



***LITERATURE REVIEW: PENGARUH AEROBIC EXERCISE
DAN WEIGHT TRAINING AEROBIC UNTUK
MENINGKATKAN ENDURANCE CARDIORESPIRATORY
PADA CALON JAMAAH HAJI***

KARYA TULIS ILMIAH

LIA NURKO MARULLAIL

1710702038

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA
2020**



***LITERATURE REVIEW: PENGARUH AEROBIC EXERCISE
DAN WEIGHT TRAINING AEROBIC UNTUK
MENINGKATKAN ENDURANCE CARDIORESPIRATORY
PADA CALON JAMAAH HAJI***

KARYA TULIS ILMIAH

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

LIA NURKO MARULLAIL

1710702038

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA
2020**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Lia Nurko Marullail
NIM : 17110702038
Tanggal : 1 Juli 2020

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

Jakarta, 1 Juli 2020

Yang Menyatakan,



(Lia Nurko Marullail)

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

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

Nama : Lia Nurko Marullail
NIM : 1710702038
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: *"Literature Review: Pengaruh Aerobic Exercise dan Weight Training Aerobic Untuk Meningkatkan Endurance Cardiorespiratory Pada Calon Jamaah Haji"*. 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 peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada Tanggal : 1 Juli 2020
Yang menyatakan,



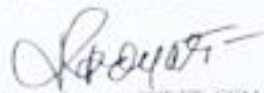
Lia Nurko Marullail

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh :

Nama : Lia Nurko Marullail
NIM : 1710702038
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga
Judul Karya Tulis Ilmiah : *Literature Review* : Pengaruh *Aerobic Exercise* dan *Weight Training Aerobic* Untuk Meningkatkan *Endurance Cardiorespiratory* Pada Calon Jamaah Haji

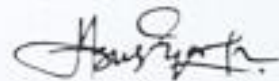
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Purnamasudyanwati, SST, ET, SKM, M.Fis

Ketua Penguji



Hanulir, SST, ET, M.Pd, Fir
Pengaji I
Dr. Irq. Wallyul Sultradi, MARS
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Agustyan, SST, ET, M.Fis, Fir

Pengaji II (Pembimbing)



Agustyan, SST, ET, M.Fis, Fir

Ka. Progdil Fisioterapi Program Diploma Tiga

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 1 Juli 2020

**LITERATURE REVIEW: PENGARUH AEROBIC EXERCISE
DAN WEIGHT TRAINING AEROBIC UNTUK
MENINGKATKAN ENDURANCE CARDIORESPIRATORY
PADA CALON JAMAAH HAJI**

Lia Nurko Marullail

Abstrak

Ibadah haji menjadi kewajiban bagi umat Muslim. Di Indonesia, untuk berangkat haji harus menunggu bertahun-tahun sehingga banyak calon jamaah yang sudah lansia. Penurunan fisiologis pada lansia salah satunya menyebabkan penurunan kebugaran fisik sedangkan ibadah haji memiliki aktifitas yang padat. Untuk meningkatkan kebugaran fisik (*physical fitness*) pada calon jamaah haji yang sudah lanjut usia maka olahraga sangat dianjurkan. *Literature review* ini untuk mencari latihan yang sesuai untuk lansia. *Aerobic exercise* dan *weight training* untuk meningkatkan *endurance cardiorespiratory* dipilih untuk telaah artikel ini. Jenis yang digunakan pada *literature review* ini yaitu *traditional literature review* dan menelaah delapan artikel. Hasil dari *literature review* mendapatkan tujuh artikel yang mengatakan *aerobic exercise* dan *weight training* dapat meningkatkan *endurance cardiorespiratory* dan latihan berjalan dapat meningkatkan *endurance cardiorespiratory*.

Kata Kunci: *Jamaah Haji, Lansia, Endurance Cardiorespiratory, Aerobic Exercise, Weight Training*

LITERATURE REVIEW: THE EFFECT OF AEROBIC EXERCISE AND WEIGHT TRAINING AEROBIC TO IMPROVE ENDURANCE CARDIORESPIRATORY IN ELDERLY HAJJ CANDIDATE

Lia Nurko Marullail

Abstract

Hajj is a necessity for Muslims. In Indonesia, to leave for the pilgrimage must wait for more years so more prospective pilgrims who are already elderly. Physiological decline in the elderly one of which causes a decrease in physical fitness while the pilgrimage has a dense activity. For physical fitness in prospective pilgrims who are elderly, exercise is highly recommended. Literature review for finding suitable exercises for the elderly. Aerobic training and weight training to increase *endurance cardiorespiratory* were selected for the review of this article. The type used in this literature review is a review of traditional literature and examines eight articles. The results of the review literature found seven articles that said aerobic exercise and weight training can increase endurance cardiorespiratory and one article said walking exercises can increase endurance cardiorespiratory

Keywords: Hajj Candidates, Elderly, Endurance Cardiorespiratory, Aerobic Exercise, Weight Training

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada kehadirat Allah SWT atas segala rahmat Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Judul yang penulis pilih dalam Karya Tulis Ilmiah ini ialah *Literature Review: Pengaruh Aerobic Exercise dan Weight Training Aerobic Untuk Meningkatkan Endurance Cardiorespiratory Pada Calon Jamaah Haji*. Penulis banyak mendapat bantuan dan semangat dari berbagai pihak, ucapan terimakasih diberikan kepada: Bapak Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Fisioterapi UPN Veteran Jakarta dan dosen pembimbing karya tulis ilmiah yang selalu memberi dukungan dan bimbingan kepada penulis. Untuk papa, mama, dan kakak kakak yang memberikan dukungan agar tugas akhir ini selesai dengan tepat waktu. Terimakasih untuk Diaz Amaldo, SH yang selalu memberikan dukungan dan bantuan pada penulis. Terimakasih Nala, Dzakyah, Taufiq, dan Fajar yang membantu satu sama lain dan bekerjasama untuk menyelesaikan penelitian walaupun harus berhenti di tengah jalan. Terimakasih Yulita, Afiva, dan Sekar yang menjadi pendengar yang baik. Umami, Realita, Asrof, Mawar, Lidya dan Ebah yang selalu mendukung penulis untuk menyelesaikan tugas akhir ini. Terimakasih teman - teman fisioterapi 2017 yang mendukung satu sama lain dalam pengerjaan penulisan ini.

Jakarta, 1 Juli 2020

Penulis

Lia Nurko Marullail

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Identifikasi Masalah.....	3
I.3 Rumusan Masalah.....	3
I.4 Tujuan Penulisan	3
I.6 Pertanyaan Review	4
BAB II LITERATURE REVIEW	5
II.1 Haji	5
II.2 Endurance cardiorespiratory	6
II.3 Aerobic Exercise dan Weight Training	7
BAB III METODE LITERATURE REVIEW	12
III.1 Metode Penulisan.....	12
III.2 Kriteria Sumber	12
III.3 Strategi Pencarian Literatur	13
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	14
IV.1 Hasil.....	14
IV.2 Pembahasan	27
BAB V KESIMPULAN	31
V.1 Kesimpulan.....	31
DAFTAR PUSTAKA	32
RIWAYAT HIDUP.....	
LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Hasil Penilaian Kualitas Metodologi.....	15
Tabel 2 Hasil Ekstraksi dan Sintesis Data.....	17

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 2 Hasil Turnitin