

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN FISIK TERHADAP KAPASITAS VITAL
PARU PADA ATLET DI UKM TAPAK SUCI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURABAYA**



Oleh :

Siti Fatimatus Zahrah (20171660091)

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

2019

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN FISIK TERHADAP KAPASITAS VITAL PARU
PADA ATLET DI UKM TAPAK SUCI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURABAYA**

**Untuk memperoleh Gelar Serjana Keperawatan (S.kep) Pada Program Studi
NERS Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah**

Surabaya



Oleh :

Siti Fatimatus Zahrah (20171660091)

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

2019

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Siti Fatimatuz Zahrah
Nim : 20171660091
Fakultas/Prodi : Ilmu kesehatan (S1 Keperawatan)
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kapasitas Vital Paru Pada Atlet
di UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian /karya saya sendiri, kecuali bagian bagian yang dirujuk sebelumnya.

Surabaya , Februari 2019

Hormat Kami



siti fatimatus zahrah
20171660091

PERSETUJUAN

Usulan judul skripsi penelitian ini telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, sehingga dapat diajukan dalam ujian sidang skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, November 2019

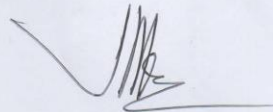
Menyetujui

Pembimbing I



Dede Nasrullah, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Pembimbing II



Supatmi, S.,Kep.,Ns,M.Kes

Mengetahui,
Ketua Program Studi



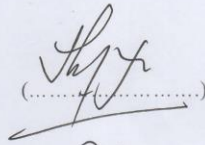
Reliani, S.Kep.,Ns.,M.Kes

PENGESAHAN

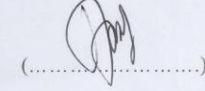
Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Ujian Proposal Skripsi pada tanggal 26 Februari 2019 oleh mahasiswa atas nama Siti Fatimatus Zahrah NIM 20171660091 Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

TIM PENGUJI

Ketua : Fathiya LY, S.kep.,Ns.,M.Kep.


(.....)


Anggota 1 : Ns. Dede Nasrullah, S.Kep., M.Kep


(.....)

Anggota 2 : Supatmi,S.,Kep.,M.Kes.


(.....)

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surabaya



Dr. Mundakir, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penyusunan karyatulisilmiahini dapat terselesaikan. Kkripsiini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian akhir Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya, tahun 2019 dengan judul **“Pengaruh Latihan Tapak Suci Terhadap Kapasitas Vital Paru Pada Atlet Tapak Suci Di UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Surabaya”**

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak untuk itu perkenankan penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. dr.H. Sukadiono, M.M. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya.
2. Dr. Mundakir, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.
3. Muhammad Nasir, S.T.,K.,Muselaku Pembina UKM Tpaksuci Di Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah mengijinkan penulis untuk melaksanakan penelitian dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini.
4. Reliani, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.
5. Dede Nasrullah,S.Kep.Ns.,M.Kes selaku pembimbing 1 yang telah membantu dan membimbing sehingga terselesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Fathiya LY, S.Kep.Ns.M.Kep Selaku Ketua Penguji Karya Tulis Ilmiah yang telah membimbing penyusunan KaryaTulis Ilmiah ini.

7. Supatmi,S.,Kep.Ns.,M.Kep Selaku Pembimbing 2 Karya Tulis Ilmiah telah membimbing penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Segenap dosen pengajar Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan ilmu, bimbingan dan motivasi pada peneliti selama dibangku kuliah.
9. Aba dan Umi, kalianlah adalah sosok orangtua yang paling sempurna bagiku, dan Suamiku, saudariku terimakasih atas do'a, dukungan, materi, cinta, dan kasih sayang yang diberikan untuk Adinda Siti Fatimatuz Zahrah Sehingga saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik.
10. Parahabat terbaik saya yang selalu ada disaat kapanpun dan bagaimanapun keadaan penulis, selalu memberikan dukungan serta motivasi,dan yang telah sama-sama berjuang selama 1 Tahun setengah tahun disini yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan karya tuli silmiah ini.
11. Seluruh Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya angkatan 2017 yang selalu berjuang bersama-sama dari awal hingga akhir kelulusan.
12. Pada responden yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.

Surabaya, Februari2019

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
Sampul Depan.....	i
Sampul Dalam.....	ii
Surat Pernyataan	iii
Lembar Persetujuan	iv
Lembar Pengesahan	v
Ucapan Terimakasih	vi
Abstract	ix
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Lampiran.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	4
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Kapasitas Vital Paru.....	6
2.1.1 Definisi Kapasitas Vital Paru	6
2.1.2 Volume dan Kapasitas Vital paru.....	7
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Kapasitas vital paru.....	8

2.2 Pemeriksaan Kapasitas Vital Paru.....	11
2.2.1 Prosedur Pemeriksaan Spirometri	13
2.2.2 Parameter-Parameter Faal paru	15
2.3 Tapak Suci.....	17
2.3.1 Definisi Tapak Suci	17
2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Latihan Tapak Suci	19
2.3.3 Macam-Macam Latihan Pernapasan Tapak Suci	22
2.3.4 Aspek dan Bentuk Pencak silat	37
2.3.5 Nilai Positif Pencak Silat.....	38
2.4 Kerangka Konseptual	39
2.5 Hipotesis Penelitian.....	40
BAB 3 METODE PENELITIAN	41
3.1 Desain Penelitian	41
3.2 Kerangka Kerja	42
3.3 Populasi, Sampel dan Sampling.....	43
3.3.1 Populasi.....	43
3.3.2 Sampel	43
3.3.3 Sampling	44
3.4 Identifikasi Variabel	44
3.4.1 Variabel Independen (Bebas).....	44
3.4.2 Variabel Dependen (Terikat)	44
3.5 Definisi Operasional	45
3.6 Pengumpulan Data dan Analisis Data	46
3.6.1 Instrumen	46
3.6.2 Lokasi dan Penelitian.....	48
3.6.3 Prosedur Pengumpulan Data.....	48
3.6.4 Cara Analisis Data	50

3.7 Etika Penelitian	51
3.7.1 Informed Consent	51
3.7.2 Anonimity	52
3.7.3 Confidentiality	52
3.7.5 Justice	52
3.7.6 Non Maleficience	52
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	54
4.1 Hasil Penelitian	54
4.1.1 Gambaran lokasi Penelitian	54
4.1.2 Data Umum.....	54
4.1.3 Data Khusus	55
4.2 Pembahasan	57
4.2.1 Identifikasi Kapsitas vital Paru Sebelum latihan Fisik	57
4.2.2 Identifikasi Kapsitas vital Paru Sesudah latihan Fisik	59
4.2.2 Analisa Perbedaan Kapasitas Vital Paru Sebelum dan sesudah Mengikuti latihan	60
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	64
4.1 Kesimpulan	64
4.1 Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Normal Penilaian dan Klasifikasi	13
Tabel 3.1 Definisi Operasional	45
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin	54
Tabel4.2 Distribusi Frekuensi Kapasitas Vital Paru Sebelum Fatihan Fisik	55
Tabel4.3 Distribusi Frekuensi Kapasitas Vital Paru Sesudah Fatihan Fisik.....	56
Tabel4.3 Distribusi Frekuensi Kapasitas Vital Paru Sebelum dan Sesudah Fatihan Fisik	56

DAFTAR GAMBAR

Halaman	
Gambar 2.1 Latihan <i>Push Up</i>	23
Gambar 2.2 Shit-Up	24
Gambar 2.3 Teknik-Teknik Serangan.....	24
Gambar 2.4 Tehnik tendangan.....	25
Gambar 2.5 Tendangan Angkasa.....	26
Gambar 2.6 Tendangan Harimau.....	26
Gambar 2.7 Tendangan Sirip (sampaing)	26
Gambar 2.8 Menangkis MawarMekar.....	27
Gambar 2.9 Menangkis layu.....	27
Gambar 2.10 Pernafasan Dada.....	30
Gambar 2.11 Pernafasan Perut.....	31
Gambar 2.12 Pernafasan Diafragma	31
Gambar 2.13 Pola Pernafasan Segitiga Sama Sisi	33
Gambar 2.14 Pola Pernafasan Segitiga Tidak Sama Sisi.....	34
Gambar 2.15 Posisi Tidur Rileks.....	35
Gambar 2.16 Meningkatkan dan Menurunkan Kiraan	36
Gambar 2.18 Kerangka Model Pengaruh kapasitas Vital Paru	39
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	41
Gambar 3.2 Kerangka Kerja	42
Gambar 3.3 Alat spinometri.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Jadwal Penelitian.....	68
Lampiran 2 Permohonan Ijin Penelitian	69
Lampiran 3 Lembar permohonan menjadi responden	70
Lampiran 4 Lembar Kesiediaan Menjadi Responden.....	71
Lampiran 1 Observasi	72
Lampiran 6 Tabulasi Data.....	74
Lampiran 7 Hasil Uji Statistik	76
Lampiran 8 Dojumentasi	79

DAFTAR PUSTAKA

- Audia.2012.*Anatomidanfisiologi*.Jakarta:EKG
- AwanHariono. 2011.*PendidikanJasmani, Olahraga, danKesehatan*. Jakarta. PTWangsaJatra Lestari
- BaieIrsyad. 2011. *BukuPanduanSeniBeladiriTapakSuci*. Yogyakarta: Dalam Persyariatan Muhammadiyah, TapakSuci
- Dian.2010. *Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Fadil. 2015. *Buku ajar keperawatan Medikal Bedah*, Jakarta:EGC
- Guyton 2013.*Text Book of Medical Phsyiology Manusia dan mekanisme penyakit*. Jakarta: EGC
- Hayati. 2013. *FungsidanPengembanganPengukuranTesdanPrestasi*. Yogyakarta: PustakaPelajar Offset.
- Hidayat 2013.*MetodePenulisan dan TeknikAnalisisData*,Jakarta: SalembaMedika.
- Hartono.2015.*Buku ajar fisiologi dan olahraga*. Yogyakarta
- Irfan. 2008. *Fungsidan PengembanganPengukuranTesdanPrestasi*. Yogyakarta: PustakaPelajar Offset.
- Kowalak.2014. *Metode Melatih Fisik PencakSilat*. Yogyakarta: FIK Yogyakarta.
- Mursidi .2012.*Buku Fisilogi dan Olahraga*.Yokyakarta
- Nekky 2012.*Dasar-Dasar Anatomi Dan Fisiologi*, Singapore: Elsevier
- Numberi.2012. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta Depdikbud
- Nurjannah.2010. *Buku Metode penulisan penelitian*, Jakarta.
- Nursalam.2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Nurkholifah. 2016. *Perbedaan tingkat kapasitas vital paru peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Bulutangkis dan ekstrakurikuler Bola Voli*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY

- Purnomo.2011. *Pengaruh Kapasitas Vital Paru Terhadap Kebugaran*. Yogyakarta: Skripsi FIK UNY
- Rahmatullah 2009. *Olahraga pada penderita PPOM*. Dalam: Patogenesis dan pengelolaan Menyeluruh penyakit paru obtruksi Menahun. Damono S
- Riskesdes.2010. *Perbedaan Nilai Kapasitas Vital Paru Jurnal Keperawatan Medical Bedah*.
- Rokky2015. *Buku Fisiologi Tubuh Manusia*. Jakarta:EGC
- Setiadi.2016. *Buku Ajar Dasar-Dasar Anatomi Dan Fisiologi Manusia* Yogyakarta: Indimedia
- Siswanto. 2014 *Dasar-Dasar Anatomi Dan Fisiologi*, Singapore: Elsevier
- Sugianto & Nanang Indardi.2007 *Korelasi Antara Vo₂max dan Vital Capacity Dengan Ketahanan Menyelam Pada Mahasiswa Ikora Angkatan 2006*. *Proceeding Seminar Nasional PORPERTI*, Yogyakarta, Kemahasiswaan UNY Desember 2007 Sujatno. 2010. *Peningkatandan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dahari Prize.
- Sujatno. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R*. Bandung: Alfabeta
- Sloane.2012. *Perbedaan Nilai Kapasitas Vital Paru Jurnal Keperawatan Medical Bedah*.
- Syarif 2013. *Anatomi Sistem Pernafasan*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- TitisAulia.2012. *Perbedaan Nilai Kapasitas Vital Paru Jurnal Keperawatan Medical Bedah*.
- Trisna.2012 *Perbedaan Nilai Kapasitas Vital Paru Jurnal Keperawatan Medical Bedah*.
- Yunani.2013. *Perbedaan Kapasitas Vital Paruwisatawan dikolam renag taman reaksi kertini Rembang*. Semarang Jurnal Keperwatan Medical Bedah.
- WHO.2010. *Perbedaan Nilai Kapasitas Vital Paru Jurnal Keperawatan Medical Bedah*.