



## Pengaruh Kapasitas Vital Paru dan Kapasitas Aerobik Dalam Dunia Olahraga

### *The Influence of Lung Vital Capacity, Aerobic Capacity in the World of Sports*

Putri Julia A <sup>a</sup>, M zainur H <sup>b</sup>, Saiful Islam <sup>c</sup>, Eukarius Pandowitata <sup>d</sup>.

<sup>a,b,c,d</sup> Program studi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

email: <sup>a</sup> penjasce20@gmail.com

---

#### INFO ARTIKEL

*Sejarah artikel:*  
Menerima 3 Juni 2021  
Revisi 10 Juli 2021  
Diterima 2 Juli 2021  
Online 30 Juli 2021

---

*Kata kunci:*  
Kapasitas  
Vital  
Paru  
Aerobik  
Olahraga

---

*Keywords:*  
Maximum  
Five  
Word  
Key  
Important

---

*Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]*

---

#### ABSTRAK

Olahraga merupakan hal yang sangat penting untuk semua kalangan, karena dengan berolahraga kita dapat meningkatkan kesehatan jasmani maupun rohani. Kapasitas vital paru ialah udara yang masuk dan keluar didalam paru-paru pada saat penarikan nafas dan pengeluaran nafas yang paling kuat. Dalam penulisan artikel menggunakan metode deskriptif kualitatif naratif. Berdasarkan hasil penelitian bahwa ada hubungan yang signifikan antara kapasitas vital paru dan kapasitas aerobik dengan Olahraga. Berdasarkan hasil penelitian bahwa ada hubungan yang signifikan antara kapasitas vital paru dan kapasitas aerobik dengan Olahraga. kapasitas aerobik perlu memiliki denyut nadi dan kapasitas vital paru yang baik, Kapasitas aerobik dipengaruhi juga oleh denyut nadi dan kapasitas vital paru.

---

#### ABSTRACT

*Sport is very important for all people, because by exercising we can improve physical and spiritual health. The vital capacity of the lungs is the air that enters and leaves the lungs at the time of the strongest inhalation and exhalation. In writing the article using a qualitative descriptive method of narrative. Based on the research results that there is a significant relationship between vital lung capacity and aerobic capacity with exercise. Based on the research results that there is a significant relationship between vital lung capacity and aerobic capacity with exercise. Aerobic capacity needs to have a good pulse and vital lung capacity. Aerobic capacity is also influenced by pulse rate and vital lung capacity.*

## 1. Pendahuluan

Olahraga merupakan hal yang sangat penting untuk semua kalangan, karena dengan berolahraga kita dapat meningkatkan kesehatan jasmani maupun rohani. Kapasitas vital paru ialah udara yang masuk dan keluar didalam paru-paru pada saat penarikan nafas dan pengeluaran nafas yang paling kuat. Seorang atlet diharuskan untuk memiliki kapasitas vital paru yang baik, karena dengan kapasitas vital paru yang daya tahan yang stabil pada saat pertandingan akan stabil. Fungsi dari paru dan olahraga saling bersinambungan. Paru ada dua buah: sebelah kanan dan kiri yang berada didalam rongga dada dan memiliki tugas yaitu sebagai pertukaran gas. Pernapasan terdiri dari berbagai macam yaitu, pernapasan dada, pernapasan perut, pernapasan jaringan dan pernapasan paru-paru. Kondisi aerobik memiliki kaitanya dengan usaha untuk meningkatkan kekuatan, tenaga, kelentukan, kelincuhan tubuh yang sangat diperlukan saat olahraga.

## 2. Metode

Dalam penulisan artikel menggunakan metode deskriptif kualitatif naratif. Deskriptif kualitatif ialah metode penelitian yang menggunakan cara dengan menganalisa data dengan mendeskripsikan data melalui bentuk kata-kata baik secara tertulis ataupun secara lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Menurut Yuniana dan Rina jika seseorang melakukan Olahraga Fitness lebih banyak maka akan memiliki kapasitas vital paru yang baik dari pada seseorang yang tidak melakukan olahraga,

Menurut Romadhona yang meneliti hubungan olahraga bulutangkis dengan kapasitas vital paru, seseorang yang berolahraga tetapi memiliki kapasitas vital paru yang buruk (80%) terdapat 10 orang (16,7%).<sup>6</sup>

Kapasitas vital paru pada Setiap Orang berbeda-beda, kapasitas paru orang yang sering berolahraga tentunya akan lebih baik dari orang yang jarang berolahraga. Seseorang yang memiliki kapasitas vital paru yang baik tentunya tidak akan gampang lelah saat melakukan aktivitas.

Kapasitas aerobik dapat dipengaruhi oleh denyut nadi dan kapasitas vital paru, ini dikarenakan semakin rendah denyut nadi seseorang maka akan memiliki kapasitas aerobik yang baik, begitu juga dengan kapasitas paru, semakin besar kapasitas vital paru seseorang maka akan semakin baik kapasitas aerobik.

## 4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian bahwa ada hubungan yang signifikan antara kapasitas vital paru dan kapasitas aerobik dengan Olahraga. Ini membuktikan bahwa untuk memiliki kapasitas aerobik perlu memiliki denyut nadi dan kapasitas vital paru yang baik, kapasitas aerobik dipengaruhi juga oleh denyut nadi dan kapasitas vital paru. Karena jika denyut nadi seseorang rendah maka akan memiliki kapasitas aerobik yang baik. Demikian juga dengan kapasitas vital paru jika memiliki kapasitas paru yang baik maka seseorang akan memiliki kapasitas aerobik yang baik.

## 5. Referensi

Nafis Ali Khasan\*, Tri Rustiadi, Mohamad Annas (2012) Korelasi Denyut Nadi Istirahat dan Kapasitas Vital Paru Terhadap Kapasitas Aerobik.

---

Rais Pagayang, Sarifin G, Wahyudin (2021) ubungan Indeks Massa Tubuh Dan Kapasitas Vital Paru-Paru Terhadap DayaTahan Aerobik Pada Tim Futsal PMK UNM

Sebastian Chendra , Susy Olivia Lontoh (2019) Hubungan olahraga terhadap kapasitas vital paru mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2013-2016

Ilman Alifa Syahda, Imas Damayanti, Iman Imanudin (2016) Hubungan Kapasitas Vital Paru-Paru Dengan Daya Tahan Cardiorespiratory Pada Cabang Olahraga Sepak Bola.