

**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