



**HUBUNGAN ANTARA *CARDIORESPIRATORY FITNESS*
DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWA SEKOLAH
SEPAKBOLA METRO KUKUSAN DEPOK USIA 10-14
TAHUN**

KARYA TULIS ILMIAH

RAIHAN NURIHSAN

2010702020

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI DIPLOMA TIGA
2023**



**HUBUNGAN ANTARA *CARDIORESPIRATORY FITNESS*
DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWA SEKOLAH
SEPAK BOLA METRO KUKUSAN DEPOK USIA 10 – 14
TAHUN**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Kesehatan**

RAIHAN NURIHSAN

2010702020

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI DIPLOMA TIGA
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya satukan dengan benar.

Nama : Raihan Nurihsan

NIM : 2010702020

Tanggal : 26 April 2023

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 26 April 2023

Yang menyatakan,


(Raihan Nurihsan)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagaimana civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Raihan Nurihsan
NIM : 2010702020
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (Non-Exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul "Hubungan Antara *Cardiorespiratory Fitness* dengan Aktivitas fisik pada siswa Sekolah Sepak Bola Metro Kukusan Depok usia 10-14 Tahun" Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Jakarta

Pada tanggal: 12 Juni 2023

Yang Menyatakan



(Raihan Nurihsan)

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh:

Nama : Raihan Nurihsan
NIM : 2010702020
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga
Judul Tugas Akhir : Hubungan antara *Cardiorespiratory Fitness* dengan
Aktivitas fisik pada siswa di Sekolah Sepak Bola Metro
Kukusan Depok usia 10-14 tahun

Telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Agustiyawan, SST.FT., M.Fis., Ftr., AIFO

Ketua Penguji



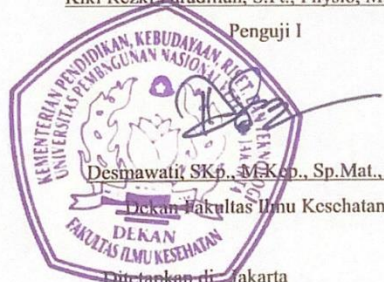
Kiki Rezki Faradillah, S.Ft., Physio, M.Biomed

Penguji I



Fidyatul Nazhira, S.Fis., Ftr., M.Fis., AIFO

Penguji II (Pembimbing)



Desmawati SKp., M.Kep., Sp.Mat., PhD

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Ditandatangani di Jakarta

Tanggal Ujian : 12 Juni 2023



Rena Mailani, S.Ft., M.Biomed., AIFO

Ka. Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga

HUBUNGAN ANTARA *CARDIORESPIRATORY FITNESS* DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA METRO KUKUSAN DEPOK USIA 10 – 14 TAHUN

Raihan Nurihsan

Abstrak

Latar Belakang : Aktivitas fisik merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi cardiorespiratory fitness, atau yang juga sering disebut sebagai kebugaran jasmani. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang melibatkan penggunaan energi. Menurut apa yang telah dibahas, salah satu tujuan penting pendidikan jasmani adalah pencapaian berbagai tingkat kebugaran jasmani karena tingkat ini berdampak pada seberapa baik remaja dapat terlibat dalam aktivitas fisik.. Untuk menganalisa dan mencari tau Hubungan dari *Cardiorespiratory Fitness* dengan Aktivitas fisik pada siswa sekolah sepak bola Metro Kukusan Depok Usia 10-14 Tahun. **Metode:** Metode yang digunakan pada penelitian kali ini yaitu jenis korelasional. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini sejumlah 73 Siswa Sekolah Sepak bola Metro Kukusan Depok. Parameter yang digunakan dalam mengukur *Cardiorespiratory Fitness* adalah *Three minute step test* serta untuk mengukur Aktivitas fisik menggunakan kuisisioner IPAQ. **Hasil:** Penelitian ini menggunakan SPSS 25 dan berdasarkan hasil penelitian pada 73 siswa, didapati 38 siswa dengan Aktivitas fisik sedang (≥ 600 MET < 3000) (52%) dan *YMCA-3MST Average* sebanyak 24 siswa (32,8%). Hasil dari uji korelasi spearman menunjukkan P Value= 0,001 sehingga kedua variabel yaitu *Cardiorespiratory Fitness* dengan aktivitas fisik memiliki hubungan. **Kesimpulan:** Pada penelitian ini didapatkan adanya hubungan antara *cardiorespiratory fitness* dengan aktivitas fisik pada siswa sbb metro kukusan depok usia 10-14 Tahun.

Kata Kunci: Cardiorespiratory fitness, Aktivitas fisik, Sekolah sepak bola

THE RELATIONSHIP BETWEEN CARDIORESPIRATORY FITNESS AND PHYSICAL ACTIVITY IN METRO KUKUSAN DEPOK FOOTBALL SCHOOL STUDENTS AGED 10-14 YEARS

Raihan Nurihsan

Abstract

Background : Background: Cardiorespiratory fitness is or is often referred to as physical fitness which is influenced by many factors, one of which is physical activity. Physical activity is any bodily movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure. In accordance with what has been said, among the important goals of physical education is the achievement of several aspects of physical fitness which affect the ability of adolescents to carry out physical activities properly. To analyze and find out the relationship between cardiorespiratory fitness and physical activity in students at the Metro Kukusan Depok football school aged 10 – 14 years. **Method:** The method used in this research is correlational. The number of samples used in this study were 73 students from the Metro Kukusan Soccer School, Depok. The parameters used in measuring Cardiorespiratory Fitness are the Three minute step test and the IPAQ questionnaire is used to measure physical activity. **Results:** This study used SPSS 25 and based on the results of research on 73 students, found 38 students with moderate physical activity (≥ 600 MET < 3000) (52%) and YMCA-3MST average of 24 students (32.8%). The results of the Spearman correlation test showed P Value = 0.001 so that the two variables namely Cardiorespiratory Fitness and physical activity have a relationship. **Conclusion:** In this study, it was found that there was a relationship between cardiorespiratory fitness and physical activity in SSB Metro Kukusan Depok students aged 10-14 years.

Keywords: Cardiorespiratory fitness, Physical activity, Students

KATA PENGANTAR

Puji syukur yang sebesar-besarnya penulis panjatkan kpd kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Hubungan antara *Cardiorespiratory Fitness* dengan Aktivitas Fisik pada siswa Sekolah Sepak Bola Metro Kukusan Depok usia 10 – 14 tahun”.

Dengan selesainya penulisan karya tulis ilmiah akhir ini penulis ingin mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya atas segala bantuan dan dukungannya kepada Ibu Farahdina Bacthiar, S.Ft., Physio., M., AIFO selaku Ka. Jurusan Prodi Fisioterapi UPN Veteran Jakarta dan Bu Fidyatul Nazhira, S.Fis., Ftr., M.Fis selaku dosen pembimbing karya tulis ilmiah yang penuh kesabaran membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah akhir ini.

Terimakasih kepada keluarga khususnya kepada Bunda, Ami, Nenek, Ayah, Rasyid, dan Nizar yang telah memberikan dukungan, doa dan kasih selama ini untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah akhir ini. Terimakasih juga buat Kiki dan Kiko yang selalu menemani saya mengerjakan, memberi semangat..

Terimakasih kepada teman-teman Fisioterapi UPN Veteran Jakarta 2020 yang selalu saling menguatkan satu sama lain dan saling berjuang untuk dapat lulus bersama-sama. Terimakasih kepada sahabat Pedes dan Warlap yang memberikan doa, dukungan serta menjadi tempat keluh kesah dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua orang yang membutuhkan penulisan ini. Penulis mohon maaf karena karya tulis ilmiah ini masih banyak memiliki kekurangan dan jauh dari kata sempurna.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1. Latar Belakang Masalah	1
I.2. Rumusan Masalah.....	3
I.3. Tujuan Penelitian	3
I.4. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1. Landasan Teori	5
BAB III METODE PENELITIAN.....	14
III.1. Kerangka Konsep	14
III.2. Hipotesis Penelitian.....	14
III.3. Definisi Operasional.....	15
III.4. Desain Penelitian.....	16
III.5. Populasi dan Sampel	16
III.6. Tempat Penelitian.....	17
III.7. Waktu penelitian	17
III.8. Instrumen Penelitian.....	18
III.9. Metode Pengambilan Data	18
III.10. Analisis Data	18
III.11. Etika Penelitian	19
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	20
IV.1 . Hasil	20
IV.2. Pembahasan.....	23
BAB V PENUTUP.....	27
V.1. Kesimpulan	27
V.2. Saran.....	27

DAFTAR PUSTAKA	28
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Contoh Perhitungan MET	13
Tabel 2	Variabel Independen dan Dependen	15
Tabel 3	Karakteristik Subjek Penelitian berdasarkan Usia dan Indeks Massa Tubuh	20
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik berdasarkan IPAQ-SF.....	21
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Cardiorespiratory Fitness berdasarkan YMCA-3MST (Young men’s Christian Association – 3 Minute step test).....	22
Tabel 6	Uji Normalitas.....	22
Tabel 7	Uji Hipotesis	23

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Konsep	14
Skema 2	Desain Penelitian.....	16