



UNIVERSITAS PERTAHANAN RI

**GAMBARAN TINGKAT KEBUGARAN FISIK BERDASARKAN
TES KESEGERAN JASMANI TIPE "A" (LARI 12 MENIT)
PADA KADET MAHASISWA PRODI SARJANA
KEDOKTERAN UNIVERSITAS PERTAHANAN REPUBLIK
INDONESIA *COHORT 4* TAHUN 2023**

**TREVICKO MAHOTTAMA ARDIANSYAH
320200101074**

**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 "A" (LARI 12 MENIT)
PADA KADET MAHASISWA PRODI SARJANA
KEDOKTERAN UNIVERSITAS PERTAHANAN REPUBLIK
INDONESIA *COHORT 4* TAHUN 2023**

**TREVICKO MAHOTTAMA ARDIANSYAH
320200101074**

**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 : Trevicko Mahottama Ardiansyah
NIM : 320200101074
Program Studi : Sarjana Kedokteran
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Judul Proposal Skripsi : Gambaran Tingkat Kebugaran Fisik Berdasarkan Tes Kesegaran Jasmani Tipe "A" (Lari 12 Menit) 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. Prihadi Pujowaskito Sp.JP(K),
FIHA., M.M.R.S.
Mayor Jenderal TNI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Trevicko Mahottama Ardiansyah
NIM : 320200101074
Program Studi : Sarjana Kedokteran
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Judul Proposal Skripsi : Gambaran Tingkat Kebugaran Fisik Berdasarkan Tes Kesegaran Jasmani Tipe "A" (Lari 12 Menit) 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 (AAM)., CIQaR., CIQnR		
2.	Pembimbing II: dr. Mozart, Sp.B., CIQnR Kolonel Laut (K) (Purn) NRP. 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



Trevicko Mahottama Ardiansyah

320200101074

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulisan skripsi dengan judul: “Gambaran Tingkat Kebugaran Fisik Berdasarkan Tes Kesegaran Jasmani Tipe “A” (Lari 12 Menit) pada Kadeet Mahasiswa Prodi Sarjana Kedokteran Universitas Pertahanan Republik Indonesia *Cohort* 4 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 Kadet Mahasiswa mengucapkan terima kasih kepada:

1. Letnan Jenderal TNI Jonni Mahroza, PhD. 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. Brigadir Jenderal TNI dr. Amin Ibrizatun, M.A.R.S., M.H. selaku Wakil Dekan I Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
4. Brigadir Jenderal TNI Dr. Dr. dr. Dian Andriani Ratna Dewi, Sp.DVE., M.Biomed (AAM)., MARS., MH., FINS DV., FAADV., CIQnR. selaku Wakil Dekan II Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
5. Kolonel Laut (K/W) dr. Lila Irawati Tjahjo Widuri, Sp.An-TI., M.Kes., KIC selaku Kepala Program Studi Sarjana Kedokteran serta seluruh jajaran staff Program Studi Sarjana Kedokteran yang telah dengan sungguh-sungguh mengupayakan segala keperluan dalam penyusunan hingga ujian skripsi,
6. dr. Elies Fitriani, M. Biomed (AAM)., CIQaR., CIQnR; Kolonel Laut (K) (Purn) dr. Mozart, Sp.B., CIQnR; selaku pembimbing I,

pembimbing II yang dengan sabar membagikan ilmunya, membimbing, memberi semangat serta arahan dan petunjuk yang luar biasa kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

7. Kolonel Ckm (K) dr. Nunuk Sri Redjeki, Sp.RM; dr. Vireza Pratama, Sp.JP, FIHA, FAsCC,FSCAI; selaku penguji I, penguji II yang telah memberikan ilmu serta pengetahuannya dalam bidang yang diteliti sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Ibu tercinta, Ibu Yuliani, yang senantiasa memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi serta doa, telah menjadi pendorong utama hingga penulis berhasil menyelesaikan studinya.
9. Bapak tercinta, Bapak Adi Ardiansyah, terima kasih atas dedikasi dalam memperjuangkan kehidupan saya. Meskipun beliau tidak memiliki kesempatan untuk menempuh pendidikan hingga tingkat perguruan tinggi, namun beliau berhasil memberikan pendidikan kepada saya hingga saya berhasil menyelesaikan studi sarjana.
10. Keluarga besar ASPERTUM, khususnya rekan kelompok bimbingan yaitu, Adinda Ratulia Suwarno, Salsabila Azka, dan Syahnadira Puspita Handandari, yang menjadi penyemangat, rekan seperjuangan, dan tempat diskusi dalam menyelesaikan penelitian ini.
11. Farhan Yustian Hanura, Wahyu Iman Utomo, Rade Artorito Ompusunggu, Rifqi Charis Bagaskara, M Jovanka Arya, Rafli Ahmad Fuad, M Chairin, Abdul Aziz Maulana, Anry Christianto, Ammar Harahap, M Hafizh Akram, saudara-saudara yang selalu siap membantu dan mendukung dalam menyelesaikan penelitian ini.
12. Taufik Hidayat, Suzandi Imam, Rafif Muzakki, Naufal Yafi, M. Rakan, Juniar Alif, Hafid Irza, Danang Sacsya, Arohid Allatib, Angki Perdiyana, Agri Lesmana, teman-teman yang selalu membantu dalam mempelajari materi yang kurang dipahami.

13. Yolanda Ferliana Putri, sebagai rekan istimewa saya dalam semua aspek, yang senantiasa mendampingi dan meluangkan waktu untuk memberikan dukungan dan motivasi, selalu memberikan semangat tanpa mengenal kata menyerah agar saya dapat mencapai impian saya.

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

Bogor, Januari 2024

Trevicko Mahottama Ardiansyah
320200101074

ABSTRAK

Kebugaran fisik menjadi aspek krusial dalam menjaga kesehatan dan kinerja mahasiswa prodi sarjana kedokteran, terutama di lingkungan Universitas Pertahanan Republik Indonesia (UNHAN RI) yang menggabungkan aspek akademik dan latihan militer. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat kebugaran fisik kadet mahasiswa prodi sarjana kedokteran berdasarkan hasil tes lari 12 menit (Garjas "A") dan tingkat aktivitas fisik menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*. Metode penelitian deskriptif survei digunakan dengan melibatkan 72 responden dalam populasi mahasiswa *Cohort 4* tahun 2023. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik berat (87,5%) dan tingkat kebugaran fisik yang cukup (73,6%). Jenis kelamin dan usia tidak memperlihatkan perbedaan signifikan dalam distribusi tingkat kebugaran fisik. Laki-laki dan perempuan cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik berat. Kesimpulannya, sebagian besar kadet mahasiswa prodi sarjana kedokteran di UNHAN RI memiliki tingkat kebugaran fisik yang memadai.

Kata Kunci: kebugaran fisik, tes lari 12 menit, aktivitas fisik, mahasiswa kedokteran, UNHAN RI

ABSTRACT

Physical fitness is a crucial aspect in maintaining the health and performance of medical undergraduate study program students, especially at the Republic of Indonesia Defense University (RIDU) which combines academic aspects and military training. This study aims to describe the physical fitness level of medical undergraduate study program student cadets based on the results of a 12-minute running test (Cooper Test) and physical activity levels using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). A descriptive survey research method was used involving 72 respondents in the 2023 Cohort 4 student population. The research results showed that the majority of respondents had a heavy level of physical activity (87.5%) and a sufficient level of physical fitness (73.6%). Gender and age did not show significant differences in the distribution of physical fitness levels. Men and women tend to have heavy levels of physical activity. In conclusion, the majority of cadets from undergraduate medical study programs at RIDU have an adequate level of physical fitness.

Keywords: physical fitness, 12 minute running test, physical activity, medical students, RIDU

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN ORISIONALITAS	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
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	4
1.4.1. Manfaat Akademik.....	4
1.4.2. Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1. Landasan Teori.....	6
2.1.1. Aktivitas Fisik	6
2.1.1.1. Definisi Aktivitas Fisik	6
2.1.1.2. Konsep Aktivitas Fisik.....	6
2.1.1.3. Prinsip Aktivitas Fisik.....	7
2.1.1.4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	8
2.1.1.5. Manfaat Aktivitas Fisik.....	9
2.1.1.6. Tingkat Aktivitas Fisik	10
2.1.1.7. Pengukuran Tingkat Aktivitas Fisik	11
2.1.2. Latihan Fisik.....	11
2.1.2.1. Definisi Latihan Fisik	11
2.1.2.2. Prinsip Latihan Fisik	12
2.1.2.3. Jenis-Jenis Latihan Fisik	13
2.1.2.4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Latihan Fisik	14
2.1.2.5. Manfaat Latihan Fisik	15
2.1.2.6. Evaluasi Latihan Fisik.....	16
2.1.2.7. Risiko Latihan Fisik	16
2.1.3. <i>Cooper Test</i>	17
2.1.3.1. Definisi <i>Cooper Test</i>	17
2.1.3.2. Konsep <i>Cooper Test</i>	18
2.1.3.3. Jenis-Jenis <i>Cooper Test</i>	19
2.1.3.4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Cooper Test</i>	21
2.1.3.5. Manfaat <i>Cooper Test</i>	22

2.1.3.6. Evaluasi <i>Cooper Test</i>	23
2.1.3.7. Risiko <i>Cooper Test</i>	24
2.1.4. Pendidikan Dasar Militer	25
2.1.4.1. Definisi Pendidikan Dasar Militer	25
2.1.4.2. Prinsip-Prinsip Pendidikan Dasar Militer	26
2.1.4.3. Metode Pendidikan Dasar Militer	26
2.2. Hasil Penelitian Terdahulu	30
2.3. Kerangka Berpikir	32
2.4. Hipotesis	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
3.1. Metode dan Desain Penelitian	33
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian	33
3.2.1. Tempat	33
3.2.2. Waktu	33
3.3. Alat dan Bahan	33
3.3.1. Tes Lari Selama 12 Menit (<i>Cooper Test</i>) atau Garjas “A”	33
3.3.2. Kuesioner	34
3.4. Variabel Penelitian	35
3.5. Kriteria Inklusi dan Eksklusi	36
3.5.1. Kriteria Inklusi	36
3.5.2. Kriteria Eksklusi	36
3.6. Populasi dan Sampel	36
3.6.1. Populasi	36
3.6.2. Sampel	36
3.7. Prosedur Penelitian	37
3.8. Metode Analisis	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
4.1. Hasil	39
4.2. Pembahasan	42
4.2.1. Distribusi Jenis Kelamin	42
4.2.2. Distribusi Usia	43
4.2.3. Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik	44
4.2.4. Distribusi Tingkat Kebugaran Fisik	44
4.3. Keterbatasan Penelitian	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
5.1. Kesimpulan	46
5.2. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Kerangka Berpikir.....	32
Gambar 3. 1. Alur Penelitian	37
Gambar 4. 1. Grafik Distribusi Jenis Kelamin	40
Gambar 4. 2. Grafik Distribusi Usia.....	40
Gambar 4. 3. Grafik Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik	41
Gambar 4. 4. Grafik Distribusi Tingkat Kebugaran Fisik.....	42

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1. Rumus MET GPAQ	11
Tabel 2. 2. Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Hasil MET GPAQ	11
Tabel 2. 3. Tabel Penilaian Cooper Test 12 Menit pada Laki-Laki.....	19
Tabel 2. 4. Tabel Penilaian Cooper Test 12 Menit pada Perempuan.....	20
Tabel 2. 5. Tabel Penilaian Cooper Test 2,4 Kilometer pada Laki-Laki	20
Tabel 2. 6. Tabel Penilaian Cooper Test 2,4 Kilometer pada Perempuan	21
Tabel 2. 7. Penelitian Terdahulu	30
Tabel 3. 1. Definisi Operasional	35
Tabel 4. 1. Distribusi Karakteristik Dasar Subjek Penelitian	39

DAFTAR SINGKATAN

UNHAN RI	Universitas Pertahanan Republik Indonesia
Garjas	Kesegaran Jasmani
TNI	Tentara Nasional Indonesia
<i>Covid-19</i>	<i>Coronavirus Disease 2019</i>
<i>WHO</i>	<i>World Health Organization</i>
VO ₂ maks	Volume Oksigen Maksimal
<i>GPAQ</i>	<i>Global Physical Activity Questionary</i>