

**PENGARUH LATIHAN JALAN SANTAI SELAMA 30
MENIT TERHADAP PERUBAHAN DENYUT NADI
PADA LANSIA DI ASRAMA KOPASGAT BOGOR**



**SETYA PRAYOGA SULAEMAN
6815150414**

**Skripsi Ini Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Mendapatkan Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU OLAAHRAGA UNIVERSITAS
NEGERI JAKARTA FEBRUARI, 2020**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama **Tanda Tangan** **Tanggal**

Pembimbing I,

Hur

13/02-2020

Heni Widyaningsih, SE., M.SE
NIP: 19720122199903 2 001

Pembimbing II,

Yuliasih

17/02-2020

Yuliasih, S.Or, M.Pd
NIDK: 8816100016

Nama **Jabatan** **Tanda Tangan** **Tanggal**

1. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M. Kes
NIP. 19740906 200112 1 002

Ketua Sidang

Yasep

20/02-2020

2. Muhammad Ilham, M.Pd
NIP. 19860807 201803 1 001

Sekretaris

Muhammad Ilham

14/02-2020

3. Heni Widyaningsih, SE., M.SE
NIP: 19720122199903 2 001

Anggota

Hur

13/02-2020

4. Yuliasih, S.Or, M.Pd
NIDK. 8816100016

Anggota

Yuliasih

17/02-2020

5. Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd
NIP. 196301917 198903 1 002

Anggota

Achmad Sofyan Hanif

7/02-2020

Tanggal Lulus : 04 Februari 2020

PERYATAAN 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, 17 Februari 2020
Yang membuat pernyataan,



Setya Prayoga Sulaeman
No. Reg. 6815150414



SEMINAR NASIONAL INOVASI KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2019



Jakarta, 16 Juli 2019

No : 185/SEMNASINKOR/VII/2019
Perihal : *Letter of Acceptance*

Yth:

Author,

Setya Prayoga Sulaeman

Universitas Negeri Jakarta

Salam Sejahtera,

Selamat datang di Seminar Nasional Inovasi Keolahragaan (SEMNASINKOR 2019),
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta.

Kami mengumumkan bahwa abstrak Anda telah diterima untuk presentasi lisan di Seminar
Nasional Inovasi Keolahragaan (SEMNASINKOR 2019).

Judul : Pengaruh Latihan Jalan Santai Selama 30 Menit Terhadap Perubahan
Denyut Nadi Pada Lansia di Asrama Kopasgat Bogor

Author (S) : Setya Prayoga Sulaeman

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta dengan senang hati mengundang
Anda pada presentasi lisan di Seminar Nasional Inovasi Keolahragaan (SEMNASINKOR
2019). Seminar Nasional Inovasi Keolahragaan (SEMNASINKOR 2019) akan diadakan pada
Rabu, 31 Juli 2019, di Aula Latief Hendraningrat, Gedung Dewi Sartika Lt. 2, Kampus A
Universitas Negeri Jakarta.

Kami Mengharapkan Kehadiran anda pada Seminar Nasional Inovasi Keolahragaan 2019.

Salam,

Ketua Pelaksana (SEMNASINKOR 2019)

Kuswahyudi, S.Or., M.Pd.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Setya Prayoga Sulaeman
NIM : 6815150414
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan
Alamat email : SetyaPrayoga30@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 Jalan santai selama 30 menit terhadap
Perubahan Denyut Nadi Lansia di Asrama Kopasgat
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 20 Februari 2020

Penulis

(Setya Prayoga Sulaeman)
nama dan tanda tangan

LEMBAR PERSEMBAHAN



Puji dan Syukur atas Nikmat dan Keberkahan-Mu yang telah menitipkan ilmu kepadaku, serta memberikan kekuatan, ketabahan, dan arti kesabaran. Atas kehendak dan kemudahan yang Engkau berikan sehingga hamba dapat menyelesaikan skripsi yang sangat sederhana ini. Tak lupa Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Baginda Rasulullah SAW.



Saya persembahkan karya yang sederhana ini kepada orang yang sangat saya sayangi

Terimakasih kepada Ayah dan almh ibu yang telah membantu secara moril dan materil serta melimpahkan doa, motivasi, cinta dan kasih sayang yang tidak akan bisa saya gantikan. Saya sangat bersyukur mempunyai orang tua seperti beliau, semoga Allah membalas jasmu yang telah sabar membesarkan anakmu dengan penuh kesabaran dan kasih sayang. Semoga sehat selalu untuk ayah dan adiku dan semoga tenang kepada almarhumah ibu.

Kepada Dosen Pembimbing I ibu Heni Widyaningsih, SE, M.SE yang telah banyak membantu memberikan masukan berupa teori-teori untuk menyelesaikan skripsi ini, serta Dosen Pembimbing II Ibu Yuliasih, S.Or., M.Pd. yang telah membantu saya dalam banyak hal mengenai penulisan, statistik hingga masukan dalam menghadapi sidang skripsi. Serta tak lupa kepada bapak Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd sebagai Dosen Penasehat Akademik, saya yang telah mendidik dan membimbing saya hingga menjadi mahasiswa yang kuat untuk menghadapi segala urusan perkuliahan dan mengajarkan saya arti kesabaran dan ketabahan. Kusertakan terimakasih kepada Mba Wati dan juga Mas Andy yang telah mempermudah saya dalam melaksanakan segala urusan perkuliahan hingga perkuliahan berakhir, semangat terus untuk Mba Wati dan Mas Andy dalam menghadapi berbagai macam sifat mahasiswa.



Terima kasih untuk adik saya yang sudah membantu dalam menyelesaikan skripsi. Yang sudah dari sd sekelas terus sampai sma dan akhirnya pisah juga pas masuk kuliah. Dan akhirnya yang di wisuda duluan. Walaupun sudah sibuk kerja masih mau membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini padahal beda kampus.



Untuk sahabat saya di kampus terima kasih telah menemani waktu-waktu perkuliahan maupun diluar perkuliahan saya. Dan telah membantu saya menyelesaikan banyak tugas-tugas perkuliahan dari awal semester hingga akhir semester. Sehat terus dan jaga terus pertemanan yang tak akan dilupakan.



Untuk temen-temen saya di prodi ikor 2015 terimakasih telah banyak memberikan bantuan-bantuan tak terduga, semangat terus dan selesaikan apa yang harus diselesaikan. Walaupun dulunya beda kelas tetapi karena sering ketemu jadi saling kenal. Semoga Allah membalas segala kebaikan dan kejujuran teman-teman ikor ini. Semoga sesudah lulus kita bisa berkumpul lagi dan menjadi orang yang lebih sukses



Untuk tim abon juga saya mengucapkan terimakasih yang telah memberikan semangat kepada saya untuk menyelesaikan skripsi agar cepet lulus, walaupun masih pada tidak percaya saya bisa kuliah sampai akhir. Semangat juga buat Bagus Satrio untuk bisa nyusul sidangnya, jangan kebanyakan bohong sama temen sendiri. Dan untuk Lia, Ega, Modi cepetan pada nikah jangan sibuk kerja terus kita bikin tim abon junior.

Terimakasih untuk para sempel saya Nenek-nenek di Asrama Kopasgat Bogor yang telah ikhlas mememberikan kekuatannya sehingga penelitian dalam skripsi ini dapat berjalan dengan lancar. Semoga Allah memberi berkah kepada kalian.

Dosen dan Staff Prodi Ikor

Kepada Ibu Heni Widyaningsih, SE, M.SE selaku pembimbing I dan ibu Yuliasih, S, Or., M, Pd selaku dosen pembimbing II saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya yang selama ini telah tulus dan ikhlas meluangkan Waktu dan pikiran untuk menuntun dan mengarahkan saya serta memberikan bimbingan dan pelajaran agar saya menjadi lebih baik dalam penulisan. Saya berterimakasih juga kepada bapak-bapak Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd selaku Penasehat Akademik atas bimbingan, arahan, dan waktu yang telah diberikan dalam menyelesaikan proposal skripsi ini. Berterimakasih kasih juga kepada Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes selaku Koordinator program studi Ilmu Keolahragaan, serta mba wati dan mas Andi selaku sekretaris Kaprodi Ikor yang telah membantu saya dalam surat menyurat.

**PENGARUH LATIHAN JALAN SANTAI SELAMA 30 MENIT
TERHADAP PERUBAHAN DENYUT NADI PADA LANSIA
DI ASRAMA KOPASGAT BOGOR**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan jalan santai selama 30 menit terhadap perubahan denyut nadi pada lansia di asrama kopasgat Bogor. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 7 November-5 Desember. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *One Group Pre Test dan Post Test Design*. Sampel 15 orang wanita lanjut usia dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Sampel akan diukur jumlah denyut nadi sebelum (*pre test*) dan diukur kembali setelah jalan santai selama 30 menit (*post test*) selama 12 kali pertemuan sehingga akan memberikan hasil akhir. Alat yang digunakan untuk mengukur penelitian ini adalah *pulsemeter*. Teknik pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan Uji-t. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil t-hitung (7,72) lebih besar dari t-tabel dimana t-tabel dengan derajat kebebasan (n - 1) dan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ didapat sebesar 2,14. maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan jalan santai selama 30 menit terhadap perubahan denyut nadi pada lansia di Asrama Kopasgat Bogor.

Kata Kunci : Denyut nadi, lansia, jalan santai

**THE EFFECT OF RELAXING TRAFFIC TRAINING FOR 30 MINUTES ON
CHANGES OF PULSE RATE IN ELDERLY AT THE ASRAMA KOPASGAT BOGOR**

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of 30 minutes of leisurely exercise on the changes in pulse in the elderly at the Asrama Kopasgat Bogor. This research was conducted in 7 November to 5 December. This study uses an experimental method with One Group Pre Test and Post Test Design research designs. A sample of 15 elderly women used a sampling technique using purposive sampling. The sample will be measured by the number of pulses before (pre test) and measured again after a leisurely walk for 30 minutes (post test) for 12 meetings so that it will give the final results. The instrument used to measure this research is the pulsemeter. Data processing techniques in this study used the t-test. The results of this study indicate the results of t-count (7.72) are greater than t-table while t-table with degrees of freedom (n - 1) and significance level $\alpha = 0.05$ obtained by 2.14, then it can be concluded that there is an influence of 30 minutes of leisurely exercise on the change in pulse in the elderly at the Asrama Kopasgat Bogor.

Keyword: Pulse , elderly, casual roads



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala berkat dan karuniaNya serta dengan segala kekuatanNya senantiasa memberikan limpahan rahmat, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Jalan Santai Selama 30 menit Terhadap Perubahan Denyut Nadi Pada Lansia di Asrama Kopasgat Bogor”

Namun demikian, sangat disadari masih terdapat kekurangan karena keterbatasan dan kendala yang dihadapi. Untuk itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun ke arah penyempurnaan pada skripsi ini sehingga dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Saya ucapkan terima kasih kepada kedua orangtua yaitu Ayah Sulaeman dan Almh. Ibu Reni Tri Hastuti serta keluarga yang selalu memberikan doa, kasih sayang, semangat, dan dukungan kepada penulis. Terima kasih kepada Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga UNJ, bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan serta ibu Heni Widyaningsih, SE, M.SE selaku dosen pembimbing I dan kepada ibu Yuliasih, S.Or., M.Pd selaku dosen pembimbing II, bapak Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd selaku Penasehat Akademik atas bimbingan, arahan, dan waktu yang telah diberikan dalam menyelesaikan proposal skripsi ini. Tak lupa saya ucapkan terima kasih kepada seluruh dosen dan staf prodi Ilmu Keolahragaan, teman-teman prodi IKOR 2015, dan semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Jakarta, Januari 2020

Penulis

Setya Prayoga Sulaeman

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| ABSTRAK | ii |
| <i>ABSTRACT</i> | iii |
| KATA PENGANTAR..... | iv |
| DAFTAR ISI..... | v |
| DAFTAR GAMBAR | vii |
| DAFTAR TABEL..... | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN | ix |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 4 |
| C. Pembatasan Masalah..... | 4 |
| D. Perumusan Masalah..... | 4 |
| E. Kegunaan Penelitian..... | 5 |
| BAB II KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS..... | 6 |
| A. KERANGKA TEORETIS | 6 |
| 1. Hakikat Latihan..... | 6 |
| 2. Lanjut Usia (LANSIA) | 9 |
| 3. Jalan Santai..... | 11 |
| 4. Denyut Nadi | 16 |
| 5. Asrama Kopasgat Bogor..... | 20 |
| B. KERANGKA BERPIKIR..... | 22 |
| C. PENGAJUAN HIPOTESIS..... | 23 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN..... | 23 |
| A. Tujuan Penelitian..... | 23 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 23 |
| C. Metode Penelitian..... | 23 |
| D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel..... | 24 |

| | |
|--|-----------|
| E. Instrumen Penelitian | 25 |
| F. Teknik Pengumpulan Data..... | 25 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | 29 |
| A. Deskripsi Data | 29 |
| B. Pengujian Hipotesis | 32 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 33 |
| A. Kesimpulan..... | 33 |
| B. Saran..... | 33 |
| DAFTAR PUSTAKA | 35 |
| LAMPIRAN..... | 36 |



DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 3.1 Alat Pulse Oximetry..... | 26 |
| Gambar 4.1 Grafik Histogram Tes Awal Denyut Nadi..... | 30 |
| Gambar 4.2 Grafik Histogram Tes Akhir Denyut Nadi | 32 |



DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian..... | 29 |
| Tabel 4.2 Distribusi Tes Awal Denyut Nadi | 30 |
| Tabel 4.3 Distribusi Tes Akhir Denyut Nadi..... | 31 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1 Data Umum Sampel..... | 36 |
| Lampiran 2 Data Tes Awal Dan Akhir | 37 |
| Lampiran 3 Langkah-Langkah Perhitungan Distribus Frekuensi..... | 38 |
| Lampiran 4 Data Tes Awal dan Akhir untuk Deskripsi Data..... | 39 |
| Lampiran 5 Perhitungan Data Awal dan Akhir Deskripsi Data..... | 40 |
| Lampiran 6 Data Tes Awal dan Akhir Denyut Nadi Untuk Perhitungan Uji-t..... | 41 |
| Lampiran 7 Teknik Perhitungan Uji-t pada Tes Denyut Nadi..... | 42 |
| Lampiran 8 Nilai t tabel..... | 44 |
| Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian..... | 45 |

