Jenis dan Sumber Data	26
F. Teknik Pengumpulan Data	27
G. Prosedur Penelitian.....	27
H. Instrumen Penelitian dan Pelaksanaan Tes	28
I. Teknik Analisis Data	31

BAB IV METODOLOGI PENELITIAN

A. Deskripsi Data	32
B. Pembahasan	33

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	36
B. Saran	36

DAFTAR PUSTAKA	37
-----------------------------	----

LAMPIRAN	38
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel Suplai Energi Berdasarkan Durasi Aktifitas Fisik	19
2. Tabel Sampel.....	26
3. Tabel Hasil Lari 2.400 M	28
4. Tabel Klasifikisasi Lari 2.400 M.....	30
5. Distribusi Rata-rata Daya Tahan Aerobik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Negeri Padang Tahun Masuk 2015.....	32
6. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Negeri Padang Tahun Masuk 2015.....	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Alur Daya Tahan.....	15
2. Kerangka Konseptual	22
3. Gambar Trek Atletik FIK UNP 400 M	29
4. Gambar Grafik Daya Tahan Aerobik.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Lampiran 1 Distribusi Frekuensi.....	38
2. Lampiran 2 Dokumentasi Foto	41

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bentuk dari rangkaian gerak tubuh yang sistematis dan teratur serta memiliki perencanaan yang dilakukan dengan maksud dan tujuan tertentu. Dengan berolahraga dan memelihara gerak akan mampu menunjang aspek kesegaran jasmani seseorang, kesegaran jasmani bukan hanya cerminan dari kesegaran tubuh dalam melakukan aktifitas fisik melainkan aspek yang dibutuhkan untuk meningkatkan kualitas kehidupan dalam beraktifitas sehari-hari, produktifitas dalam bekerja, maupun pencapaian prestasi dalam bidang olahraga. Dengan melakukan olahraga maupun aktifitas fisik yang terprogram dan terencana diharapkan dapat mampu menghasilkan pencapaian prestasi yang sesuai dengan tujuan, yang didasari dari aspek kesegaran jasmani dan pemikirannya serta mampu berprestasi baik dalam bidang olahraga maupun pekerjaan sehingga mampu meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Menurut Santosa dan Dikdik Zafar (2012:233) “Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara hidup, meningkatkan kualitas hidup dan mencapai tingkat kemampuan jasmani yang sesuai dengan tujuan”. Oleh karena itu jika ingin memiliki kualitas hidup yang baik maka dianjurkan untuk memelihara gerak raga dan olahraga sesuai dengan tujuan dan tingkat kemampuan jasmani.

Dapat diartikan pula olahraga merupakan kebutuhan hidup yang terus – menerus; artinya olahraga sama seperti halnya makanan, olahraga diperlukan seseorang untuk memelihara dan membina kesehatan. Sehat adalah nikmat dan karunia yang diberikan Tuhan kepada yang menjadi dasar kemampuan yang diberikan-Nya. Nikmat makan, minum, berfikir, bekerja dan melakukan kegiatan lainnya akan terganggu apabila tidak sehat. Karena itu wajib mensyukuri nikmat sehat yang telah diberikan Tuhan.

Dengan berolahraga diharapkan mampu untuk meningkatkan kualitas sumber daya seseorang baik pribadi maupun kelompok serta menjunjung tinggi sportifitas dalam setiap kegiatannya yang bermoral dan berakhlak mulia, serta mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa dan memperkuat ketahanan nasional. Di sisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam penyampaian sebuah prestasi baik pribadi maupun, serta dapat mampu mengangkat martabat dan kehormatan bangsa.

Semua itu tertulis dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 menyebutkan bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial”. Lebih lengkap dalam pasal 4 menyebutkan tujuan keolahragaan Nasional yaitu:

Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran prestasi, kualitas seseorang, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan Nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Untuk menunjang pencapaian dari UU RI No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4, peneliti dalam hal ini perlu melakukan sebuah studi yang dimaksudkan untuk meninjau sejauh mana olahraga sebagai aspek penunjang kualitas hidup seseorang dapat mampu mengambil peranannya yang didasari dari aspek kesegaran jasmani yang merupakan bagian dari kondisi fisik.

Di dalam kesegaran jasmani terdapat pula komponen-komponen yang harus ditingkatkan dan merupakan unsur-unsur yang harus ada dalam aspek kesegaran jasmani. Bafirman (2013:126) mengemukakan komponen-komponen-komponen kesegaran jasmani yaitu:

1. Daya tahan (*cardiorespiratory and muscle endurance*) a. Daya tahan aerobik/ *aerobik endurance* b. Daya tahan anaerobik/ *anaerobik endurance*, 2. Kekuatan (*strenght*) a. Kekuatan Maksimum (*Maksimum Strenght*) b. Kekuatan yang cepat (*Elastic/Speed strength*) c. Daya Tahan Kekuatan (*Strenght Endurance*), 3. Komposisi tubuh, 4. Kelentukan (*flexibility*), 5. Kecepatan (*speed*), 6. Kelincahan, 7. Keseimbangan, 8. Koordinasi (*coordination*)

Di dalam daya tahan (*cardiorespiratory-muscle endurance*) terbagi menjadi dua klasifikasi pengerahan sistem energi yaitu daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik. Daya tahan aerobik sistem pengerahan energi (menghirup, menyalurkan, dan menggunakan untuk kontraksi otot) dengan menggunakan oksigen, sehingga dapat mampu melakukan aktifitas dalam waktu yang lama dan terus-menerus tanpa mengalami kelelahan, sementara daya tahan anaerobik merupakan cara kerja otot dalam waktu yang relatif singkat tanpa menggunakan oksigen sebagai pembakarnya.

Kesegaran jasmani yang rendah atau di bawah standar sanggup melakukan tugas sehari-hari tetapi dengan kesukaran, dan terkadang mengalami kelelahan yang disebabkan kekurangan energi.

Seperti yang kemukakan Cooper dan Brown dalam Bafirman (2013:126) tentang ciri-ciri dari tingkat kesegaran jasmani yang berada di bawah standar adalah:

- 1). Menguap di meja kerja, 2). Perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, 3). Cenderung bertingkah marah, 4). Merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal, 5). Terlalu capek untuk melakukan aktifitas senggang, 6). Penggugup dan mudah terkejut, 7. Sukar rileks, 8). Mudah cemas dan sedih, 9). Mudah tersinggung

Dari beberapa ciri-ciri tersebut mungkin salah satunya sering dialami oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan yang sering melakukan aktifitas fisik dalam perkuliahan, berolahraga dan aktifitas fisik yang dilakukan sehari-hari, baik bekerja sesuai dengan profesinya dan melakukan kegiatan yang membutuhkan fisik didalamnya.

Oleh karena itu perlu adanya tinjauan penelitian terhadap unsur-unsur kesegaran jasmani guna meningkatkan kesegaran jasmani menyeluruh (*total fitness*) seseorang, dalam menjalankan hidup yang lebih produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*Physical Stress*) tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan secara fisiologis (kebugaran) lebih efektif dan efisien.

Pada sebuah kesempatan peneliti melakukan sebuah studi pendahuluan mengenai tingkat kesegaran jasmani yang berada dibawah dengan objeknya adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan

Rekreasi, ini dimaksudkan agar bisa menghemat tenaga dan biaya serta dapat memperjelas permasalahan yang akan di teliti. Ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Arikunto (2010:83) “Dengan telah mengadakan studi pendahuluan, maka boleh jadi dapat dihemat banyak tenaga dan biaya, disamping bagi calon peneliti tersebut menjadi lebih terbuka matanya, menjadi lebih jelas permasalahannya”.

Menurut Arikunto (2010:85-86) menjelaskan “Pengumpulan informasi untuk mengadakan studi pendahuluan ini dapat dilakukan pada 3 objek, ketiga objek tersebut ada yang berupa tulisan-tulisan dalam kertas (*paper*), seseorang (*person*), dan tempat (*place*).

Pada studi pendahuluan ini peneliti mengumpulkan informasi dari objek seseorang (*person*) dengan cara bertemu dan bertanya jawab langsung dengan seseorang sumber atau objek yang akan diteliti dengan menggunakan angket sebagai pengantar, disini objeknya adalah mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi tahun masuk 2015 dengan responden beberapa orang mahasiswa tempat di Labor Fik UNP.

Dalam pelaksanaan pengumpulan informasi ini peneliti memberikan arahan kepada mahasiswa untuk dapat memilih dari kesembilan ciri-ciri tersebut, manakah yang pernah, sedang atau bahkan sering dialami oleh mereka, yang menjadi responden adalah mahasiswa jurusan Kesehatan dan Rekreasi tahun masuk 2015.

Dari hasil data studi pendahuluan yang didapatkan peneliti, dengan responden mahasiswa jurusan Kesehatan dan Rekreasi tahun masuk 2015 yang

mengisi angket, ternyata didapati keseluruhannya mengalami ciri-ciri dari tingkat kesegaran jasmani yang berada dibawah standar bahkan ada yang lebih dari satu pilihan. Maka dari itu semakin menguatkan peneliti untuk dapat melakukan penelitian tentang permasalahan kesegaran jasmani yang dialami oleh mahasiswa jurusan Kesehatan dan Rekreasi tahun masuk 2015, terutama ditekankan pada salah satu komponen pembentuknya yaitu daya tahan umum (*cardiorespiratory and muscle endurance*) dalam hal ini daya tahan aerobik.

Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian tentang daya tahan aerobik yaitu *Tinjauan Kemampuan Daya Tahan aerobik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang Tahun Masuk 2015*, yang akan dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahrgaan populasi dan sampelnya adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Tahun Masuk 2015.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, dapat identifikasikan beberapa permasalahan yaitu:

1. Belum adanya gambaran tentang pola aktifitas fisik mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Tahun Masuk 2015.
2. Belum adanya gambaran tentang kemampuan daya tahan aerobik mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Tahun Masuk 2015.

3. Belum adanya gambaran tentang tingkat kesegaran jasmani mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Tahun Masuk 2015.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas dan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan dilapangan serta mengingat keterbatasan waktu maka penelitian ini dibatasi pada gambaran kemampuan daya tahan aerobik mahasiswa.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu :

Bagaiamanakah gambaran kemampuan daya tahan aerobik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang Tahun Masuk 2015?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mnegetahui tentang gambaran kemampuan daya tahan aerobik mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang Tahun Masuk 2015.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. Bagi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan dan memenuhi syarat untuk mendapat gelar sarjana.
2. Bagi dosen untuk dapat memperhatikan dan membina mahasiswa pada komponen kesegaran jasmani khususnya daya tahan umum yaitu daya tahan (*cardiorespiratory and muscle endurance*) dalam hal ini kemampuan daya tahan aerobik.
3. Sebagai masukan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya Jurusan Kesehatan dan Rekreasi dalam menjaga dan mempertahankan kesegaran jasmani khususnya kemampuan daya tahan aerobik.
4. Bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai masukan dan bacaan serta referensi dalam penelitian selanjutnya.
5. Sebagai perbendaharaan referensi bagi perpustakaan.