



UNIVERSITAS PERTAHANAN RI

**GAMBARAN TINGKAT KEBUGARAN FISIK BERDASARKAN TES
KESEGERAN JASMANI TIPE "B" (*PULL-UP* DAN *CHINNING*) PADA
KADET MAHASISWA PRODI SARJANA KEDOKTERAN UNIVERSITAS
PERTAHANAN REPUBLIK INDONESIA *COHORT 4* TAHUN 2023**

SYAHNADIRA PUSPITA HANDANDARI

320200101071

**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

**GAMBARAN TINGKAT KEBUGARAN FISIK BERDASARKAN TES
KESEGERAN JASMANI TIPE "B" (*PULL-UP* DAN *CHINNING*) PADA
KADET MAHASISWA PRODI SARJANA KEDOKTERAN UNIVERSITAS
PERTAHANAN REPUBLIK INDONESIA *COHORT 4* TAHUN 2023**

**SYAHNADIRA PUSPITA HANDANDARI
320200101071**

**Skripsi Yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana**

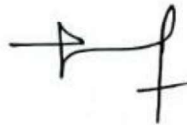
**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN**

BOGOR 2024

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Syahandira Puspita Handandari
NIM : 320200101071
Program Studi : Sarjana Kedokteran
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Judul Proposal Skripsi : Gambaran Tingkat Kebugaran Fisik Berdasarkan Tes Kesegaran Jasmani Tipe "B" (*Pull-Up* dan *Chinning*) pada Kadet Mahasiswa Prodi Sarjana Kedokteran Universitas Pertahanan Republik Indonesia *Cohort* 4 Tahun 2023

Pembimbing I



dr. Elies Fitriani, M. Biomed (AAM).,
CIQaR., CIQnR

Pembimbing II



dr. Mozart, Sp.B., CIQnR
Kolonel Laut (K) (Purn) 11231/P

Mengetahui,

Kepala Program Studi Sarjana
Kedokteran



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



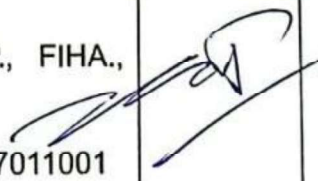
Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu
Kesehatan



Dr. dr. Prihati Pujowaskito Sp.JP(K).,
FIHA., M.M.R.S.
Mayor Jenderal TNI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Syahnadira Puspita Handandari
NIM : 320200101071
Program Studi : Sarjana Kedokteran
Fakultas : Kedokteran Militer
Judul Skripsi : Gambaran Tingkat Kebugaran Fisik Berdasarkan Tes Kesegaran Jasmani Tipe "B" (*Pull-up* dan *Chinning*) pada Kadet Mahasiswa Prodi Sarjana Kedokteran Universitas Pertahanan Republik Indonesia *Cohort* 4 Tahun 2023.

No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Pembimbing I: dr. Elies Fitriani, M.Biomed., CIQaR., CIQnR.		
2.	Pembimbing II: Dr. Mozart Sp.B Kolonel Laut (K) 11231/P		
3.	Penguji: dr. Vireza Pratama, Sp. JP., FIHA., FAsCC., FSCAI. Penata III/c NIP. 198109072007011001		11/1-24.

PERNYATAAN ORISIONALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya ataupun 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, 10 Januari 2024



Syahnadira Puspita Handandari

Syahnadira Puspita Handandari

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul "Gambaran Tingkat Kebugaran Fisik Berdasarkan Tes Kesegaran Jasmani Tipe "B" (*Pull-up* dan *Chinning*) pada Kadet Mahasiswa Prodi Sarjana Kedokteran Universitas Pertahanan Republik Indonesia *Cohort* 4 Tahun 2023". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi di Program Studi S1 Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. dr. Prihati Pujowaskito, Sp.JP (K),FIHA, M.M.R.S. selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan RI.
2. Dr. Lila Irawati Tjahjo Widuri, M.Kes., Sp.An-TI., KIC, selaku Kepala Program Studi Sarjana Kedokteran Universitas Pertahanan RI.
3. dr. Elies Fitriani, M.Biomed., CIQaR., CIQnR dan dr. Mozart, Sp.B selaku dosen pembimbing skripsi.
4. dr. Nunuk Sri Redjeki, Sp. RM. dan dr. Vireza Pratama, Sp. JP., FIHA., FAsCC., FSCAI. selaku dosen penguji skripsi.
5. Orang tua dan saudara , Bapak Wibisono Poespithadi dan Ibu Sri Ratnawati serta Kakak Rani Chandra P.S. yang senantiasa memberi motivasi, doa, dukungan, dan semangat kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen, staf, dan keluarga besar Prodi Kedokteran, serta kawan-kawan *Cohort* 1 "Aspertum" Universitas Pertahanan RI yang telah banyak membantu selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.

7. Sahabat-sahabat tercinta yang selalu kebersamai, membantu, dan memberikan banyak dukungan.
8. Semua yang dekat dengan penulis yang telah mendorong penulis untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
9. Pihak-pihak lain yang tidak bisa disebutkan satu per satu dalam memberikan kontribusi kepada penulis selama penelitian ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas kebaikan-kebaikan berbagai pihak atas bantuannya. Akhirnya, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat terhadap pengembangan ilmu pertahanan.

Bogor, 10 Januari 2024



Syahnadira Puspita Handandari

ABSTRAK

GAMBARAN TINGKAT KEBUGARAN FISIK BERDASARKAN TES KESEGERAN JASMANI TIPE “B” (*PULL-UP* DAN *CHINNING*) PADA KADET MAHASISWA PRODI SARJANA KEDOKTERAN UNIVERSITAS PERTAHANAN REPUBLIK INDONESIA *COHORT* 4 TAHUN 2023

Penelitian ini dilakukan di Universitas Pertahanan Republik Indonesia (UNHAN RI) untuk mengukur tingkat kebugaran fisik kadet mahasiswa *cohort* 4 tahun 2023. Menggunakan metode survei deskriptif, penelitian ini mengumpulkan data dari 72 responden melalui tes kebugaran jasmani Garjas “B” (*pull-up* dan *chinning*) dan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*. Tujuannya adalah untuk mengetahui prevalensi tingkat kebugaran fisik. Tes kebugaran jasmani dilaksanakan di Lapangan Sepak Bola PMPP TNI, Bogor, dengan sampel yang melibatkan kadet laki-laki dan Perempuan berusia 17-21 tahun. Hasil menunjukkan mayoritas responden (84%) memiliki tingkat aktivitas fisik yang berat, dengan 25,7% laki-laki mencapai tingkat kebugaran baik berdasarkan tes *pull-up*, sedangkan 100% perempuan mencapai tingkat kebugaran sangat baik dalam tes *chinning*. Penelitian ini memberi wawasan tentang tingkat kebugaran fisik di lingkungan pendidikan semi-militer,

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kebugaran Fisik, *GPAQ*

ABSTRACT

DESCRIPTION OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS BASED ON PHYSICAL FITNESS TEST TYPE "B" (PULL-UP AND CHINNING) IN CADETS OF GRADUATE MEDICAL PROGRAM STUDENTS OF THE DEFENSE UNIVERSITY OF THE REPUBLIC OF INDONESIA Batch 4, 2023

This research was conducted at the Defense University of the Republic of Indonesia (UNHAN RI) to measure the physical fitness level of cohort 4 student cadets in 2023. Using a descriptive survey method, this study collected data from 72 respondents through Garjas "B" physical freshness test (pull-up and chinning) and Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). The goal is to determine the prevalence of physical fitness levels. The physical fitness test was carried out at the TNI PMPP Football Field, Bogor, with samples involving male and female cadets aged 17-21 years. Results showed the majority of respondents (84%) had a strenuous level of physical activity, with 25.7% of men achieving a good fitness level based on pull-up tests, while 100% of women achieved excellent fitness levels in chinning tests. The study provides insight into physical fitness levels in semi-military educational environments.

Keywords: *Physical Activity, Physical Fitness, GPAQ*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN ORISIONALITAS	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Landasan Teori	6
2.1.1 Kebugaran Jasmani	6
2.1.1.1 Definisi Kebugaran Jasmani	6
2.1.1.2 Komponen Kebugaran Jasmani.....	6
2.1.1.3 Tujuan Kebugaran Jasmani	8
2.1.1.4 Fungsi Kebugaran Jasmani	8
2.1.1.5 Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani	8

2.1.1.6	Standar Kebugaran Jasmani TNI.....	10
2.1.1.7	<i>Pull-up</i> dan <i>Chinning</i>	10
2.1.2	Aktivitas Fisik	11
2.1.2.1	Definisi Aktivitas Fisik	11
2.1.2.2	Konsep Aktivitas Fisik	12
2.1.2.3	Tingkat Aktivitas Fisik	12
2.1.2.4	Manfaat Aktivitas Fisik	14
2.1.2.5	Pengukuran Aktivitas Fisik	15
2.1.3	Latihan Fisik.....	17
2.1.3.1	Definisi Latihan Fisik.....	17
2.1.3.2	Prinsip Latihan Fisik	17
2.1.3.3	Jenis-Jenis Latihan Fisik.....	18
2.1.3.4	Manfaat Latihan Fisik	18
2.1.3.5	Fisiologi Tubuh Ketika Latihan Fisik.....	18
2.1.3.6	Faktor-Faktor yang Memengaruhi Latihan Fisik	21
2.1.4	Pendidikan Dasar Militer	22
2.1.4.1	Definisi Pendidikan Dasar Militer	22
2.1.4.2	Konsep Pendidikan Dasar Militer	23
2.2	Hasil Penelitian Sebelumnya.....	25
2.3	Kerangka Berpikir	29
2.4	Hipotesis	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....		30
3.1	Metode dan Desain Penelitian	30
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
3.2.1	Tempat.....	30

3.2.2	Waktu	30
3.3	Alat dan Bahan	31
3.3.1	Tes Garjas “B” (Pull-up dan Chinning) Selama 1 Menit	31
3.3.2	Kuisisioner.....	31
3.4	Variabel Penelitian	31
3.5	Kriteria Inklusi dan Eksklusi	32
3.5.1	Kriteria Inklusi dalam penelitian ini yaitu	32
3.5.2	Kriteria Eksklusi	32
3.6	Populasi dan Sampel	32
3.6.1	Populasi.....	32
3.6.2	Sampel	33
3.7	Prosedur Penelitian.....	34
3.8	Metode Analisis.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		36
4.1	Hasil Penelitian	36
4.1.1	Profil Responden	36
4.2	Pembahasan.....	40
4.2.1	Distribusi Jenis Kelamin	40
4.2.2	Distribusi Usia.....	41
4.2.3	Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik	42
4.2.4	Distribusi Tingkat Kebugaran Fisik	42
4.3	Keterbatasan Penelitian	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		45
5.1	Kesimpulan	45
5.2	Saran	45

DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....	29
Gambar 3. 1 Alur Penelitian	34
Grafik 4. 1 Distribusi Jenis Kelamin Responden	38
Grafik 4. 2 Distribusi Usia Responden	38
Grafik 4. 3 Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik.....	39
Grafik 4. 4 Distribusi Tingkat Kebugaran Fisik	40

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penilaian Pull Up dan Chinning (Kategori Umur 18 – 25 tahun)	11
Tabel 2. 2 Kategori MET	17
Tabel 2. 3 Penelitian Terdahulu	25
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	32
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Dasar Subjek Penelitian	36

DAFTAR SINGKATAN

Garjas	Kesegaran Jasmani
H2F	<i>Holistic Health and Fitness</i>
USACIMT	<i>United States Army Center for Initial Military Training</i>
USARIEM	<i>United States Army Research Institute of Environmental Medicine</i>
ATP	Adenosin trifosfat
TNI	Tentara Nasional Indonesia
GPAQ	<i>Global Physical Activity Questionnaire</i>