

BAB I

RENCANA PENELITIAN

A. Latar Belakang Masalah

Rintisan organisasi TNI di Kalimantan Barat berawal dari Proklamasi Kemerdekaan RI 17 Agustus 1945 yang disambut oleh para pejuang Kalbar sejak September 1945 sampai dengan 1949 sudah membentuk wadah perjuangan :

1. Penjongsong Republik Indonesia pimpinan dr RM. Soedarso.
2. Pedjuang Kalimantan di Ketapang pimpinan Rahadi Usman, S.M Maswar, Hasan Basri dll
3. Bangsa Indonesia Sambas pimpinan Hadji Siraj Saad
4. Divisi IV Ketapang pimpinan Letkol Zakaria
5. Ketapang pimpinan Husein Hamzah, Firmansjah
6. Pemberontak Indonesia Kalimantan Barat pimpinan Ali Anjang dkk
7. Kuntji Wadja di Pontianak pimpinan Sjarif Alwi
8. Organisasi *Pemberontak* Merah Putih di Ngabang pimpinan Djalaloedin, Nawawi Hasan dll
9. Mandau Talabang di Nanga Pinoh pimpinan Markasan dll
10. Rakjat Merdeka pimpinan Gusti Mohammad Saleh, Bardan Nadi dll

Dari 10 organisasi perjuangan tersebut merupakan wadah kekuatan TNI di Kalbar sampai dengan diresmikannya pada Februari 1950 dengan nama Sub Teritorium I Kalimantan Barat (STM I Kalbar) yang berkedudukan di Pontianak di bawah pimpinan Mayor Firmansjah, selanjutnya mengalami perubahan menjadi Brigade "A" Sub Teritorium I Kalbar, berubah lagi menjadi Brigade "G" Sub Teritorium I Kalbar, kemudian menjadi Resimen Infanteri 20 Teritorium VI/Tanjungpura.

Berdasarkan Keputusan Kasad Nomor KPTS-185/7/1958 tanggal 17 Juli 1958 Resimen Infanteri 20 Teritorium VI/Tanjungpura berubah menjadi Kodam Kalimantan Barat dengan Panglima pertama Letkol Inf. Soeharto. Pada tanggal 12 Desember 1960 Komando Daerah Militer Kalimantan Barat diubah menjadi Komando Daerah Militer XII/Tanjungpura. Kebijakan TNI AD Berdasarkan Surat

Keputusan Kasad Nomor : Skep/11/XII/1984 tanggal 19 Desember 1984 dalam rangka perampingan organisasi Angkatan Darat, maka Kodam XII/Tanjungpura dilikuidasi menjadi Korem 121/Alambhana Wanawai yang berkedudukan di Pontianak di bawah Kodam VI/Tanjungpura di Balikpapan, di mana wilayah Kalbar dibawah kendali Korem 121/Abw selama 25 tahun mulai tahun 1985 hingga 2010. Pada Juli 2010 Pengukuhan Kodam XII/Tanjungpura oleh Kasad Jenderal TNI George Toisutta berdasarkan Peraturan Kepala Staf Angkatan Darat Nomor Perkasad/17/V/2010 tanggal 27 Mei 2010 tentang Pembentukan Kodam XII/Tanjungpura di Kubu Raya. Komando Daerah Militer XII/Tanjungpura (disingkat Kodam XII/Tpr) merupakan Komando Kewilayahan Pertahanan yang meliputi provinsi Kalimantan Barat dan Kalimantan Tengah.

Adapun satuan – satuan dibawah Kodam XII/Tanjungpura yaitu

1. Satuan Wilayah :
 1. Kodim 1207/Pontianak (BS)
 2. Korem 102/Panju Panjung (PJG) di Palangka Raya
 - a. Kodim 1011/Kuala Kapuas
 - b. Kodim 1012/Buntok
 - c. Kodim 1013/Muara Teweh
 - d. Kodim 1014/Pangkalan Bun
 - e. Kodim 1015/Sampit
 - f. Kodim 1016/Palangka Raya
 - g. Kodim 1017/Lamandau
 - h. Kodim 1019/Katingan
 - i. Yonif Raider 631/Antang
 3. Korem 121/Alambhana Wanawai (ABW) di Sintang
 - a. Kodim 1201/Mempawah
 - b. Kodim 1202/ Singkawang
 - c. Kodim 1203/Ketapang
 - d. Kodim 1204/Sanggau
 - e. Kodim 1205/Sintang
 - f. Kodim 1206/Putusias

- g. Kodim 1208/Sambas
 - h. Yonif 642/Kapuas
 - i. Yonif Mekanik 643/Wanara Sakti
2. Satuan Tempur dan Bantuan Tempur
- 1. Brigif 19/Khatulistiwa
 - a. Yonif Raider 641/Beruang
 - b. Yonif RK 644/Walet Sakti
 - c. Yonif 645/Gardatama Yudha
 - 2. Yon Armed 16/Komposit/Tumbak Kaputing
 - 3. Yon Zipur 6/Satya Digdaya
 - 4. Yonkav 12/Beruang Cakti
 - 5. Kikav 12/Macan Dahan Cakti
3. Satuan Pendidikan
- Resimen Induk Kodam XII/Tanjungpura
- a. Sekolah Calon Tamtama
 - b. Sekolah Calon Bintara
 - c. Depo Pendidikan dan Latihan Tempur
 - d. Depo Pendidikan Kejuruan
 - e. Depo Pendidikan Bela Negara
4. Satuan Jajaran Balak
- 1. Pomdam XII/Tanjungpura
 - 2. Zidam XII/Tanjungpura
 - 3. Paldam XII/Tanjungpura
 - 4. Ajendam XII/Tanjungpura
 - 5. Kesdam XII/Tanjungpura
 - 6. Bekangdam XII/Tanjungpura
 - 7. Kumdam XII/Tanjungpura
 - 8. Kudam XII/Tanjungpura
 - 9. Jasdam XII/Tanjungpura
 - 10. Pendam XII/Tanjungpura

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 TNI dituntut untuk memiliki ketahanan fisik dan kesegaran jasmani yang baik karena prajurit TNI dipersiapkan sebagai pertahanan dan keamanan negara disaat negara dilanda kerusuhan. Terwujudnya kesegaran jasmani prajurit TNI baik secara perorangan maupun satuan merupakan sasaran pembinaan jasmani prajurit. Pembinaan ini bertujuan untuk membentuk ketahanan fisik sehingga mampu melaksanakan kegiatan dan pekerjaan yang berat.

Soedjatono soemowerdojo dalam (Ismaryati, 2006:39), ahli fisiologi, berpendapat bahwa:

Kesegaran jasmani lebih dititik beratkan pada *physiological fitness*; yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama di esok harinya.

Disisi lainnya Soetarman dalam (Ismaryati, 2006:40), mendefinisikan Kesegaran jasmani sebagai salah satu aspek yaitu: “salah satu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness), yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak”.

Sedangkan menurut T.Cholik Muthohir (Ismaryati, 2006:40) sebagai ahli pendidikan jasmani berpendapat bahwa pada hakikatnya kesegaran jasmani yaitu:

Kesegaran jasmani adalah kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas yang produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani yang dimaksud tidak hanya mencakup ranah fisik, tetapi juga mental, sosial, dan emosional sehingga merupakan kesegaran atau kesegaran total (*total fitness*).

Berdasarkan fungsinya, Kesegaran jasmani di kelompokkan menjadi dua, yaitu fungsi yang bersifat umum dan khusus. Adapun fungsi umum dan khusus menurut Ismaryanti (2006:40) yaitu :

Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan. Fungsi khusus kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang di bedakan menjadi 3 golongan, yaitu golongan yang berdasarkan pekerjaan, golongan yang berdasarkan pekerjaan, keadaan dan berdasarkan umur.

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”.

B. Rumusan Masalah

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 :

7. Bagaimanakah hasil lari 12 menit anggota TNI AD yang mengikuti kesamaptaan jasmani di Satuan Kudam XII/Tanjungpura?
8. Bagaimanakah hasil pull up anggota TNI AD yang mengikuti kesamaptaan jasmani di Satuan Kudam XII/Tanjungpura?
9. Bagaimanakah hasil sit up anggota TNI AD yang mengikuti kesamaptaan jasmani di Satuan Kudam XII/Tanjungpura?
10. Bagaimanakah hasil push up anggota TNI AD yang mengikuti kesamaptaan jasmani di Satuan Kudam XII/Tanjungpura?
11. Bagaimanakah hasil shuttle run anggota TNI AD yang mengikuti kesamaptaan jasmani di Satuan Kudam XII/Tanjungpura?
12. Bagaimanakah hasil renang gaya dada 50 meter anggota TNI AD yang mengikuti kesamaptaan jasmani di Satuan Kudam XII/Tanjungpura?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian survei ini adalah untuk memperoleh informasi yang objektif mengenai tingkat Kesegaran jasmani anggota TNI AD yang mengikuti kesamaptaan jasmani di satuan Kudam XII/Tanjungpura. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi objektif tentang:

1. Hasil lari 12 menit anggota TNI AD yang mengikuti kesamaptaan jasmani di satuan Kudam XII/Tanjungpura?
2. Hasil *pull ups/Chinning* anggota TNI AD yang mengikuti kesamaptaan jasmani di satuan Kudam/Tanjungpura?
3. Hasil *sit ups/Modifikasi* anggota TNI AD yang mengikuti kesamaptaan jasmani di satuan Kudam/Tanjungpura?
4. Hasil *push ups/Modifikasi* anggota TNI AD yang mengikuti kesamaptaan jasmani di satuan Kudam/Tanjungpura?
5. Hasil *shuttle run* anggota TNI AD yang mengikuti kesamaptaan jasmani di satuan Kudam/Tanjungpura?
6. Hasil renang gaya dada 50 meter anggota TNI AD yang mengikuti kesamaptaan jasmani di satuan Kudam/Tanjungpura?

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini di bagi menjadi dua yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat sebagai bahan pengembangan ilmu pengetahuan khususnya pengembangan ilmu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebagai sarana mengevaluasi hasil belajar pendidikan jasmani.

2. Manfaat praktis

Manfaat penelitian ini berguna bagi :

a. Pelatih

Sebagai informasi berharga tentang kesegaran jasmani personil sehingga dapat dilakukan upaya-upaya untuk meningkatkan dan mempertahankan Kesegaran jasmani tersebut.

b. Personil/Anggota TNI AD

Sebagai evaluasi dan tolak ukur setelah mendapatkan informasi dan data agar terus berusaha mengadakan pembinaan dan peningkatan kondisi Kesegaran jasmani mereka sendiri.

c. Peneliti

Penelitian ini diharapkan bisa sebagai bahan acuan untuk melakukan penelitian yang lebih lanjut tentang kesegaran jasmani, guna mengetahui hasil kesegaran jasmani personel TNI AD.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Agar sasaran ini jelas, maka perlu ditetapkan ruang lingkup penelitian yang terdiri dari variable-variabel penelitian dan jelas penjelasannya istilah yang dipergunakan. Hal ini di maksudkan agar tidak menimbulkan persepsi yang berbeda-beda.

1. Variabel Penelitian

Agar lebih mempermudah dan lebih terarah dalam pengumpulan data yang perlu ditetapkan adanya satu atau beberapa variabel yang akan menjadi

subjek dan objek penelitian menurut Hadisubroto, (2004: 260) “variabel penelitian adalah gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dalam jenis maupun tingkatannya”. Suharsimi Arikunto, (2006: 99) menyatakan variabel adalah “Gejala yang bervariasi, yang menjadi objek penelitian”. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel Tunggal. Sugiyono, (2014: 38) mengungkapkan : “variabel pada dasarnya adalah sesuatu atribut atau sifat atau nilai dari orang atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Beberapa pendapat ahli telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud variabel adalah segala sesuatu yang menjadi objek penelitian untuk dipelajari, diamati, dan diperoleh informasi untuk kemudian ditarik kesimpulan berdasarkan penelitian yang dilakukan. Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tingkat Kesegaran jasmani pada anggota TNI AD di satuan Kudam XII/Tanjungpura.

2. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel adalah seperangkat petunjuk yang lengkap tentang apa yang harus diamati dan mengukur suatu variabel atau konsep untuk menguji kesempurnaan. Definisi operasional variabel ditemukan item-item yang dituangkan dalam instrumen penelitian Sugiyono (2016:38). Sedangkan menurut Nurcahyo dan Khasanah (2016:5) definisi operasional variabel penelitian yaitu sebuah definisi berdasarkan pada karakteristik yang dapat diobservasi dari apapun yang didefinisikan atau mengubah konsep dengan kata-kata yang menguraikan perilaku yang dapat diamati dan dapat diuji serta ditentukan kebenarannya oleh seseorang. Untuk menghindari kesalahan penafsiran dalam memahami judul penelitian ini maka akan dijelaskan sebagai berikut, Kesegaran jasmani adalah kemampuan atau kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relative dalam tanpa menimbulkan kelelahan berarti, dan masih memiliki cadangan energi, alam penyelenggaraan pembinaan jasmani personil pada dasarnya bertujuan

untuk membentuk, meningkatkan dan memelihara kesamaptaaan guna mendukung terwujudnya profesionalisme personil dalam rangka pembinaan kekuatan TNI AD yang dilaksanakan secara konsepsional sehingga dapat berhasil guna dan berdaya guna. Dalam penyelenggaraan penilaian tes kesegaran jasmani TNI AD berdasarkan surat Keputusan KASAD Nomor Skep/590/XII/2005 tanggal 30 Desember 2005 tentang Buku Petunjuk Teknik Tes Kesegaran Jasmani Prajurit dan Calon Prajurit.

F. Metodologi Penelitian

1. Metode, Bentuk, Dan Rancangan Penelitian

a) Metode penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu rasional, empiris, dan sistematis menurut Sugiono (2021:2). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode survei. Metode survei dalam penelitian digunakan untuk mengumpulkan data atau informasi tentang populasi yang besar dengan menggunakan sampel yang relative kecil. Populasi tersebut berkenaan dengan orang dan instansi tetapi sumber utamanya tetap orang. Ada tiga karakteristik utama dari teknik survei ; 1) informasi dikumpulkan dari sekelompok besar orang untuk mendeskripsikan beberapa aspek atau karakteristik tertentu seperti kemampuan, sikap, kepercayaan, pengetahuan dari populasi. 2) informasi diajukan melalui pengajuan pertanyaan populasi, 3) informasi diperoleh dari sampel, bukan populasi

b) Bentuk Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif agar sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini. Metode penelitian deskriptif adalah suatu metode dalam penelitian yang berusaha mendeskripsikan dan menginterpretasikan apa yang ada, ini bisa mengenai kondisi atau pendapat yang sedang tumbuh, proses yang sedang berlangsung, akibat

atau efek yang terjadi, dan kecendrungan yang tengah berkembang. Ini sejalan dengan pendapat yang mengatakan bahwa penelitian deskriptif merupakan penelitian yang bermaksud untuk membuat pencandraan (deskripsi) mengenai situasi-situasi atau kejadian-kejadian. Riniyadi Lekat dalam Nicho Anggriawan, (2013:23). Adapun yang akan menjadi objek penelitian adalah anggota TNI AD Kudam XII/Tanjungpura. Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif yang digunakan untuk mendapatkan data yang terjadi pada masa lampau atau saat ini, tentang keyakinan, pendapat, karakteristik, perilaku, hubungan, dan psikologis dari sampel yang diambil dari populasi tertentu, teknik pengumpulan data dengan pengamatan (wawancara atau kuisioner) yang tidak mendalam, dan hasil penelitian cenderung untuk digeneralisasikan Sugiono (2021:57). Adapun teknik yang pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran menurut widiastuti.

c) Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu merupakan suatu cara yang digunakan untuk menjawab masalah penelitian yang berkaitan dengan data berupa angka dan program statistik. Penelitian ini juga menggunakan rancangan penelitian berupa tes dari widiastuti (tes dan pengukuran olahraga) yang dilakukan secara langsung di satuan yang akan diteliti. Adapun yang akan menjadi objek penelitian adalah 18 orang prajurit TNI AD di satuan Kudam XII/Tanjungpura.

2. Populasi dan Sampel

a) Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada

objek/subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki subjek atau objek menurut Sugiono (2021:126). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah prajurit TNI AD di satuan Kudam XII/Tanjungpura.

b) Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut menurut Sugiono (2021 : 127). Sampel penelitian yang digunakan adalah 18 orang prajurit TNI AD di satuan Kudam XII/Tanjungpura yang masuk dalam kategori umur 30 sampai 33 tahun.

3. Teknik Dan Alat Pengumpulan Data

a) Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang lazim digunakan dalam pengumpulan informasi kuantitatif, yaitu kuisisioner, wawancara terencana, tes, observasi terencana, inventarisasi, skala rating, ukuran biasa (Hamdi dan Bahrudin, 2012 : 47-48). Sedangkan menurut Sugiyono (2015:224) : Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data”. Tes adalah alat yang digunakan untuk mengukur beberapa peforma dan untuk mengumpulkan data. Sebuah tes haruslah valid, yang berarti mengukur apa yang harus diukur dan harus terpercaya, yang berarti dapat diulang berkali-kali Widiastuti (2015:2). Teknik 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 adalah sebagai berikut :

1. Lari 12 menit

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang.

2. *Pull Ups/Chinning*

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan

3. *Sit Ups*/Modifikasi

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

4. *Push Ups*/Modifikasi

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan dada.

5. *Shuttle run*

Tes ini bertujuan untuk mengukur akselerasi dan kelincahan.

6. Renang Gaya Dada 50 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan.

Tes ini merupakan satu rangkaian sehingga butir tes dilaksanakan secara berkesinambungan. Dalam penelitian ini alat yang digunakan adalah stopwatch yang sudah memenuhi standar nasional.

b) Alat Pengumpulan Data

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. Alat pengukuran data ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia dengan dasar pertimbangan bahwa instrumen ini seluruhnya disusun dengan kondisi fisik anggota TNI. Penelitian ini merupakan rangkaian tes yang terdiri atas lima butir tes antara lain :

1. Kesegaran Jasmani "A". Setelah melaksanakan lari selama 12 menit akan diketahui jarak yang yang dicapai dan dicari nilainya pada tabel kesegaran jasmani Sub Lampiran G.
2. Kesegaran Jasmani "B". Setelah melaksanakan *Pull Ups/Chinning*, *Sit Ups/Modifikasi* dan *Push Ups/Modifikasi* dengan Gerakan yang

benar selama 1 menit akan diketahui jumlah capaiannya kemudian nilainya dilihat pada tabel kesegaran jasmani Sub Lampiran G.

3. Untuk *Shuttle run* melaksanakan lari bolak balik 6 x 10 meter akan diketahui waktu tempuhnya kemudian nilainya dilihat pada tabel kesegaran jasmani Sub lampiran G.

(a) Setelah masing-masing item kesegaran jasmani “B” diketahui nilainya kemudian dijumlahkan dan dibagi 4 menjadi nilai rata-rata kesegaran jasmani “B” dengan rumus sebagai berikut :

$$\frac{(NB1 + NB2 + NB3 + NB4)}{4} = N.RB$$

(b) Untuk mencari nilai rata-rata kesegaran jasmani “A” dan “B” yaitu nilai kesegaran jasmani “A” ditambah dengan nilai rata-rata kesegaran jasmani “B” dibagi 2, dengan rumus sebagai berikut :

$$\frac{(N.A + N.RB)}{2} = N.RAB$$

4. Ketangkasan.

Renang. Setelah melaksanakan berenang menggunakan bebas gaya dengan jarak 50 meter, akan diketahui waktu tempuhnya, apabila tidak sampai pada jarak 50 meter dicatat jarak berhentinya, nilainya dapat dilihat pada tabel ketangkasan renang Sub lampiran I.

g) Teknis Analisis Data

Teknis analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan presentase. Hasil yang diperoleh personel TNI AD yang telah melaksanakan kesegaran jasmani disebut dengan nilai rata-rata. Tingkat kesegaran jasmani personel TNI AD tidak dapat menilai secara langsung berdasar hasil yang dicapai personel, karena satuan yang dipergunakan masing-masing berbeda.

1. Untuk tes lari, shuttle run dan renang menggunakan satuan ukuran waktu

2. Untuk tes pull ups, sit ups, dan push ups menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (berapa kali).

Hasil kasar yang diperoleh masih dalam ukuran yang berbeda-beda tersebut perlu diganti dengan satu ukuran yang sama. Dalam hal ini satuan ukuran yang sama adalah nilai. Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai dengan cara memasukkan ke dalam tabel nilai tes kesegaran jasmani. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi Tingkat kesegaran jasmani anggota TNI AD yang dibuat berdasarkan Surat Keputusan Kasad Nomor Skep/590/XII/2005 tanggal 30 Desember 2005.

G. Jadwal Rencana Penelitian

Survey Kesegaran Jasmani pada Anggota TNI AD di Satuan Kudam XII/Tanjungpura direncanakan dari bulan September 2023 hingga selesai. Jadwal ini disusun untuk memotivasi peneliti dalam menyelesaikan penulisan desain penelitian bersifat tidak tetap. Ini berarti jadwal sewaktu-waktu bisa berubah sesuai dengan keadaan dilapangan dan hasil konsultasi serta arahan dari dosen pembimbing. Berikut rencana penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel 1.1

Tabel 1.1
Jadwal rencana penelitian

Kegiatan	2023				2024
	September	Oktober	November	Desember	Januari
Persiapan Judul Penelitian					
Persiapan Outline Penelitian					
Desain Penelitian					
Perbaikan Penelitian					
Seminar					
Penelitian					