



**UNIVERSITAS PERTAHANAN RI**

**HUBUNGAN PROFIL POSTUR TUBUH KADET MAHASISWA *COHORT 3*  
DENGAN NILAI KESEGERAN JASMANI SEBAGAI KADET MAHASISWA  
YANG UNGGUL**

**DANANG SACSYA SAPUTRA 320200101024**

**SKRIPSI YANG DITULIS UNTUK MEMENUHI SEBAGIAN PERSYARATAN DALAM  
MENDAPATKAN GELAR SARJANA**

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN**

**BOGOR 2024**



**UNIVERSITAS PERTAHANAN RI**

**HUBUNGAN PROFIL POSTUR TUBUH KADET MAHASISWA  
COHORT 3 DENGAN NILAI KESEGRAN JASMANI  
SEBAGAI KADET MAHASISWA YANG UNGGUL**

**DANANG SACSYA SAPUTRA 320200101024**

**SKRIPSI YANG DITULIS UNTUK MEMENUHI SEBAGIAN  
PERSYARATAN DALAM MENDAPATKAN GELAR SARJANA**

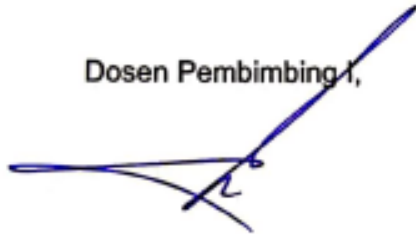
**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN**

**BOGOR 2024**

### Lembar Persetujuan Skripsi

**Nama** : Danang Sacsya Saputra  
**NIM** : 320200101024  
**Program Studi** : Sarjana Kedokteran  
**Fakultas** : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
**Judul Skripsi** : Hubungan Postur Tubuh Kadet Mahasiswa *Cohort* 3 dengan Nilai Kesegaran Jasmani Sebagai Kadet Mahasiswa yang Unggul

Dosen Pembimbing 1,



dr. Taureni Hayati, Sp.PK, Subsp.H.K. (K).,  
CIQnR  
NIDN : 4702097401

Dosen Pembimbing 2,



dr. Hanifah, M.Kes., CIQnR  
NIP : 197408012006042002

Mengetahui,

Kepala Program Studi Sarjana  
Kedokteran



dr. Lila Irawati Tjahjo Widuri, M.Kes.,  
Sp.An-TI., KIC  
Kolonel Laut (K/W) NRP. 12434/P



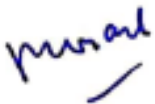
Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu  
Kesehatan



Dr.dr. Prihati Pujowaskito, Sp.JP(K), FIHA,  
MMRS  
Mayor Jenderal TNI

### Lembar Pengesahan Skripsi

Nama : Danang Sacsya Saputra  
NIM : 320200101024  
Program Studi : Sarjana Kedokteran  
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Judul Proposal Skripsi : Hubungan Postur Tubuh Kadet Mahasiswa Cohort 3 dengan Nilai Kesegaran Jasmani Sebagai Kadet Mahasiswa yang Unggul

No.	Nama	Tanda tangan	Tanggal
1	Pembimbing I dr. Taureni Hayati, Sp.PK, Subsp.H.K. (K), CIQnR NIDN : 4702097401		18/1/24
2	Pembimbing II dr. Hanifah, M.Kes., CIQnR NIP : 197408012006042002		18/1/24
3	Penguji I dr. Mozart, Sp.B., CIQnR NRP. 11231/P		18/1/24

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau bagian karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan jenjang apapun di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang sepengetahuan saya juga tidak terdapat istilah, frasa, kalimat, paragraf, subbab atau bab dari karya yang pernah ditulis atau diterbitkan kecuali yang secara tertulis diajukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam Daftar Referensi.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa terdapat plagiat dalam skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan/undang-undang yang berlaku.

Bogor, 2 Januari 2023



( Danang Sacsya Saputra )

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulisan skripsi dengan judul: “Hubungan Postur Tubuh Kadet Mahasiswa *Cohort 3* dengan Nilai Kesegaran Jasmani Sebagai Kadet Mahasiswa Yang Unggul” dapat diselesaikan. Penyusunan skripsi ini ditujukan sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia.

Penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu, pada kesempatan ini Kadet Mahasiswa mengucapkan terima kasih kepada:

1. Letnan Jenderal TNI Jonni Mahroza, Ph.D., selaku Rektor Universitas Pertahanan Republik Indonesia.
2. Mayor Jenderal TNI Dr. dr. Prihati Pujowaskito Sp.JP(K)., FIHA., MMRS., selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan.
3. Kolonel Laut (K/W) dr. Lila Irawati Tjahjo Widuri, M.Kes., Sp.An-TI., KIC., selaku Kepala Program Studi Sarjana kedokteran dan segenap jajaran Program Studi Sarjana Kedokteran.
4. dr. Taureni Hayati., Sp.PK., Subsp.H.K. (K)., CIQnR, selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam proses penyusunan skripsi.
5. dr. Hanifah, M.Kes., CIQnR, selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam proses penyusunan skripsi.
6. Segenap Dosen, Pengasuh, dan Pelatih Civitas Akademika Universitas Pertahanan Republik Indonesia.
7. Rekan-rekan Kadet Mahasiswa Angkatan I “Nara Ankasa” yang telah memberikan keindahan dan warna dalam masa pendidikan.

8. Rekan-rekan Angkatan I Program Studi Sarjana Kedokteran “Aspertum” yang telah kebersamai, senasib dan sepenanggungan, serta satu perjuangan dalam menyelesaikan misi menjadi Kadet Mahasiswa.
9. Keluarga asuh Aorta yang telah membawa keriang dan keceriaan dalam dinamika kehidupan yang pelik di Universitas Pertahanan RI.
10. Ayah, Ibu, saudara kembar, dan adik laki-laki ku yang telah memberikan dukungan moril yang tak terhingga sehingga dapat terselesaikannya skripsi yang dibebankan kepada kami.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas kebaikan- kebaikan berbagai pihak atas bantuannya. Saya menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna, oleh karena itu dengan kerendahan hati mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhirnya, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat terhadap pengembangan ilmu pertahanan dan bermanfaat bagi *stakeholder* terkait dalam upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia terkhusus di Universitas Pertahanan Republik Indonesia.

Bogor, 2 Januari 2024



( Danang Sacsya Saputra )

## ABSTRAK

### Hubungan Profil Postur Tubuh Kadet Mahasiswa *Cohort 3* Dengan Nilai Kesegaran Jasmani Sebagai Kadet Mahasiswa Yang Unggul

Danang Sacsya Saputra, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Pertahanan Republik Indonesia

**Latar Belakang** : Kadet mahasiswa merupakan komponen cadangan dalam doktrin sistem pertahanan Indonesia. Sebagai sumber daya manusia di bidang pertahanan, mengharuskan untuk memiliki fisik yang prima. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh ukuran lingkaran lengan atas terhadap kemampuan kadet mahasiswa dalam melakukan *push up* dan *pull up*. Penelitian ini bersifat analitik observasional.

**Metode** : Penentuan sampel menggunakan teknik *quota sampling*, sampel penelitian sebanyak 65 orang kadet mahasiswa *Cohort 3* Universitas Pertahanan Republik Indonesia. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode tes yang dilakukan secara langsung. Tes yang dilakukan berupa pengukuran lingkaran lengan atas, jumlah *push up* dalam 1 menit, serta jumlah *pull up* dalam 1 menit. Data tersebut lalu diolah dengan menguji normalitas data lalu dilakukan analisis korelasi dan mencari hubungan diantara variabel tersebut.

**Hasil** : Hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan analisis korelasi yang telah diteliti antara lingkaran lengan atas dan *push up* memperoleh nilai  $r$  hitung lebih besar daripada  $r$  tabel ( $0,845 > 0,202$ ). Sedangkan antara lingkaran lengan atas dan *pull up* memperoleh  $r$  hitung lebih kecil daripada  $r$  tabel ( $0,122 < 0,202$ ).

**Kesimpulan** : Dengan demikian dapat diartikan ada hubungan postur tubuh ukuran lingkaran lengan atas terhadap tingkat kesegaran jasmani *push up*. Sedangkan pada *pull up* dapat diartikan tidak ada hubungan ataupun hanya memiliki hubungan yang sangat kecil antara ukuran lingkaran lengan atas terhadap tingkat kesegaran jasmani *pull up*.

**Kata Kunci** : Postur Tubuh, Kesegaran Jasmani, Kadet Mahasiswa

## **ABSTRACT**

### ***Correlation between body posture profiles of Cohort 3 student cadets and physical fitness scores as an Excellent student cadets***

*Danang Sacsya Saputra, Faculty Of Medicine and Health Science, Republic Indonesia Defense University*

**Background** : Student cadets are a reserve component in Indonesia's defense system doctrine. As a human resource in the field of defense, it requires to have an excellent physique. The purpose of this study was to determine the effect of upper arm circumference size on the ability of student cadets to do push ups and pull ups. This research is observational analytic.

**Method** : The sample determination used quota sampling technique, the research sample was 65 cadet students of Cohort 3 of the Republic of Indonesia Defense University. The data collection technique in this study was a direct test method. The tests carried out in the form of measurements of upper arm circumference, the number of push ups in 1 minute, and the number of pull ups in 1 minute. The data was then processed by testing the normality of the data and then conducting a correlation analysis and looking for the relationship between these variables.

**Results** : The results of data processing and analysis using correlation analysis that has been studied between upper arm circumference and push ups obtained a value of  $r$  count greater than  $r$  table ( $0.845 > 0.202$ ). While between upper arm circumference and pull ups obtained  $r$  count smaller than  $r$  table ( $0.122 < 0.202$ ).

**Conclusion** : Thus it can be interpreted that there is a relationship between posture size of upper arm circumference to the level of physical fitness of push ups. While in pull ups it can be interpreted that there is no relationship or only has a very small relationship between the size of the upper arm circumference to the level of physical fitness.

**Keywords** : Body Posture, Physical Fitness, Student Cadet

## DAFTAR ISI

Sampul Depan	
Halaman Judul.....	i
Lembar Persetujuan Skripsi.....	ii
Lembar Pengesahan Skripsi.....	iii
Pernyataan Orisinalitas.....	iv
Kata Pengantar.....	v
Abstrak.....	vii
<i>Abstract</i> .....	viii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Gambar.....	xi
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Singkatan.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	3
1.3. Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1. Tujuan umum.....	4
1.3.2. Tujuan Khusus.....	4
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1. Manfaat Akademis.....	5
1.4.2. Manfaat Praktis.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
2.1. Landasan Teori.....	8
2.1.1. Pengertian Postur Tubuh.....	8
2.1.2. Faktor yang Mempengaruhi Postur Tubuh.....	10
2.1.3. Postur Tubuh yang Ideal.....	11
2.1.4. Jenis Pengukuran Postur Tubuh.....	13
2.1.5. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	16
2.1.6. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	17
2.1.7. Kesegaran Jasmani yang Ideal.....	18

2.1.8. Jenis Pengukuran Kesegaran Jasmani.....	19
2.1.9. Postur Tubuh dan Kesegaran jasmani.....	23
2.2. Hasil Penelitian Terdahulu.....	27
2.3. Kerangka Berpikir.....	32
2.3.1. Kerangka Teori.....	32
2.3.2. Kerangka Konsep.....	33
2.4. Hipotesis.....	33
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>35</b>
3.1. Metode dan Desain Penelitian.....	35
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
3.3. Alat dan bahan.....	36
3.4. Variabel Penelitian.....	36
3.5. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	38
3.6. Populasi dan Sampel.....	39
3.7. Prosedur Penelitian.....	41
3.8. Metode Analisis.....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>45</b>
4.1. Hasil.....	45
4.2. Pembahasan.....	58
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>63</b>
5.1. Kesimpulan.....	63
5.2. Saran.....	64
Daftar Pustaka.....	65
LAMPIRAN.....	71

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Pengukuran LLA.....	15
Gambar 2.2. Gambar Tabel Nilai Kesegaran Jasmani TNI.....	22
Gambar 2.3. Gerakan <i>Pull up</i> .....	25
Gambar 2.4. Gerakan <i>Push up</i> .....	26
Gambar 2.5. Kerangka Teori.....	32
Gambar 2.6. Kerangka Konsep.....	33
Gambar 3.1. Alur Penelitian.....	42
Gambar 4.1. Diagram Jenis kelamin.....	46
Gambar 4.2. Diagram Usia.....	47
Gambar 4.3. Diagram Indeks Massa Tubuh.....	49
Gambar 4.4. Diagram <i>Push up</i> .....	51
Gambar 4.5. Diagram <i>Pull up</i> .....	53
Gambar 4.6. Diagram Lingkaran Lengan Atas.....	55

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Tabel Hasil Penelitian Terdahulu.....	27
Tabel 3.1. Tabel Definisi Operasional.....	33
Tabel 3.2. Tabel Tingkatan Koefisien Korelasi.....	36
Tabel 4.1. Karakteristik Jenis Kelamin Data Penelitian.....	46
Tabel 4.2. Karakteristik Usia Data Penelitian.....	47
Tabel 4.3. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh.....	48
Tabel 4.4. Karakteristik Indeks Massa Tubuh Data Penelitian.....	48
Tabel 4.5. Data Penelitian <i>Push up</i> .....	50
Tabel 4.6. Deskripsi Hasil <i>Push up</i> .....	50
Tabel 4.7. Data Penelitian <i>Pull up</i> .....	51
Tabel 4.8. Deskripsi Hasil <i>Pull up</i> .....	52
Tabel 4.9. Data Penelitian Lingkar Lengan Atas.....	53
Tabel 4.10. Deskripsi Hasil Lingkar Lengan Atas.....	54
Tabel 4.11. Uji Normalitas.....	56
Tabel 4.12. Hasil Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani <i>Push up</i> Terhadap Ukuran Lingkar Lengan Atas.....	57
Tabel 4.13. Hasil Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani <i>Pull up</i> Terhadap Ukuran Lingkar Lengan Atas.....	58

## DAFTAR SINGKATAN

Sishankamrata	Sistem Pertahanan dan Keamanan Rakyat Semesta
LLA	Lingkar Lengan Atas
IMT	Indeks Massa Tubuh