

**PENGARUH LATIHAN SENAM SEHAT TERHADAP PENINGKATAN
KAPASITAS VITAL PARU BAGI WANITA USIA LANJUT**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi



Oleh :

MUHAMMAD NUR FALAH

41182191180225

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI

2024

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN SENAM SEHAT TERHADAP PENINGKATAN
KAPASITAS VITAL PARU BAGI WANITA USIA LANJUT**

Dipersiapkan dan ditulis oleh .
MUHAMMAD NUR FALAH
41182191180225

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal. 5 Januari 2024

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budiarti, M Pd

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M Or

Penguji I : Dr. Dindin Abidin, M Si

Penguji II : Mia Kusumawati, M.Pd

Penguji III : Adli Azhari, M.Pd



Bekasi, 5 Januari 2024

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas 45 Bekasi



LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

PENGARUH LATIHAN SENAM SEHAT TERHADAP PENINGKATAN KAPASITAS
VITAL PARU BAGI WANITA USIA LANJUT

Oleh

Muhammad Nur Falah

41182191180225

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing



Dr. Hj. Ekowati, S.Pd, M.Pd

Tanggal: Desember 2023

Mengetahui, Ketua
Program Studi FKIP
UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidaya, M.Or., AIFO
NIK. 45101122011035

LEMBAR PERYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Nur Falah
NPM : 41182191180225
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Perguruan Tinggi : Universitas Islam 45 Bekasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “PENGARUH LATIHAN SENAM SEHAT TERHADAP PENINGKATAN KAPASITAS VITAL PARU BAGI WANITA USIA LANJUT” ini benar – benar saya kerjakan sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku pada masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya atau ada klaim dari pihak lain atas keaslian dari karya saya ini.

Bekasi, 5 Januari 2024

Yang Membuat Pernyataan,


Muhammad Nur Falah

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

BERUSAHALAH UNTUK MENJADI MANUSIA YANG BERGUNA

PERSEMBAHAN KARYA INI SAYA PERSEMBAHKAN UNTUK KEDUA
ORANG TUA

ABSTRAK

Muhammad Nur Falah : 41182191180225 “Pengaruh Latihan Senam Sehat Terhadap Peningkatan Kapasitas Vital Paru Bagi Wanita Usia Lanjut Indonesia Jasmani Pada Wanita Lansia”.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan senam sehat terhadap peningkatan kapasitas vital paru bagi wanita usia 50-59 tahun di PKK Desa Karang Asih. Metodologi penelitiannya yang dipakai ialah eksperimen berjenis pre-test serta post-test. Sedangkan subject / sampelnya sebanyak 22 wanita usia lanjut 50-59 tahun. Dari hasil metode eksperimen dengan jenis tersebut didapat pre-test yang nilainya 3,68 > 2,46 nilai post-testnya dengan tingkat signifikasinya 0,01, artinya H_0 yang pernyataannya “tidak ada peningkatan kapasitas vital paru” ditolak, sementara H_a dengan pernyataan “ada peningkatan kapasitas vital paru wanita usia lanjut” diterima, dimana persentasenya meningkat hingga 7,12%. Data didapat melalui tes langsung di lokasi penelitian memakai *spirometer*. *Spirometer* yakni alat guna melakukan pengukuran terhadap volume udara yang diinspirasi serta dikeluarkan oleh paru-paru. Adapun yang dikur meliputi aliran serta aktivitas keluar masuk udara dari paru-paru.

Kata Kunci : Pengeruh, Senam Sehat, Wanita Usia Lanjut 50-59 tahun.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Segala puji penulis panjatkan kepada Allah SWT berkat anugerah, kasih sayang, serta pertolongan-Nya skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Senam Sehat Terhadap Peningkatan Kapasitas Vital Paru Bagi Wanita Usia Lanjut Indonesia Jasmani Pada Wanita Lansia” dapat selesai disusun dengan baik.

Penulis sadari pada proses menulis tugas akhir ini terdapat beragam hambatan yang dialami, tetapi atas arahan, bantuan, serta kooperasi bersama beberapa pihak serta keberkahan dari Allah SWT sehingga kendalanya yang dialami itu dapat diselesaikan dengan baik. Maka dari itu, penulis mengucapkan terimakasih serta penghormatan untuk Ibu Dr. Hj. Ekowati, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing yang telah tulus, sabar, bersungguh-sungguh, berkorban meluangkan waktunya, ilmu, tenaga, dukungan, bimbingan, serta masukan yang begitu bermanfaat. Kemudian, penulis berterima kasih juga kepada:

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu M.Pd M.Or selaku Ketua Program Studi (Prodi) Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah membekali wawasan sehingga perkuliahan serta skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Ibu Dosen Dr. Hj. Eekowati M.Pd sebagai Dosen Pembimbing Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Islam “45” Bekasi yang telah memberi ilmunya sehingga studi serta skripsi ini dapat diselesaikan oleh penulis.
5. Bapak Wowoh Haerulloh (Bapak Kandung), Ibu Nurhayati (Ibu Kandung), Bahtiar Muslim (Kakak Kandung), Budi Bahari. ST (Kakak Kandung), Tiara Meilani. S.E (Kakak Ipar), yang begitu banyak membantu, baik materil maupun moril, serta senantiasa menyemangati selama menempuh studi

6. Teman seangkatan mahasiswa olahraga tahun 2018
7. Seluruh pihak yang memberikan bantuannya serta tak dapat saya sebutkan satu per satunya, saya semogakan memperoleh kebaikan dari bermacam pihak apapun serta ganjaran yang melimpah dari Allah SWT.

Akhir kata dari segenap kerendahan hati, penulis sadar masih banyak kekurangannya, oleh sebabnya diharapkan terdapat kritik maupun masukan yang sifatnya konstruktif untuk menyempurnakan skripsi ini.

Bekasi, 11 November 2023

Penulis

Muhammad Nur Falah

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERYATAAN KEASLIAN	Error! Bookmark not defined.
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
TABEL.....	xi
GAMABAR	xii
LAMPIRAN.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan dan Batasan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
1. Manfaat Teoritis.....	3
2. Manfaat Praktisi.....	3
E. Definisi Operasional Penelitian	4
BAB II.....	5
TINJAUAN TEORITIS	5
A. Hakikat Senam Sehat Indonesia	5
B. Hakikat Latihan Senam Sehat Indonesia	6
C. Kapasitas Vital Paru.....	9
D. Usia Lanjut.....	11
E. Olahraga dan Kebugaran untuk Wanita Usia Lanjut	13
F. Profile PKK Desa Karang Asih.....	13
G. Penelitian Relevan.....	15
H. Kerangka Berfikir.....	18
I. Hipotesis.....	18
BAB III.....	19

PROSEDUR PENELITIAN.....	19
A. Metode Penelitian	19
B. Populasi dan <i>Sample</i>	20
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	20
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	20
E. Teknik Analisa Data	22
BAB IV.....	26
HASIL PENGELOLAAN DAN ANALISA DATA	26
A. Deskripsi Data.....	26
B. Pengujian Hipotesis	30
C. Diskusi Penemuan	32
BAB V.....	33
SIMPULAN DAN SARAN	33
A. Simpulan	33
B. Saran	33
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN.....	38

TABEL

Tabel 3. 1 Tabel Eksperiment	25
Tabel 3. 2 Tabel Uji Normalitas Data	25
Tabel 4. 1 Tabel Distribusi Frekuensi Umur Responden	26
Tabel 4. 2 Rata-rata Kapasitas Vital Paru Sebelum mengikuti Latihan Senam.....	27
Tabel 4. 3 Rata-rata Kapasitas Vital Paru Setelah Mengikuti Latihan Senam Sehat Indonesia	28
Tabel 4. 4 Perbandingan Rata-rata Kapasitas Vital Paru Sebelum dan Setelah Mengikuti Latihan Senam Sehat Indonesia.....	29
Tabel 4. 5 Uji Normalitas Data	29
Tabel 4. 6 df Untuk Pertemuan	30
Tabel 4. 7 Hasil Perhitungan Uji t.....	31

GAMABAR

Gambar 2. 1 Latihan Pemanasan.....	7
Gambar 2. 2 Latihan Inti	7
Gambar 2. 3 Latihan Penutup.....	9
Gambar 2. 4 Kedudukan paru di dalam rongga dada.....	9
Gambar 2. 5 Pernapasan menggunakan perut atau diafragma	10
Gambar 2. 6 Pernapasan menggunakan dada.....	10
Gambar 2. 7 <i>Spirometer</i>	11
Gambar 4. 1 Distribusi Frekuensi Data Kapasitas Vital Paru Sebelum Mengikuti Latihan Senam Sehat Indonesia	27
Gambar 4. 2 Distribusi Frekuensi Data Kapasitas Vital Paru Setelah Mengikuti Latihan Senam Sehat Indonesia	28
Gambar 4. 3 Perbandingan Rata-rata Kapasitas Vital Paru Sebelum dan Setelah Mengikuti Latihan Senam Sehat Indonesia.....	29
Gambar 4. 4 Senam Sehat Indonesia di PKK Desa Karang Asih Usia 50-59 Tahun	31

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Bimbingan Skripsi	38
Lampiran 2 Keterangan Bimbingan Skripsi.....	39
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	41
Lampiran 4 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	42
Lampiran 5 Frekuensi Pertemuan	43
Lampiran 6 Program Latihan	43
Lampiran 7 Biodata Responden	48
Lampiran 8 Sesi Pre-Test Sebelum Mengikuti Senam Sehat Indonesia	48
Lampiran 9 Sesi Post-Test Sesudah Mengikuti Senam Sehat Indonesia	49
Lampiran 10 Perbandingan Setelah Mengikuti Pre-Test dan Post Test.....	49
Lampiran 11 Hasil Pengujian Senam Sehat Indonesia bagi Wanita Lansia 50 – 59 Tahun.....	49
Lampiran 12 Dokumen Briefing sebelum latihan.....	50
Lampiran 13 Dokumen Pemanasan atau Stretching.	50
Lampiran 14 Dokumen Ekperimen Latihan ke – 1 (Pre-Test).....	51
Lampiran 15 Dokumen Ekperimen Latihan ke – 2 (Post-Test)	51
Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup.....	52