

**PENGARUH KONSUMSI KOPI TERHADAP DAYA TAHAN  
KARDIOVASKULAR PADA SISWA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER  
FUTSAL SMA RIMBA MADYA KOTA BOGOR**



**MUHAMMAD JIHAD AKBAR**

**6815162681**

**Skripsi Ini disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN**

**FAKULTAS ILMU OLAHRAGA**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

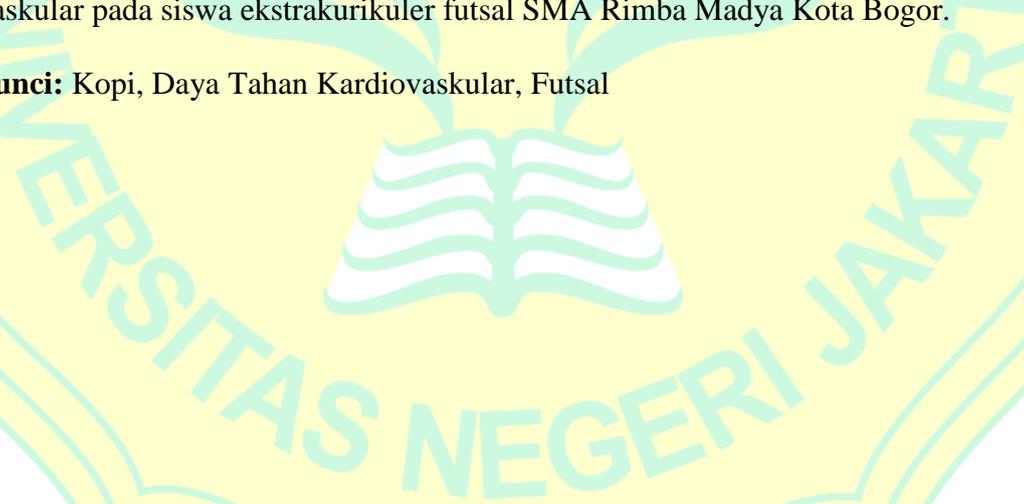
**2021**

# PENGARUH KONSUMSI KOPI TERHADAP DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR PADA SISWA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA RIMBA MADYA KOTA BOGOR

## ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak sebelum dan sesudah mengonsumsi kopi terhadap daya tahan kardiovaskular siswa anggota ekstrakurikuler futsal SMA Rimba Madya Kota Bogor. Dan penelitian ini menggunakan metode eksperimen pada siswa anggota ekstrakurikuler futsal SMA Rimba Madya Kota Bogor. Populasi dengan subjek penelitian ini adalah seluruh siswa anggota ekstrakurikuler futsal SMA Rimba Madya Kota Bogor yang berjumlah 23 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Bleep Test* yang kemudian hasil dari tes awal dan tes akhir dicatat kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis data uji T dengan taraf sig 0,05. Berdasarkan hasil perhitungan tes awal yaitu sebelum mengonsumsi kopi diperoleh nilai terendah yaitu 31,8. dan nilai tertinggi 49,3. Nilai rata – rata dari perhitungan tes awal sebelum mengonsumsi kopi yaitu 38,86. Untuk perhitungan tes akhir yaitu sesudah mengonsumsi kopi diperoleh nilai terendah yaitu 34,3 dan nilai tertinggi 52,5. Nilai rata – rata dari perhitungan tes akhir sesudah mengonsumsi kopi yaitu 40,83. Nilai rata – rata perhitungan dari tes awal dan tes akhir, sebelum dan sesudah mengonsumsi kopi yaitu 2,54. Nilai standar *deviasi* dari *difference* 1,12. Nilai standar *error* dari *mean of difference* 0,24. Kemudian dari hasil perhitungan selanjutnya diperoleh nilai  $t_h$  (t hitung) 10,58 dan  $t_t$  (t tabel) 1,717 dengan taraf signifikansi 5%. Dengan demikian t hitung > t tabel yang berarti  $H_0$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari mengonsumsi kopi terhadap daya tahan kardiovaskular pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Rimba Madya Kota Bogor.

**Kata Kunci:** Kopi, Daya Tahan Kardiovaskular, Futsal

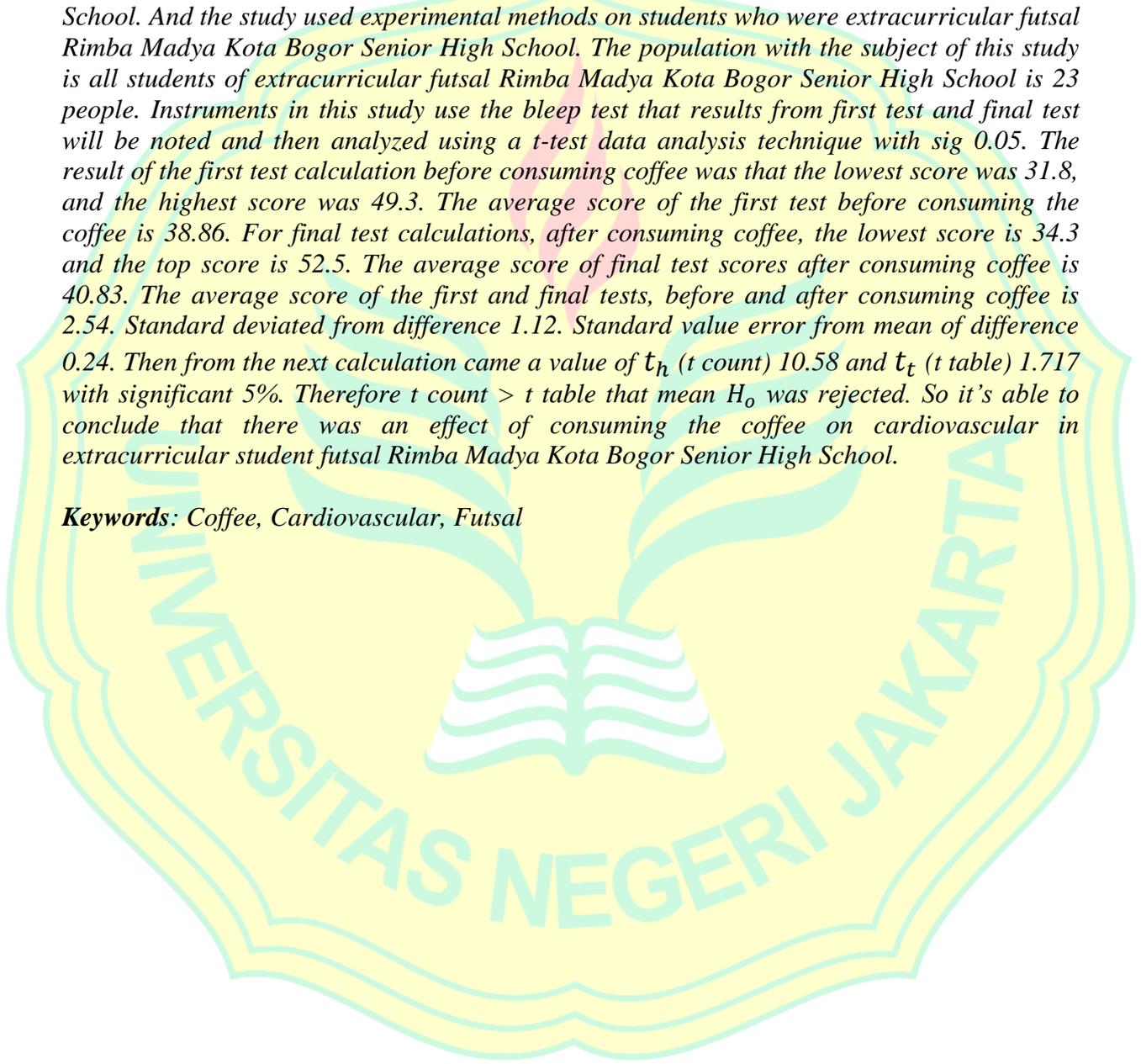


# **THE EFFECT OF COFFEE CONSUMPTION ON CARDIOVASCULAR IN EXTRACURRICULAR STUDENT FUTSAL RIMBA MADYA KOTA BOGOR SENIOR HIGH SCHOOL**

## **ABSTRACT**

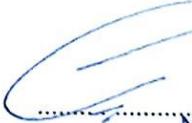
*The purpose of this study is to know the effects before and after the consumption of coffee on cardiovascular in extracurricular student futsal Rimba Madya Kota Bogor Senior High School. And the study used experimental methods on students who were extracurricular futsal Rimba Madya Kota Bogor Senior High School. The population with the subject of this study is all students of extracurricular futsal Rimba Madya Kota Bogor Senior High School is 23 people. Instruments in this study use the bleep test that results from first test and final test will be noted and then analyzed using a t-test data analysis technique with sig 0.05. The result of the first test calculation before consuming coffee was that the lowest score was 31.8, and the highest score was 49.3. The average score of the first test before consuming the coffee is 38.86. For final test calculations, after consuming coffee, the lowest score is 34.3 and the top score is 52.5. The average score of final test scores after consuming coffee is 40.83. The average score of the first and final tests, before and after consuming coffee is 2.54. Standard deviated from difference 1.12. Standard value error from mean of difference 0.24. Then from the next calculation came a value of  $t_h$  (t count) 10.58 and  $t_t$  (t table) 1.717 with significant 5%. Therefore t count > t table that mean  $H_0$  was rejected. So it's able to conclude that there was an effect of consuming the coffee on cardiovascular in extracurricular student futsal Rimba Madya Kota Bogor Senior High School.*

**Keywords:** *Coffee, Cardiovascular, Futsal*



## LEMBAR PENGESAHAN

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b> Boyke Adam Hatena Manopo M.Pd NIP. 19750430 200604 1 001	 .....	19/ 08 2021 .....
<b>Pembimbing II</b> Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP. 19850925 201504 1 003	 .....	19/ 08 2021 .....

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO NIP. 19611114 200003 1 001	Ketua Sidang	 .....	19/ 08 2021 .....
2. Muhamad Ilham, M.Pd NIP. 19860807 201803 1 001	Sekretaris	 .....	19/ 08 2021 .....
3. Boyke Adam Hatena Manopo M.Pd NIP. 19750430 200604 1 001	Anggota	 .....	19/ 08 2021 .....
4. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP. 19850925 201504 1 003	Anggota	 .....	19/ 08 2021 .....
5. Eko Juli Fitrianto S.Or., M.Kes., AIFO NIP. 19810731 200604 1 001	Anggota	 .....	19/ 08 2021 .....

Tanggal Lulus : 13 Agustus 2021

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 12 Juli 2021  
Yang membuat pernyataan,



Muhammad Jihad Akbar  
NIM. 6815162681



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhammad Jihad Akbar  
NIM : 6815162681  
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga / Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : muhammadjihad888@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Siswa  
Anggota Ekstrakurikuler Futsal Sma Rimba Madya Kota Bogor

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

( Muhammad Jihad Akbar )  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini, sehingga penelitian dengan judul Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Siswa Anggota Ekstrakurikuler Futsal SMA Rimba Madya Kota Bogor dapat diselesaikan.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terimakasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes, selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan, Bapak Boyke Adam Hatena Manopo, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing Pertama dan Bapak Kuswahyudi, S.Or., M.Pd, selaku Dosen Pembimbing Kedua, Bapak Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes, AIFO selaku Pembimbing Akademik, Futsal SMA Rimba Madya Kota Bogor yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang peneliti perlukan, Bapak Sukanda S.Pd, Ibu Ida Yuningsih S.Pd, dan keluarga penulis yang telah memberikan dukungan material maupun moral, serta seluruh sahabat dan teman penulis yang sudah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 24 Agustus 2021

Muhammad Jihad Akbar



# DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORETIS DAN KERANGKA BERPIKIR</b> .....	<b>9</b>
A. Kajian Teori .....	9
1. Kopi .....	9
2. Daya Tahan Kardiovaskular .....	17
3. Siswa .....	29
4. Futsal .....	31
5. SMA Rimba Madya .....	35
B. Kerangka Berpikir .....	36
C. Pengajuan Hipotesis .....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>38</b>
A. Tujuan Penelitian .....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	38
C. Metode Penelitian .....	38
D. Populasi dan Sampel .....	38
E. Teknik Pengumpulan Data .....	39
F. Instrumen Penelitian .....	40
G. Teknik Analisis Data .....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>43</b>

A. Deskripsi Data .....	43
B. Pengujian Hipotesis .....	46
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	46
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>48</b>
A. Kesimpulan .....	48
B. Saran .....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>Lampiran .....</b>	<b>51</b>

