

RINGKASAN SKRIPSI

Prajurit Tentara Nasional Indonesia (TNI) memerlukan tingkat Kesegaran jasmani lebih tinggi dibandingkan orang biasa karena beratnya tugas yang diemban. Kesegaran jasmani dipertahankan dengan berbagai bentuk latihan. Salah satu upaya TNI untuk meningkatkan Kesegaran jasmani prajuritnya, selain adanya jam olahraga setiap seminggu tiga kali yaitu hari selasa, kamis, dan jumat pagi selama 60 menit juga dilakukan tes periodik kesamaptaaan jasmani setiap enam bulan sekali. Tujuan kegiatan Survey Kesegaran Jasmani Pada Anggota TNI AD adalah untuk mengetahui tingkat Kesegaran jasmani Anggota TNI AD di Kudam XII/Tanjungpura. Kegiatan penelitian ini diikuti sebanyak 18 anggota Kudam XII/Tanjungpura. Kenyataannya Anggota TNI AD di Kudam XII/Tanjungpura terlihat perbedaan kemampuan gerak antar anggota, Sebagian kemampuan geraknya rendah, Sebagian lagi geraknya cukup bagus. Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota TNI AD di Satuan Kudam XII/Tanjungpura.

Peneliti menganggap hal itu menjadi suatu penyebab bervariasinya tingkat Kesegaran jasmani yang di miliki anggota TNI AD di Satuan Kudam XII/Tanjungpura yang mengikuti tes kesamaptaaan jasmani. Berdasarkan uraian di atas, peneliti melakukan penelitian dengan judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani pada Anggota TNI AD di Satuan Keuangan Kodam (Kudam) XII/Tanjungpura”. Berdasarkan latar belakang masalah dapat dirumuskan masalah umum penelitian , sebagai berikut: “Bagaimanakah survei tingkat Kesegaran jasmani anggota TNI AD di satuan Keuangan Kodam (Kudam) XII/Tanjungpura?”.

Masalah khusus yang di kemukakan di rinci ke dalam rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah hasil lari 12 menit anggota TNI AD yang mengikuti kesamaptaaan jasmani di Satuan Kudam XII/Tanjungpura?
2. Bagaimanakah hasil pull up anggota TNI AD yang mengikuti kesamaptaaan jasmani di Satuan Kudam XII/Tanjungpura?
3. Bagaimanakah hasil sit up anggota TNI AD yang mengikuti kesamaptaaan jasmani di Satuan Kudam XII/Tanjungpura?
4. Bagaimanakah hasil push up anggota TNI AD yang mengikuti kesamaptaaan jasmani di Satuan Kudam XII/Tanjungpura?
5. Bagaimanakah hasil shuttle run anggota TNI AD yang mengikuti kesamaptaaan jasmani di Satuan Kudam XII/Tanjungpura?
6. Bagaimanakah hasil renang gaya dada 50 meter anggota TNI AD yang mengikuti kesamaptaaan jasmani di Satuan Kudam XII/Tanjungpura?

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tingkat kebugaran jasmani. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan bentuk penelitian yaitu survei. Teknik dan alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berdasarkan Surat Keputusan KASAD Nomor Skep/590/XII/2005 tanggal 30 Desember 2005 tentang Buku Petunjuk Teknik Tes Kesegaran Jasmani Prajurit dan Calon Prajurit. Adapun instrument yang digunakan dalam penelitian tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu,

lari 12 menit, *push up*, *sit up*, *shuttle run*, *pull up*, dan renang 50 meter. Teknis analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan presentase. Hasil yang diperoleh personel TNI AD yang telah melaksanakan kebugaran jasmani disebut dengan nilai rata-rata.

1. Dari data sampel lari 12 menit hasil tes kesamaptaaan personil TNI AD khususnya pria dengan nilai rata-rata 52,28 memenuhi standar yang mana dalam kesamaptaaan jasmani lari 12 menit nilai terendah sesuai kategori minimal nilai 41,00. Sehingga dapat disimpulkan dari hasil kesamaptaaan personal keuangan kodam memenuhi kategori lulus.
2. Dari data sampel *pull up* hasil tes kesamaptaaan personil TNI AD khususnya pria dengan nilai rata-rata 62,78 memenuhi standar yang mana dalam kesamaptaaan jasmani pull up nilai terendah sesuai kategori minimal nilai 43,00. Sehingga dapat disimpulkan dari hasil kesamaptaaan personal keuangan kodam memenuhi kategori lulus.
3. Dari data sampel *sit up* diatas hasil tes kesamaptaaan personil TNI AD khususnya pria dengan nilai rata-rata 91,11 memenuhi standar yang mana dalam kesamaptaaan jasmani sit up nilai terendah sesuai kategori minimal nilai 43,00. Sehingga dapat disimpulkan dari hasil kesamaptaaan personal keuangan kodam memenuhi kategori lulus.
4. Dari data sampel *push up* hasil tes kesamaptaaan personil TNI AD khususnya pria dengan nilai rata-rata 73,56 memenuhi standar yang mana dalam kesamaptaaan jasmani push up nilai terendah sesuai kategori minimal nilai 43,00. Sehingga dapat disimpulkan dari hasil kesamaptaaan personal keuangan kodam memenuhi kategori lulus.
5. Dari data sampel *shuttle run* hasil tes kesamaptaaan personil TNI AD khususnya pria dengan nilai rata-rata 78,06 memenuhi standar yang mana dalam kesamaptaaan jasmani shuttle run nilai terendah sesuai kategori minimal nilai 43,00. Sehingga dapat disimpulkan dari hasil kesamaptaaan personal keuangan kodam memenuhi kategori lulus.
6. Dari data sampel renang 50 meter hasil tes kesamaptaaan personil TNI AD khususnya pria dengan nilai rata-rata 78,06 memenuhi standar yang mana dalam kesamaptaaan jasmani shuttle run nilai terendah sesuai kategori minimal nilai 43,00. Sehingga dapat disimpulkan dari hasil kesamaptaaan personal keuangan kodam memenuhi kategori lulus.

Dari data sampel diatas rekapitulasi hasil dari tes kesamaptaaan personil TNI AD khususnya pria dengan nilai rata-rata garjas A ditambah dengan garjas B yaitu 64,33 memenuhi standar yang mana dalam kesamaptaaan jasmani garjas terendah sesuai kategori minimal nilai 43,00 dan sampel rata-rata nilai renang 50 meter personal TNI AD bernilai 65,16. Sehingga dapat disimpulkan dari hasil kesamaptaaan personal keuangan kodam memenuhi kategori lulus. Sedangkan untuk personil keuangan kodam atas nama wahyudin tidak dapat mengikuti tes kesamaptaaan garjas maupun renang, dikarenakan tensi yang tidak memenuhi standar kriteria yaitu 160/130 pada saat tes berlangsung, sehingga memperoleh nilai 0 dengan keterangan tidak lulus.

SURVEY TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA ANGGOTA TNI AD DI SATUAN KEUANGAN KODAM (KUDAM) XII/TANJUNGPURA

Oleh:
Ririn Deliana
Nim: 412030011

Program Studi: Pendidikan Jasmani Kesehatan

ABSTRAK

Pembinaan kesegaran jasmani militer pada dasarnya bertujuan untuk membentuk, meningkatkan dan memelihara kesamaptaaan jasmani guna mendukung terwujudnya profesionalisme prajurit dalam rangka pembinaan kekuatan TNI AD yang dilakukan secara konsepsional sehingga berhasil guna dan berdaya guna. Prajurit Tentara Nasional Indonesia (TNI) memerlukan tingkat Kesegaran jasmani lebih tinggi dibandingkan orang biasa karena beratnya tugas yang diemban. Kesegaran jasmani dipertahankan dengan berbagai bentuk latihan. Salah satu upaya TNI untuk meningkatkan Kesegaran jasmani prajuritnya, selain adanya jam olahraga setiap seminggu tiga kali yaitu hari Selasa, Kamis, dan Jumat pagi selama 60 menit juga dilakukan tes periodik kesamaptaaan jasmani setiap enam bulan sekali.

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tingkat kebugaran jasmani. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan bentuk penelitian yaitu survei. Teknik dan alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berdasarkan Surat Keputusan KASAD Nomor Skep/590/XII/2005 tanggal 30 Desember 2005 tentang Buku Petunjuk Teknik Tes Kesegaran Jasmani Prajurit dan Calon Prajurit. Adapun instrument yang digunakan dalam penelitian tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, lari 12 menit, *push up*, *sit up*, *shuttle run*, *pull up*, dan renang 50 meter. Teknis analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan presentase. Hasil yang diperoleh personel TNI AD yang telah melaksanakan kesegaran jasmani disebut dengan nilai rata-rata.

Dari data sampel diatas rekapitulasi hasil dari tes kesamaptaaan personal TNI AD khususnya pria dengan nilai rata-rata garjas A ditambah dengan garjas B yaitu 64,33 memenuhi standar yang mana dalam kesamaptaaan jasmani garjas terendah sesuai kategori minimal nilai 43,00 dan sampel rata-rata nilai renang 50 meter personal TNI AD bernilai 65,16. Sehingga dapat disimpulkan dari hasil kesamaptaaan personal keuangan kodam memenuhi kategori lulus. Sedangkan untuk personal keuangan kodam atas nama wahyudin tidak dapat mengikuti tes kesamaptaaan garjas maupun renang, dikarenakan tensi yang tidak memenuhi standar kriteria yaitu 160/130 pada saat tes berlangsung, sehingga memperoleh nilai 0 dengan keterangan tidak lulus.

Kata kunci : *Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota TNI AD di Satuan Keuangan Kodam (Kudam) XII/Tanjungpura*