

## ABSTRAK



SKRIPSI, Januari 2015

**Febri Yona Ruzianti**

Program Studi S1 – Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi,

Universitas Esa Unggul

### **HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN OLAHRAGA ANTARA PEROKOK DENGAN KEBUGARAN KARDIORESPIRASI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

**Terdiri VI BAB 73 halaman 10 tabel 2 gambar, 4 grafik, 5 Lampiran**

**Tujuan** Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan olahraga pada perokok terhadap kebugaran kardiorespirasi terhadap mahasiswa universitas esa unggul. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode potong silang (*cross sectional*) yaitu penelitian seksional silang atau potong silang sampel terdiri dari 20 orang mahasiswa perokok. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan I perokok dengan kebiasaan olahraga dan kelompok perlakuan II tanpa olahraga dengan test lari 12 menit **Hasil:** kelompok perlakuan I dengan jumlah sample 10 orang diperoleh nilai *mean* 41,5160 dengan *standard deviation* (SD) 3,54248. kelompok perlakuan II dengan jumlah sample 10 orang diperoleh nilai *mean* 28,5980 dengan *standard deviation* (SD) 4,06538. uji normalitas ini menggunakan *Saphiro Wilk Test*. Hasil perhitungan *Saphiro Wilk Test* didapatkan bahwa pada semua kelompok  $p > \alpha$  (0,05). Maka dapat disimpulkan bahwa semua kelompok yang diuji berdistribusi normal dan setiap sampelnya dapat mewakili populasi. uji homogenitas antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II dengan *Levene's Test* diperoleh dengan nilai  $p = 0,708$  dimana ( $p > 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa varian pada kedua kelompok perlakuan adalah sama atau homogen. Uji hipotesis bahwa ada hubungan antara kebiasaan olahraga pada perokok terhadap kebugaran kardiorespirasi terhadap mahasiswa perokok yang dilaksanakan Berdasarkan hasil uji *t-test independent* dari nilai VO2 Max Kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II didapatkan nilai  $p = 0,000$  dimana  $p < \alpha$  ( $\alpha = 0,05$ ) **Simpulan :** Berdasarkan uraian dari hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan ada hubungan antara kebiasaan olahraga dan tidak olahraga pada mahasiswa perokok terhadap kebugaran kardiorespirasi.

**Kata kunci :** Test Lari 12 Menit, Perokok, Olahraga, Mahasiswa