

## ABSTRAK

### **Hubungan Antara Kapasitas Vital Paru Dengan Kesegaran Jasmani Siswa Putera Kelas XI SMA N 3 Payakumbuh.**

**OLEH : Egi Yandra,**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 3 Payakumbuh kurang serius dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes karena berbagai faktor diantaranya yaitu rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kapasitas Vital Paru Siswa, Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa serta Hubungan Kapasitas Vital Paru terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Putera kelas XI SMA N 3 Payakumbuh.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putera kelas XI SMA N 3 Payakumbuh tahun ajaran 2010/2011 berjumlah 149 siswa, dengan menggunakan teknik *Cluster Random Sampling* sebesar 20%, diperoleh sampel berjumlah 30 siswa putera. Teknik analisis data menggunakan *Product Moment*.

Berdasarkan hasil analisis data, menunjukkan  $r_{hitung} (0,457) > r_{table} (0,361)$  dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara Kapasitas Vital Paru terhadap Kesegaran Jasmani siswa. Jadi kesimpulannya terdapat hubungan yang signifikan antara Kapasitas Vital Paru terhadap Kesegaran Jasmani siswa putera kelas XI SMA N 3 Payakumbuh. Berdasarkan pada hasil penelitian ini disarankan kepada siswa agar dapat memperhatikan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kapasitas vital paru terhadap kesegaran jasmani. Perlunya peningkatan tindakan yang positif dalam pengaturan aktifitas fisik/jasmani yaitu dengan olahraga yang teratur baik dari orang tua maupun guru penjasorkes sehingga terjadi keseimbangan antara asupan oksigen dengan pengeluaran energy setiap harinya.

**Kata Kunci : Kapasitas Vital Paru, Kesegaran Jasmani.**