



**PERBEDAAN KESEGERAN JASMANI DAN VO2 MAX
SEBELUM DAN SESUDAH PEMBINAAN JASMANI MILITER
PADA SISWA PENDIDIKAN KEJURUAN TAMTAMA
KESEHATAN (DIKJURTAKES) DI PUSDIKES
KODIKLATAD TAHUN AJARAN 2018**

SKRIPSI

KINANTI SAFIRA FAJRIN

1510211073

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
2019**



**PERBEDAAN KESEGARAN JASMANI DAN VO2 MAX
SEBELUM DAN SESUDAH PEMBINAAN JASMANI MILITER
PADA SISWA PENDIDIKAN KEJURUAN TAMTAMA
KESEHATAN (DIKJURTAKES) DI PUSDIKES
KODIKLATAD TAHUN AJARAN 2018**

SKRIPSI
Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran

KINANTI SAFIRA FAJRIN
1510211073

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
2019

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Kinanti Safira Fajrin

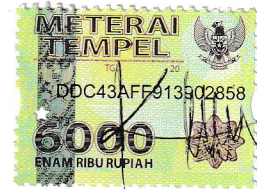
NRP : 1510211073

Tanggal : 9 Juli 2019

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

Jakarta, 9 Juli 2019

Yang Menyatakan,



Kinanti Safira Fajrin

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasiobal “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kinanti Safira Fajrin
NRP : 1510211073
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Sarjana Kedokteran

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: **“PERBEDAAN KESEGERAN JASMANI DAN VO2 MAX SEBELUM DAN SESUDAH PEMBINAAN JASMANI MILITER PADA SISWA PENDIDIKAN KEJURUAN TAMTAMA KESEHATAN (DIKJURTAKES) DI PUSDIKES KODIKLATAD TAHUN AJARAN 2018”**

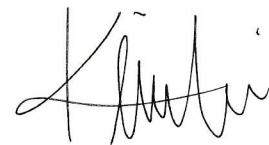
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 9 Juli 2019

Yang menyatakan,



Kinanti Safira Fajrin

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

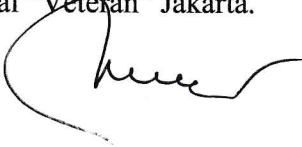
Nama : Kinanti Safira Fajrin

NRP : 1510211073


Program Studi : Kedokteran

Judul Skripsi : Perbedaan Kesegaran Jasmani dan VO2 Max Sebelum dan Sesudah Pembinaan Jasmani Militer pada Siswa Pendidikan Kejuruan Tamtama Kesehatan (DIKJURTAKES) di Pusdikkes Kodiklatad Tahun Ajaran 2018


Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.


dr. M. Djauhari Widjajakusumah, AIF, PFK

Ketua Penguji


Dr. dr. Edy Sedyawan, MSc

Pembimbing I


dr. Sri Wahyuningsih, MKes

Pembimbing II


Dr. dr. Prijo Sidipratomo, SpRad (K), M.H

Dekan Fakultas Kedokteran


dr. Niniek Hardini, Sp. PA

Ka. PSSK

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian: 9 Juli 2019

**PERBEDAAN KESEGARAN JASMANI DAN VO2 MAX
SEBELUM DAN SESUDAH PEMBINAAN JASMANI MILITER
PADA SISWA PENDIDIKAN KEJURUAN TAMTAMA
KESEHATAN (DIKJURTAKES) DI PUSDIKES
KODIKLATAD TAHUN AJARAN 2018**

Kinanti Safira Fajrin

Abstrak

Tentara Nasional Indonesia Angkatan Darat (TNI AD) memiliki tugas yang berhubungan erat dengan aktivitas fisik hingga intensitas yang tinggi sehingga setiap prajurit TNI AD harus memiliki kesegaran jasmani dan VO2 max yang baik. Latihan fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan VO2 max. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kesegaran jasmani dan VO2 max sebelum dan sesudah pembinaan jasmani militer pada siswa pendidikan kejuruan tamtama kesehatan (DIKJURTAKES) di Pusdikkes Kodiklatad tahun ajaran 2018. Jenis penelitian yang digunakan *pre eksperimental* menggunakan pendekatan desain *one group pre test post test* terhadap 59 sampel yang telah memenuhi kriteria. Pengumpulan data berdasarkan data sekunder berupa nilai kesegaran jasmani dan tes kesegaran jasmani A (lari 3200 m) siswa pendidikan kejuruan tamtama kesehatan (DIKJURTAKES) di Pusdikkes Kodiklatad. Analisis data dilakukan dengan uji T berpasangan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kesegaran jasmani ($p=0,000$) dan VO2 max ($p=0,000$) siswa pendidikan kejuruan tamtama kesehatan (DIKJURTAKES) di Pusdikkes Kodiklatad tahun ajaran 2018. Perbedaan ini mungkin terjadi karena latihan jasmani militer yang dilakukan secara teratur, terukur dan terprogram.

Kata kunci: Kesegaran jasmani, pembinaan jasmani militer, VO2 max

**THE DIFFERENCES IN PHYSICAL FITNESS AND VO2 MAX
BEFORE AND AFTER MILITARY PHYSICAL TRAINING
AMONG PENDIDIKAN KEJURUAN TAMTAMA
KESEHATAN (DIKJURTAKES) STUDENTS OF CLASS 2018
IN PUSDIKES KODIKLATAD**

Kinanti Safira Fajrin

Abstract

Physical activity plays a significant role in the high-intensity workload of the Indonesian National Armed Forces (TNI AD). Thus, they required physical fitness and a good VO2 max. Regular physical training may improve the army's both physical fitness and VO2 max. This study is aimed to determine the differences in physical fitness and VO2 max before and after military physical training among Pendidikan Kejuruan Tamtama Kesehatan (DIKJURTAKES) students of class 2018 in Pusdikkes Kodiklatad. This study was a pre-experimental study using one group pre-test post-test in 59 samples. Samples were taken through secondary data in the form of physical fitness score and physical fitness test A (3200 m run). Statistical analysis using a paired T-test resulted in a difference between physical fitness ($p = 0.000$) and VO2 max ($p = 0.000$) before and after military physical training among DIKJURTAKES students. This difference may occur due to regular, measured, and programmed military training.

Keywords: military physical training, physical fitness, VO2 max

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan kuasa-Nya skripsi dengan judul “Perbedaan Kesegaran Jasmani dan VO2 Max Sebelum dan Sesudah Pembinaan Jasmani Militer pada Siswa Pendidikan Kejuruan Tamtama Kesehatan (DIKJURTAKES) di Pusdikkes Kodiklatad Tahun Ajaran 2018” dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan kelulusan penulis dalam menempuh pendidikan preklinik di program studi kedokteran umum Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terimakasih dan memberikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada **Dr. dr. Edy Sedyawan, MSc** dan **dr. Sri Wahyuningsih, MKes** selaku pembimbing yang senantiasa memberi petunjuk, pengarahan, mendampingi, dan membantu dalam penyusunan sampai dengan selesainya skripsi ini.

Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang mendalam kepada :

1. Dr. dr. Prijo Sidipratomo Sp.Rad (K), M.H selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta
2. dr. Niniek Hardini, Sp.PA, selaku Ka Prodi Sarjana Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta
3. dr. M. Djauhari Widjajakusumah, AIF, PFK , selaku penguji pada sidang proposal dan sidang skripsi penulis, yang memberikan masukan yang sangat berarti bagi skripsi
4. Seluruh Staf dosen Pengajar di Fakultas Kedokteran FK UPN “Veteran” Jakarta yang telah berkenan membimbing dan membagi ilmunya selama pendidikan kepada penulis
5. Kepada yang terhormat Bapak Letkol Yasin yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan inspirasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini
6. Pihak Pusdikkes Kodiklatad yang telah memberikan bimbingan dan bantuan nya dalam penyelesaian skripsi ini

7. Orang tua tercinta Bapak Yahya dan Ibu Dewi Triana, adik tercinta Kahfi, serta seluruh keluarga yang senantiasa memberikan doa, dukungan, motivasi, kasih sayang dan semangat kepada penulis setiap saat dalam proses penulisan skripsi
8. Teman-teman seperjuangan, FK UPN angkatan 2015, yang selalu mendukung peneliti dalam suka dan duka kehidupan preklinis
9. Sahabat dan teman-teman terbaik peneliti: Anggi, Ayu, Bella, Mima, Naya, Ivony, Dea, Widya, Humai, Irej, Desi, Feli, Anin, Betari, dan Keizia yang sudah memberikan doa, dukungan, dan saran dalam penyelesaian skripsi ini
10. Pihak-pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang berkontribusi dalam penyusunan skripsi serta kehidupan perkuliahan yang peneliti lalui di Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta.

Penulis berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat.

Jakarta, 9 Juli 2019

Penulis

Kinanti Safira Fajrin

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	2
I.3 Tujuan Penelitian.....	2
I.4 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
II.1 Landasan Teori.....	4
II.2 Penelitian Terkait	21
II.3 Kerangka Teori	23
II.4 Kerangka Konsep.....	24
II.5 Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
III.1 Jenis Penelitian	25
III.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	25
III.3 Populasi Penelitian.....	25
III.4 Sampel Penelitian	25
III.5 Besar Sampel.....	26
III.6 Teknik Sampling.....	26
III.7 Rancangan Penelitian.....	26
III.8 Identifikasi Variabel Penelitian	26
III.9 Definisi Operasional	27
III.10 Instrumen Penelitian	27
III.11 Protokol Penelitian.....	28
III.12 Analisis Data.....	28
III.13 Alur Penelitian.....	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	31
IV.1 Profile Pusdikkes Kodiklatad TNI AD	31
IV.2 Hasil Penelitian.....	32
IV.3 Pembahasan Hasil Penelitian	36
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	38

BAB V PENUTUP	39
V.1 Kesimpulan.....	39
V.2 Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	41
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori Nilai Kesegaran Jasmani.....	10
Tabel 2	Klasifikasi Nilai VO2 Max.....	20
Tabel 3	Penelitian Terkait.....	21
Tabel 4	Definisi Operasional	27
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Siswa Pendidikan Kejuruan Tamtama Kesehatan (DIKJURTAKES) Berdasarkan Usia	32
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Siswa Pendidikan Kejuruan Tamtama Kesehatan (DIKJURTAKES) Berdasarkan Nilai Kesegaran Jasmani Sebelum Pembinaan Jasmani Militer	32
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Siswa Pendidikan Kejuruan Tamtama Kesehatan (DIKJURTAKES) Berdasarkan Nilai Kesegaran Jasmani Sesudah Pembinaan Jasmani Militer	33
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Siswa Pendidikan Kejuruan Tamtama Kesehatan (DIKJURTAKES) Berdasarkan Nilai VO2 Max Sebelum Pembinaan Jasmani Militer	33
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Siswa Pendidikan Kejuruan Tamtama Kesehatan (DIKJURTAKES) Berdasarkan Nilai VO2 Max Sesudah Pembinaan Jasmani Militer	34
Tabel 10	Perbedaan Kesegaran Jasmani Sebelum dan Sesudah Pembinaan Jasmani Militer	35
Tabel 11	Perbedaan VO2 Max Sebelum dan Sesudah Pembinaan Jasmani Militer.....	35

DAFTAR BAGAN

Bagan 1	Kerangka Teori.....	23
Bagan 2	Kerangka Konsep.....	24
Bagan 3	Alur Penelitian.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Persetujuan Proposal Penelitian
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian
Lampiran 3	Surat Persetujuan Etik
Lampiran 4	Hasil Uji SPSS
Lampiran 5	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 6	Bukti Uji Plagiarisme