

Tinjauan Kondisi Fisik Prajurit Krops Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang

Marisa Utari¹, Sepriadi², Nurul Ihsan³, Despita Antoni⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Marisautari97@gmail.com, sepriadi@fik.unp.ac.id, nurulihsan@fik.unp.ac.id,

despitaantoni@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/IPDO.8.12.2025.6>

Kata Kunci : Kondisi Fisik

Abstrak : 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 aerobic. 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 adalah prajurit Krops Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang Padang sebanyak 33 orang. Penelitian akan direncanakan di Mako Lantamal II dan Waktu Penelitian bulan 10 Januari s.d Februari 2025. Teknik pencarian sampel adalah *sensus sampling* seluruh populasi jadi sama. Subjek yang digunakan dalam penelitian adalah 33 orang. Instrument 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 aerobic dengan tes lari 12 menit. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Hasil penelitian bahwa Kondisi fisik prajurit Krops Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang dalam kategori kurang.

Keyowrds : *Physical condition*

Abstract : *The problem in this study is the physical ability of some Navy Women's Corps (Kowal) soldiers is suspected to be still not good, this can be seen from the samapta of Kowal soldiers who are not good in doing agility tests, arm and shoulder muscle endurance, abdominal muscle endurance and aerobic endurance. The purpose of this study is to determine the physical condition of Navy Women's Corps (Kowal) soldiers at the Indonesian Navy Main Base II (Lantamal II) Padang. This study is classified as a descriptive type of research. The population in the study is Navy Women's Corps (Kowal) soldiers at the Indonesian Navy Main Base II (Lantamal II) Padang Padang as many as 33 people. The study will be planned at Mako Lantamal II and the Research Time is January 10 to February 2025. The sampling technique is census sampling of the entire population so it is the same. The subjects used in the study were 33 people. The instruments are arm muscle endurance with chinning and push up tests, agility with shuttle run tests, abdominal muscle endurance with sit up tests and aerobic endurance with 12-minute running tests. The research data analysis used frequency distribution technique with percentage calculation $P = F/N \times 100\%$. The research results showed that the physical condition of the Navy Women's Corps (Kowal) soldiers at the Indonesian Navy Main Base II (Lantamal II) Padang was in the poor category.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019). Olahraga adalah kegiatan sistematis mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, dan rohani (Asnaldi, 2016).

Olahraga merupakan suatu wadah dalam meningkatkan sumber daya manusia, bagi sebagian banyak orang berolahraga secara rutin dan teratur bisa meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang (Sari D, 2025).

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi (Zulman, 2018).

“Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Sementara menurut Sepriani, Eldawati & Oktamarini (2018) masyarakat sangat perlu untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani seseorang.

Salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana suatu masyarakat selalu terlihat sehat. Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang (Nando, 2018).

Olahraga adalah kebutuhan setiap manusia karena olahraga merupakan

kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, rohani dan social (Arsil, 2023).

Olahraga adalah suatu bentuk upaya dalam peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak, kepribadian, disiplin, dan sportifitas pada peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa nasional (Madri dkk, 2018).

Upaya untuk mengubah atau memantapkan sumber daya manusia salah satunya yaitu melalui pembinaan dengan kegiatan olahraga pada generasi muda. Olahraga ini terdiri dari olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, olahraga amatir, olahraga professional (Astuti, 2017).

Banyak faktor yang mempengaruhi seorang atlet memperoleh kemenangan. Kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Namun, khususnya dalam konteks pertandingan, menurut Dan menjelaskan bahwa lebih dari 90% kemenangan ditentukan oleh kematanganmental seorang atlet (Ihsan, 2018).

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.

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).

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).

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). Selain fisik, menjadi seorang Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut anggota militer juga harus memiliki mental yang sangat baik (Triono, 2019).

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; Jariono, Subekti, et al., 2020).

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; Royana, 2017).

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; Kendzierski & DeCarlo, 2016; Pinquart, 2018).

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 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 Korps 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

METODE

Berdasarkan permasalahan di atas maka jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Menurut Barlian (2018) mengatakan bahwa "Penelitian deskriptif dilakukan untuk menjawab pertanyaan yang

berkaitan dengan status objek penelitian pada saat penelitian di adakan.

Suatu wilayah yang digeneralisasikan, yang meliputi: objek/subyek dengan sifat dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti, untuk kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2018). Jadi populasi dalam penelitian ini adalah prajurit Korps Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang sebanyak 33 orang.

Teknik pencarian sampel adalah sensus sampling sehingga seluruh populasi jadi sama. Sensus sampling adalah adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Antoni, 2024). Sampel dari penelitian ini adalah seluruh prajurit Korps Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang yaitu sebanyak 33 orang.

Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes kondisi fisik, yang meliputi :

Chinning adalah gerakan berdiri di depan tiang dengan tiang tersebut setinggi dagu peserta dan kaki masih menginjak ketanah serta badan ditarik ke depan dan kembali ke belakang



Gambar 1. Tes *Chinning*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Push up adalah latihan pengondisian yang dilakukan dalam posisi tengkurap dengan mengangkat dan menurunkan tubuh dengan meluruskan dan menekuk lengan sambil menjaga punggung tetap lurus dan menopang tubuh pada tangan dan kaki.



Gambar 2. Tes *Push Up*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Shuttle run adalah salah satu latihan untuk kelincahan dengan lari membentuk angka 8, artinya anda lari dengan kecepatan penuh (*sprint*) melewati 2 patok tiang yang berjarak 12 meter.



Gambar 3. Tes *Shuttle Run*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Data yang dianalisis dalam penelitian ini adalah data tentang daya tahan otot lengan dan bahu, kelincahan, dayatahan otot perut dan dayatahan aerobik. Setelah data dikumpulkan selanjutnya dilakukan pengolahan data berdasarkan data yang terkumpul dan telah memenuhi syarat untuk dianalisa.

Pengujian data yang sudah diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan statistik Deskriptif (tabulasi frekwensi) (Lawanis, 2019).

HASIL

1. Dayatahan Otot Lengan

a. *Chinning*

Berdasarkan hasil tes *chinning* diperoleh skor maksimum adalah 62 kali dan skor minimum 37 kali. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 55 kali dan standar deviasi = 7,43. Agar lebih jelasnya deskripsi data *chinning* dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Chinning

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
≥ 72	0	0	Baik Sekali
60-71	10	30,30	Baik
50-59	12	36,36	Sedang
40-49	9	27,27	Kurang
≤ 39	2	6,06	Kurang Sekali
Jumlah	33	100	

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan tabel dia atas dari 33 orang, 10 orang (30,30%) memiliki *chinning* berkisar antara 60 – 71 dengan kategori baik, 12 orang (36,36%) memiliki *chinning* berkisar antara 50 – 59 dengan kategori sedang, 9 orang (27,27%) memiliki *chinning* berkisar antara 40 – 49 dengan kategori kurang, 2 orang (6,06%) memiliki *chinning* berkisar antara <39 dengan kategori kurang sekali.

b. Push Up

Berdasarkan hasil tes *push up* diperoleh skor maksimum adalah 28 kali dan skor minimum 20 kali. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 26 kali dan standar deviasi = 2,75. Agar lebih jelasnya deskripsi data *push up* dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Push Up

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
≥ 48	0	0	Baik Sekali
34 – 47	0	0	Baik
17 – 33	33	100	Sedang
6 – 16	0	0	Kurang
≤ 5	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	33	100	

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan tabel dia atas dari 33 orang, 33 orang (100%) memiliki *push up* berkisar antara 17-33 dengan kategori sedang, dan kategori baik sekali, baik, kurang dan kurang sekali tidak ditemukan.

2. Kelincahan

Berdasarkan hasil tes kelincahan diperoleh skor maksimum adalah 18,4 detik dan skor minimum 26,0 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 20,7 detik dan standar deviasi = 1,88. Agar lebih jelasnya deskripsi data kecepatan dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelincahan

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
$\leq 16,7$	0	0	Baik Sekali
17,4-16,8	0	0	Baik
18,2-17,5	0	8	Sedang
18,9-18,3	8	24,24	Kurang
$\geq 19,0$	25	75,76	Kurang Sekali
Jumlah	33	100	

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan tabel dia atas dari 33 orang, 8 orang (24,24%) memiliki kelincahan berkisar antara 18,9-18,3 dengan kategori cukup, 25 orang (75,76%) memiliki kelincahan berkisar antara 19,6-19,0 dengan kategori kurang sekali.

3. Dayatahan Otot Perut

Berdasarkan hasil tes dayatahan otot perut diperoleh skor maksimum adalah 43 kali dan skor minimum 22 kali. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 36 kali dan standar deviasi = 7,23. Agar lebih jelasnya deskripsi data dayatahan otot perut dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Dayatahan Otot Perut

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
≥ 70	0	0	Baik Sekali
54-69	0	0	Baik
35-53	22	66,67	Sedang
22-34	11	33,33	Kurang
≤ 21	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	33	100	

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan tabel dia atas dari 33 orang, 22 orang (66,67%) memiliki dayatahan otot perut berkisar antara 35-53 dengan kategori sedang, 11 orang (33,33%) memiliki dayatahan otot perut berkisar antara 22-34 dengan kategori kurang, dan kategori baik sekali, baik dan kurang sekali tidak ditemukan.

4. Dayatahan Aerobik

Berdasarkan hasil tes dayatahan aerobik diperoleh skor maksimum adalah 2110 meter dan skor minimum 1645 meter. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 1957 meter dan standar deviasi = 0,12. Agar lebih jelasnya deskripsi data dayatahan aerobik dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Dayatahan Aerobik

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
≥2170	0	0	Baik Sekali
1970-2169	21	63,64	Baik
1800-1969	8	24,24	Sedang
1590-1789	4	12,12	Kurang
≤1589	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	33	100	

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan tabel dia atas dari 33 orang, 21 orang (63,64%) memiliki dayatahan aerobik berkisar antara 1970-2160 dengan kategori baik, 8 orang (24,24%) memiliki dayatahan aerobik berkisar antara 1800-1960 dengan kategori sedang, 4 orang (12,12%) memiliki dayatahan aerobik berkisar antara 1590-1790 dengan kategori kurang, dan kategori baik sekali dan kurang sekali tidak ditemukan.

5. Kondisi Fisik

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik diperoleh skor maksimum adalah 16 dan skor minimum 10. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 13 dan standar deviasi = 2,03. Agar lebih jelasnya deskripsi

data kondisi fisik dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
≥22	0	0	Baik Sekali
18 – 21	0	0	Baik
14 – 17	17	51,52	Sedang
10 – 13	16	48,48	Kurang
≤9	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	33	100	

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan tabel dia atas dari 33 orang, 17 orang (51,52%) memiliki kondisi fisik berkisar antara 14-17 dengan kategori sedang, 16 orang (48,48%) memiliki kondisi fisik berkisar antara 10-13 dengan kategori kurang.

PEMBAHASAN

1. Dayatahan Otot Lengan dan Bahu

Dari hasil penelitian bahwa 10 orang (30,30%) memiliki *chinning* dengan kategori baik, 12 orang (36,36%) memiliki *chinning* dengan kategori sedang, 9 orang (27,27%) memiliki *chinning* dengan kategori kurang, 2 orang (6,06%) memiliki *chinning* dengan kategori kurang sekali. Dengan hasil tersebut diartikan bahwa dayatahan otot lengan *chinning* prajurit Korps Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang adalah sedang.

Daya tahan otot lengan dan bahu yang baik akan memberikan kontribusi untuk prajurit Korps Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang menyelesaikan latihan. Daya tahan otot lengan dan bahu adalah kemampuan otot untuk melakukan aktivitas fisik pada jangka waktu yang lama serta dapat pulih dalam waktu yang cepat.

Berdasarkan hal tersebut maka menurut analisa peneliti prajurit prajurit Korps Wanita Angkatan Laut (Kowal) wajib mengikuti latihan rutin, teratur dan mengikuti latihan yang terprogram yang diberikan pelatih

Sehingga prajurit Korps Wanita Angkatan Laut (Kowal) dapat meningkatkan dayatahan otot lengan dan bahu menjadi lebih baik lagi. Disarankan untuk meningkatkan dayatahan otot lengan dan bahu prajurit Korps Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II).

2. Kelincahan

Dari hasil penelitian bahwa 8 orang (24,24%) memiliki kelincahan dengan kategori kurang, 25 orang (75,76%) memiliki kelincahan dengan kategori kurang sekali. Dengan hasil tersebut diartikan bahwa kelincahan prajurit Korps Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang adalah kurang sekali.

Agar kelincahan lebih maksimal, maka perlu terus dilatih dan ditingkatkan melalui program latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis. Dengan kelincahan yang baik maka kondisi fisik prajurit lebih baik. Jadi dapat artikan bahwa kelincahan sangat dibutuhkan dalam membentuk kondisi fisik prajurit.

Berdasarkan hal tersebut maka menurut analisa peneliti prajurit prajurit Korps Wanita Angkatan Laut (Kowal) wajib mengikuti latihan rutin, teratur dan mengikuti latihan yang terprogram yang diberikan pelatih sehingga prajurit dapat meningkatkan kelincahan menjadi lebih baik lagi.

Disarankan untuk meningkatkan kelincahan prajurit Korps Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang agar melakukan latihan yang intensif untuk dapat

meningkatkan kelincahan, seperti latihan gerak tubuh secara general yang acap dilakukan adalah meliputi lari bolak-balik (*shuttle run*), lari *zig-zag*, lari dengan formasi angka delapan, *squat thrust*, latihan lompat-lompat, lari naik-turun tangga.

3. Dayatahan Otot Perut

Dari hasil penelitian bahwa 22 orang (66,67%) memiliki dayatahan otot perut dengan kategori sedang, 11 orang (33,33%) memiliki dayatahan otot perut dengan kategori kurang. Dengan hasil tersebut diartikan bahwa dayatahan otot perut prajurit Korps Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang adalah sedang.

Daya tahan otot perut diperlukan untuk mempertahankan kegiatan yang sifatnya didominasi oleh penggunaan otot. Seperti halnya pada komponenlain, daya tahan otot hanya diperlukan sebatas kebutuhan dalam melakukan aktivitas otot.

Berdasarkan hal tersebut maka menurut analisa peneliti prajurit prajurit Korps Wanita Angkatan Laut (Kowal) wajib mengikuti latihan rutin, teratur dan mengikuti latihan yang terprogram yang diberikan pelatih sehingga prajurit kowal dapat meningkatkan kekuatan otot perut menjadi lebih baik lagi.

Disarankan untuk meningkatkan kekuatan otot perut prajurit Korps Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang agar melakukan latihan yang intensif untuk dapat meningkatkan kekuatan otot perut, seperti latihan sit up dan back up.

4. Dayatahan Aerobik

Dari hasil penelitian bahwa , 8 orang (24,24%) memiliki kondisi fisik dengan kategori baik sekali, 9 orang (27,27%) memiliki kondisi fisik dengan kategori baik, 8 orang (24,24%) memiliki kondisi fisik dengan kategori sedang,

8 orang (24,24%) memiliki kondisi fisik dengan kategori kurang. Dengan hasil tersebut diartikan bahwa dayatahan aerobik prajurit Korps Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang adalah sedang.

Menurut Syafruddin (2011) "dayatahan diartikan sebagai kemampuan organisme tubuh terutama jantung, paru dan sistem peredaran darah untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan latihan yang berlangsung relatif lama".

Dayatahan sering juga disebut dengan kardiorespiratori atau dayatahan kardiovaskuler, sehingga kapasitas sistem sirkulasi (jantung, pembuluh darah dan darah), dan sistem respirasi (paru)

Untuk menyampaikan oksigen ke otot yang sedang bekerja dan mengangkut limbah dari otot-otot berfungsi dengan baik. Dayatahan ini dibutuhkan prajurit ketika mengatasi kelelahan yang disebabkan pembebanan latihan relative lama.

Berdasarkan hal tersebut maka menurut analisa peneliti perajurit prajurit Korps Wanita Angkatan Laut (Kowal) wajib mengikuti latihan rutin, teratur dan mengikuti latihan yang terprogram yang diberikan pelatih sehingga prajurit kowal dapat meningkatkan dayatahan menjadi lebih baik lagi.

Disarankan untuk meningkatkan dayatahan prajurit Korps Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang agar melakukan latihan fartlex, continius run, lari akselerasi, lari deselerasi dan bentuk latihan lainnya.

5. Kondisi Fisik

Dari hasil penelitian bahwa, 17 orang (51,52%) memiliki kondisi fisik berkisar dengan kategori sedang, 16 orang (48,48%) memiliki kondisi fisik dengan kategori

kurang. Dengan hasil tersebut diartikan bahwa kondisi fisik prajurit Korps Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang adalah kurang.

Bompa (2015) menyatakan kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dibangun dan dikembangkan pada atlet atau olahragawan termasuk pada prajurit Korps Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang.

Berdasarkan hal tersebut maka menurut analisa peneliti perajurit kowal wajib mengikuti latihan rutin, teratur dan mengikuti latihan yang terprogram yang diberikan pelatih sehingga prajurit prajurit Korps Wanita Angkatan Laut (Kowal) dapat meningkatkan kondisi fisik menjadi lebih baik lagi.

KESIMPULAN

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

Kondisi fisik dayatahan otot lengan dan bahu tes *chinning* kategori sedang dan tes *push up* kategori sedang Korps Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang.

Kondisi fisik kelincahan prajurit Korps Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang dalam kategori kurang sekali. Kondisi fisik dayatahan otot perut prajurit Korps Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang dalam kategori sedang.

Kondisi fisik dayatahan aerobik prajurit Korps Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang dalam kategori sedang. Kondisi fisik prajurit Korps Wanita Angkatan Laut (Kowal) di Pangkalan Utama TNI Angkatan Laut II (Lantamal II) Padang dalam kategori kurang.

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

Bagi prajurit 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.

Bagi Pelatih, selalu mengontrol kondisi fisik prajurit kowalnya dan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik, serta meningkatkan frekuensi dan variasi latihan kondisi fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- 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*
- Antoni, D., & saputra, M. (2024). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Sepakbola Pemain SSB Bintara Muda U-15 Kabupaten Labuhanbatu Provinsi Sumatera Utara. *Jurnal JPDO*, 7(10), 2316-2329.
- Arsil, A., & Lawanis, H. (2023). Pengaruh Moel Latihan Filanesia terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola di SMP Negeri 15 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(6), 11-8
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Astuti. 2017. Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang). *JURNAL PENDIDIKAN GURU MI* (2017) Vol 4 (1): 01-16
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Sainatika*, 3(1), 432-441.
- Barlian, Eri. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- Ihsan. 2018. Sumbangan Konsentrasi terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* Volume 8. Nomor 1, 1-6.
- 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*.
- Kendzierski, D., & DeCarlo, K. J. (2016). Physical Activity Enjoyment Scale: Two Validation Studies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Lawanis, H. -. (2019). Overview of Physical Conditioning of Hockey Athlete. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(01), 6–12.
- Madri and Zalfendi Fik UNP (2018). Tinjauan Tingkat Kesegaran jasmani Pada siswa Putera Ekstrakurikuler Gulat di SMP N 30 Padang. *Jm*, vol.3, no.1, pp.67-76.
- Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 109-109.
- Pinquart, M. (2018). Parenting stress in caregivers of children with chronic physical condition—A meta-analysis. In *Stress and Health*.
- Puspitasari, N. (2019). Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*. 3(4), 34-42.
- Rahmi, E. (2016). pengaruh latihan lari 2militerhadap peningkatan VO2maksdan MVV pada prajurit TNI Latihan Terprogram dan Tidak Terprogram [Universitas Andalas].
- Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Futsal Upgris. *Jendela Olahraga*, 5(3) 56-64
- Sari, D. (2025). Profil Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola Club PSPS Padang Sago Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 8(1), 135-144
- 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
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sepriani and E. Eldawaty, 2018. “kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman”, *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52
- Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Syafruddin. 2011. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: FIK UNP
- Triono, S. D. (2019). Peranan Olahraga Beladiri Militer Yongmoodo terhadap Kepercayaan Diri Anggota TNI-AD. *Jurnal Olahraga*, 5(1), 32–38.
- Zulman. FIK-UNP, A. Umar, and A. FIK-UNP. 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.