

**PENGARUH LATIHAN *JOGGSTRIDE* TERHADAP
PENINGKATAN KAPASITAS VITAL PARU-PARU PADA
ANGGOTA KOP KARATE UNJ**



KGS NASRULLAH IRFAN FAQIH




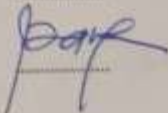
6815165503

**Skripsi ini Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama Dosen	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Dr. Iwan Hermawan, M.Pd</u> NIP. 197505142001121001		9/8-21
Pembimbing II <u>Dr. Heni Widyaningsih, M.SE</u> NIP. 197201221999032001		9/8-21

Nama Dosen	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Dr. Yusep Setiakarnawijaya, M.Kes</u> NIP. 197409062001121002	Ketua		13/8-21
<u>Nadva Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd</u> NIDK. 8806090018	Sekretaris		9/8-21
<u>Dr. Iwan Hermawan, M.Pd</u> NIP. 197505142001121001	Anggota		9/8-21
<u>Dr. Heni Widyaningsih, M.SE</u> NIP. 197201221999032001	Anggota		9/8-21
<u>Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or</u> NIP. 197908112005011001	Anggota		10/8-21

Tanggal Lulus : 2 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 di 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 ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Agustus 2021

Yang Membuat Pernyataan



KGS NASRULLAH IRFAN FAQIH

NIM. 6815165503



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Riwamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Lamar: 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 : KGS NASRULLAH IRFAN FACHR
NIM : 6015161003
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan
Alamat email : irfan.fachr@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 LATIHAN JOGGITRIDE TERHADAP
PENINGKATAN KAPASITAS VITAL PARU-PARU PADA ANGGOTA
KOP KARATE UNJ

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 : 26 - 08 - 2021

Penulis

(KGS NASRULLAH IRFAN F
nama dan tanda tangan

**PENGARUH LATIHAN JOGGSTRIDE TERHADAP PENINGKATAN
KAPASITAS VITAL PARU -PARU PADA ANGGOTA KOP KARATE
UNJ**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kapasitas vital paru-paru pada anggota KOP karate UNJ dengan menggunakan metode eksperimen. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain penelitian menggunakan *One Group “ Pre Test dan Post Test Design “ (Pretest – post test randomized Group Design)*. Yaitu untuk mengetahui variabel bebas dan variabel terikat, adapun yang menjadi variabel bebas adalah latihan *joggstride* sedangkan yang menjadi variabel terikat adalah Pengaruh terhadap peningkatan kapasitas vital paru - paru. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang diambil sebagai sampel 15 orang yang terdaftar sebagai atlet di KOP karate UNJ, alat ukur yang digunakan adalah Spirometer. Hasil perhitungan kapasitas vital paru-paru awal dan akhir latihan diperoleh selisih rata-rata (M_D) 113,33 dengan standar deviasi (SD_D) 9,46, standar error perbedaan rata-rata (SE_{MD}) 2,52 dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t-hitung 44,97 dan nilai t-tabel dengan derajat kebebasan ($n - 1$) dan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ didapat sebesar 2,14. Dengan demikian nilai t-hitung > t-tabel yang menunjukkan bahwa hipotesis *nihil (H₀)* di tolak dan hipotesis *alternative (H₁)* diterima. Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *joggstride* terhadap peningkatan kapasitas vital paru-paru pada anggota KOP karate UNJ.

Kata kunci: *joggstride*, kapasitas vital paru-pau, kop karate unj

**THE INFLUENCE OF JOGSTRIDE'S TRAINING AGAINST INCREASING
LUNG FITAL CAPACITY ON THE MEMBER OF THE KARATE UNJ**

ABSTRACT

This study aims to determine the increase in the vital capacity of the lungs in members of the UNJ karate KOP using the experimental method. The research method used is an experimental research design using One Group "Pre Test and Post Test Design" (Pretest - post test randomized Group Design). That is to determine the independent variable and the dependent variable, while the independent variable is jogstride exercise, while the dependent variable is the effect on increasing the vital capacity of the lungs. The sampling technique in this study used a purposive sampling technique which was taken as a sample of 15 people who were registered as athletes at KOP karate UNJ, the measuring instrument used was a spirometer. The results of the calculation of vital lung capacity at the beginning and at the end of the exercise obtained an average difference of 113.33 with a standard deviation of 9,46, the standard error of the average difference of 2,52 in the next calculation obtained a t-value of 44,97 and table with degrees of freedom and significant level = 0.05 obtained 2.14. Thus the t-count value-table which shows that the nill hypothesis is rejected and the alternative hypothesis is accepted. So it can be concluded that there is an effect of jogstride exercise on increasing vital lung capacity in members of the UNJ karate KOP.

Keywords: jogstride, lung vital capacity, kop karate unj

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Alhamdulillahirobbilalamin, banyak nikmat yang Allah berikan, tetapi sedikit sekali yang kita ingat. Segala puji hanya layak untuk Allah atas segala berkat, rahmat, taufik, serta hidayah-Nya yang tiada terkira besarnya, sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan *Joggstride* Terhadap Peningkatan Kapasitas Vital Paru-Paru Pada Anggota KOP Karate UNJ”.

Dalam proses penyusunan skripsi hingga skripsi ini selesai, tidak terlepas dari adanya doa, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah memberikan doa, bimbingan dan mendukung untuk peneliti. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada: Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes** selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Iwan Hermawan, M.Pd** selaku dosen pembimbing I. Ibu **Dr. Heni Widyaningsih, M.SE** selaku dosen pembimbing II. Bapak **Prof Dr. Ramdan Pelana, M.Or** selaku dosen pembimbing Akademik. Seluruh Bapak / Ibu Dosen dan Staff Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 12 Juli 2021

NIF

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	2
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah	3
E. Kegunaan Penelitian.....	3
BAB II KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR, HIPOTESIS	4
A. KERANGKA TEORITIS	4
1. Pengertian Kapasitas Vital.....	4
2. Pengertian Latihan Fisik	13
3. Prinsip – prinsip dalam Latihan	15
4. Pengertian <i>Jogging</i>	25
5. Pengertian <i>Stride</i>	25
6. Latihan <i>Interval Trining</i>	25
7. Pengertian <i>Joggstride</i>	26
8. Daya Tahan Kardio Vaskular	27
B. KERANGKA BERPIKIR	29
C. HIPOTESIS.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Tujuan Penelitian	31
B. Waktu Penelitian	31
C. Metode Penelitian.....	31

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	32
E. Instrumen Penelitian.....	33
F. Jadwal Latihan	34
G. Teknik Pengolahan Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	36
A. Deskripsi Data	36
B. Analisis Data Tes Awal Kapasitas Vital Paru-Paru	36
C. Analisis Data Tes Akhir Kapasitas Vital Paru-Paru	38
D. Pengujian Hipotesis.....	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	40
A. Kesimpulan	40
B. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN - LAMPIRAN	42

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian	36
Tabel 4.2 Distribusi Tes Awal Kapasitas Vital Paru-Paru	37
Tabel 4.3 Distribusi Tes Akhir Kapasitas Vital Paru-Paruu	38



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Grafik Histogram Tes Awal Kapasitas Vital Paru-Paru.....	37
Gambar 4.2 Grafik Histogram Tes Akhir Kapasitas Vital Paru-Paru.....	38

