

HUBUNGAN KETERATURAN BEROLAHRAGA DENGAN KETAHANAN  
KARDIOVASKULAR MAHASISWA JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG ANGGKATAN 2016



Skripsi

Diajukan ke Fakultas Kedokteran Universitas Andalas  
Sebagai Pemenuhan Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan  
Gelar Sarjana Kedokteran

Oleh:

SAKINAH SHADRINA

No.BP. 1210313007

Pembimbing:

1. Prof. dr. Rahmatina B Herman, PhD, AIF
2. dr. Hardisman, MHID, DrPH (Med)

FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
PADANG

2017

**ABSTRACT**

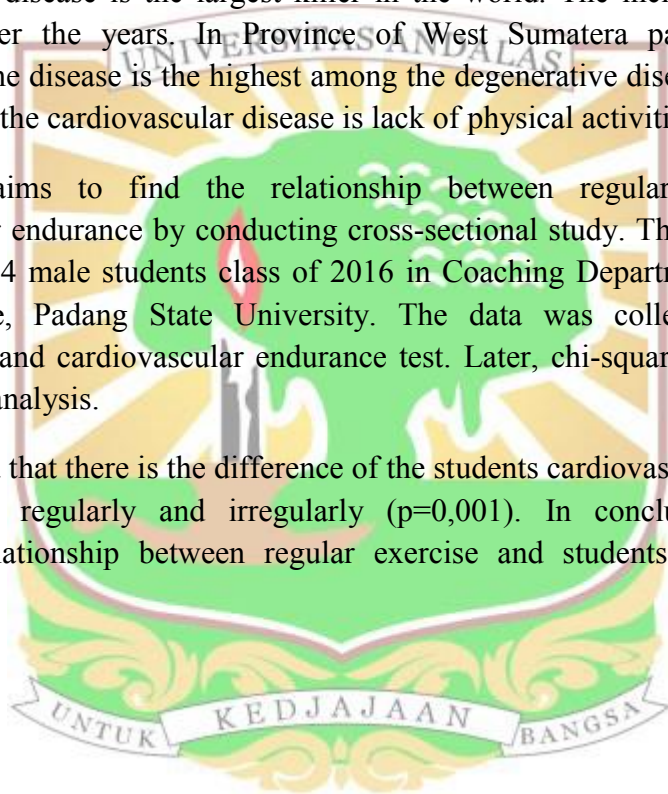
**THE CORRELATION OF REGULAR EXERCISE WITH STUDENTS  
CARDIOVASCULAR ENDURANCE AT COACHING DEPARTMENT  
FACULTY OF SPORT SCIENCE IN PADANG STATE UNIVERSITY  
CLASS OF 2016**

**By : Sakinah Shadrina**

Cardiovascular disease is the largest killer in the world. The incidence has been increasing over the years. In Province of West Sumatera particularly, the incidence of the disease is the highest among the degenerative disease. One of the risk factors of the cardiovascular disease is lack of physical activities.

This study aims to find the relationship between regular exercise and cardiovascular endurance by conducting cross-sectional study. The subject of the study were 154 male students class of 2016 in Coaching Department of Faculty Sport Science, Padang State University. The data was collected by using questionnaire and cardiovascular endurance test. Later, chi-square test was used for statistical analysis.

The study find that there is the difference of the students cardiovascular endurance who exercise regularly and irregularly ( $p=0,001$ ). In conclusion, there is significant relationship between regular exercise and students cardiovascular endurance.



## ABSTRAK

### HUBUNGAN KETERATURAN BEROLAHRAGA DENGAN KETAHANAN KARDIOVASKULAR MAHASISWA JURUSAN KEPELATIHAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG ANGKATAN 2016

Oleh : Sakinah Shadrina

Penyakit kardiovaskular adalah pembunuh nomor satu di seluruh dunia. Jumlah kematiannya terus meningkat dari tahun ke tahun. Di Sumatera Barat insidennya menduduki posisi pertama. Salah satu faktor resiko terjadinya penyakit kardiovaskular adalah kurangnya kegiatan fisik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan keteraturan berolahraga dengan ketahanan kardiovaskular. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain *cross-sectional study*. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa laki-laki jurusan kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang angkatan 2016 dengan jumlah sampel sebanyak 154 orang. Pengumpulan data subjek penelitian dengan mengambil data melalui kuesioner dan tes ketahanan kardiovaskular. Analisis statistik yang digunakan adalah uji *chi-square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara ketahanan kardiovaskular pada mahasiswa yang teratur berolahraga dengan mahasiswa yang tidak teratur berolahraga yang dapat dilihat dari nilai  $p=0,001$  pada uji *chi-square*. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang bermakna antara keteraturan berolahraga.