

**TINJAUAN KEMAMPUAN KARDIOVASKULER PADA ANGGOTA PECINTA
ALAM SAT SET ROKAN HULU**

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

Oleh

MUHAMMAD FAJRI
NIM : 2234051

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PANGARAIAN**

2026

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
menyatakan bahwa**

**MUHAMMAD FAJRI
NIM. 2234051**

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)
Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Pada tanggal 29 juli 2026

Dekan FKIP



**Dr. PIRITRAHAYU, M.Pd
NIP. 198601312009032002**

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

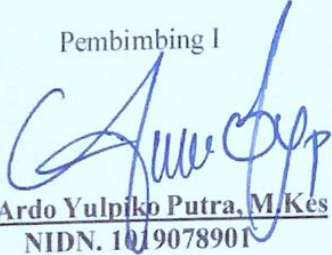
**TINJAUAN KEMAMPUAN KARDIOVASKULER PADA ANGGOTA PECINTA
ALAM SAT SET ROKAN HULU**

SKRIPSI

Program Studi	: Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Jenjang Pendidikan	: Strata Satu (S1)

Disetujui Oleh :

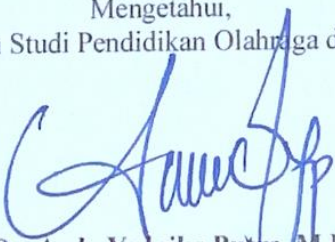
Pembimbing I


Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN. 1019078901

Pembimbing II


Resdianto, M.Pd
NIDN : 1011109102

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan


Dr. Or. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN : 1019078901

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

MUHAMMAD FAJRI
NIM. 2234051

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dari Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 29 Juli 2026 sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

1. **Dr. Or. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes**
NIDN. 1019078901
Ketua
2. **Resdianto, M.Pd**
NIDN:1011019102
Sekretaris
3. **Aluwis., S.Pd., M.Pd**
NIDN. 1008018805
Anggota
4. **Riwaldi Putra., S.Pd., M.Pd**
NIDN. 1020099201
Anggota
5. **Dr. Lolia Manurizal., M.Pd**
NIDN:1002039001
Anggota

Tanda Tangan



LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : MUHAMMAD FAJRI

NIM : 2234051

Program studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul : **TINJAUAN KEMAMPUAN KARDIOVASKULER PADA ANGGOTA PECINTA ALAM SAT SET ROKAN HULU**, adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 29 juli 2026
Yang menyatakan,



MUHAMMAD FAJRI
NIM 2234051

TINJAUAN KEMAMPUAN KARDIOVASKULER PADA ANGGOTA PECINTA ALAM SAT SET ROKAN HULU

MUHAMMAD FAJRI

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2026

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini pendaki cenderung mengalami peningkatan frekuensi napas yang cepat dan pendek sejak 15–20 menit awal pendakian, disertai dengan gejala seperti wajah memerah, keringat berlebihan, dan kebutuhan istirahat yang lebih sering setiap 50–100 meter. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan Kardiovaskuler anggota Pecinta Alam SAT SET Rokan Hulu Riau didadasi karena pemahaman terhadap karakteristik *Kardiovaskuler* pendaki melalui observasi lapangan penting sebagai dasar utama dalam perencanaan program pembinaan fisik maupun mitigasi risiko sebelum pendakian dilakukan.

Metode Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan metode survei dengan teknik tes. Sampel yang digunakan adalah anggota pecinta alam SAT SET Rokan Hulu sebanyak 20 orang dengan jenis kelamin laki-laki, yang diambil dengan teknik sampel total sampling. Variabel dalam penelitian ini adalah kemampuan *Kardiovaskuler* pada anggota pecinta alam SAT SET Rokan Hulu Riau. Instrumen yang digunakan yaitu *Tes balke* dengan lari 15 menit. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa Tingkat Kemampuan Kardiovaskuler Anggota Pecinta Alam SAT SET Rokan Hulu Riau secara keseluruhan yang diukur menggunakan *Tes balke* dengan lari selama 15 menit berada pada kategori kurang sekali. Dari total 20 orang sampel yang mengikuti tes, 100% menempati kategori kurang sekali, dengan perolehan VO_2MAX rata-rata 36,4 ml/kg/min.

Kata Kunci : *Kemampuan Kardiovaskuler, pecinta alam*

*ASSESSMENT OF CARDIOVASCULAR FITNESS AMONG
MEMBERS OF THE SAT SET NATURE LOVERS GROUP
ROKAN HULU*

MUHAMMAD FAJRI

*Sport and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
University of Pasir Pengaraian
Rokan Hulu Regency
2026*

ABSTRACT

The issue addressed in this study is that hikers tend to experience an increase in rapid and shallow breathing frequency from the first 15–20 minutes of the climb, accompanied by symptoms such as facial flushing, excessive sweating, and a need for frequent rest stops every 50–100 meters. The study aimed to assess the cardiovascular fitness levels of members of the SAT SET Nature Lovers group in Rokan Hulu, Riau; understanding hikers' cardiovascular characteristics through field observation is crucial for planning physical conditioning programs and risk mitigation strategies prior to climbs.

This research method is a quantitative descriptive research. Data were collected via a survey method utilizing a testing technique. The sample consisted of 20 male members of the SAT SET Nature Lovers group, selected using a total sampling technique. The variable under study was the cardiovascular fitness of these members. The Balke 15-minute run test served as the measurement instrument. Data analysis was conducted using descriptive statistics, with results presented as percentages.

The study concluded that the overall cardiovascular fitness level of the SAT SET Nature Lovers members—as measured by the Balke 15-minute run test—fell into the "very poor" category. Of the 20 participants, 100% were classified in the "very poor" category, with an average VO₂max of 36.4 ml/kg/min.

Keywords: *Cardiovascular fitness, nature enthusiast*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunianya, akhirnya penulis dapat menyelesaikan hasil ini. Penyusunan hasil penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga Kesehatan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pangaraian.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes selaku Pembimbing I dan Bapak Resdianto, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah sabar memberikan bimbingan serta arahan dalam penyelesaian hasil penelitian ini.
2. Bapak Aluwis, S.Pd, M.Pd selaku Penguji I, Bapak Riwaldi Putra, M.Pd selaku Penguji II dan Ibu Dr. Lolita Manurizal, M.Pd selaku Penguji III yang telah sabar memberikan bimbingan serta arahan dalam penyelesaian hasil penelitian ini.
3. Bapak Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes selaku Ketua Prodi Pendidikan Olahraga Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) yang telah memberikan kontribusi pemikiran serta arahan dalam penyelesaian hasil penelitian ini.
4. Dr. Pipit Rahayu, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan, sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil penelitian ini.

5. Dr. Hardianto,S.Pd.,M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan hasil penelitian ini.
6. Seluruh Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan ilmu dan pengetahuannya kepada penulis selama menjadi mahasiswa di Program Studi Pendidikan Olahraga Kesehatan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pangaraian.
7. Kedua orang tua tercinta Ayahanda dan Ibunda yang telah memberikan doa bimbingan serta dukungan materi dan moral sehingga penulis bisa menyelesaikan hasil penelitian ini.
8. Kepada saudara tercinta yang selalu memberikan dukungan dan doa, hingga selesainya penulisan hasil penelitian ini.
9. Kepada sahabat-sahabat yang selalu memberikan motivasi dan dukungan untuk kelancaran penulisan hasil penelitian ini.

Akhir kata semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi dunia pendidikan, dalam mengembangkan pembelajaran aktif, sehingga menjadikan mutu pendidikan berkualitas. Atas perhatian dan bantuan seluruh pihak diucapkan terima kasih.

Pasir Pengaraian, Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN DEKAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan dan Manfaat Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	8

BAB II. KAJIAN TEORI

2.1 Kajian Teori	10
2.1.1 Sejarah Pecinta Alam	10
2.1.2 Organisasi Pecinta Alam SAT SET Rokan Hulu.....	11
2.1.3 Hakikat Daya Tahan <i>Kardiovaskuler</i>	12
2.2 Penelitian Relevan	26
2.3 Kerangka Konseptual.....	29

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian	31
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	31
3.3 Populasi dan Sampel.....	31
3.4 Instrumen Penelitian	32
3.5 Teknik Pengumpulan Data	35
3.6 Teknik Analisa Data	36

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	37
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	38

BAB V. PENUTUP

5.1 Kesimpulan.....	45
5.2 Rekomendasi	45

DAFTAR PUSTAKA	47
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Norma <i>Tes balke</i>	36
Tabel 4.1 Norma Penilaian Tingkat Kemampuan <i>Kardiovaskuler</i>	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Struktur Anatomi Jantung.....	15
Gambar 3.1 Lapangan <i>Tes balke</i>	35
Gambar 5.1 Foto Bersama Sampel Dan Peneliti	52
Gambar 5.2 Pemberian Arahan Sebelum Melakukan Tes.....	52
Gambar 5.3 Pelaksanaan pemanasan sebelum melakukan tes	53
Gambar 5.5 Posisi di garis start saat pelaksanaan <i>Tes balke</i>	54
Gambar 5.6 Pelaksanaan <i>Tes balke</i>	54
Gambar 5.16 Pengukuran pelaksanaan <i>Tes balke</i>	59
Gambar 5.17 Pengukuran hasil dari <i>Tes balke</i>	60
Gambar 5.18 Alat dan bahan untuk melakukan <i>Tes balke</i>	60

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil <i>Tes balke</i> dengan Lari 15 Menit	50
Lampiran 2. Pengolahan Data VO ₂ MAX.....	51
Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian	52
Lampiran 4. MOTTO	61
Lampiran 5. Persembahan	62
Lampiran 6. Riwayat Hidup	64
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian	65
Lampiran 8. Surat Balasan Penelitian	66
Lampiran 9. Struktur Penelitian.....	67