

**TINJAUAN KONDISI FISIK PRAJURIT KROPS WANITA ANGKATAN
LAUT (KOWAL) DI PANGKALAN UTAMA TNI
ANGKATAN LAUT II (LANTAMAL II)**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**MARISA UTARI
NIM. 19086472**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Prajurit Korps Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI AL II (Lantamal II).

Nama : Marisa Utari

NIM/BP : 19086472 / 2019

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

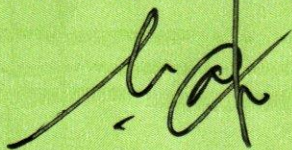
Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2025

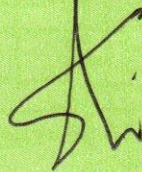
Disetujui Oleh :

Ketua Departemen Pendidikan
Olahraga/Prodi Penjaskesrek



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd.
NIP. 198909012018031001

Pembimbing



Dr. Sepriadi, S.Si., M.Pd.
NIP. 198909012014041002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

“Dinyatakan lulus setelah di pertahankan di depan tim penguji skripsi”

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Prajurit Korps Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI AL II (Lantamal II).

Nama : Marisa Utari

NIM/BP : 19086472 / 2019

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

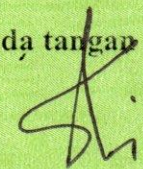
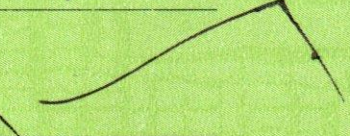
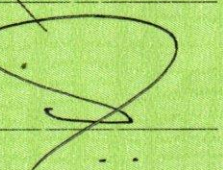
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2025

Tim penguji

	Nama
1. Ketua	: Dr. Sepriadi, S.Si., M.Pd
2. Anggota	: Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd
3. Anggota	: Dr. Despita Anton, S.Pd., M.Pd

Tanda tangan

1.	
2.	
3.	

PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya asli penulis, tidak terdapat yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain dengan sengaja mengajukan atau pendapat yang merupakan hasil penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan sanksi hukum yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa ada paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Padang, April 2025
Yang membuat pernyataan



Marisa Utari
NIM. 19086472

ABSTRAK

Marisa Utari. 2025. "Tinjauan Kondisi Fisik Prajurit Krops Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II)"Skripsi. Padang: Program Studi Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan fisik beberapa prajurit Krops Wanita Angkatan Laut (Kowal) diduga masih kurang baik ini terlihat bahwa melakukan samapta prajurit kowal ada yang kurang baik dalam melakukan tes kelincahan, dayatahan otot lengan dan bahu, dayatahan otot perut dan dayatahan aerobik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik prajurit Krops Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah prajurit Krops Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang Padang sebanyak 33 orang. Teknik pencarian sampel adalah sensus sampling sehingga seluruh populasi jadi sama. Jadi subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah 33 orang. Instrument penelitian yaitu dayatahan otot lengan dengan tes *chinning* dan *push up*, kelincahan dengan tes *shuttle run*, dayatahan otot perut dengan tes *sit up* dan daya tahan aerobik dengan tes lari 12 menit. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian bahwa (1) Kondisi fisik dayatahan otot lengan dan bahu tes *chinning* kategori sedang dan tes *push up* kategori sedang prajurit Krops Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang. (2) Kondisi fisik kelincahan Krops Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang dalam kategori kurang sekali. (3) Kondisi fisik dayatahan otot perut prajurit Kowal di Lantamal II Padang dalam kategori sedang. (4) Kondisi fisik dayatahan aerobik prajurit Krops Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang dalam kategori sedang. (5) Kondisi fisik prajurit Krops Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang dalam kategori kurang.

Kata Kunci : Kondisi Fisik

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu wata'ala atas berkah, rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis, sehingga bisa menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Krops Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II)”** sebagai syarat untuk melakukan penelitian di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Shalawat beriring salam selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam yang telah membawa umatnya dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang yang penuh dengan pengetahuan, teknologi yang kita rasakan sekarang ini.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Kepada kedua orangtua ku atas dukungan moral, materi dan doa dalam setiap sujudnya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Kepada Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd sebagai Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Kepada Dr. Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasehat serta saran-saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Kepada Dr. Despita Antoni, S.Pd., M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan kesempatan saya untuk melaksanakan skripsi ini serta memberikan kami arahan dan nasehat sehingga dapat terselesaikan dengan baik skripsi ini.
6. Kepada Laksamana Pertama TNI Sarimpunan Tanjung beserta atasan lainnya yang telah memberikan kami ijin melaksanakan penelitian di wilayah Lantamal II serta mendukung kami dalam berpendidikan.
7. Kepada semua rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, abang dan kakak senior, dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-satu.

Rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada semua pihak atas segala do'a dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah Subhanahu wata'ala melimpahkan rahmat, taufik dan karunianya dalam setiap kebaikan serta diberikan balasan oleh-Nya, Aamiin.

Padang, April 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
SURAT PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Permusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Tentara Nasional Indonesia	8
2. Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut	10
3. Kondisi Fisik	13
4. Dayatahan Otot Lengan dan Bahu	20
5. Dayatahan Otot Tubuh Bagian Atas.....	21
6. Kelincahan.....	22
7. Dayatahan Otot Perut.....	25
8. Dayatahan Aerobik	26
B. Kerangka Konseptual	28
C. Pertanyaan Penelitian	29

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	31
B. Definisi Operasional Variabel	31
C. Populasi dan Sampel.....	32
D. Instrumen Penelitian	33
E. Teknik Analisis Data	43

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	45
B. Pembahasan	52

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	58
B. Saran	58

DAFTAR PUSTAKA	60
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	32
2. Norma Penilaian <i>Chinning</i>	35
3. Norma Penilaian <i>Push Up</i>	37
4. Norma Penilaian <i>Shuttle Run</i>	40
5. Norma Penilaian <i>Sit Up</i>	42
6. Norma Penilaian Lari 12 Menit.....	43
7. Distribusi Frekuensi <i>Chinning</i>	45
8. Distribusi Frekuensi <i>Push Up</i>	46
9. Distribusi Frekuensi Kelincahan	47
10. Distribusi Frekuensi Dayatahan Otot Perut	48
11. Distribusi Frekuensi Dayatahan Aerobik.....	50
12. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pelaksanaan <i>Chinning</i>	21
2. Pelaksanaan <i>Push Up</i> (Perempuan).....	22
3. Pelaksanaan <i>Shuttle Run</i>	24
4. Pelaksanaan <i>Sit Up</i>	25
5. Pelaksanaan Lari 12 Menit	27
6. Kerangka Konseptual	29
7. Dokumentasi Pelaksanaan <i>Chinning</i>	34
8. Ilustrasi Pelaksanaan <i>Push Up</i> (Perempuan).....	36
9. Pelaksanaan <i>Shuttle Run</i>	39
10. Pelaksanaan <i>Sit Up</i>	41
11. Pelaksanaan Lari 12 Menit.....	43
12. Histogram <i>Chinning</i>	46
13. Histogram <i>Push Up</i>	47
14. Histogram Kelincahan.....	48
15. Histogram Daya tahan Otot Perut	49
16. Histogram Daya tahan Aerobik.....	50
17. Histogram Kondisi Fisik	52
18. Pengarahan Sebelum Melakukan Tes Fisik	78
19. Tes <i>Chinning</i>	78
20. Tes <i>Push Up</i>	79
21. Tes <i>Shuttle Run</i>	79
22. Tes <i>Sit Up</i>	80
23. Tes Lari 12 Menit.....	80

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Responden.....	66
2. Data Mentah <i>Chinning</i>	67
3. Data Mentah <i>Push Up</i>	68
4. Data Mentah <i>Shuttle Run</i>	69
5. Data Mentah <i>Sit Up</i>	70
6. Data Mentah Lari 12 Menit	71
7. Tabulasi Data <i>Chinning</i>	72
8. Tabulasi Data <i>Push Up</i>	73
9. Tabulasi Data <i>Shuttle Run</i>	74
10. Tabulasi Data <i>Sit Up</i>	75
11. Tabulasi Data Lari 12 Menit	76
12. Tabulasi Data Kondisi Fisik.....	77
13. Dokumentasi Penelitian	78
14. Surat Izin Penelitian	81
15. Surat Balasan Penelitian	82

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada era globalisasi ini, tantangan yang dihadapi oleh organisasi, termasuk dalam hal penguatan kekuatan militer, semakin kompleks dan dinamis. Dalam konteks Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut (TNI AL), yang memiliki peran strategis dalam menjaga kedaulatan maritim negara, kinerja personel menjadi krusial dalam menjamin efektivitas operasional. Sebagai organisasi yang berperan dalam menjaga keamanan negara di wilayah maritim yang luas, TNI AL membutuhkan personel yang memiliki kinerja optimal untuk menjalankan tugastugasnya dengan efisien dan efektif. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 34 Tahun 2004 tentang Tentara Nasional Indonesia, pasal 9 menyatakan bahwa tugas TNI Angkatan Laut adalah menjalankan berbagai tugas di wilayah laut dalam bidang pertahanan, menjaga keamanan di perairan nasional sesuai dengan hukum nasional dan internasional yang telah disahkan, serta melakukan diplomasi Angkatan Laut untuk mendukung kebijakan politik luar negeri yang ditetapkan oleh pemerintah. Selain itu, TNI Angkatan Laut juga bertanggung jawab dalam pembangunan dan pengembangan kekuatan maritim serta melakukan pemberdayaan di wilayah pertahanan laut (Iskandar, 2024:88).

Pada dasarnya Tentara Nasional Angkatan Laut Indonesia harus memiliki tingkat kondisi fisik yang lebih baik dibandingkan orang biasa, hal tersebut dikarenakan dalam mengemban tugas berat yang merupakan kewajibannya,

untuk itu kondisi fisik pada Prajurit Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut sangatlah di perlukan dan wajib di miliki oleh setiap individu. Prajurit Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut dituntut untuk memiliki ketahanan fisik dan kondisi fisik yang baik karena prajurit Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut dipersiapkan sebagai pertahanan dan keamanan Negara.

Dalam menjalankan tugasnya sebagai Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut, sudah tentu memiliki tugas-tugas yang dapat menguras kondisi fisik, sehingga perlu memiliki kebugaran yang baik untuk menjalankan tugasnya dengan maksimal (Sartika et al., 2017:117). Menjadi anggota Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut memerlukan tingkat kebugaran fisik yang tinggi dibandingkan dengan orang biasa, karena beban tugasnya yang sangat berat (Rahmi, 2016:56). Selain fisik, menjadi seorang Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut anggota militer juga harus memiliki mental yang sangat baik (Triono, 2019:33).

Pada dasarnya kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam menjaga stamina tubuh, dengan demikian ketika seseorang atau individu ingin memiliki kondisi fisik yang baik maka dibutuhkan latihan secara sistematis dan terprogram (Jariono, Fachrezzy, et al., 2020:122; Jariono, Subekti, et al., 2020:134). Hal ini dikuatkan dengan beberapa hasil penelitian, bahwa kondisi fisik merupakan komponen penting untuk menjaga stamina tubuh yang terdiri dari kekuatan, keseimbangan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan yang terkait dengan komponen kondisi fisik (Puspitasari, 2019:67; Royana, 2017:32). Kondisi fisik merupakan kemampuan fisik mencakup dua komponen

yaitu physical fitness dan motor fitness, olehnya itu komponen fisik merupakan satu kesatuan kondisi fisik untuk menjaga stamina tubuh yang perlu dilakukan secara terus menerus dan secara sistematis (Anderson et al., 2015:268; Kendzierski & DeCarlo, 2016:51; Pinguart, 2018:52).

Adapun latihan fisik dapat dibagi menjadi beberapa macam, salah satunya berdasarkan pemakaian oksigen atau sistem energi yang digunakan dalam latihan diantaranya adalah latihan aerobik dan anaerobik. Latihan aerobik merupakan latihan yang didalamnya menggunakan energi yang berasal dari pembakaran oksigen seperti renang, lari, bersepeda dan lain sebagainya. Sedangkan olahraga anaerobik merupakan merupakan aktivitas dengan intensitas tinggi yang membutuhkan energi secara cepat dalam waktu singkat, contoh dari olahraga anaerobik seperti *pull up*, *push up*, *sit up*, dan lain sebagainya.

Berdasarkan pengamatan peneliti sebagai prajurit kowal bahwa kemampuan fisik beberapa prajurit kowal diduga masih kurang baik ini terlihat bahwa melakukan samapta prajurit kowal ada yang kurang baik dalam melakukan tes kelincahan, dayatahan otot lengan dan bahu, dayatahan otot perut dan dayatahan aerobik ini disebabkan beberapa faktor seperti beban kerja, kelelahan, kurangnya latihan serta asupan nutrisi yang kurang juga merupakan faktor pemicu kecemasan sebelum melakukan samapta. Kecemasan ini berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya sehingga merasa kemampuan berkurang dalam melaksanakan samapta.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat terlihat bahwa kondisi fisik sangat dibutuhkan oleh seorang Prajurit Krops Wanita Angkatan Laut (Kowal) yang bertugas di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang. Oleh sebab itu, kondisi fisik prajurit harus perlu ditingkatkan dengan melatih kondisi fisik dayatahan otot lengan dan bahu, daya tahan tubuh bagian atas, dayatahan otot perut dan dayatahan kardiovaskuler melalui proses latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis agar menjadi lebih baik lagi.

Dalam hal ini peneliti belum tau seberapa jauh kondisi fisik Prajurit Krops Wanita Angkatan Laut (Kowal) yang bertugas di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang. Untuk itu peneliti berencana untuk melakukan penelitian guna melihat kondisi fisik Prajurit Krops Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang. Adapun yang ingin peneliti lihat adalah kondisi fisik yang meliputi dayatahan otot lengan dan bahu, daya tahan tubuh bagian atas, dayatahan otot perut dan dayatahan kardiovaskuler, seorang Prajurit Krops Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Mental.
2. Beban kerja
3. Kelelahan

4. Kecemasan
5. Kurangnya latihan
6. Asupan nutrisi
7. Kelincahan
8. Dayatahan otot lengan dan bahu,
9. Dayatahan tubuh bagian atas,
10. Dayatahan otot perut dan
11. Dayatahan aerobik.
12. Kondisi fisik

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi penelitian ini hanya pada variabel yang dianggap paling dominan terhadap kondisi fisik Prajurit Kowal di Lantamal II Padang, variabel tersebut adalah sebagai berikut:

1. Dayatahan otot lengan dan bahu
2. Kelincahan
3. Dayatahan otot perut
4. Dayatahan aerobik
5. Kondisi fisik

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka perumusan masalah pada penelitian ini dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

1. Bagaimana dayatahan otot lengan dan bahu prajurit Krops Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang?
2. Bagaimana kelincahan prajurit Krops Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang?
3. Bagaimana dayatahan otot perut prajurit Krops Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang?
4. Bagaimana dayatahan aerobik prajurit Krops Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang?
5. Bagaimana kondisi fisik prajurit Krops Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui dayatahan otot lengan dan bahu prajurit Krops Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang.
2. Untuk mengetahui kelincahan prajurit Krops Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang.
3. Untuk mengetahui dayatahan otot perut prajurit Krops Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang.

4. Untuk mengetahui dayatahan aerobik prajurit Krops Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang
5. Untuk mengetahui kondisi fisik prajurit Krops Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan pokok permasalahan yang peneliti kemukakan di atas maka manfaat penelitian ini adalah:

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Bagi pelatih fisik Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut Disminpers Lantamal II Padang untuk mengetahui sejauh mana kondisi fisik para prajurit.
3. Sebagai motivasi bagi para prajurit untuk berprestasi lebih tinggi.
4. Untuk mahasiswa FIK UNP, sebagai bahan referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah dan Sebagai bahan penelitian lebih lanjut.
5. Bahan bacaan dan menambah informasi.

BAB V

KSEIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada kondisi fisik prajurit Krops Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang dapat dikemukakan kesimpulan bahwa:

1. Kondisi fisik dayatahan otot lengan dan bahu tes *chinning* kategori sedang dan tes *push up* kategori sedang prajurit Krops Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang.
2. Kondisi fisik kelincahan prajurit Krops Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang dalam kategori kurang sekali.
3. Kondisi fisik dayatahan otot perut prajurit Krops Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang dalam kategori sedang.
4. Kondisi fisik dayatahan aerobik prajurit Krops Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang dalam kategori sedang.
5. Kondisi fisik prajurit Krops Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang dalam kategori kurang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi prajurit kowal, hendaknya agar terus termotivasi, lebih semangat berlatih, dan menjaga kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisik bagi yang kurang.
2. Bagi prajurit Krops Wanita Angkatan Laut (Kowal) yang memiliki kategori kondisi fisik baik sekali dan baik untuk dapat mempertahankannya, untuk kategori cukup lebih meningkatkan lagi latihannya, untuk kategori kurang dan kurang sekali pemain harus lebih giat, disiplin dan termotivasi dalam latihan agar meningkatkan kondisi fisiknya.
3. Bagi Pelatih, selalu mengontrol kondisi fisik prajurit kowalnya dan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik, serta meningkatkan frekuensi dan variasi latihan kondisi fisik.
4. Bagi Peneliti, selanjutnya di harapkan menggunakan populasi yang lebih luas dalam mempertimbangkan kondis fisik yang baik kedepanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abqori, N. (2020). Tinjauan Hukum Islam terhadap Pembentukan Keluarga Sakinah pada Prajurit TNI di Batalyon Infanteri 403/Wirasada Pratista Yogyakarta. *An-Nawa: Jurnal Studi Islam*, 3(1), 51-72.
- Alimuiddin, 2022. Strategi Komunikasi dalam Pembinaan Prajurit Remaja Baru TNI AD di Satuan Kerja Hubdam XIV/Hasanuddin 2021. *Journal of Government Insight* Volume 2, Nomor 1/ ISSN 2789-7418 (Online).
- Anderson, D., Moggridge, H., Warren, P., & Shucksmith, J. (2015). The impacts of “run-of-river” hydropower on the physical and ecological condition of rivers. *Water and Environment Journal*. <https://doi.org/10.1111/wej.12101>
- Ardhy, 2021. Sanksi Rehabilitasi Bagi Prajurit TNI yang Menjadi Terpidana Penyalahgunaan Narkotika (Studi Kasus di Pengadilan Militer II – 08 Jakarta). *Jurnal Riset Ilmu Hukum* Volume 1 Nomor 2, Desember 2021, hlm. (69-78).
- Arridho, I., Padli, P., Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 340-350.
- Arsil. 2017. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Seri Bahasa Kuliah Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Aswan, 2022. Analisis kadar hemoglobin terhadap kemampuan daya tahan kardiovaskuler pada siswa pendidikan pertama Tamtama TNI Angkatan Darat Kodam Iskandar Muda. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala* ISSN: 1412-1026 Volume 22, Number 2, Juni 2022 E-ISSN: 25500112 Pages: 66- 71.
- Atradinal. 2018. Studi Tentang Tingkat Kondisi Fisik Pemain Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Sporta Saintika*. Vol 3 No 2, Hal 513-526.
- Awang, J. K., Pattiserlihun, A., & Wibowo, N. A. (2017). Pengaruh Profesi Pekerjaan Terhadap Kekuatan dan Daya Tahan Otot Tangan di Kecamatan Sidorejo, Salatiga. *Prosiding Lontar Physic*, 4(4), 249–256.
- Barlian, Eri. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press
- Cania, Abdul Afiq, and Alnedral. "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik Jarak Menengah Unit Kegiatan Universitas Negeri Padang." *Jurnal JPDO* 2.1 (2019): 192-197.

- Chalim. 2015. Peranan Dan Kedudukan Tentara Nasional Indonesia (Tni) Di Dalam Rancangan Undang-Undang Keamanan Nasional Di Tinjau Dari Perspektif Politik Hukum Di Indonesia. *Jurnal Pembaharuan Hukum* Volume II No. 1 Januari - April 2015.
- Codori, 2021. Pengaruh Lingkungan Kerja, Disiplin Dan Motivasi Terhadap Kinerja Prajurit Pada Pangkalan Tni Angkatan Laut Kendari. *Journal of Economic and Business* Vol. 4 (1), Juni 2021, pp. 88-105.
- Dawud. 2020. Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17. *Sport Science and Health* Vol. 2(4): 2020.
- Hale, D., Kollock, R., Pace, J., & Sanders, G. (2019). Vertical jump and agility performance improve after an 8-week conditioning program in youth female volleyball athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(1), 765-771. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.01109>
- Hardiansyah. 2018. “Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”, *Jm*, Vol. 3, No. 1, Pp. 117-123, Jun. 2018.
- Harsono. 2018. Latihan Kondisi Fisik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Hendri. 2013. Kondisi fisik dan Pengukurannya. Padang: FIK UNP.
- Heri Amin, A. A. (2020). Studi Tentang Beberapa Komponen Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Smk Negeri 1 Kota Solok. *Jurnal Patriot*, 2(1), 266-277.
- Herdadi, D., & Umar. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Padang. *Jurnal Patriot*, 137-144
- H.Y.S. Santoso Giriwijoyo & Dikdik Zafar Sidik, Ilmu Faal Olahraga Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012.
- Ihsan. 2018. Hubungan Status Gizi Dan Motivasi Berprestasi Dengan Tingkat Kondisi Fisik Siswa Pplp Cabang Pencak Silat Sumatera Barat. *Jurnal Sporta Saintika*. Vol 3 No 2, Hal 410-422.
- Ihsan, N., Zulman, Z., & Adriansyah, A. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Dayatahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 1.
- Iskandar. 2024. Analisis Hubungan Antara Budaya Kerja Dan Kinerja Personel Tni Al. *Dinamika Kreatif Manajemen Strategis* Vol. 06, No 2

- Jariono, G., Fachrezzy, F., & Nugroho, H. (2020). Application of Jigsaw Type Cooperative Learning Model to Improving the Physical Exercise Students Volleyball at Junior High School 1 Sajoanging. 2(5).
- Jariono, G., & Subekti, N. (2020). Sports Motivation Survey And Physical Activity Students Of Sport Education Teacher Training And Education Faculty FKIP Muhammadiyah University Surakarta. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i2.12449>
- Jariono, G., Subekti, N., Indarto, P., Hendarto, S., Nugroho, H., Fachrezzy, F., Surakarta, U. M., Sebelas, U., Surakarta, M., & Jakarta, U. N. (2020). Analisis Kondisi Fisik Menggunakan Software Kinovea Pada Atlet Taekwondo. *Tranformasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 16(2), 133–144
- Juknis Rik Samapta Taruna Taruni (2021). Petunjuk Teknis Pemeriksaan dan Pengujian Taruna/Taruni Akademi TNI Angkatan Laut. Keputusan Kepala Staf Angkatan Laut Nomor Kep/1146/IV/2021 Tanggal 19 April 2021.
- Kendzierski, D., & DeCarlo, K. J. (2016). Physical Activity Enjoyment Scale: Two Validation Studies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1123/jsep.13.1.50>
- Mashud, & Karnadi, M. (2015). Optimalisasi Kelincahan Pemain Futsal Pra PON Kalimantan Selatan Melalui Latihan Ladder Drill. *Jurnal Multilateral Universitas Lampung Mangkurat*, 14(01), 44–53.
- Mehmetoğlu, G., Ergin, G., & Bakırhan, S. (2019). The Effects of Muscle Strength and Muscle Endurance on Upper Extremity Functions of Lateral Epicondylitis Patients The Effects of Muscle Strength and Muscle Endurance on Upper Extremity Functions of Lateral Epicondylitis Patients. *Journal of Basic and Clinical Health Sciences*, 3(1), 16–21.
- Nirwandi, N., Neldi, H., & Hardiansyah, S. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolabasket Club Blackrose di Kota Padang Sidempuan. *Jurnal JPDO*, 5(1), 6-14
- Oktaviyani, 2021. Pengaruh Penambahan Core Stability Exercise Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani A (Daya Tahan) Pada Prajurit Militer Brigif 15 Kujang Ii Cimahi. *Jurnal Syntax Fusion* Vol 1 No 12, Desember 2021 E-ISSN: 2775-6440 | P-ISSN: 2808-7208.
- Palupi, 2022. Penguatan Strategi Pertahanan Laut Melalui Peningkatan Kesiapan Prajurit Pengawak Kapal Perang Republik Indonesia. *Jurnal Strategi Pertahanan Laut* E-ISSN: 2830-2338 Volume 8, Nomor 1, 2022.

- Pamungkas (2021). Kondisi Fleksibilitas Sendi Bahu, Kekuatan Dan Daya Tahan Otot Lengan Dan Bahu Anggota Komunitas Baratos Lumajang Calisthenics. *Jurnal Kesehatan Olahraga* Vol. 09. No. 04, December 2021, Hal 95 – 102.
- Pasaribu. 2020. Tes dan Pengukuran Olahraga. Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial
- Pinquart, M. (2018). Parenting stress in caregivers of children with chronic physical condition—A meta-analysis. In *Stress and Health*. <https://doi.org/10.1002/smi.2780>
- Prakoso, G. P. W., & Sugiyanto, F. (2017). Pengaruh metode latihan dan daya tahan otot tungkai terhadap hasil peningkatan kapasitas VO2Max pemain bola basket. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 151– 161.
- Pratama, Budiman Agung. (2015). Kontribusi kecepatan dan kelentukan Terhadap Hasil Menggiring Bola: Studi Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMK Pemuda Papar. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*. 1 (1) : 74-80.
- Prayoga. 2022. Kemampuan Daya Tahan Kardiovaskuler Prajurit Tni Yang Bertugas Di Pos Perbatasan Indonesia – Malaysia. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, Vol 11, No 5.
- Puspitasari, N. (2019). Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v3i1.34>
- Rahmi, E. (2016). pengaruh latihan lari 2milterhadap peningkatan VO2maksdan MVV pada prajurit TNI Latihan Terprogram dan Tidak Terprogram [Universitas Andalas].
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang: Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65–72.
- Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Futsal Upgris. *Jendela Olahraga*. <https://doi.org/10.26877/jo.v2i2.1860>
- Safrizal, S. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Tahan Otot Perut terhadap Kemampuan Lari Sprint 100 Meter pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Banda Aceh . *Jurnal Ilmiah Guru Madrasah*, 1(2), 115–126.
- Saputra, S. H., Kusuma, I. J., & Festiawan, R. (2020). Hubungan Tinggi Badan, Panjang Lengan Dan Daya Tahan Otot Lengan Dengan Keterampilan Bermain Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 93–108.

- Sartika, J., Rinaldy, A., & Bustamam. (2017). Evaluasi Daya Tahan Jantung Paru Pada Prajurit Tni Au Kota Sabang Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 3(2), 116–124.
- Sepdanius. 2019. Tes dan Pengukuran Olahraga. Depok: RAJAWALI PERS.
- Sepriani. 2020. Pengaruh Minuman Isotonik Terhadap Daya Tahan Aerobik. *Jurnal Sporta Saintika*. Vol 3 No 2, Hal 410-422.
- Sepriani, R., & Kurnia Rahman, R. (2019). Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Sekolah Sepakbola Usia 14-16 Tahun. *Jurnal Menssana*, 4(1).
- Setyawan. 2023. Pedoman Pelaksanaan Tes Kesamaptaaan Jasmani. Yogyakarta: UAD Press.
- Sinambela. 2024. Kewenangan Tni Angkatan Laut Dalam Melaksanakan Pengejaran Seketika (Hot Pursuit) Berdasarkan Unclos 1982 Terhadap Pelanggaran Hukum Di Laut. *Jurnal Plaza Hukum Indonesia*, Volume. 2, Nomor. 1, Maret 2024.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Surahman, H. B., Kanca, I. N., & Tisna, G. D. (2018). Pengaruh Pelatihan Bermain Bulutangkis Overhead Clear Drill Terhadap Kekuatan Dan Daya Tahan Otot Lengan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6(3), 20–27.
- Suryawan, I., Pangkahila, J. A., Satriyasa, B. K., Adiputra, L. H., Griadi, I. A., & Wirawan, I. (2019). Pelatihan Daya Tahan Otot berbeban ½ kg 20 repetisi 3 set lebih meningkatkan frekuensi pukulan pendeta tangan kiri dan kanan dari pada 15 repetisi 4 set pada anggota pencak Silat Perisai Diri Ranting Sesetan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 26–33.
- Sutejo, & Saleh, M. (2024). Penanganan Perkara Tindak Pidana Narkotika Yang Di Lakukan Oleh Prajurit TNI Angkatan Laut. *Jurnal Ilmu Hukum, Humaniora Dan Politik*, 4(3), 480–488. <https://doi.org/10.38035/jihhp.v4i3.1957>
- Syafruddin. 2011. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: FIK UNP.
- Taufik. 2022. Implementasi Pemberdayaan Wilayah Pertahanan Laut Melalui Pembinaan Masyarakat Nelayan Oleh Pangkalan Tni Al Tegal. *Jurnal Education And Development*, vol. 10, no. 2, pp. 399-404, May 2022.

- Thoha. 2018. Survei Kondisi Fisik Pemain Persatuan Sepakbola Unnes Tahun 2018. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Triono, S. D. (2019). Peranan Olahraga Beladiri Militer Yongmoodo terhadap Kepercayaan Diri Anggota TNI-AD. *Jurnal Olahraga*, 5(1), 32–38.
- Tunny, 2020. Gambaran Pengetahuan Penyelam Personil Angkatan Laut Dengan Pelaksanaan SOP di LANTAMAL IX Ambon. *Tunas-Tunas Riset Kesehatan*, Volume 10 Nomor 3, Agustus 2020 p-ISSN 2089-4686 e-ISSN 2548-5970.
- Yachsie, B. T. P. W. B. (2019). Pengaruh Latihan Dumbell-Thera Band Terhadap Daya Tahan Otot Lengan Dan Akurasi Memanah Pada Atlet Panahan. *Medikora*, 18(2), 79–85.
- Zulman. 2018. Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai”, *Jm*, Vol. 3, No. 1, Pp. 77-88, Jun. 2018.