

RINGKASAN

ANDIKA RAMADHANI. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dan Kapasitas Vital Paru Dengan Kapasitas Aerobik Maksimal Pada Petugas *Delivery* PHD Cibubur Indah. SKRIPSI. Jakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Juli 2015.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dan Kapasitas Vital Paru dengan Kapasitas Aerobik Maksimal.

Pengambilan data dilakukan di Lap. Futsal Big House, Kranggan Bekasi. Pada tanggal 29 Juli 2015. Penelitian ini menggunakan metode survey dengan teknik korelasional, sampel yang digunakan yaitu seluruh populasi Petugas *Delivery* PHD Cibubur Indah yang berjumlah 20 orang. Teknik pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik analisis statistika korelasi sederhana dan korelasi ganda yang dilanjutkan dengan uji-t pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$.

Hasil penelitian menunjukkan: *Pertama*, terdapat hubungan yang berarti antara Tingkat aktivitas fisik dengan Kapasitas aerobik maksimal, dengan persamaan garis regresi linear $\hat{Y} = 15,848 + 0,683X_1$, koefisien korelasi $(r_{X_1Y}) = 0,644$ dan koefisien determinasi $(r_{X_1Y}^2) = 0,4147$, yang berarti variabel Tingkat aktivitas fisik memberikan sumbangan terhadap Kapasitas aerobik maksimal sebesar 41,47%. *Kedua*, terdapat hubungan yang berarti antara Kapasitas vital paru terhadap Kapasitas aerobik maksimal, dengan persamaan garis regresi linear $\hat{Y} = 16,435 + 0,671X_2$, koefisien korelasi $(r_{X_2Y}) = 0,667$ dan koefisien determinasi $(r_{X_2Y}^2) = 0,4449$, yang berarti variabel Kapasitas vital paru memberikan sumbangan terhadap Kapasitas aerobik maksimal sebesar 44,49%. *Ketiga*, terdapat hubungan yang berarti antara Tingkat aktivitas fisik dan Kapasitas vital paru dengan Kapasitas aerobik maksimal, dengan persamaan garis regresi linear ganda $\hat{Y} = 4,33 + 0,468X_1 + 0,445X_2$, koefisien korelasi ganda $(r_{y_{1-2}}) = 0,786$ dan koefisien

determinasi (ry_{1-2}^2) = 0,6178, yang berarti bahwa variable Tingkat aktivitas fisik dan Kapasitas vital paru memberikan sumbangan terhadap Kapasitas aerobik maksimal sebesar 61,78%.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, karena hanya berkat rahmat hidayah dan karunia-Nya penulis berhasil menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat aktivitas fisik dan Kapasitas vital paru Terhadap Kapasitas aerobik maksimal pada Petugas *Delivery* PHD Cibubur Indah”.

Pada penelitian ini penulis tidak lupa mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Bapak Dr. Abdul Sukur S.Pd, M.Si, Ketua Jurusan Olahraga Prestasi Bapak Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si, Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Bapak Dr. Ramdan Pelana, M.Or dan juga Penasehat Akademik Bapak Dr. Junaedi, Spko yang telah memberikan izin untuk penulis melaksanakan penelitian. Pembimbing I Bapak Dr. Yasep Setia Karnawijaya, S.KM, M.Kes dan Pembimbing II Bapak Dr. Iwan Hermawan, M.Pd yang telah membantu membimbing dalam proses penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik, tepat waktu dan dengan hasil yang maksimal serta kepada semua pihak yang telah membantu penyelesaian penulisan skripsi ini.

Terimakasih juga penulis sampaikan kepada keluarga besar penulis yang membantu dalam memberikan dukungan moril maupun materil yang

tiada gantinya dan tak lupa berbagai pihak yang banyak membantu dalam penelitian dan skripsi ini.

Dalam penyusunan proposal skripsi ini penulis merasa masih banyak kekurangannya. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak yang membaca skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pembaca pada umumnya, dan bagi penulis pada khususnya.

Jakarta, November 2015

Andika Ramadhani