

RINGKASAN

FADLILAH FAHMI. Hubungan Kapasitas Aerobik Maksimal (VO_2Max) dan Kapasitas Vital (KV) Paru dengan Denyut Nadi Pemulihan pada Atlet Putra Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta. SKRIPSI. Jakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Januari 2015.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang hubungan antara Kapasitas Aerobik Maksimal (VO_2Max) dan Kapasitas Vital (KV) Paru dengan Denyut Nadi Pemulihan, baik secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama.

Penelitian ini dilakukan di lintasan lari (*track*) Stadion Atletik Rawamangun jl. Pemuda No. 6 Rawamangun-Jakarta Timur. Pada tanggal 16, dan 17 Januari 2015. Penelitian ini menggunakan metode survey dengan teknik korelasional, sampel yang digunakan yaitu Atlet Putra Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta sebanyak 20 orang, pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. 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 Kapasitas Aerobik Maksimal dengan Denyut Nadi Pemulihan, dengan persamaan garis regresi linear $\hat{Y} = 17.579 + 0.648X_1$, koefisien korelasi (r_{X_1Y}) = 0.648 dan koefisien determinasi ($r_{X_1Y}^2$) = 0.4199, yang berarti variabel Kapasitas Aerobik Maksimal memberikan sumbangan terhadap Denyut Nadi Pemulihan sebesar 41.99%. *Kedua*, terdapat hubungan yang berarti antara Kapasitas Vital Paru dengan Denyut Nadi Pemulihan, dengan persamaan garis regresi linear $\hat{Y} = 25.025 + 0.499X_2$, koefisien korelasi (r_{X_2Y}) = 0.499 dan koefisien determinasi ($r_{X_2Y}^2$) = 0.2490, yang berarti variabel Kapasitas Vital Paru memberikan sumbangan terhadap Denyut Nadi

Pemulihan sebesar 24.90%. *Ketiga*, terdapat hubungan yang berarti antara Kapasitas Aerobik Maksimal dan Kapasitas Vital Paru secara bersama-sama dengan Denyut Nadi Pemulihan, dengan persamaan garis regresi linear ganda $\hat{Y} = 15.15 + 0.557X_1 + 0.140X_2$, koefisien korelasi ganda ($r_{y_{1-2}}$) = 0.656 dan koefisien determinasi ($r_{y_{1-2}}^2$) = 0.4303, yang berarti bahwa variable Kapasitas Aerobik Maksimal dan Kapasitas Vital Paru secara bersama-sama memberikan sumbangan terhadap Denyut Nadi Pemulihan sebesar 43.03%.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan segala berkat dan karunianya serta memberikan kekuatan lahir dan batin sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa penulis panjatkan kehadirat Nabi besar Muhammad Sallahualaihi Wasallam, beserta keluarga, dan para sahabatnya, hingga kepada umat akhir zaman.

Penulisan Skripsi ini diajukan guna mendapatkan gelar Sarjana Olahraga dengan judul “Hubungan Kapasitas Aerobik Maksimal (VO_2Max) dan Kapasitas Vital Paru dengan Denyut Nadi Pemulihan Pada Atlet Putra Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta”.

Pada kesempatan ini Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat: bapak Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, bapak Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si selaku Ketua Jurusan Olahraga Prestasi, bapak Dr. Ramdan Pelana, M.Or selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan sekaligus Penguji I, bapak Dr. Mansur Jauhari, M.Si selaku Penguji II, bapak Eko Juli Fitrianto, S.Or, M.Kes, AIFO selaku dosen pembimbing I, bapak Iwan Hermawan, M.Pd selaku dosen pembimbing II, dan bapak Drs. Bambang Kridaswarso, M.Pd selaku pembimbing akademik, teman-teman di tim bola basket UNJ, dan rekan-rekan Ikor 2009 dalam penyusunan skripsi ini serta semua pihak yang telah membantu maupun memberikan pengarahan sehingga terselesaikannya skripsi ini.

Harapan penulis semoga penulisan skripsi ini dapat menambah ilmu, mengembangkan ilmu yang telah penulis dapat di Fakultas Ilmu Keolahragaan serta dapat bermanfaat bagi semua, terutama bagi mahasiswa FIK, dan khususnya bagi para pelatih dan atlet bola basket. Serta penulis

menerima kritikan ataupun saran demi kesempurnaan skripsi ini. Terima kasih dan mohon maaf atas segala kekurangan. Semoga kita selalu dalam lindungan Allah SWT. Amin.

Jakarta, 13 Januari 2015

FF