

**PENGARUH PENGGUNAAN MASKER TERHADAP
KEMAMPUAN LARI TES KESEGERAN JASMANI
INDONESIA USIA 16-19 TAHUN**

SKRIPSI



Syahrul Ramadhan

NIM 175900129

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2021**

**PENGARUH PENGGUNAAN MASKER TERHADAP
KEMAMPUAN LARI TES KESEGERAN JASMANI
INDONESIA USIA 16-19 TAHUN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk

**memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan
Program**

Sarjana Pendidikan Jasmani

Oleh :

Syahrul Ramadhan

NIM 175900129

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Syahrul Ramadhan
NIM 175900129
Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan Masker Terhadap
Kemampuan Lari Tes Kesegaran Jasmani
Indonesia Usia 16-19 Tahun.

Surabaya, 2 Februari 2021

Pembimbing I



Dr. dr. Hayati, M.Kes.
NIDN. 0030087007

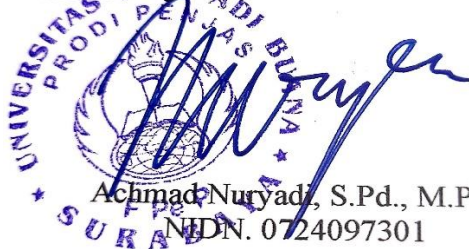
Pembimbing II



Shandy Pieter Pelamonia, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0729058804

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani





Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0724097301


HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Syahrul Ramadhan dengan judul “PENGARUH PENGGUNAAN MASKER TERHADAP KEMAMPUAN LARI TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA USIA 16-19 TAHUN” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 10 Februari 2021.

Dewan Penguji :

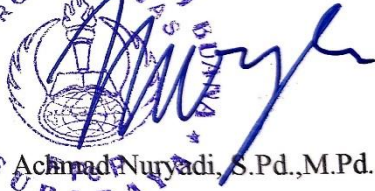
1. Dr. dr. Hayati, M.Kes. Ketua.....


2. Dr. Harwanto, S.T., M.Pd. Anggota.....


3. Shandy Pieter P., S.Pd., M.Pd. Anggota.....


Mengesahkan
Dekan FPP.

Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes.

Mengetahui
Ketua Program Studi

Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Syahrul Ramadhan
NIM : 175900129
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Fakultas Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 2 Februari 2021
Yang membuat pernyataan



Syahrul Ramadhan
NIM. 175900129

MOTTO

Tantangan dalam hidup adalah ketika kita menyerah dengan keadaan dan hanya berpangku tangan tanpa adanya tindakan. (Syahrul 1998)

Dalam hidup hanya ada dua pilihan menggapai asa demi sebuah cita atau mengubur mimpi tanpa merasakan derita. (Syahrul 1998)

Bersyukurlah ketika sedang di fase terendah dalam hidup dengan banyaknya proses pendewasaan jatuh bangkit karena disaat yang bersamaan pula taraf hidup menjadi bermakna. (Syahrul 1998)

Mulailah dengan setitik noda karena dengan itu harapan bermula. (Syahrul 1998)

Jika derasnya ombak menghantam kehidupan maka tak lama kesuksesan akan tiba. (Syahrul 1998)

Menjadi orang tak punya bukan keinginan tetapi merubah keadaan adalah sebuah keharusan.

(Syahrul 1998)

Jika mimpimu masih menjadi angan mulailah membangun harapan dengan tekad yang kuat.

(Syahrul 1998)

Cobaan hidup bertubi-tubi datang dengan silih berganti bukan tanpa adanya hikmah dibalik semua namun cobalah meresapi dengan itu kita mengerti arti kehidupan tak hanya untuk bersenda gurau. (Syahrul 1998)

Dengan iman kita mampu melangkah tanpa iman kita tak tahu arah. (Syahrul 1998)

Kobarkanlah jiwa muda agar dapat terbang tinggi di angkasa. (Syahrul 1998)

Selagi kaki masih bisa melangkah tentukan pijakan mana yang akan kau letakkan. (Syahrul 1998)

Jangan hidup seperti air mengalir berbaliklah terjang derasnya arus agar meraih apa yang menjadi tujuan. (Syahrul 1998)

Sadarilah hidup akan terasa setelah lelahnya berjuang semoga yang belum berjuang menemukan apa yang seharusnya diperjuangkan. (Syahrul 1998)

KATA PENGANTAR

Segala nikmat yang tuhan beri pada kita semua itu sebagian dari limpahan rahmat dan karunianya oleh karena itu kita wajib mensyukuri atas pemberian penyakit covid 19 dengan wabah tersebut mengingatkan kita untuk senantiasa menjaga kesehatan dan menyadari bahwa sehat itu mahal harganya. Terimakasih tuhan akan selalu ku ucap syukur atas kesehatan jasmani dan rohani yang telah engkau berikan sehingga hambamu yang tak berdaya bisa menyelesaikan ujian skripsi yang berjudul “Pengaruh Penggunaan Masker Terhadap Kemampuan Lari TKJI usia 16-19 tahun” dan tak lupa sholat dan salam tetap selalu menjadi rutinitas yang kuhaturkan kepada junjungan umat islam dan nabi kita semua yaitu baginda nabi besar Muhammad SAW semoga kita selalu mendapatkan syafaat dan naungannya.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak dorongan dan motivasi yang dapat saya jadikan pelecut semangat saya agar bisa secepatnya menyelesaikan skripsi dan bisa segera menyandang gelar sarjana pendidikan. Meskipun hambatan dan rintangan tidak dapat terelakkan saya tidak menyerah dan pasrah akan keadaan karena disuatu kondisi yang penuh keterbatasan memaksa saya harus bekerja dan kuliah akhirnya yang menjadi kendala sulitnya mengatur waktu ketika jadwal berbenturan dan harus segera diselesaikan mungkin ini beban terberat saat ada salah satu yang tak bisa terselesaikan. Rasa mau tidak mau suka tidak suka harus ku tanamkan di dalam benak agar menjadi sumber motivasi terbesar untuk mewujudkan cita-cita dan harapan keluarga tercinta. Semoga semua yang ku upayakan dan panjatkan selama ini akan terwujud suatu saat nanti dan bisa menjadi kebanggaan keluarga serta menjadi orang yang bermanfaat bagi nusa dan bangsa.

Banyak juga bantuan dari semua kalangan yang mungkin tidak bisa saya sebut semuanya. Ucapan terimakasih kucurahkan kepada pihak yang terlibat dalam penyusunan makalah skripsi ini mungkin hanya ini yang bisa saya kasih semoga tuhan membalas apa yang telah kalian lakukan dan mendapatkan ridho dari sisi nya. Dengan ini penulis terkhusus mengucapkan beribu-ribu terimakasih yang amat dalam kepada :

1. Rektor : Dr. Marianus Subandowo, M.S.
2. Dekan FPP: Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.
3. Dosen pembimbing : Dr. dr. Hayati, M.Kes. dan Shandy Pieter, S.Pd., M.Pd.
4. Ketua Prodi Penjas : Achmad Nuryadi, S.Pd.,M.Pd.
5. Bapak ibu dosen penguji : Dr. dr. Hayati, M.Kes., Dr. Harwanto, S.T., M.Pd., dan Shandy Pieter, S.Pd., M.Pd.
6. Bapak ibu dosen PRODI PENJAS tercinta yang telah memberi ilmu tanpa balas jasa.
7. Bapak ibu guru pengajar di SMKN 4 Surabaya : Supriyono, S.Pd.
8. Teman-teman seangkatan tahun 2017 RRODI PENJAS.
9. Dan semua pihak yang terlibat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Dengan segala kerendahan hati penulis telah mengupayakan sebaik-baiknya skripsi ini agar bisa terselesaikan tetapi mengingat kita manusia yang tak luput dari kesalahan maka jika ada kekurangan ataupun ketidaksempurnaan yang datangnya dari penulis mohon dimaklumi. Saya pribadi mengucapkan beribu maaf atas kesalahan baik yang disengaja maupun yang tidak sengaja dalam proses pembuatan skripsi ini. Semoga skripsi ini menjadi karya ilmiah yang berguna dan bermanfaat bagi nusa dan bangsa juga menjadi inspirasi ataupun referensi untuk semua anak bangsa. Dan juga kita semua senantiasa diberikan barokah dan inayahnya atas semua jasa yang telah bapak/ibu berikan selama ini.

Penulis**DAFTAR ISI**

HALAMAN JUDUL LUAR.	i
HALAMAN JUDUL DALAM.ii
HALAMAN PERSETUJUAN.iii
HALAMAN PENGESAHAN.	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.	v
ABSTRAK.vi
MOTTO.viii
KATA PENGANTAR.x
DAFTAR ISI.	xii
DAFTAR TABEL.xv
DAFTAR GAMBAR.xvi
DAFTAR LAMPIRAN.xvii
BAB I PENDAHULUAN.	1

A. Latar Belakang.	1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah.	6
C. Rumusan Masalah.	6
D. Tujuan Penelitian.	7
1. Tujuan Umum.	7
2. Tujuan Khusus.	7
E. Variabel Penelitian.	7
1. Variabel Bebas.	7
2. Variabel Terikat.	7
F. Manfaat Penelitian.	7
1. Bagi Mahasiswa.	7
2. Bagi Dosen/Pelatih.	8
3. Bagi Atlet.	8
BAB II LANDASAN TEORI.	9
A. Kajian Pustaka.	9
1. Pengertian Pandemi.	9
a. Pengertian Covid 19.	9

b. Pencegahan Penyebaran Covid 19.	11
c. Kegunaan Masker Sebagai Pelindung dari Virus Covid 19.	13
2. Proses Pernapasan Pada Manusia.	14
a. Proses Inspirasi dan Ekspirasi Pada Pernapasan Dada dan Perut	15
b. Pengertian Hipoksia dan Hipercapnia.	16
3. Kemampuan Lari TKJI usia 16-19 tahun.	17
4. Hubungan Pemakaian Masker dan Kemampuan Lari TKJI.	18
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.	19
C. Kerangka Konseptual.	19
D. Hipotesis.	20
BAB III METODE PENELITIAN.	21
A. Rancangan Penelitian.	21
B. Populasi dan Sampel.	22

1. Populasi Penelitian.	22
2. Sampel Penelitian.	22
C. Metode Pengumpulan Data.	23
D. Teknik Analisis Data.	24
1. Tes Kemampuan Lari TKJI usia 16-19 tahun.	24
2. Observasi.	25
3. Post Test.	26
4. Norma TKJI.	26
5. Analisis Statistika.	27
a. Analisis Deskriptive.	27
b. Uji Normalitas.	27
c. Uji Homogenitas.	27
d. Uji T Test Independent.	28
BAB IV HASIL PENELITIAN.	29
A. Hasil Penelitian.	29
B. Analisis dan Pembahasan.	33

1. Analisis Deskriptive.	33
2. Uji Normalitas.	34
3. Uji Homogenitas.	36
4. Uji T Test Independent.	37
5. Pembahasan.	38
BAB V Penutup.	42
1. Simpulan.	42
2. Saran.	43
DAFTAR PUSTAKA.	44
LAMPIRAN.	47

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1	Tabel Skema Post-test Only Control Group Design. 21
1.2	Tabel mahasiswa yang menggunakan masker. 25
1.3	Tabel mahasiswa yang tidak menggunakan masker. 25
1.4	Tabel Norma dan Konversi Nilai Kategori Kesegaran Jasmani. 26
4.1	Tabel hasil lari jarak menengah menggunakan masker. .29
4.2	Tabel hasil lari jarak menengah tanpa menggunakan masker. 30
4.3	Tabel hasil lari semua sampel yang diambil. 31
4.4	Tabel Descriptive Statistics Lari dengan Masker. 33
4.5	Tabel Descriptive Statistics Lari tanpa Masker. 33
4.6	Tabel uji normalitas lari menggunakan masker. 34
4.7	Tabel uji normalitas lari tanpa masker. 35
4.8	Tabel uji homogenitas menggunakan masker. 36
4.9	Tabel uji homogenitas tanpa menggunakan masker. . . . 36
4.9.1	Tabel uji T test independent menggunakan masker dan tanpa masker. 37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Gambar kerangka konseptual.	19

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Format Revisi Skripsi.	47
Berita Acara Skripsi.	49
Surat Permohonan Izin Penelitian.	51
Dokumentasi Penelitian Lari TKJI Usia 16-19 tahun tanpa menggunakan masker.	53
Dokumentasi Penelitian Lari TKJI Usia 16-19 tahun dengan menggunakan masker.	55
Biodata siswa SMKN 4 Surabaya Kelas XI Pemasaran 3.	57