

**PENGARUH AKTIVITAS FISIK DAN GAYA HIDUP
SEHAT TERHADAP KINERJA PASUKAN KATAK
TNI-AL**



Intelligentia - Dignitas

LUCYA FEBRIANTI

1606824007

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Memperoleh
Gelar Magister Pendidikan

Intelligentia - Dignitas
SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATAN UNTUK
YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I



Dr. Iwan Hermawan, M.Pd

Tanggal : 27 - Juli - 2026

Pembimbing II



Dr. Mansur Jauhari, M.Si

Tanggal : 27 - Juli - 2026

Nama

Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.

(Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan)



(tanda tangan)

28-7-2026

(tanggal)

Dr. Sujarwo, M.Pd.

(Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani)



(tanda tangan)

27-7-2026

(tanggal)

Nama : Lucya Febrianti

NIM : 1606824007

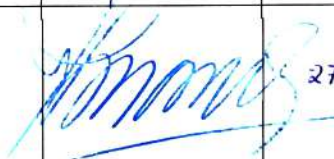
Prodi : S2 – Pendidikan Jasmani

Angkatan : 2024

1. Direktur Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Nama : Lucy Febrianti
NIM : 1606824007
Program Studi : S2 – Pendidikan Jasmani

No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Sujarwo, M.Pd. (Koordinator Program Studi)		27-7-2026
2.	Dr. Iwan Hermawan, M.Pd (Pembimbing I)		27-7-2026
3.	Dr. Mansur Jauhari, M.Si (Pembimbing II)		27-7-2026
4.	Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd (Penguji)		27/7/26
5.	Dr. Heni Widyaningsih, SE, M.SE (Penguji)		27/7-2026

PENGARUH PHYSICAL ACTIVITY DAN GAYA HIDUP SEHAT TERHADAP KINERJA PASUKAN KATAK TNI ANGKATAN LAUT

LUCYA FEBRIANTI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kebugaran jasmani dan gaya hidup sehat terhadap kinerja Pasukan Katak TNI Angkatan Laut, baik secara parsial maupun simultan. Kinerja personel operasi khusus maritim menuntut kesiapan fisik, ketahanan fisiologis, stabilitas psikologis, serta kemampuan mempertahankan performa dalam kondisi tugas yang berisiko tinggi. Oleh karena itu, kebugaran jasmani dan penerapan gaya hidup sehat dipandang sebagai faktor penting yang dapat menentukan efektivitas pelaksanaan misi.

Penelitian menggunakan metode survei dengan pendekatan kuantitatif korelasional. Data dikumpulkan melalui tes kebugaran jasmani dan angket gaya hidup sehat yang diberikan kepada personel Pasukan Katak TNI-AL. Analisis data dilakukan menggunakan regresi dan korelasi untuk menguji hubungan serta pengaruh antarvariabel penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) gaya hidup sehat berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja Pasukan Katak TNI-AL; (2) aktivitas fisik berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja Pasukan Katak TNI-AL; dan (3) gaya hidup sehat dan kebugaran jasmani secara simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja Pasukan Katak TNI-AL. Temuan ini mengindikasikan bahwa personel yang memiliki tingkat kebugaran tinggi dan menerapkan gaya hidup sehat cenderung memiliki kesiapan operasional, daya tahan kerja, kemampuan adaptasi, serta efektivitas pelaksanaan tugas yang lebih baik.

Dengan demikian, peningkatan kinerja Pasukan Katak TNI-AL perlu dilakukan melalui pembinaan kebugaran jasmani yang terprogram dan penguatan budaya hidup sehat secara berkelanjutan sebagai bagian dari sistem pembinaan personel operasi khusus maritim.

Kata kunci: Aktivitas fisik, gaya hidup sehat, kinerja, Pasukan Katak TNI-AL.

Intelligentia - Dignitas

THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTHY LIFESTYLE ON THE PERFORMANCE OF THE INDOONESIAN NAVY FROGMAN FORCES

LUCYA FEBRIANTI

ABSTRACT

This study aimed to examine the effects of physical activity and a healthy lifestyle on the performance of the Indonesian Navy Frogman Forces (TNI-AL), both partially and simultaneously. The performance of maritime special operations personnel requires a high level of physical readiness, physiological endurance, psychological resilience, and the ability to maintain optimal performance under high-risk operational conditions. Therefore, physical fitness and the adoption of a healthy lifestyle are considered essential determinants of mission effectiveness and operational success.

This study employed a quantitative correlational survey design. Data were collected through standardized physical activity tests and a healthy lifestyle questionnaire administered to personnel of the Indonesian Navy Frogman Forces. Data were analyzed using regression and correlation analyses to examine the relationships and effects among the research variables.

The findings revealed that: (1) a healthy lifestyle had a positive and statistically significant effect on the performance of the Indonesian Navy Frogman Forces; (2) physical activity had a positive and statistically significant effect on personnel performance; and (3) physical fitness and a healthy lifestyle simultaneously had a positive and statistically significant effect on the performance of the Indonesian Navy Frogman Forces. These findings indicate that personnel with higher levels of physical fitness and healthier lifestyle practices tend to demonstrate greater operational readiness, enhanced work endurance, stronger adaptability, and improved effectiveness in carrying out maritime special operations.

In conclusion, improving the performance of the Indonesian Navy Frogman Forces requires systematic physical fitness development programs integrated with the continuous promotion of healthy lifestyle practices as an essential component of maritime special operations personnel development.

Keywords: physical activity, healthy lifestyle, performance, Indonesian Navy Frogman Forces (TNI-AL).

Intelligentia - Dignitas

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Lucya Febrianti
No. Registrasi : 1606824007
Tempat, Tanggal Lahir : Kediri, 23 Februari 1983
Program : Magister
Jurusan : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa Tesis dengan Judul "Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Gaya Hidup Sehat Terhadap Kinerja Pasukan Katak TNI-AL" merupakan karya saya sendiri tidak mengandung unsur plagiat dari semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikian pernyataan saya ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 15 Juli 2026

Yang membuat pernyataan



Lucya Febrianti



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Lucya Febrianthi
NIM : 1606824007
Fakultas/Prodi : Fikk / Penjas
Alamat email : tuti1505@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☐ Skripsi ☒ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Aktivitas fisik dan gaya hidup sehat Terhadap
kinerja Pasukan Katak TNI - AL

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

(Lucya Febrianthi)
nama dan tanda tangan

LEMBAR PERSEMBAHAN

Penyusunan proposal tesis ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini saya ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.Si., sebagai Rektor Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam penyusunan tesis ini.
2. Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd., sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam penyusunan tesis ini.
3. Bapak Dr. Sujarwo, M.Pd., sebagai Ketua Program Studi Magister Pendidikan Jasmani yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam penyusunan tesis ini.
4. Bapak Dr. Iwan Hermawan, M.Pd. sebagai Dosen Pembimbing Tesis Pertama, yang telah memberikan dukungan, semangat, waktu, motivasi dan bimbingan dengan penuh kesabaran kepada peneliti dalam menyelesaikan tesis ini.
5. Bapak Dr. Mansur Jauhari, M.Si. sebagai Dosen Pembimbing Tesis Kedua, yang telah memberikan dukungan, semangat, waktu, motivasi dan bimbingan dengan penuh kesabaran kepada peneliti dalam menyelesaikan tesis ini.
6. Seluruh dosen Program Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan bekal ilmu yang sangat bermanfaat.
7. Bapak Kolonel Laut (P) Mukawat Kamarudin, M.Tr. opsia Komandan Satuan Pasukan Katak Koarmada 1 yang telah memberikan izin dan dukungan untuk melakukan penelitian.
8. Keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan moral dan material selama proses penyusunan proposal tesis ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa Program Magister Pendidikan Jasmani angkatan 2024 atas kebersamaan dan dukungannya.

Semoga proposal tesis ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan pendidikan jasmani, khususnya dalam upaya meningkatkan Kinerja Pasukan Katak TNI-AL.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Pengasih dan Penyayang. Berkat rahmat dan karunia-Nya, peneliti akhirnya dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengaruh Aktivitas fisik dan Gaya Hidup Sehat terhadap kinerja Pasukan katak TNI AL”. Tesis ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Dalam proses penyusunan tesis ini, peneliti menghadapi berbagai tantangan dan hambatan. Namun, berkat petunjuk, bimbingan, dukungan, dan dorongan dari berbagai pihak penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu, peneliti menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta; Dr. Sujarwo, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta; Dr Iwan Hermawan, M.Pd dosen pembimbing I tesis; Dr. Mansur Johari, M.Si selaku dosen pembimbing II tesis.

Ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan kepada seluruh guru besar, dosen, serta staf karyawan Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, khususnya pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, yang telah memberikan bimbingan, ilmu, motivasi, serta dukungan penuh selama penulisan tesis ini berlangsung. Peneliti sampaikan ucapan terimakasih juga kepada Suami tercinta Kolonel Laut (P) Mukawat Kamarudin, M.Tr. Opsla, serta seluruh rekan seperjuangan di Pascasarjana Pendidikan Jasmnai yang senantiasa saling mendukung hingga studi ini dapat terselesaikan.

Semoga segala kebaikan yang telah diberikan oleh semua pihak mendapatkan balasan berupa rahmat, rezeki yang berlimpah, dan perlindungan dari Allah SWT. Amin. Peneliti berharap, semoga tesis ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca, khususnya bagi sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta. Terima kasih.

Jakarta, 8 Januari 2026

Peneliti

Lucya Febrianti



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	5
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. State Of The Art.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Deskripsi Konseptual	9
B. Hasil Penelitian Relevan	11
C. Kerangka Teoritik Penelitian	19
D. Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Tujuan Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
C. Metodologi Penelitian	23
D. Populasi dan Sampel	25
E. Teknik Pengumpulan Data.....	25
BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A. Deskripsi Data Penelitian.....	35

B. Pengujian Analisis Data	42
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	67
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	74
RIWAYAT HIDUP	96



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Gaya Hidup pasukan Katak TNI AL.....	33
Tabel 4.1 data kesamaptaan hasil tes yang telah dilakukan	36
Tabel 4.2 Deskripsi data hasil kinerja pasukan katak TNI AL	38
Tabel 4.3 Rangkuman hasil uji normalitas distribusi populasi data penelitian.....	44
Tabel 4.4 hasil uji Homogenitas.....	45
Tabel 4.5 Hasil uji signifikan dan linearitas regresi Kinerja pasukan katak TNI AL (Y) atas kebugaran jasmani (X1).....	47
Tabel 4.6 Koefisien korelasi dan determinasi Kinerja pasukan katak TNI AL (Y) atas Aktivitas Fisik (X1).....	49
Tabel 4.7 Hasil analisis linearitas regresi Kinerja pasukan katak TNI AL (Y) atas gaya hidup sehat (X2).....	50
Tabel 4.8 Koefisien korelasi dan determinasi Kinerja pasukan katak TNI AL (Y) atas gaya hidup sehat (X2).....	52
Tabel 4.9 Hasil analisis linearitas regresi Kinerja pasukan katak TNI AL (Y) atas aktivitas fisik (X1) dan gaya hidup sehat (X2).....	54
Tabel 4.10 Koefisien korelasi dan determinasi Kinerja pasukan katak TNI AL (Y) atas Aktivitas fisik (X1) dan gaya hidup sehat (X2)	56

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Tabel Nilai Samapta	5
Gambar 2.1 Alur Pengaruh Kinerja	21
Gambar 3.1 Konstelasi Pengaruh Kinerja	24
Gambar 3.1 penilaian kesamaptaaan pasukan katak	31
Gambar 4.1 Histogram usia pasukan katak TNI AL	39
Gambar 4.2 Kebugaran jasmani pasukan katak TNI AL	40
Gambar 4.3 histogram gaya hidup sehat pasukan katak TNI AL.....	41
Gambar 4.4 Histogram kinerja pasukan katak TNI AL.....	42



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Kuisioner Gaya Hidup.....	74
Lampiran 2. Persiapan Analisis Data.....	77
Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian.....	78
Lampiran 4. output SPSS.....	81



Intelligentia - Dignitas