

ABSTRAK

Zaindra Laviko : Tinjauan Kebugaran Jasmani Resimen Mahasiswa (Menwa) Se-Kota Padang Tahun 2019

Tingkat aktivitas Resimen Mahasiswa yang melebihi dibandingkan dengan kebanyakan mahasiswa lainnya, maka faktor pendorong peneliti untuk melakukan penelitian ini adalah adanya para anggota Resimen Mahasiswa yang mengalami kelelahan, lesu, dan mudah letih saat melakukan aktifitas fisik berupa aktifitas olahraga. Serta kurangnya kesungguhan dan konsentrasi dalam kegiatan dan bertugas yang peneliti ketahui ketika mensurvei tempat latihan, Penelitian ini bertujuan untuk meninjau kebugaran jasmani Resimen Mahasiswa di Kota Padang.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, populasi penelitian ini adalah anggota Resimen Mahasiswa se-Kota Padang yang berjumlah 86 orang (36 putra dan 50 putri). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total *sampling* yaitu sebanyak 86 orang, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen tes lari 2400 meter dari Cooper. Analisis data menggunakan teknik analisis data deskriptif.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, dari 36 anggota Resimen Mahasiswa putra diperoleh 8 orang (22.22%) memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang, 20 orang (55.56%) memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang, 8 orang (22.22%) memiliki tingkat kebugaran jasmani baik. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani Resimen Mahasiswa putra berada pada katagori sedang dengan waktu rata-rata 13.08 menit. Selanjutnya dari 50 orang Resimen Mahasiswa putri diperoleh 33 orang (66%) memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan katagori sangat kurang, 12 orang (24%) memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan katagori kurang, 4 orang (8%) memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan katagori sedang, dan 1 orang (2%) memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan katagori baik, Skor rata-rata dari tes lari 2400 meter putri adalah 21.14 menit berada pada katagori sangat kurang.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Resimen Mahasiswa, Lari 2,4