

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Skripsi, Agustus 2021

FITRI QOMARIAH

**Efektifitas Olahraga *Aerobic* Terhadap Peningkata Kebugaran Mahasiswa
STIKes Payung Negeri Pekanbaru Dimasa COVID-19**

Xiii+ 49 Halaman + 2 Skema + 3 Tabel + 5 Lampiran

ABSTRAK

Olahraga *aerobic* merupakan aktivitas yang bergantung terhadap ketersediaan oksigen untuk membantu proses pembakaran sumber energy sehingga akan bergantung terhadap kerja optimalnya organ-organ tubuh, seperti: jantung, paru-paru, dan juga pembuluh darah untuk mengangkut oksigen agar proses pembakaran sumber energi dapat berjalan sempurna. Senam *aerobic* secara rutin akan dapat menolong peserta didik dalam meningkatkan kebugaran jasmani lewat pengenalan dan pengembangan sikap positif serta memahami kemampuan gerak yang dimilikinya. Serta senam *aerobic* yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kebugaran mahasiswa dan manfaat senam *aerobic* tidak hanya dapat meningkatkan kebugaran jasmani akan tetapi juga membuat kondisi tubuh lebih sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas olahraga *aerobic* terhadap peningkatan kebugaran mahasiswa stikes payung negeri pekanbaru selama pandemi covid-19. Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif* dengan desain *kuasi eksperimen* dan rancangan penelitian yang digunakan *pre test and post test with control design*. responden berjumlah 18 orang yang merupakan mahasiswa stikes payung negeri pekanbaru. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 12 juli 2021-10 agustus 2021, dengan menggunakan instrumen lembar observasi kebugaran. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Paired T Test*. Hasil penelitian menunjukkan *P Value* 0,000 <0,005 yang artinya ada peningkatan kebugaran sebelum dan sesudah dilakukan olahraga *aerobic*. Berdasarkan hasil penelitian diharapkan bagi tempat penelitian dapat dijadikan sebagai referensi pengetahuan dan pengembangan ilmu keperawatan, bagi responden dapat dijadikan sebagai pengetahuan bagi Mahasiswa STIKes Payung Negeri pekanbaru, bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan informasi dan pembeda saat melakukan penelitian.

Kata kunci : Olahraga *aerobic*, kebugaran
Daftar Pustaka : 31 (2010-2020)

**NURSING PROGRAM
STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Research, August 2021

FITRI QOMARIAH

The Effectiveness of Aerobic Sports on Increasing the Fitness of STIKes Payung Negeri Pekanbaru Students During the COVID-19 Period

Xiii+ 49 pages + 2 schemes + 3 tables + 5 appendixes

ABSTRACT

Aerobic exercise is an activity that depends on the availability of oxygen to help the process of burning energy sources so that it will depend on the optimal work of the body's organs, such as the heart, lungs, and blood vessels to transport oxygen so that the combustion process of energy sources can run perfectly. Aerobic gymnastics on a regular basis will be able to help students improve physical fitness through the introduction and development of positive attitudes and understanding their movement abilities. As well as aerobic exercise that is carried out regularly can improve student fitness and the benefits of aerobic exercise can not only improve physical fitness but also make the body condition healthier. This study aims to determine the effectiveness of aerobic exercise on improving the fitness of the Pekanbaru state umbrella club students during the covid-19 pandemic. This type of research is quantitative with a quasi-experimental design and the research design used is pre-test and post-test with control design. Respondents amounted to 18 people who are paying stickes students from Pekanbaru. The sampling technique is purposive sampling. This research was conducted on July 12, 2021-10 August 2021, using a fitness observation sheet as an instrument. The analysis used is univariate and bivariate analysis using Paired T Test. The results showed P Value $0.000 < 0.005$, which means that there is an increase in fitness before and after aerobic exercise. Based on the results of the study, it is hoped that the research place can be used as a reference for knowledge and development of nursing science, for respondents it can be used as knowledge for STIKes Payung Negeri Pekanbaru students, for further researchers it can be used as information and comparison when conducting research.

Keywords : Aerobic exercise, fitness

Referens : 31 (2010-2020)