

## ABSTRAK

**Handrian Deny Febrianto**, 2009. *Hubungan Kapasitas Vital Paru dengan VO<sub>2</sub> Maks Anggota Pusat Kebugaran Maroz Gym Kudus*. Skripsi, Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dosen pembimbing utama Dr. Setya Rahayu, M.S dan dosen pembimbing pendamping Drs. Said Junaidi, M.Kes

**Kata kunci** : Kapasitas Vital Paru dan VO<sub>2</sub> Maks

Tujuan dalam penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui hubungan antara kapasitas vital paru dengan VO<sub>2</sub> maks pada laki-laki anggota pusat kebugaran Maroz Gym Kudus. (2) Untuk mengetahui hubungan antara kapasitas vital paru dengan VO<sub>2</sub> maks pada perempuan anggota pusat kebugaran Maroz Gym Kudus.

Metode penelitian dalam penelitian adalah metode survei tes. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota pusat kebugaran Maroz Gym Kudus. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampel. Dalam penelitian ini sampel yang dimaksud yakni anggota yang berusia 20-29 tahun sejumlah 28 anggota, terdiri dari 23 laki-laki dan 5 perempuan. Penelitian dalam menggunakan dua macam instrumen yaitu tes kapasitas vital paru menggunakan alat *spirometer riester*, bertujuan untuk mengetahui daya muat paru-paru. Dan tes lari 15 menit diatas *treadmill*, bertujuan untuk mengukur VO<sub>2</sub> maks. Penelitian ini menggunakan analisis dengan uji korelasi *produk moment*.

Melihat dari perhitungan korelasi yang dihasilkan antara kapasitas vital paru dengan VO<sub>2</sub> maks pada laki-laki memiliki nilai  $r_{hitung} = 0,416$  dengan hasil uji  $r_{hitung} = 0,416$ . Pada taraf signifikan 5% dengan  $db = 23-1 = 22$  diperoleh  $r_{tabel} = 0,423$  maka  $r_{hitung} < r_{tabel}$ . Sedangkan melihat dari perhitungan korelasi yang dihasilkan antara kapasitas vital paru dengan VO<sub>2</sub> maks pada perempuan memiliki nilai  $r_{hitung} = 0,249$  dengan hasil uji  $r_{hitung} = 0,249$ . Pada taraf signifikan 5% dengan  $db = 5-1 = 4$  diperoleh  $r_{tabel} = 0,850$  maka  $r_{hitung} < r_{tabel}$ .

Simpulan dalam penelitian ini adalah (1) Ada hubungan yang positif tetapi tidak signifikan antara kapasitas vital paru dengan VO<sub>2</sub> maks pada laki-laki anggota pusat kebugaran Maroz Gym Kudus. (2) Ada hubungan yang positif tetapi tidak signifikan antara kapasitas vital paru dengan VO<sub>2</sub> maks pada perempuan anggota pusat kebugaran Maroz Gym Kudus. Sarannya yaitu untuk mendapatkan kapasitas vital paru dan VO<sub>2</sub> maks yang baik pada anggota pusat kebugaran adalah perlu adanya peningkatan latihan yang bersifat daya tahan aerobik kardiovaskular dan kardiorespirasi guna meningkatkan kebugaran paru-jantung.