

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : "TINJAUAN KONDISI FISIK PADA PRAJURIT
TENTARA NASIONAL INDONESIA (TNI-AL) DI
PLETON TEMPUR BATALYON MARINIR
PERTAHANAN PANGKALAN (YONMARHANLAN) II
PADANG".

Nama : Benny Hermanto
Nim : 18842
Program Studi : Ilmu Keolahrgaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, April 2014

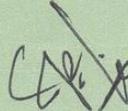
Diketahui

Pembimbing I



Drs. Rasyidin Kam
NIP. 19511214 198103 1 002

Pembimbing II



M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 004

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

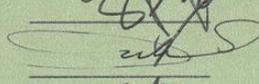
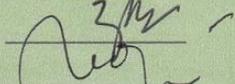
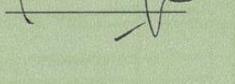
*Dinyatakan lulus setelah dipertahamkan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Judul : TINJAUAN KONDISI FISIK PADA PRAJURIT
TENTARA NASIONAL INDONESIA ANGKATAN LAUT
(TNI - AL) DI PLETON TEMPUR BATALYON
MARINIR PERTAHANAN PANGKALAN
(YONMARHANLAN) II PADANG

Nama : Benny Hermanto
NIM/BP : 18842 /2010
Program studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2014

Tim Penguji

| Nama | Tanda Tangan |
|---|---|
| 1. Ketua : Drs. Rasyidin Kam |  |
| 2. Sekretaris : M. Sazeli Rifki, S.Si. M.pd |  |
| 3. Anggota : Drs. Hanif Badri |  |
| 4. Anggota : Drs. Zulhilmi |  |
| 5. Anggota : Dr. Levi Diana |  |

ABSTRAK

Benny Hermanto : Tinjauan Kondisi Fisik Pada Prajurit Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut (TNI-AL) Di Pleton Tempur Batalyon Marinir Pertahanan Pangkalan (YONMARHANLAN) II Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah bahwasanya kemampuan setiap individu prajurit marinir berbeda-beda antara satu dengan prajurit lain. Untuk itu Batalyon Marinir sudah melakukan latihan tapi belum dapat dilihat gambaran dari unsur kondisi fisik, tentu belum bisa di analisa. Padahal kalau di analisa yang baik, itu akan menjadi menjadi input yang baik bagi kesatuan Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut (TNI-AL) khususnya di kesatuan Batalyon marinir Pertahanan Pangkalan (Yonmarhanlan) II Padang. Tinjauan dari penelitian ini adalah untuk melihat tingkat kondisi fisik prajurit TNI-AL di Pleton Tempur Batalyon Marinir Pertahanan Pangkalan (YONMARHANLAN) II Padang terdiri dari kekuatan, daya ledak kelentukan, dan daya tahan.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah 1 kompi tempur (terdiri dari 3 ton tempur dan 1 ton bantuan). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposivesampling* yaitu sampel dalam penelitian ini adalah 1 pleton tempur (± 30 orang prajurit). Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes yaitu *Handgrip* ditujukan untuk mengukur kekuatan peras otot tangan, *Legdynamometer* ditujukan untuk mengukur kekuatan otot tungkai, *VertikalJump* ditujukan untuk daya ledak, flexiometer ditujukan untuk kelentukan togok (tubuh), *Bleptest* ditujukan untuk daya tahan.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah kekuatan peras otot tangan kanan pada kategori baik dengan persentase 53.33%, kekuatan peras otot tangan kiri pada kategori baik dengan persentase 50.00% , kekuatan otot tungkai pada kategori baik dengan persentase 50.00%, daya ledak pada kategori baik dengan persentase 66.66%, kelentukan pada kategori baik dengan persentase 66.66% , daya tahan pada kategori baik dengan persentase 60.00%.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran ALLAH SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-nya sehingga dapat serta hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pada Prajurit Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut (TNI-AL) di Pleton Tempur Batalyon Marinir Pertahanan Pangkalan(YONMARHANLAN) II Padang”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak.

Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Drs. Arsil, M.pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
4. Bapak Drs. Rasyidin Kam selaku pembimbing I dan M. Sazeli Rifki, S.Si. M.pd selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini (skripsi).
5. Bapak Drs. Hanif Badri, Drs. Zulhilmi, dan Ibuk Dr Levi Diana selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian tugas akhir (skripsi) penulis.

6. Staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Bapak Letkol Laut (PM) Fahmi Bahar S.pd yang telah memberikan nasehat-nasehat serta memberikan kemudahan dalam mempertemukan penulis dengan komandan Batalyon Marinir Pertahanan Pangkalan (YONMARHANLAN) II Padang.
8. Bapak Mayor Marinir Etwin Ramadhan selaku komandan Batalyon Marinir Pertahanan Pangkalan (YONMARHANLAN) II Padang, yang telah memberikan izin dalam penelitian ini, serta menggerakkan seluruh prajurit Marinir untuk melakukan penelitian ini sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir (skripsi) ini.
9. Staf beserta Jajaran di Batalyon Marinir Pertahanan Pangkalan (YONMARHANLAN) II Padang, yang tidak dapat disebut nama-nya satu persatu sehingga telah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan aman dan lancar walaupun dalam keadaan takut menghadapi TNI-AL apalagi seorang Marinir yang diteliti oleh mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK). Namun Marinir juga baik dan bersahabat dengan penulis.
10. Seluruh teman-teman yang telah membantu dan mendorong serta memberikan motivasi penulis dalam penyelesaian skripsi ini, yang tidak mungkin dapat penulis sebutkan satu persatu pada kesempatan ini.
11. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga ALLAH SWT memberikan balasan yang setimpal dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, April 2014

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|--------------------------------------|------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | v |
| DAFTAR TABEL | vii |
| DAFTAR GAMBAR | viii |
| DAFTAR GRAFIK | ix |
| DAFTAR LAMPIRAN | x |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 4 |
| C. Pembatasan Masalah | 5 |
| D. Perumusan Masalah | 5 |
| E. Tujuan Penelitian | 6 |
| F. Kegunaan Penelitian..... | 6 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Kajian Teori | 7 |
| 1. Kondisi Fisik | 7 |
| 2. Kekuatan | 8 |
| 3. Daya Ledak. | 13 |
| 4. Kelentukan. | 16 |
| 5. Daya Tahan. | 20 |
| B. Kerangka Konseptual | 27 |
| C. Pertanyaan Penelitian | 28 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |

| | |
|---|-----------|
| A. Jenis Penelitian..... | 29 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 29 |
| C. Definisi Operasional Variabel..... | 29 |
| D. Populasi dan Sampel | 30 |
| E. Jenis Data dan Sumber Data | 33 |
| F. Alat dan TeknikPengumpulan Data..... | 33 |
| G. Teknik Analisis Data..... | 40 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | |
| A. Analisis Penelitian. | 42 |
| 1. Kekuatan..... | 42 |
| 2. Daya Ledak..... | 49 |
| 3. Kelentukan..... | 51 |
| 4. Daya Tahan..... | 53 |
| B. Hasil Penelitian. | 55 |
| C. Pembahasan..... | 56 |
| BAB V PENUTUP | |
| A. Kesimpulan. | 59 |
| B. Saran – Saran..... | 60 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 61 |

DAFTAR TABEL

Tabel

| | |
|--|----|
| 1. Tabel jumlah prajurit. | 31 |
| 2. Tabel populasi penelitian. | 32 |
| 3. Tabel sampel penelitian. | 32 |
| 4. Norma kekuatan peras otot tangan kanan. | 35 |
| 5. Norma kekuatan peras otot tangan kiri. | 35 |
| 6. Norma kekuatan otot tungkai. | 36 |
| 7. Norma daya ledak. | 37 |
| 8. Norma kelentukan. | 38 |
| 9. Norma daya tahan. | 40 |
| 10. Frekuensi kekuatan peras otot tangan kanan. | 43 |
| 11. Frekuensi kekuatan peras otot tangan kiri. | 45 |
| 12. Frekuensi kekuatan otot tungkai. | 47 |
| 13. Frekuensi daya ledak. | 49 |
| 14. Frekuensi kelentukan. | 51 |
| 15. Frekuensi daya tahan. | 53 |
| 16. Uji normalitas. | 55 |

DAFTAR GAMBAR

Gambar

| | |
|---|----|
| 1. Kekuatan peras otot tangan kanan. | 82 |
| 2. Kekuatan otot tungkai. | 83 |
| 3. Daya ledak. | 84 |
| 4. Kelentukan | 85 |
| 5. Daya tahan. | 86 |

DAFTAR GRAFIK

Grafik

| | |
|--|----|
| 1. Histogram kekuatan otot tangan kanan..... | 44 |
| 2. Histogram kekuatan otot tangan kiri..... | 46 |
| 3. Histogram kekuatan otot tungkai..... | 48 |
| 4. Histogram daya ledak. | 50 |
| 5. Histogram kelentukan. | 52 |
| 6. Histogram daya tahan. | 54 |

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

| | |
|--|----|
| 1. Data mentah. | 62 |
| 2. Klasifikasi kekuatan otot tangan kanan. | 64 |
| 3. Klasifikasi kekuatan otot tangan kiri. | 65 |
| 4. Klasifikasi kekuatan otot tungkai. | 66 |
| 5. Klasifikasi daya ledak. | 67 |
| 6. Klasifikasi kelentukan. | 68 |
| 7. Klasifikasi daya tahan. | 69 |
| 8. Uji normalitas kekuatan otot tangan kanan. | 70 |
| 9. Uji normalitas kekuatan tangan kiri. | 72 |
| 10. Uji normalitas kekuatan otot tungkai. | 74 |
| 11. Uji normalitas daya ledak. | 76 |
| 12. Uji normalitas kelentukan. | 78 |
| 13. Uji normalitas daya tahan. | 80 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Negara maritim merupakan Negara yang terdiri dari wilayah lautan yang menghubungkan pulau-pulau didalamnya, seperti Negara Indonesia yang 2/3 wilayahnya merupakan wilayah lautan, antara pulau satu dengan pulau lainnya dipisahkan oleh laut, mulai dari Sabang sampai Merauke, dari Pulau Miangas sampai Pulau Rote. Oleh karena itu untuk menjaga keutuhan wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI), dibutuhkan organisasi militer yang dikenal sebagai Tentara Nasional Indonesia (TNI) di bawah koordinasi Menteri Pertahanan.

Sebagai Negara maritim, TNI Angkatan Laut lah yang bertanggung jawab atas operasi laut, TNI Angkatan Laut dipimpin oleh Kepala Staf Angkatan Laut (KASAL), yang biasanya dijabat oleh Laksamana Berbintang Empat. Untuk menjaga keutuhan wilayah NKRI, TNI Angkatan Laut mempunyai tugas tertentu yang sesuai dalam Undang-Undang No. 34 Tahun 2004 tentang TNI pasal 9 menyebutkan bahwa, Angkatan Laut bertugas:

- 1) melaksanakan tugas TNI matra laut dibidang pertahanan.
- 2) menegakkan hukum dan menjaga keamanan di wilayah laut yuridiksi nasional sesuai dengan ketentuan hukum nasional dan hukum internasional yang telah diratifikasi.
- 3) melaksanakan tugas diplomasi Angkatan Laut dalam rangka mendukung kebijakan politik luar negeri yang ditetapkan oleh pemerintah.
- 4) melaksanakan tugas TNI dalam pembangunan dan

pengembangan kekuatan matra laut.5)melaksanakan pemberdayaan wilayah pertahanan laut

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dikatakan bahwa tugas TNI Angkatan Laut adalah untuk meningkatkan pertahanan dan keamanan diwilayah laut,untuk kepentingan pertahanan dan keamanan Negara tidak terlepasnya militer dari alat utama sistem senjata (alutsita) untuk TNI khususnya TNI Angkatan Laut. Selain itu sebagai Negara maritim tentu membutuhkan TNI Angkatan Laut yang tangguh.Dimana TNI Angkatan Laut tangguh secara mental dan psikis, tapi juga tangguh secara fisik untuk menjaga dan mempertahankan Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI).

Untuk menjadi Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut (TNI-AL) harus memenuhi kriteria-kriteriatertentu seperti:

(1)Warga Negara republik Indonesia, pria / wanita, beragama, bertaqwa kepada tuhan yang maha esa, setia dan taat kepada pancasila dan uud 1945, bukan prajurit tni dan bukan anggota polri atau pegawai negeri sipil (pns). (2) Berusia serendah - rendahnya 18 tahun dan setinggi-tingginya 22 tahun pada saat mendaftar. (3) Berkelakuan baik, tidak sedang kehilangan hak untuk menjadi prajurit tni / tni al disertai dengan surat skck dari polres. (4) Berbadan sehat, tidak bertato dan tidak bertindik maupun bekasnya. Tidak buta warna dan tidak berkacamata. (5) Berijazah serendah - rendahnya smu / man / smk jurusan ipa, ips, teknologi dan industri, pelayaran, bisnis, dan manajemen, jurusan akutansi, dan perbankan, analisis kesehatan, spk, smf, sprg, bidan dan sekertaris. (6) Belum pernah menikah dan sanggup untuk tidak menikah selama dalam pendidikan yang dinyatakan dengan surat keterangan dari kepala desa.(7) Tinggi tidak kurang dari 163 cm untuk pria dan 158 cm untuk wanita.(8) Sanggup melaksanakan ikatan dinas pertama selama 10 tahun terhitung mulai saat dilantik menjadi bintanga tni al serta bersedia ditempatkan diseluruh wilayah nkri. (9) Harus ada persetujuan dari orang tua untuk calon yang berusia dibawah 21 tahun. (10) Harus ada

surat persetujuan dari kepala instansi yang bersangkutan bagi yang sudah bekerja secara tetap sebagai pegawai/ karyawan, dan bersedia diberhentikan dari setatus pegawai apabila diterima menjadi bintanga pk pria/wanita TNI AL.

Di dalam pelaksanaan seleksi penerimaan Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut (TNI-AL) yang meliputi: Untuk tes kesamaptaaan jasmani, para peserta tes akan mengikuti Baterei A meliputi lari selama 12 menit mengitari lapangan minimal menempuh jarak 2.400 meter. Sedangkan Baterei B meliputi *Pull Up* sebanyak-banyaknya selama 1 menit, *Sit Up* selama 1 menit, *Push Up* selama 1 menit dan *Shuttle Run* (lari angka delapan) dengan catatan waktu yang secepat mungkin, serta tes kemampuan renang. Oleh sebab itu kemampuan kondisi fisik juga menjadi syarat utama bagi seorang calon prajurit untuk menempuh Pendidikan Dasar Kemiliteran yang berat dan melelahkan di Pusat Latihan Pendidikan Dasar Kemiliteran (Puslatdiksarmil).

Secara terminologi Kondisi fisik berarti keadaan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (keadaan awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan (Syafuddin 1999:32). Sementara Menurut Arsil (1999:5) Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal.

Menurut Sajoto (1988:57-59) unsur kondisi fisik tersebut meliputi: (1) kekuatan (strenght), (2) daya ledak otot (*muscular power*), (3) kecepatan (*speed*), (4) kelentukan (*flexibility*), (5) keseimbangan (*balance*), (6)

koordinasi (*coordination*), (7) daya tahan (*endurance*), (8) kelincahan (*agility*), (9) ketepatan (*acuracy*), (10) reaksi (*reaction*).

Namun kenyataan melalui wawancara dengan komandan Batalyon Marinir Pertahanan Pangkalan (YONMARHANLAN) II Padang bahwasanya kemampuan setiap individu prajurit marinir berbeda-beda antara satu dengan prajurit lain. Untuk itu Batalyon Marinir sudah melakukan latihan tapi belum dapat dilihat gambaran dari unsur kondisi fisik, tentu belum bisa di analisa. Padahal kalau di analisa yang baik, itu akan menjadi menjadi input yang baik bagi kesatuan Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut (TNI-AL) khususnya di kesatuan Batalyon marinir Pertahanan Pangkalan (Yonmarhanlan) II Padang.

Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian tersebut. Untuk itu, maka dilakukanlah penelitian tentang ”Tinjauan Kondisi Fisik Pada Prajurit TNI-AL Di Batalyon Marinir Pertahanan Pangkalan (YONMARHANLAN) II Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang di uraikan diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kekuatan (*strength*)
2. Daya ledak otot (*muscular power*)

3. Kecepatan (*speed*)
4. Kelentukan (*flexibility*)
5. Keseimbangan (*balance*)
6. Koordinasi (*coordination*)
7. Daya tahan (*endurance*)
8. Kelincahan (*agility*)
9. Ketepatan (*accuracy*)
10. Reaksi (*reaction*)

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang berhubungan dengan unsur kemampuan kondisi fisik, serta keterbatasan tenaga yang dimiliki, maka penulis hanya melihat tentang

1. Kekuatan
2. Daya Ledak
3. Kelentukan
4. Daya tahan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

“Bagaimanakah tinjauan kondisi fisik Pada Prajurit TNI-AL Di Batalyon Marinir Pertahanan Pangkalan (YONMARHANLAN) II Padang”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat gambaran kemampuan kondisi fisik TNI-AL yang meliputi:

1. Gambaran kemampuan kekuatan, daya ledak, kelentukan dan daya tahan
2. Gambaran pelaksanaan latihan kondisi fisik prajurit TNI-AL di Batalyon Marinir Pertahanan Pangkalan (YONMARHANLAN) II Padang
3. Untuk menganalisa hasil latihan kemampuan kondisi fisik yang dimiliki prajurit TNI-AL Di Batalyon Marinir Pertahanan Pangkalan (YONMARHANLAN) II Padang.

F. Kegunaan Peneliti

Penelitian ini berguna untuk:

1. Sebagai masukan bagi Pelatih dan Pembina prajurit TNI Angkatan Laut di Batalyon Marinir Pertahanan Pangkalan (YONMARHANLAN) II Padang, untuk meningkatkan unsur kondisi fisik.
2. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Penulis, sebagai salah satu untuk mendapatkan gelar sarjana SI di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Referensi bagi peneliti berikutnya.