

SARI

Luthfi Rakhman Hakim 2010, *Profil Kapasitas Vital Paru Pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Brebes Tahun Ajaran 2009/2010*. Skripsi, Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Drs. M. Nasution, M.Kes. Drs. Joko Hartono, M. Pd

Kata Kunci: Kapasitas Vital Paru Pada Siswa Putra Kelas XI

Permasalahan dalam penelitian ini adalah: Bagaimana profil kapasitas vital paru untuk siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Brebes tahun 2010/2010?

Tujuan dari penelitian ini adalah: adalah untuk mengetahui profil kapasitas vital paru untuk siswa kelas XI SMA Negeri 1 Brebes tahun ajaran 2009/2010.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Brebes tahun ajaran 2009/2010 yang berjumlah 200 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *random sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas putra XI yang berjumlah 50 siswa. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, dimana penelitian ini hanya ada satu objek penelitian yaitu profil kapasitas vital paru.

Hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tes kapasitas vital paru menggunakan spirometer test, sebagian besar sampel penelitian dalam kategori sedang (48%), selebihnya kurang (26 %), baik (14%), dan kurang sekali (12%).

Berdasar pada simpulan, disarankan: 1) Bagi siswa yang masih memiliki tingkat kapasitas vital paru yang kurang hendaknya lebih meningkatkan aktifitas fisik melalui peningkatan aktifitas olahraga yang bersifat *aerobik*. 2) Bagi sekolah hendaknya lebih serius memperhatikan kelengkapan sarana dan prasarana olahraga yang ada di sekolah agar siswa dapat membentuk siswa yang sehat dan berprestasi.