



UNIVERSITAS PERTAHANAN RI

**HUBUNGAN LATIHAN NAPAS MERPATI PUTIH TERHADAP
HASIL TES KESAMAPTAAN JASMANI LARI 12 MENIT
PADA KADET MAHASISWA S1 UNIVERSITAS
PERTAHANAN REPUBLIK INDONESIA ANGKATAN KE-3
TAHUN 2023**

ALESSANDRO ISAAC BALGA PURBA 320200101008

**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 LATIHAN NAPAS MERPATI PUTIH TERHADAP
HASIL TES KESAMAPTAAN JASMANI LARI 12 MENIT
PADA KADET MAHASISWA S1 UNIVERSITAS
PERTAHANAN REPUBLIK INDONESIA ANGKATAN KE-3
TAHUN 2023**

ALESSANDRO ISAAC BALGA PURBA 320200101008

**Skripsi yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana**

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

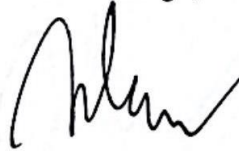
BOGOR

2024

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Alessandro Isaac Balga Purba
NIM : 320200101008
Program Studi : Sarjana Kedokteran
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Judul Skripsi : Hubungan Latihan Napas Merpati Putih terhadap Hasil Tes Kesamaptan Jasmani Lari 12 Menit pada Kadet Mahasiswa S1 Universitas Pertahanan Republik Indonesia Angkatan Ke-3 Tahun 2023

Pembimbing I,



Dr. dr. R.M. Tjahja Nurrobi,
M.Kes., Sp.OT(K) Hand
Laksamana Pertama TNI

Tanggal :

Pembimbing II.



drg. Moch. Zaelani, Sp.Pro.,
M.A.R.S., FIHFAA., FRSPH,
FISQua

Brigjen TNI (Purn)

Tanggal :

Mengetahui,

Kepala Program Studi
Sarjana Kedokteran



dr. Lila Irawati T.W, Sp.An-
Tl., M.Kes., KIC

Kolonel Laut (KW)/12434/P

Tanggal : 18 - 01 - 24

Dekan Fakultas Kedokteran
dan Ilmu Kesehatan






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

Tanggal :

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	: Alessandro Isaac Balga Purba
NIM	: 320200101008
Program Studi	: Sarjana Kedokteran
Fakultas	: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Judul Proposal Skripsi	: Hubungan Latihan Napas Merpati Putih terhadap Hasil Tes Kesamaptaaan Jasmani Lari 12 Menit pada Kadet Mahasiswa S1 Universitas Pertahanan Republik Indonesia Angkatan Ke-3 Tahun 2023

No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Pembimbing I Dr. dr. R.M. Tjahja Nurrobi, M.Kes., Sp.OT(K) Hand Laksamana Pertama TNI		
2.	Pembimbing II drg. Moch. Zaelani, Sp.Pro., M.A.R.S.,FIHFAA., FRSPH, FISQua Brigjen TNI (Purn)		
3.	Penguji dr. Andri Welly, Sp.OG		

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,.....10 JANUARI 2024



Alessandro Isaac Balga Purba

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulisan skripsi dengan judul: “Hubungan Latihan Napas Merpati Putih terhadap Hasil Tes Kesamaptaan Jasmani Lari 12 Menit pada Kadet Mahasiswa S1 Universitas Pertahanan Republik Indonesia Angkatan ke-3 Tahun 2023” dapat diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini ditujukan sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan RI.

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

1. Laksamana Pertama TNI Dr. dr. R.M. Tjahja Nurrobi, M.Kes., Sp.OT(K) Hand selaku pembimbing I
2. Brigjen TNI (Purn) drg. Moch. Zaelani, Sp.Pro., M.A.R.S.,FIHFAA., FRSPH, FISQua selaku pembimbing II
3. dr. Andri Welly, Sp.OG, selaku penguji

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 pengambil keputusan terkait.

Bogor, 07 Januari 2024

Alessandro Isaac Balga Purba

ABSTRAK

Tes lari 12 menit (Cooper Test) adalah tes lapangan yang dilakukan oleh peserta dengan cara berlari secepat-cepatnya selama waktu 12 menit. Dalam lingkup TNI, tes lari 12 menit dimasukkan dalam rangkaian pelaksanaan tes kesamaptaian jasmani. Unhan RI dalam mempersiapkan Kadet Mahasiswa menjadi prajurit TNI, memiliki program Merpati Putih sebagai salah satu sarana penguatan fisik. Salah satu komponen latihan dalam Merpati Putih adalah latihan pernapasan. Latihan pernapasan memengaruhi sistem kardiorespirasi, yang kemudian memengaruhi hasil tes lari seseorang. Peneliti bermaksud untuk meneliti mengenai hubungan mengikuti latihan Merpati Putih terhadap hasil tes lari 12 menit. Penelitian ini menggunakan desain penelitian analisis kuantitatif. Studi yang dilaksanakan adalah studi potong-lintang. Sumber data yang digunakan adalah data sekunder hasil tes lari 12 menit Kadet Mahasiswa Unhan RI Angkatan ke-3. Uji statistik yang dilakukan dalam penelitian ini adalah uji-t sampel independen untuk melihat hubungan terkait jarak lari, uji chi square untuk melihat hubungan terkait pembagian hasil tes lari dalam kelompok yang baik atau tidak baik, dan uji estimasi risiko. Didapatkan subjek sejumlah 21 orang melaksanakan MP dan 154 subjek tidak melaksanakan MP. Hasil pada penelitian ini yaitu hubungan bermakna latihan Merpati Putih dengan hasil tes lari 12 menit, dengan nilai $p = 0,016$ pada uji independent sample t-test, nilai $p = 0,001$ pada uji chi square, serta didapatkan hasil uji relative risk adalah bahwa yang melaksanakan Merpati Putih akan 1,8 kali lipat lebih tinggi kemungkinannya untuk memperoleh hasil tes lari 12 menit yang baik dibanding kelompok yang tidak melaksanakan Merpati Putih.

Kata kunci : kadet mahasiswa Unhan RI angkatan ke-3, merpati putih, hasil tes lari 12 menit

ABSTRACT

The 12-minute running test (Cooper Test), is a field test carried out by participants by running as fast as possible for 12 minutes. Within the scope of the TNI, the 12 minute running test is included in the series of physical fitness tests. In preparing Student Cadets to become TNI soldiers, the Indonesian Defense University has the Merpati Putih program as a means of physical strengthening. One of the training components in Merpati Putih is breathing exercises. Breathing exercises affect the cardiorespiratory system, which then affects a person's running test results. Researchers intend to examine the relationship between participating in Merpati Putih training and the results of the 12 minute running test. This research uses a quantitative analysis research design. The study carried out was a cross-sectional study. The data source used is secondary data from the results of the 12-minute running test for the 3rd Cohort of Indonesian Defense University Student Cadets. The statistical tests carried out in this research were the independent sample t-test to see the relationship related to running distance, the chi square test to see the relationship related to the distribution of running test results into good or bad groups, and the relative risk test. There were 21 subjects who carry out MP and 154 subjects who did not carry out MP. The results in this study were a significant relationship between Merpati Putih training and the results of the 12 minute running test, with a value of $p = 0.016$ in the independent sample t-test, a value of $p = 0.001$ in the chi square test, and the results of the relative risk test were those who carried out Merpati Putih will be 1.8 times more likely to get good results on the 12-minute running test than the group that did not carry out Merpati Putih.

Keywords : 3rd Cohort of Indonesian Defense University Student Cadets, merpati putih, 12 minute running test results

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SINGKATAN.....	xii
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaaf Praktis	4
TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Landasan Teori.....	5
2.1.1 Pernapasan	5
2.1.2 Pengertian Latihan Pernapasan	5
2.1.3 Fungsi Latihan Pernapasan.....	5
2.1.4 Tes Lari 12 Menit.....	6
2.1.5 Usia	7
2.1.6 IMT	8
2.1.7 Aktivitas Fisik.....	8
2.2 Hasil Penelitian Pendahulu.....	9
2.3 Kerangka Berpikir	12

2.3.1 Kerangka Teori	12
2.3.2 Kerangka Konsep	13
2.4 Hipotesis	13
METODOLOGI PENELITIAN	14
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	14
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	14
3.3 Alat dan Bahan Penelitian	14
3.4 Variabel Penelitian	14
3.5 Kriteria Inklusi, Eksklusi, dan <i>Drop Out</i>	15
3.5.1 Kriteria Inklusi	15
3.5.2 Kriteria Eksklusi	15
3.5.3 Kriteria <i>Drop Out</i>	15
3.6 Populasi, Besar Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	15
3.7 Prosedur Pengambilan Data, Pengolahan Data, Penyajian Data, dan Alur Penelitian	16
3.7.1 Teknik Pengambilan Data	16
3.7.2 Teknik Pengolahan Data	16
3.7.3 Teknik Penyajian Data	17
3.7.4 Alur Penelitian	17
3.8 Cara Mengolah dan Analisis Data	17
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	19
4.1 Hasil Penelitian	19
4.1.1 Deskripsi Sampel	19
4.1.2 Hasil Uji Statistik	23
4.2 Pembahasan	26
PENUTUP	28
5.1 Kesimpulan	28
5.2 Saran	29
DAFTAR PUSTAKA	30
LAMPIRAN	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	12
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep.....	13
Gambar 3. 1 Alur Penelitian.....	17
Gambar 4. 1 Grafik Persebaran Subjek Pelaksana MP dan Bukan Pelaksanaan MP	20
Gambar 4. 2 Grafik Persebaran Hasil Tes Lari Subjek	21
Gambar 4. 3 Grafik Persebaran Hasil Tes Lari pada Kelompok MP	21
Gambar 4. 4 grafik Persebaran Hasil Tes Lari pada Kelompok Bukan MP	21
Gambar 4. 5 Plot Uji Normalitas Data Jarak Lari	23
Gambar 4. 6 Histogram Uji Normalitas data Jarak Lari.....	24

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Nilai Hasil Tes Lari 12 Menit Pria	7
Tabel 2. 2 Nilai Hasil Tes Lari 12 menit Wanita	7
Tabel 2. 3 Hasil Penelitian Pendahulu	10
Tabel 4. 1 Frekuensi Jumlah Sampel.....	19
Tabel 4. 2 Deskripsi Data Hasil Tes Lari.....	22
Tabel 4. 3 Uji Normalitas.....	23
Tabel 4. 4 Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	24
Tabel 4. 5 Uji <i>Chi Square</i>	25
Tabel 4. 6 Uji <i>Relative Risk</i>	26

DAFTAR SINGKATAN

Garjas	=	Kesegaran jasmani
IMT	=	Indeks Massa Tubuh
MP	=	Merpati Putih