

ABSTRAK

Kadet Akademi Angkatan Laut (AAL) adalah calon Perwira TNI (Tentara Nasional Indonesia). Dalam fungsinya sebagai calon pembela bangsa, kadet AAL harus memiliki fisik dan mental yang kuat serta tangguh agar mampu melaksanakan tugasnya dengan baik. Dalam usaha untuk mencapai fisik dan mental yang kuat serta tangguh ada beberapa faktor yang harus dipenuhi, diantaranya adalah kecukupan asupan gizi untuk mendapatkan status gizi yang baik serta intensitas latihan fisik yang baik agar mendapatkan raga yang prima.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan ukuran antropometris pada sampel yang terdiri dari 50 kadet AAL Surabaya. Sampel tersebut dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu 25 kadet AAL yang mengikuti Yanus CC (Cross Country) dan 25 kadet yang tidak mengikuti Yanus sama sekali. Variabel yang diteliti adalah tinggi badan, berat badan, kekuatan genggam tangan kanan dan tangan kiri serta tebal lemak bawah kulit.

Data yang diperoleh kemudian diproses secara statistik dengan menggunakan uji t yaitu Paired Sampel T Test, kemudian hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut :

- Pengukuran pada kelompok kadet yang mengikuti Yanus CC dapat disimpulkan bahwa ada penambahan tinggi badan yang signifikan dengan hasil Sig (2 – tailed) $< \alpha$ (0,025). Penambahan berat badan kadet tidak signifikan dengan hasil Sig (2 – tailed) $> \alpha$ (0,025). Peningkatan kekuatan genggam tangan kanan kadet tidak signifikan dengan hasil Sig (2 – tailed) $> \alpha$ (0,025). Peningkatan kekuatan genggam tangan kiri kadet tidak signifikan dengan hasil Sig (2 – tailed) $> \alpha$ (0,025). Penurunan tebal lemak kadet signifikan dengan hasil Sig (2 – tailed) $< \alpha$ (0,025).
- Pengukuran pada kelompok kadet yang tidak mengikuti Yanus sama sekali dapat disimpulkan bahwa ada penambahan tinggi badan yang signifikan dengan hasil Sig (2 – tailed) $< \alpha$ (0,025). Penambahan berat badan kadet signifikan dengan hasil Sig (2 – tailed) $< \alpha$ (0,025). Peningkatan kekuatan genggam tangan kanan kadet tidak signifikan dengan hasil Sig (2 – tailed) $> \alpha$ (0,025). Peningkatan kekuatan genggam tangan kiri kadet tidak signifikan dengan hasil Sig (2 – tailed) $> \alpha$ (0,025). Penurunan tebal lemak kadet signifikan dengan hasil Sig (2 – tailed) $< \alpha$ (0,025).

Latihan fisik yang dilakukan selama menjalani pendidikan di AAL pada kedua kelompok ini menghasilkan perbedaan pada berat badan karena kadet sama-sama memiliki intensitas latihan fisik yang cukup tinggi, hanya saja pada kelompok kadet yang mengikuti Yanus CC terdapat beberapa jam penambahan waktu latihan fisik pada pagi dan sore harinya.

Kata kunci :

Kadet AAL, latihan fisik, tinggi badan, berat badan, kekuatan genggam tangan, tebal lemak bawah kulit.

ABSTRACT

Navy Academy Cadets (AAL) are recruits of TNI (Indonesian National Armed Forces) Officers. In their function as recruits of the nation defenders, AAL cadets must be physically and mentally strong and sturdy to accomplish their duties well. In efforts to be physically and mentally strong and sturdy, there are several factors that must be met, among others are adequacy of nutritious consumption to obtain a good status of nutrition and good physical training intensity in order to get first-rate body.

The research was carried out to find out differences of anthropometry sizes on samples that consisted of 50 cadets of Surabaya AAL. The samples were divided into two groups, namely 25 cadets of AAL that partook in Yanus CC (Cross-Country) and 25 cadets that did not partake in Yanus at all. The examined variables were body height, body weight, clutching strength of left and right hands as well as fat thickness beneath epidermis.

The obtained data were then statistically processed by means of t-test namely Paired Samples of T-test, thereupon had the following results:

- Measurement on cadet groups that took part in Yanus CC could be concluded that significant increase of body height that resulted in Sig 2 (2 - tailed) $< \alpha(0.025)$. Increases of cadet body weights were not significant with result of Sig (2 - tailed) $> \alpha(0.025)$. Increase of clutching strength of right hand was not significant with a result of Sig (2 - tailed) $> \alpha(0.025)$. Increase of clutching strength of cadet's left hand was not significant with a result of Sig (2-tailed) $> \alpha(0.025)$. Decrease of cadet fat thickness was significant with a result of Sig (2 - tailed) $< \alpha(0.025)$.
- Measurement on cadet groups that did not take part in Yanus CC could be concluded that significant increase of body height that resulted in Sig 2 (2 - tailed) $< \alpha(0.025)$. Increases of cadet body weights were significant with result of Sig (2 - tailed) $< \alpha(0.025)$. Increase of clutching strength of right hand was not significant with a result of Sig (2 - tailed) $> \alpha(0.025)$. Increase of clutching strength of cadet's left hand was not significant with a result of Sig (2 - tailed) $> \alpha(0.025)$. Decrease of cadet fat thickness was significant with a result of Sig (2 - tailed) $< \alpha(0.025)$.

Physical exercises that were carried out during the education accomplishments in AAL in both of groups resulted in differences on body weights due to all of cadets had adequately high intensity of physical exercises, but cadet group that took part in Yanus CC had several additional hours of physical exercises in the morning and afternoon.

Keywords:

AAL Cadets, Physical Training, Body Height, Body Weight, Strength and hand-clutch, fat thickness beneath epidermis.