

**PENGARUH KAPASITAS VITAL PARU-PARU, STATUS GIZI,
AKTIVITAS FISIK DAN MOTIVASI LATIHAN TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI**
(Studi Kausal Dengan Analisa Jalur/*Path Analysis* Pada Atlet KONI
Kota Depok)



SUJARWO

No. Reg :7217120506

Disertasi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Mendapatkan Gelar
Doktor

**PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2019**

**THE EFFECT OF VITAL CAPACITY LUNGS, NUTRITIONAL STATUS,
PHYSICAL ACTIVITY AND EXERCISE MOTIVATION TOWARDS PHYSICAL
FITNESS OF KONI CITY DEPOK ATHLETES.**

SUJARWO

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of vital lung capacity, nutritional status, physical activity, and exercise motivation on physical fitness of Koni City Depok athletes.

This research method uses path analysis. Path analysis techniques are used to test the direct and indirect effects of vital lung capacity, nutritional status, physical activity, and motivation to exercise of athletes.

The results of this study indicate that: 1) Lung vital capacity directly influences the physical fitness of the Koni City Depok athletes obtained t_{count} of 39.024 and t_{table} (0.05: 58) of 1.671 at a significant level of 0.000 smaller than α of 0.05, 2) Nutritional status directly influences physical fitness of the Koni City of Depok athletes. The value of t_{count} is 25.253 and t_{table} (0.05: 58) at 1.671 at a significant level of 0.000 smaller than α of 0.05, 3) Physical activity has a direct effect on fitness The body of the Koni athlete in Depok City obtained a t_{count} of 3.074 and t_{table} (0.05: 58) of 1.671 at a significant level of 0,000 smaller than α of 0.05, 4) Motivation training directly affected the physical fitness of Depok Koni athletes smaller than α of 0.05, 5) Vital lung capacity through exercise motivation has a direct effect on the motivation of training Koni City Depok athletes obtained the value of t_{count} each is 38,045 and 2,681 and t_{table} (0,05: 58) is 1,671 with a significant level of 0,000 and 0,010 smaller than α of 0,05, 6) Nutritional status through exercise motivation has a direct effect on the training motivation of Depok City Koni athletes obtained t_{count} each is 23,048 and 2,154 and t_{table} (0,05: 58) of 1,671 with a significant level of 0,000 and 0,008 smaller than α of 0,05, and 7) Physical activity through exercise motivation has a direct effect on the physical fitness of Koni City Depok athletes obtained t_{count} each is 3.047 and 3.308 and t_{table} (0.05: 58) of 1.671 with a significant level of 0.003 and 0.002 smaller than α of 0.05.

Overall, it can be concluded that after statistical testing of empirical data obtained from the field, it can be said that the three independent variables of vital lung capacity, nutritional status, physical activity, and training motivation have a significant positive direct effect on the physical fitness of KONI City athletes.

Keywords: *vital lung capacity, nutritional status, physical activity, exercise motivation and physical fitness*

PENGARUH KAPASITAS VITAL PARU-PARU, STATUS GIZI, AKTIVITAS FISIK, DAN MOTIVASI LATIHAN TERHADAP KEBUGARAN JASMANI ATLET KONI KOTA DEPOK

SUJARWO

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kapasitas vital paru-paru, status gizi, aktivitas fisik, dan motivasi latihan terhadap kebugaran jasmani atlet Koni Kota Depok.

Metode penelitian ini menggunakan analisis jalur (*path analysis*). *Path analysis* digunakan untuk menguji pengaruh langsung dan tidak langsung pada kapasitas vital paru-paru, status gizi, aktivitas fisik, dan motivasi latihan terhadap kebugaran jasmani atlet Koni Kota Depok.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) Kapasitas vital paru-paru berpengaruh langsung terhadap kebugaran jasmani atlet Koni Kota Depok diperoleh t_{hitung} sebesar 39,024 dan $t_{tabel (0,05 : 58)}$ sebesar 1,671 pada taraf signifikan 0,000 lebih kecil dari α sebesar 0,05, 2) Status gizi berpengaruh langsung terhadap kebugaran jasmani atlet Koni Kota Depok diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 25,253 dan $t_{tabel (0,05 : 58)}$ sebesar 1,671 pada taraf signifikan 0,000 lebih kecil dari α sebesar 0,05, 3) Aktifitas fisik berpengaruh langsung terhadap kebugaran jasmani atlet Koni Kota Depok diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 3,074 dan $t_{tabel (0,05 : 58)}$ sebesar 1,671 pada taraf signifikan 0,000 lebih kecil dari α sebesar 0,05, 4) Motivasi latihan berpengaruh langsung terhadap kebugaran jasmani atlet Koni Kota Depok lebih kecil dari α sebesar 0,05, 5) Kapasitas vital paru-paru melalui motivasi latihan berpengaruh langsung terhadap motivasi latihan atlet Koni Kota Depok diperoleh nilai t_{hitung} masing-masing sebesar 38,045 dan 2,681 dan $t_{tabel (0,05 : 58)}$ sebesar 1,671 dengan taraf signifikan 0,000 dan 0,010 lebih kecil dari α sebesar 0,05, 6) Status gizi melalui motivasi latihan berpengaruh langsung terhadap motivasi latihan atlet Koni Kota Depok diperoleh nilai t_{hitung} masing-masing sebesar 23,048 dan 2,154 dan $t_{tabel (0,05 : 58)}$ sebesar 1,671 dengan taraf signifikan 0,000 dan 0,008 lebih kecil dari α sebesar 0,05, dan 7) Aktifitas fisik melalui motivasi latihan berpengaruh langsung terhadap kebugaran jasmani atlet Koni Kota Depok diperoleh nilai t_{hitung} masing-masing sebesar 3,047 dan 3,308 dan $t_{tabel (0,05 : 58)}$ sebesar 1,671 dengan taraf signifikan 0,003 dan 0,002 lebih kecil dari α sebesar 0,05. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan pengujian secara statistika terhadap data empirik yang telah diperoleh dari lapangan dapat dikatakan bahwa ketiga variabel bebas kapasitas vital paru-paru, status gizi, aktivitas fisik, dan motivasi latihan berpengaruh langsung positif secara signifikan dengan kebugaran jasmani atlet KONI Kota Depok.

Kata Kunci: kapasitas vital paru-paru, status gizi, aktivitas fisik, motivasi latihan dan kebugaran jasmani

RINGKASAN

Pendahuluan

Kehidupan di era modernisasi penuh dengan tantangan, di antaranya ancaman terhadap kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan manusia. Masyarakat di negara maju sudah merasakan rangkaian akibat dari gaya hidup yang lebih banyak diam, kurang bergerak dan kelebihan kalori sebagai dampak dari otomatisasi dan kelebihan kalori. Cepat atau lambat sekarang mulai terasa masyarakat Indonesia sudah mulai menjalani gaya hidup diam, terutama dikalangan lapisan menengah keatas. Akibat yang dirasakannya itu adalah meningkatnya penyakit hipokinetik (kurang gerak), akibat langsung adalah rendahnya kemampuan dan tingginya angka sakit yang tentunya juga berdampak terhadap kebugaran jasmani seseorang.

Dampak modernisasi yang serba menggunakan teknologi, membatasi manusia dari aktivitas fisik berupa permainan dan olahraga, sehingga tingkat kebugaran fisik, tidak sesuai dengan beban aktivitas sehari-hari, termasuk beban tubuh yang menyebabkan malas untuk bergerak. Melalui aktivitas fisik yang teratur maka akan diperoleh gerakan dan fungsi organ tubuh yang memadai bagi pembinaan kemampuan fisik dan persendian yang lebih baik.

Salah satu wadah yang tepat untuk menanggulangi dampak yang akan terjadi terhadap rangkaian permasalahan di masa yang akan datang adalah melalui kegiatan berolahraga. Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang tiada putus-putusnya, bahkan dapat dikatakan bahwa olahraga sudah merupakan suatu bagian dari kegiatan hidup manusia. Olahraga sudah merupakan kebutuhan hidup manusia. Dengan berolahraga terutama olahraga yang berhubungan dengan kesehatan akan dapat memelihara dan meningkatkan derajat hidup manusia. Tanpa olahraga akan terjadi penurunan kesehatan dan memperbesar kemungkinan terserang penyakit non infeksi.

Manusia yang sehat merupakan sumberdaya yang dibutuhkan dalam pembangunan oleh karena itu maka olahraga perlu makin dimasyarakatkan dan ditingkatkan sebagai cara pembinaan jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat". Kemudian didukung pula oleh anjuran pemerintah dengan gerakan Panji Olahraga Nasional yaitu: "Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat". Sehingga dengan olahraga tersebut diharapkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani akan meningkat.

Oleh karena itu, kebugaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang baik anak usia sekolah, perguruan tinggi dan masyarakat umum. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, mahasiswa akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah. Kebugaran jasmani pada hakikatnya merupakan suatu kondisi tubuh yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih mampu untuk melakukan aktivitas yang lain. Kebugaran jasmani mempunyai arti penting bagi manusia, antara lain dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi.

Bahkan didalam beberapa penelitian menyebutkan bahwa: kebugaran jasmani mempunyai hubungan positif dengan prestasi akademis, karena dengan fungsi organ tubuh yang bagus maka akan membawa dampak pada sirkulasi darah dan oksigen lancar,

sehingga suplai ke organ tubuh yang lain lancar. Sehingga dengan lancarnya fungsi kerja organ tubuh maka akan meningkatkan kemampuan bagi seseorang baik secara kognitif maupun psikomotor. Selain itu, tingkat kebugaran jasmani bukan hanya untuk memelihara tubuh yang sehat, melainkan juga untuk menyembuhkan atau memulihkan kembali tubuh yang tidak sehat.

Sudah menjadi harapan bersama dalam proses belajar bahwa setiap peserta didik harus mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Di dalam proses belajar mengajar ada beberapa komponen yang saling berhubungan, komponen yang dimaksud adalah dosen, mahasiswa, tujuan pembelajaran, materi ajar, model pembelajaran, situasi, dan evaluasi pembelajaran, serta lingkungan. Komponen-komponen tersebut berinteraksi satu dengan yang lain dan bermuara pada satu tujuan yaitu perubahan tingkah laku peserta didik yang mencakup ranah kecerdasan intelektual, emosional dan spiritual serta peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa.

Dengan demikian, maka semakin tinggi kapasitas vital paru-paru, status gizi, aktivitas fisik, dan motivasi latihan seseorang, semakin baik kategori tingkat kebugaran jasmani orang tersebut dan sebaliknya semakin rendah kapasitas vital paru-paru, status gizi, aktivitas fisik, maka semakin rendah tingkat kebugaran jasmani orang tersebut.

Berdasarkan pada permasalahan di atas maka penelitian ini diarahkan pada kapasitas vital paru-paru, status gizi, aktivitas fisik, dan motivasi latihan, ke empat jenis variabel ini memiliki prosedur pelaksanaan tes yang berbeda diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan demikian ingin mengetahui pengaruh tersebut melalui kajian lebih dalam dengan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh kapasitas vital paru – paru, status gizi, aktivitas fisik, dan motivasi latihan terhadap kebugaran jasmani pada atlet Koni Kota Depok”.

Rumusan masalah penelitian yang dapat diangkat adalah sebagai berikut: (1) Apakah kapasitas vital paru-paru berpengaruh langsung terhadap kebugaran jasmani pada atlet Koni Kota Depok?, (2) Apakah status gizi berpengaruh langsung terhadap kebugaran jasmani pada atlet Koni Kota Depok, (3) Apakah aktivitas fisik berpengaruh langsung terhadap kebugaran jasmani pada atlet Koni Kota Depok?, (4) Apakah motivasi latihan berpengaruh langsung terhadap kebugaran jasmani pada atlet Koni Kota Depok?, (5) Apakah kapasitas vital paru-paru melalui motivasi latihan secara simultan berpengaruh langsung terhadap kebugaran jasmani pada atlet Koni Kota Depok?, (6) Apakah status gizi melalui motivasi latihan secara simultan berpengaruh langsung terhadap kebugaran jasmani pada atlet Koni Kota Depok?, dan (7) Apakah aktivitas fisik melalui motivasi latihan secara simultan berpengaruh langsung terhadap kebugaran jasmani pada atlet Koni Kota Depok?

Deskripsi Teoritik

1. Kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani dikenal dengan istilah asing “*physical fitness.*” *Physical* berarti badan atau tubuh sedangkan *fitness* berarti segar. Jadi yang dimaksud dengan *physical fitness* (kebugaran jasmani) yaitu badan yang sehat dan segar. Pengertian kebugaran jasmani dipandang sebagai suatu konsep yang mempunyai ruang lingkup yang cukup luas. Oleh karena itu, para ahli mendefinisikan sesuai dengan sudut pandang keahlian. Misalnya, dari segi kedokteran lebih menitik beratkan pada kemampuan jantung dan paru-paru. Dari bidang olahraga lebih menitik beratkan pada keberhasilan melakukan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator dalam menentukan derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Dengan fisik yang sehat dan bugar, seseorang dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan optimal. Kebugaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan dukungan yang positif terhadap produktivitas bekerja atau belajar.

2. Kapasitas Vital Paru – Paru

Para ahli Paru-paru merupakan sebuah alat tubuh yang sebagian besar terdiri dari gelembung alveoli. Didalam paru-paru terjadi pertukaran zat antara oksigen yang ditarik dari udara masuk kedalam darah dan karbondioksida dikeluarkan dari darah secara osmosis. Paru-paru mempunyai kesanggupan untuk menampung udara didalamnya yang disebut kapasitas paru-paru.

Pada dasarnya manusia tidak dapat hidup tanpa oksigen yang cukup, karena setiap manusia memerlukan oksigen untuk bernapas. Pernapasan atau respirasi adalah seluruh deret peristiwa yang dimulai dengan pengisapan udara luar dan berakhir dengan oksigen di sel, termasuk pengeluaran karbon dioksida (CO₂) ke udara luar

3. Status Gizi

Baik buruknya gizi seseorang sangat bergantung pada kualitas dan kuantitas makanan yang dimakan, dalam hal ini gizi sangat berpengaruh dalam kesehatan jasmani. Jika seseorang mempunyai status gizi yang buruk maka kesehatan jasmaninya juga akan buruk begitu juga dengan kebugaran jasmaninya. Dari beberapa pendapat di atas penulis menyimpulkan tentang status gizi, status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk nilai tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi pertumbuhan manusia serta menunjang perestasi olahraga.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2012:11) status gizi adalah 'ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari

4. Aktivitas fisik

Aktivitas fisik adalah suatu kegiatan yang berhubungan dengan gerak tubuh manusia yang berfungsi untuk meningkatkan kemampuan fungsional organ tubuh dan untuk menjaga kesegaran jasmani. Dengan demikian seseorang yang melakukan aktivitas fisik dengan jenis latihan serta intensitas yang telah memenuhi syarat, serta lama latihan dengan frekuensi yang cukup setiap minggu, akan dapat memperoleh dan memelihara kebugaran jasmani.

Keberhasilan untuk mencapai kebugaran yang ditentukan oleh kualitas latihan meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, sarana latihan dan dosis latihan, konsep FIT (*Frekuensi, Intensity and Time*). Frekuensi adalah berat ringannya kualitas latihan, 75%-85% detak jantung maksimal, dihitung dengan cara 220-umur (dalam tahun). Time adalah durasi yang diperlukan setiap kali latihan, waktu berlatih 20-60 menit. Kualitas

yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut intensitas, besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan-latihan aerobik menggunakan patokan kenaikan detak jantung, secara umum intensitas latihan kebugaran adalah 60%-90% detak jantung maksimal dan secara khusus besarnya intensitas latihan tergantung pada tujuan latihan. Volume latihan Diolah berdasarkan total waktu berlangsungnya latihan yaitu jumlah latihan dalam seminggu yang diukur dengan menit. Di klasifikasikan menjadi 2 yaitu baik (>360 menit) dan kurang baik (<360 menit)

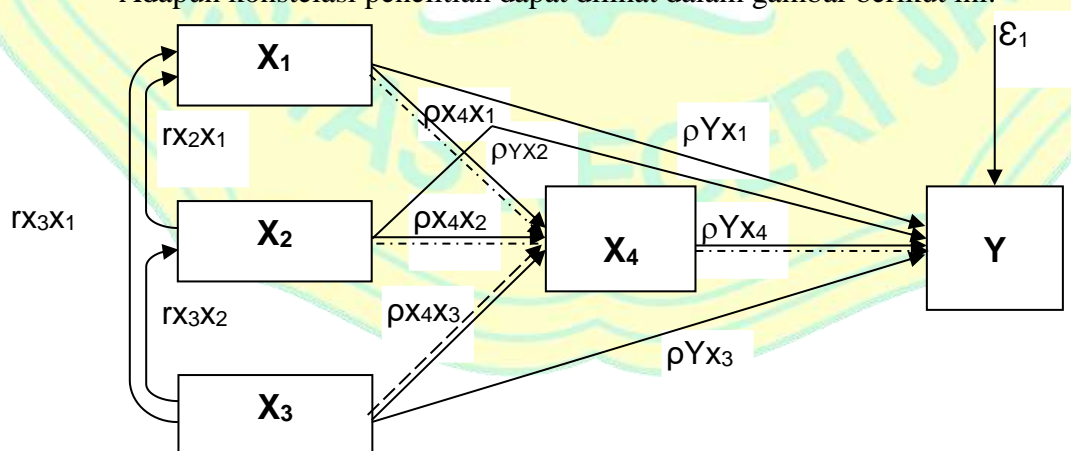
5. Motivasi latihan

Motivasi (*motivation*) berasal dari bahasa latin, yakni *movere*, yang berarti "menggerakkan" (to *move*). motivasi mewakili proses-proses psikologikal, yang menyebabkan timbulnya, diarahkannya, dan terjadinya persistensi kegiatan-kegiatan sukarela (*volunter*) yang diarahkan ke arah tujuan tertentu. Para manajer perlu memahami proses-proses psikologikal, apabila mereka berkeinginan untuk membina karyawan mereka secara berhasil, dalam upaya pencapaian sasaran-sasaran keorganisasian. Motivasi untuk menampilkan suatu prilaku tertentu, dilandasi oleh adanya keinginan untuk mencapai atau memuaskan suatu kebutuhan. Motivasi untuk melakukan sesuatu dapat datang dari diri sendiri, dikenal sebagai motivasi instrinsik, serta dapat pula datang dari lingkungan, atau disebut motivasi ekstrinsik.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ini menggunakan metode survei dengan melihat kausalitas antar variabel. Teknik analisis data dengan menggunakan analisis jalur (*path analysis*). Teknik analisis jalur ini dapat digunakan untuk menguji pengaruh langsung dan tidak langsung pada faktor kapasitas vital paru-paru, status gizi, aktivitas fisik dan motifasi latihan terhadap kebugaran jasmani.

Adapun konstelasi penelitian dapat dilihat dalam gambar berikut ini:



Gambar 1. Model Konstelasi Penelitian

Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Statistik deskriptif, yaitu statistik yang berujuan memberikan gambaran data masing-masing variabel penelitian, 2) Uji persyaratan analisis yaitu: (1) uji normalitas, dan (2) uji homogenitas. Penjelasan kedua pengujian tersebut adalah sebagai berikut: Pertama, uji normalitas untuk menguji asumsi normalitas populasi, dengan uji *Lilliefors*. Kedua, pengujian homogenitas varians dengan uji *Bartlett*, Wisnijati Basuki Abdulah (2013: 40). Sesudah persyaratan analisis dipenuhi dilanjutkan dengan pengujian hipotesis penelitian. Teknik analisis dengan teknik analisis regresi dan korelasi. Pengujian hipotesis pertama, hipotesis kedua, dan hipotesis ketiga dilakukan dengan teknik analisis regresi sederhana dan regresi ganda. Pengujian hipotesis penelitian keempat diuji dengan teknik analisis regresi dan korelasi ganda.

Hasil Penelitian

Pembahasan hasil penelitian yang dikemukakan sebagai berikut: 1) kapasitas vital paru-paru (X_1) berpengaruh langsung positif terhadap kebugaran jasmani pada atlet Koni Kota Depok (Y), hal ini dibuktikan dengan diperoleh nilai $t_{hitung} = 39,024$ dan $t_{tabel (0,05 : 58)} = 1,671$ pada taraf signifikan 0,000 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , berarti H_0 ditolak, dan H_1 diterima. 2) status gizi (X_2) berpengaruh langsung positif terhadap kebugaran jasmani pada atlet Koni Kota Depok (Y), hal ini dibuktikan dengan diperoleh nilai $t_{hitung} = 25,253$ dan $t_{tabel (0,05 : 58)} = 1,671$ pada taraf signifikan 0,000 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , berarti H_0 ditolak, dan H_1 diterima. 3) aktivitas fisik (X_3) berpengaruh langsung positif terhadap kebugaran jasmani pada atlet Koni Kota Depok (Y), hal ini dibuktikan dengan diperoleh nilai $t_{hitung} = 2,793$ dan $t_{tabel (0,05 : 58)} = 1,671$ pada taraf signifikan 0,000, dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , berarti H_0 ditolak, dan H_1 diterima. 4) motivasi latihan (X_4) berpengaruh langsung positif terhadap kebugaran jasmani pada atlet Koni Kota Depok (Y), hal ini dibuktikan dengan diperoleh nilai $t_{hitung} = 3,074$ dan $t_{tabel (0,05 : 58)} = 1,671$ pada taraf signifikan 0,000, dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , berarti H_0 ditolak, dan H_1 diterima. 5) kapasitas vital paru-paru (X_1) melalui motivasi latihan atlet Koni Kota Depok (X_4) berpengaruh langsung positif terhadap kebugaran jasmani pada atlet Koni Kota Depok (Y), hal ini dibuktikan dengan diperoleh masing-masing nilai $t_{hitung} = 38,045$ dan $2,681$ sedangkan $t_{tabel (0,05 : 58)}$ diperoleh nilai = $1,671$ dengan taraf signifikan 0,000 dan 0,010 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , berarti H_0 ditolak, dan H_1 diterima. 6) status gizi (X_2) melalui motivasi latihan atlet Koni Kota Depok (X_4) berpengaruh langsung positif terhadap kebugaran jasmani pada atlet Koni Kota Depok (Y), hal ini dibuktikan dengan diperoleh masing-masing nilai $t_{hitung} = 23,048$ dan $2,154$ sedangkan $t_{tabel (0,05 : 58)}$ diperoleh nilai = $1,671$ dengan taraf signifikan 0,000 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , berarti H_0 ditolak, dan H_1 diterima. 7) aktivitas fisik (X_3) melalui motivasi latihan atlet Koni Kota Depok (X_4) berpengaruh langsung positif terhadap kebugaran jasmani pada atlet Koni Kota Depok (Y), hal ini dibuktikan dengan diperoleh nilai $t_{hitung} = 3,047$ dan $3,308$ sedangkan $t_{tabel (0,05 : 58)}$ diperoleh nilai = $1,671$ dengan taraf signifikan 0,003 dan 0,002 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , berarti H_0 ditolak, dan H_1 diterima.

KESIMPULAN

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: (1) Kapasitas vital paru-paru berpengaruh langsung terhadap kebugaran jasmani pada atlet Koni Kota Depok, (2) Status gizi berpengaruh langsung terhadap kebugaran jasmani pada atlet Koni Kota Depok, (3) Aktivitas fisik berpengaruh langsung terhadap kebugaran jasmani pada atlet Koni Kota Depok, (4) Motivasi latihan berpengaruh langsung terhadap kebugaran jasmani pada atlet Koni Kota Depok, (5) Kapasitas vital paru-paru melalui motivasi latihan berpengaruh langsung terhadap kebugaran jasmani pada atlet Koni Kota Depok, (6) Status gizi melalui motivasi latihan berpengaruh langsung terhadap kebugaran jasmani pada atlet Koni Kota Depok, (7) Aktivitas fisik melalui motivasi latihan berpengaruh langsung terhadap kebugaran jasmani pada atlet Koni Kota Depok

IMPLIKASI

Sebagaimana dikemukakan dalam kesimpulan penelitian ini bahwa terdapat pengaruh langsung positif kapasitas vital paru-paru, status gizi, aktivitas fisik, dan motivasi latihan terhadap kebugaran jasmani pada atlet Koni Kota Depok. Dengan ditemukannya pengaruh positif ini berarti bahwa keempat jenis variabel penelitian memberikan pengaruh yang berbeda terhadap kebugaran jasmani pada atlet Koni Kota Depok apabila dikaitkan dengan temuan hasil penelitian.

Pengaruh langsung positif ini, juga memberikan arahan pada suatu implikasi bahwa dalam menerapkan kapasitas vital paru-paru, status gizi, aktivitas fisik, dan motivasi latihan guna meningkatkan kebugaran jasmani pada atlet Koni Kota Depok, baik itu dilakukan secara bersama-sama maupun pervariabel perlu mempertimbangkan karakteristik individu atau karakteristik subyek berdasarkan faktor kapasitas vital paru-paru, status gizi, ukuran dayung dan motivasi latihan yakni untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada atlet Koni Kota Depok. Kesesuaian antara Kapasitas vital paru-paru, status gizi, aktivitas fisik, dan motivasi latihan yang diberikan dengan keempat variabel tersebut secara empiris telah menunjukkan adanya

hubungan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani pada atlet Koni Kota Depok.

Untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani pada atlet Koni Kota Depok, diperlukan upaya peningkatan kualitas kapasitas vital paru-paru, status gizi, aktivitas fisik, dan motivasi latihan dapat dilakukan dengan program latihan secara terintegrasi dan terprogram. Hal ini berarti kualitas kapasitas vital paru-paru, status gizi, aktivitas fisik, dan motivasi latihan hendaknya ditingkatkan kualitasnya, sehingga dapat berpengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada atlet Koni Kota Depok.

**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN
DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TERBUKA DISERTASI/ PROMOSI DOKTOR**

Promotor

Prof. Dr. dr. James Tangkudung., Sport. MED., M.Pd
Tanggal : 15.08.2019

Co-Promotor

Prof. Dr. A. Sofyan Hanif, M.Pd
Tanggal : 26.07.2019

Prof. Intan Ahmad, Ph.D
(Ketua)¹

Tanda Tangan

23/08/19

Tanggal

Prof. Dr. Ilza Mayuni, M.A
(Sekretaris)²

Tanda Tangan

24/09/19

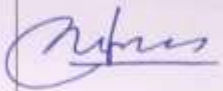


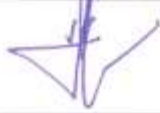



Tanggal

Nama : Sujarwo
No. Registrasi : 7217120506
Tanggal Lulus :

¹Plt. Rektor Universitas Negeri Jakarta

²Plt. Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

**PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN DISERTASI
SETELAH UJIAN TERTUTUP**

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Prof. Dr. Ivan Hanafi, M.Pd (Ketua/Wakil Direktur 1)		21/8 2019
2	Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd (Sekretaris/ Koordinator Prodi S-3)		15/8 19
3	Prof. Dr. dr. James Tangkudung, Sport Med, M.Pd (Promotor)		15/08 - 2019
4	Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd (Co-Promotor)		26/07 - 2019
5	Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd (Penguji)		19/07 - 2019
6	Dr. Abdul Sukur, M.Si (Penguji)		25/07 - 2019
7	Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd (Penguji Luar)		21/07 - 2019

Nama : Sujarwo

No Reg : 7217120506

Angkatan : 2012/2013

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Disertasi yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Doktor dari Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Disertasi yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian Disertasi ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Jakarta, Juli 2019

Sujarwo

NID 71AFF907633687
6000
EDUKASI
KEMERIAAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawasunggal Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894231
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama: SUJARNO
NIM: 21712006
Fakultas/Prodi: PENDIDIKAN JAWABAN S3
Alamat email: SUJARNO56@gmail.com

Demikian 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 KAPASITAS FITAL PARU & STATUS GIZI
AKTIVITAS FISIK DAN MOTIVASI LATIHAN
TERHADAP MERUGKAN ANJEK PAKI KATA DEPOK


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 13-04-2020

Penulis


(Sujarno)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT karena atas izin-Nya akhirnya penulisan disertasi ini dapat terselesaikan. Disertasi ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Kapasitas Vital Paru-Paru, Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan motivasi latihan Terhadap Kebugaran Jasmani Atlet Koni Kota Depok.

Ucapan terima kasih yang tak terhingga penulis sampaikan kepada Plt. Rektor Universitas Negeri Jakarta Prof. Dr. Intan Ahmad, Ph.D, terimakasih juga kami ucapkan Plt. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta Bapak Prof. Dr. Ilza Mayuni, M.A, serta ketua Komite Pascasarjana Prof. Dr. dr. James Tangkudung, Sports Med, M.Pd sebagai promotor dan selaku Co Promotor Prof. Dr. H. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd yang telah memberikan arahan, bimbingan dan dukungan hingga saya dapat menyusun disertasi ini., serta seluruh pihak Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu dalam urusan administrasi dan surat-menyurat.

Ucapan terima kasih juga tidak lupa kami sampaikan kepada seluruh teman-teman yang telah membantu dalam proses pembuatan disertasi. Ucapan terima kasih kepada istri dan ke-tiga anakku tersayang yang selalu memberikan dorongan semangat, kepada almarhum dan almarhumah kedua orang tuaku semoga selalu mendapatkan tempat yang layak disisinya.

Semoga disertasi ini bermanfaat dan dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya untuk khalayak umum .

Jakarta, Juli 2019

Sjr

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
RINGKASAN	iii
PERSETUJUAN PROMOTOR	xi
LEMBAR PERNYATAAN	xii
KATA PENGANTAR	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	15
C. Pembatasan Masalah	16
D. Rumusan Masalah	19
E. Kegunaan Hasil Penelitian	19
BAB II KAJIAN TEORITIK	21
A. Deskripsi Konseptual	21
1. Kebugaran Jasmani	21
a. Komponen Kebugaran Jasmani	27
b. Tes Kebugaran Jasmani	28
c. Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani	28
2. Kapasitas Vital Paru-Paru	35
3. Status Gizi	41

4. Aktivitas Fisik	46
5. Motivasi Latihan	51
B. Hasil Penelitian yang Relevan	58
C. Kerangka Teoritik	62
D. Hipotesis Penelitian	70
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	72
A. Tujuan Penelitian	72
B. Tempat dan Waktu Penelitian	73
C. Metode dan Desain Penelitian	73
D. Populasi dan Sampel	74
E. Teknik Pengumpulan Data	75
F. Teknik Analisis data	87
G. Hipotesis Statistika	88
BAB IV Hasil Penelitian	90
A. Deskripsi Data	90
B. Pengujian Persyaratan Analisis	97
C. Pengujian Hipotesis	116
D. Pembahasan Hasil Penelitian	126
E. Keterbatasan Penelitian	137
BAB V Kesimpulan, Implikasi dan Saran	140
A. Kesimpulan	140
B. Implikasi	141
C. Saran	142
DAFTAR PUSTAKA	143
LAMPIRAN	150
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	235

DAFTAR TABEL

2.1.	Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia.....	46
3.1.	<i>Multi Stage Fitness Test</i> (MFT)	78
3.2.	Aktivitas fisik Borg yang dimodifikasi	84
4.1.	Deskripsi data hasil kebugaran jasmani atlet KONI Kota Depok	91
4.2.	Distribusi frekuensi kebugaran jasmani atlet KONI Kota Depok.....	92
4.3.	Distribusi frekuensi kapasitas vital paru-paru atlet KONI Kota Depok	93
4.4.	Distribusi Frekuensi status gizi atlet KONI Kota Depok.....	94
4.5.	Distribusi frekuensi aktivitas fisik atlet KONI Kota Depok	95
4.6.	Distribusi frekuensi motivasi latihan atlet KONI Kota Depok	97
4.7.	Ringkasan hasil uji normalitas distribusi populasi data penelitian	99
4.8.	Ringkasan Uji Homogenitas varians pengaruh kapasitas vital paru-paru, status gizi, aktivitas fisik dan motivasi latihan terhadap kebugaran jasmani.	101
4.9.	Hasil ANAVA untuk uji signifikan dan linearitas regresi Kebugaran jasmani (Y) atas kapasitas vital paru-paru (X_1)	102
4.10.	Hasil ANAVA untuk uji signifikan dan linearitas regresi Kebugaran jasmani (Y) atas status gizi (X_2)	103
4.11.	Hasil ANAVA untuk uji signifikan dan linearitas regresi Kebugaran jasmani (Y) atas aktivitas fisik (X_3)	104
4.12.	Hasil ANAVA untuk uji signifikan dan linearitas regresi Kebugaran jasmani (Y) atas motivasi latihan (X_4)	105
4.13.	Hasil ANAVA untuk uji signifikan dan linearitas regresi kebugaran jasmani atlet KONI Kota Depok (Y) atas kapasitas vital paru-paru (X_1)	108
4.14.	Koefisien korelasi dan determinasi kebugaran jasmani atlet KONI Kota Depok (Y) atas kapasitas vital paru-paru (X_1)	108
4.15.	Hasil ANAVA untuk uji signifikan dan linearitas regresi kebugaran jasmani atlet KONI Kota Depok (Y) atas status gizi (X_2)	109
4.16.	Koefisien korelasi dan determinasi kebugaran jasmani atlet KONI Kota Depok (Y) atas status gizi (X_2)	109
4.17.	Hasil ANAVA untuk uji signifikan dan linearitas regresi kebugaran jasmani atlet KONI Kota Depok (Y) atas aktivitas fisik (X_3)	110
4.18.	Koefisien korelasi dan determinasi kebugaran jasmani atlet KONI Kota Depok (Y) atas aktivitas fisik (X_3)	111
4.19.	Hasil ANAVA untuk uji signifikan dan linearitas regresi kebugaran jasmani atlet KONI Kota Depok (Y) atas motivasi latihan (X_4)	112
4.20.	Koefisien korelasi dan determinasi kebugaran jasmani atlet KONI Kota Depok (Y) atas aktivitas fisik (X_3)	112
4.21.	Hasil ANAVA untuk uji signifikan dan linearitas regresi kapasitas vital paru-paru (X_1) dan motivasi latihan (X_4) atas kebugaran jasmani atlet KONI Kota Depok (Y)	113

4.22.	Koefisien korelasi dan determinasi kapasitas vital paru-paru (X_1) dan motivasi latihan (X_4) atas kebugaran jasmani atlet KONI Kota Depok (Y)	113
4.23.	Hasil ANAVA untuk uji signifikan dan linearitas regresi status gizi (X_2) dan motivasi latihan (X_4) atas kebugaran jasmani atlet KONI Kota Depok (Y)	114
4.24.	Koefisien korelasi dan determinasi status gizi (X_2) dan motivasi latihan (X_4) atas kebugaran jasmani atlet KONI Kota Depok (Y)	114
4.25.	Hasil ANAVA untuk uji signifikan dan linearitas regresi aktivitas fisik (X_3) dan motivasi latihan (X_4) atas kebugaran jasmani atlet KONI Kota Depok (Y)	115
4.26.	Koefisien korelasi dan determinasi aktivitas fisik (X_3) dan motivasi latihan (X_4) atas kebugaran jasmani atlet KONI Kota Depok (Y)	116
4.27.	Koefisien regresi kapasitas vital paru-paru terhadap kebugaran jasmani atlet KONI Kota Depok	117
4.28.	Koefisien regresi status gizi (X_2) terhadap kebugaran jasmani atlet KONI Kota Depok (Y)	118
4.29.	Koefisien regresi aktivitas fisik (X_3) terhadap kebugaran jasmani atlet KONI Kota Depok (Y)	119
4.30.	Koefisien regresi motivasi latihan (X_4) terhadap kebugaran jasmani atlet KONI Kota Depok (Y)	121
4.31.	Koefisien regresi kapasitas vital paru-paru (X_1) melalui motivasi latihan (X_4) terhadap kebugaran jasmani atlet KONI Kota Depok (Y)	122
4.32.	Koefisien regresi status gizi (X_2) melalui motivasi latihan (X_4) terhadap kebugaran jasmani atlet KONI Kota Depok (Y)	123
4.33.	Koefisien regresi aktivitas fisik (X_3) melalui motivasi latihan (X_4) terhadap kebugaran jasmani atlet KONI Kota Depok (Y)	124
4.34.	Rekapitulasi hasil pengujian hipotesis pengaruh kapasitas vital paru-paru, status gizi, dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani atlet KONI Kota Depok	125
4.35.	Rekapitulasi hasil pengujian hipotesis pengaruh kapasitas vital paru-paru, status gizi, aktivitas fisik dan motivasi latihan terhadap kebugaran jasmani atlet KONI Kota Depok	125

DAFTAR GAMBAR

3.1.	Model Konstelasi Penelitian	74
3.2.	Spirometer	81
4.1.	Histogram data kebugaran jasmani atlet KONI Kota Depok	92
4.2.	Histogram variabel kapasitas vital paru-paru	93
4.3.	Histogram variabel status gizi	95
4.4.	Histogram variabel aktivitas fisik	96
4.5.	Histogram variabel motivasi latihan.....	97



DAFTAR LAMPIRAN

1. Rancangan Perlakuan	150
2. Instrumen Penelitian	151
3. Data Hasil Uji Coba Penelitian	160
4. Kisi-Kisi Instumen Penelitian	190
5. Data Hasil Penelitian	193
6. Data Hasil Uji Persyaratan Analsis	211
7. Data Hasil Pengujian Hipotesis	220
8. Surat Keterangan Penelitian	227
9. Riwayat Hidup.....	235

