

**TINJAUAN KONDISI FISIK DAYA TAHAN ANGGOTA RESIMEN
MAHASISWA (MENWA) SE-KOTA PADANG TAHUN 2022**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar (S1) Sarjana Ilmu
Keolahragaan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

Fikri Pratama

NIM : 18089218

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2022

HALAM PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Daya Tahan Anggota Resimen Mahasiswa (Menwa) Sc-Kota Padang Tahun 2022**

Nama : **Fikri Pratama**

Nim : **18089218**

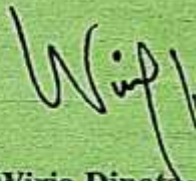
Program Studi : **Ilmu Keolahragan**

Departemen : **Kesehatan Rekreasi**

Fakultas : **Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Padang, November 2022

**Disetujui oleh:
Pembimbing**



Wido Wiria Dinata, S.Pd., M.Pd

NIP. 19900909 201803 1 001

**Mengetahui:
Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi**



Dr. Muhammad Saiful Rifki, S.Si., M.Pd

NIP. 19790704 200912 1 004

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**Tinjauan Kondisi Fisik Daya Tahan Anggota Resimen Mahasiswa (Menwa)
Se Kota Padang Tahun 2022**

Nama : Fikri Pratama
Nim : 18089218
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2022

Tim Penguji

Tanda tangan

Ketua : Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd

1. 

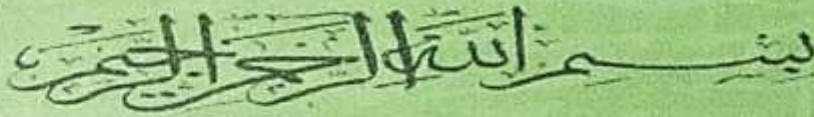
Anggota : Dr. Hastria Effendi, M.Farm, Apt, AIFO

2. 

Anggota : Fahmil Haris, M.Pd

3. 

PERSEMBAHAN



Bismillahirrahmanirrahim

Bacalah dengan menyebut nama tuhanmu

Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah bacalah, dan tuhanmulah yang maha mulia yang mengajar manusia dengan pena

Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya (QS : Alaq 1-5)

Maka nikmat tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan ? (QS : Ar-Rahman 13)

Niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat (QS : Al-Maidah 11)

Ya ALLAH

Waktu yang sudah kujalani dengan jalan hidup yang sudah menjadi takdirku, sedih, bahagia, dan bertemu orang-orang yang memberiku sejuta pengalaman bagiku, yang telah memberi warna-warni kehidupanku. Kubersujud di hadapanMu, Engkau berikan aku kesempatan untuk bisa sampai di penghujung awal perjuanganku segala puji bagiMu ya Allah.

Alhamdulillah.. Alhamdulillah.. Alhamdulillah..

Sujud syukurku kusembahkan kepadamu Tuhan yang Maha Agung nan Maha Tinggi nan Mulia Adil nan Maha Penyayang, atas takdirMu telah kau jadikan aku manusia yang senantiasa berfikir, berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.

Lantunan Al-Fatihah beriring selawat dalam silahku merintih, menandakan do'a dalam syukur yang tiada terkira, terima kasihku untukmu. Kupersembahkan sebuah karya kecil ini untuk Ayahanda David dan Ibundaku Sfirwanti tercinta, yang tiada pernah hentinya selama ini memberiku semangat, do'a, dorongan, nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada di hadapanku.,, Ayah,, Ama,, terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku untuk membalas semua pengorbananmu.,, dalam hidupmu demi hidupku kalian ikhlas mengorbankan segala perasaan tanpa kenal lelah, dalam lapar berjuang separuh nyawa hingga segalanya,, maafkan anakmu Ayah,, Ibu,, masih saja ananda menyusahkanmu

Dalam silah dilima waktu mulai fajar terbit hingga terbenam,, saraya tanganku menadahi" .. Ya Allah ya Rahman Ya Rahim,, terimakasih telah kau tempatkan aku diantara kedua malaikatmu yang setiap waktu ikhlas menjagaku,, mendidiku,, membimbingku dengan baik,, ya Allah berikanlah balasan setimpal surga firdaus untuk mereka dan jauhkanlah mereka nanti dari panasnya sangat hawa api nerakamu..

Untuk Ayah dan Ibu Terimakasih...

Dalam setiap langkahku aku berusaha mewujudkan harapan-harapan yang kalian impikan diriku meski belum sampai itu kuraih, insyallah atas dukungan do'a dan restu semua mimpi itu akan terjawab di masa penuh kehangatan nanti. Untuk itu kupersembahkan ungkapan terima kasihku kepada adikku Friska Yolanda Putri berkat nya aku bisa wisuda. Dan untuk semua keluarga Ayah dan Keluarga Ibu yang tidak bisa dituliskan satu persatu tanpa mengurangi rasa hormat saya, Terimakasih buat segala dukungan, do'a dan perjuangan yang gak bakalan bisa diungkapkan dengan kata kata

"I LOVE MY FAMILY"

"Hidupku terlalu berat mengandalkan diri sendiri tanpa mengandalkan bantuan Tuhan dan orang lain. Tidak ada tempat terbaik untuk berkeluh kesah selain bersama-sama sahabat terbaik".

Terima kasih saya ucapkan kepada teman-teman organisasi Resimen Mahasiswa Purna Wirawan Maha Bhakti senior yang saya hormati, junior personil aktif yang saya sayangi dan yang teristimewa angkatan '43 yang berjumlah 21 orang. Ucapan terimakasih juga kepada saudara seperjuangan Fakultas Ilmu Keolahragaan tahun masuk 2018 yang selalu ada ketika susah dan senang.

Untuk ribuan tujuan yang harus dicapai, untuk jutaan impian yang akan dikejar, untuk sebuah pengharapan, agar hidup jauh lebih bermakna, hidup tanpa mimpi ibarat arus sungai, mengalir tanpa tujuan. Tidak ada yang tidak bisa kecuali tidak mau, Teruslah belajar, berusaha, dan berdo'a untuk menggapainya. Jatuh berdiri lagi. Kalah mencoba lagi. Gagal bangkit lagi. Setidaknya jangan pernah berhenti untuk berjuang, sampai Allah SWT berkata "Waktunya Pulang"

Hanya sebuah karya kecil ini dan kata-kata ini yang dapat kupersembahkan kepada kalian semua..
Terima Kasih beribu Terimakasih kuucapkan...

Atas segala kekhilafan salah dan kekuranganku, kurendahkan hati serta diri menjabat tangan meminta beribu-ribu kata Maaf tercurah

Skripsi ini kupersembahkan. "Fikri Pratama"

Padang 13 November 2022

Fikri Pratama

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang Berjudul "Tinjauan Kondisi Fisik Daya Tahan Anggota Resimen Mahasiswa (Menwa) Se-Kota Padang Tahun 2022" adalah asli dan belum pernah untuk diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan pembimbing
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publikasikan orang lain, kecuali di kutip secara jelas dan di cantumkan sebagai acuan dengan di sebutkan nama pengarangnya dan di cantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila terdapat sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai aturan norma dan hukum yang berlaku.

Padang, November 2022

Saya yang menyatakan



Nim. 18089218

ABSTRAK

Fikri Pratama (2022): Tinjauan Kondisi Fisik Daya Tahan Anggota Resimen Mahasiswa se-Kota Padang Tahun 2022

Masalah dalam penelitian ini adalah kurang kondisi fisik daya tahan anggota Resimen Mahasiswa se-Kota Padang tahun 2022, terlihat pada saat mereka melaksanakan salah satu kegiatan Diksarmil yaitu longmars atau jalan jauh, dimana salah satu penyebabnya adalah pandemi yang melanda saat sebelum Diksarmil dilaksanakan. Penelitian bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kondisi Fisik Daya Tahan Anggota Resimen Mahasiswa se-Kota Padang Tahun 2022

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota Resimen Mahasiswa se-Kota Padang yang telah melaksanakan kegiatan Pendidikan Dasar Militer(Diksarmil) yang berjumlah 70 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dalam penelitian ini peneliti hanya mengambil anggota Resimen Mahasiswa yang telah melaksanakan Diksarmil(pendidikan dasar militer), sampel 5 dari masing-masing Satuan/Batalyon Menwa se-Kota Padang. Hal ini dikarenakan libur kuliah yang berbeda-beda pada Universitas yang ada di kota Padang yang mengakibatkan banyak anggota Menwa pulang ke daerahnya masing-masing. Teknik pengumpulan data menggunakan *Cooper Tes*, yaitu berlari dengan jarak 2400 meter. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif.

Berdasarkan hasil pengukuran kondisi fisik Daya Tahan Resimen Mahasiswa se-Kota Padang pada tahun 2022 dengan menggunakan *cooper tes*. Diperoleh waktu rata-rata Resimen Mahasiswa Putra 13,76 Menit (sedang) dan Resimen Mahasiswa putri 19,44 Menit (sangat kurang). Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik Resimen Mahasiswa se-Kota Padang putra yaitu **sedang** dan putri berada dalam kategori **sangat kurang**.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Resimen Mahasiswa

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah dan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul: “Tinjauan Kondisi Fisik Daya Tahan Menwa Se-Kota Padang Tahun 2022”. Skripsi ini di susun sebagai salah satu syarat untuk meraih atau memperoleh gelar Sarjana Olahraga di Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam Pembuatan dan penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan bantuan yang sangat mendukung dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar- besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang Beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi serta memberikan izin untuk melakukan penelitian.
3. Bapak Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan pelayanan akademik dan memimpin Departemen Kesrek di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Bapak Windo Wiria Dinata, M.Pd sebagai pembimbing, yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibuk Dr. Hastria Effendi, M.Farm., Apt., AIFO, dan Bapak Fahmil Haris, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini,
6. Seluruh bapak/ibuk dosen Departemen Kesehatan dan Rekreasi yang telah membagi ilmunya kepada penulis selama perkuliahan.
7. Komandan Resimen Mahasiswa Pagaruyung ,dan Komandan Batalyon/Satuan yang ada di kota padang yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan penelitian ini yang telah terlaksana dengan baik.
8. Teristimewa kepada Ayah, Ama, dan Adek yang selalu memberikan motivasi dan biaya perkuliahan juga yang selalu mendukung suksesnya perkuliahan.
9. Kepada teman teman Departemen Kesehatan Rekreasi 18, teman teman Magang Raystone Familiy, teman teman Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang yang telah kebersamaian selama 3 tahun yang sangat banyak mengukir sejarah selama perkuliahan semoga kita semua menjadi orang sukses di kemudian hari nantinya,dan teman yang spesial Gafinella Athari yang telah memberikan suport dan dukungannya sehingga telah bisa sejauh ini dalam perkuliahan saya.
10. Dan terakhir untuk adek adek saya di Menwa UNP angkatan 44,45,46, dan 47 yang akan masuk, semangat terus dalam berorganisasi, dan carilah ilmu

sebanyak nya di Menwa, karena di Menwa itu banyak sekali ilmu ilmu yang akan di dapatkan nantinya untuk di dunia kerja nantinya. Dan tetap jaga nama baik Menwa UNP KOMANDO!!!.

Akhirnya Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, November 2022

Fikri Pratama

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teoritik	8
1. Resimen Mahasiswa.....	8
2. Hakikat Kondisi Fisik	11
B. Kerangka Konseptual	21
C. Penelitian Yang Relevan	22
D. Pertanyaan Penelitian	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	24
D. Jenis dan Sumber Data	26
E. Tehnik Pengumpulan data.....	27
F. Instrumen Penelitian.....	28
G. Tehnik Analisis	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Deskripsi Data.....	31
B. Hasil Penelitian	32

C. Pembahasan.....	35
D. Keterbatasan Penelitian.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	41
A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	46

DARTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian.....	25
Tabel 2. Normalitas Penilaian Tes Lari 2400.....	29
Tabel 3. Rangkuman Hasil Tes Lari Jarak 2400 Meter Menwa Kota Padang..	31
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Menwa Putra	32
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Menwa Putri.....	34
Tabel 6. Data Hasil Tes Lari 2400 Meter Menwa Putra	46
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Hasil Menwa Putra	47
Tabel 8. Data Hasil Lari 2400 Meter Menwa Putri.....	48
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tes Lari 2400 Meter Menwa Putra.....	49

DARTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual Kondisi Fisik Anggota Menwa.....	21
Gambar 2. Lari 2400 M (2,4 KM).....	22
Gambar 3. Histogram Batang Kondisi Fisik Resimen Mahasiswa Putra.....	33
Gambar 4. Histogram Batang Kondisi Fisik Resimen Mahasiswa Putri	34
Gambar 5. Pengukuran Lapangan	50
Gambar 6. Pengarahan Sebelum Melakukan Tes Lari 2400.....	51
Gambar 7. Pemanasan sebelum melaksanakan tes	51
Gambar 8. Pelaksanaan tes lari 2400	52
Gambar 9. Posisi Mencapai Garis Finish.....	52
Gambar 10. Pemberian pengarahan sebelum tes.....	53
Gambar 11. Pemanasan Sebelum Tes	53
Gambar 12. Pelaksanaan tes lari 2400 Meter.....	54
Gambar 13. Pengarahan Tes Sebelum Lari 2400 Meter	54
Gambar 14. Pelaksanaan tes lari 2400 meter	55
Gambar 15. Pendinginan Setelah Melakukan Tes Lari 2400 Meter	56
Gambar 16. Pengarahan sebelum tes dan melakukan pemanasan	57
Gambar 17. Pendinginan setelah melaksanakan kegiatan.....	57
Gambar 18. Pemberian arahan sebelum melaksanakan tes.....	58
Gambar 19. Pemanasan Sebelum Melakukan Kegiatan	58
Gambar 20. Posisi star, pelaksanaan dan finish lari 2400 m.....	59
Gambar 21. Pemberian Arahan Dan Pemanasan Sebelum Kegiatan.....	59
Gambar 22. Pelaksanaan dan pendinginan setelah melakukan tes	60
Gambar 23. Pemberian arahan dan pemanasan.....	61
Gambar 24. Pelaksanaan Tes Lari 2400 M	61
Gambar 25. Pendinginan setelah melaksanakan kegiatan.....	62

Gambar 26. Memberi Pengarahan dan Pemanasan.....	62
Gambar 27. Pelaksanaan dan Pendinginan Setelah Melaksanakan Tes.....	62
Gambar 28. Pemanasan Sebelum Melakukan Kegiatan	63
Gambar 29. Memberikan Pengarahan dan melakukan Pemanasan	63
Gambar 30. Pelaksanaan lari 3400 meter	64
Gambar 31. Pendinginan Setelah Melakukan Tes	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Tabel Data Hasil Tes Lari 2400 Meter Putri	46
Lampiran 2. Tabel Distribusi Frekuensi Lari 2400 Meter Putri.....	47
Lampiran 3. Tabel Data Hasil Tes Lari 2400 Meter Putra.....	48
Lampiran 4. Tabel Distribusi Frekuensi Lari 2400 Meter Putra	49
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian	50
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian.....	65
Lampiran 7. Surat Balasan Penelitian	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.

Bangsa Indonesia termasuk bangsa yang sedang berkembang yang ingin menyejarkan diri dengan bangsa-bangsa lain dalam segala aspek apapun, yang meliputi semua segi kehidupan termasuk segi kesehatan, kesejahteraan dan lain lain. Pembangunan kesehatan ditujukan untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Dalam rangka mewujudkan kualitas hidup seseorang perlu untuk meningkatkan dan pemeliharaan kesehatan yang baik. Kualitas suatu bangsa ikut menjadi penentu keberhasilan pembangunan sumber daya manusia.

Olahraga merupakan salah satu unsur penting dalam proses pembangunan bangsa, disamping itu olahraga dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia, pembangunan, ekonomi, sosial budaya, politik ketahanan, dan keamanan nasional guna menyikapi dan mengatasi tantangan serta memanfaatkan peluang dalam peradaban manusia yang semakin maju.

Sebagaimana tertuang dalam UU RI No. 11 Tahun 2022 tentang sistem Keolahragaan Nasional Bab II Pasal 4 (2022:7) berbunyi :

“Keolahragaan bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, Prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa,

memperkuat ketahanan nasional, mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa dan menjaga perdamaian dunia”.

Berdasarkan kutipan di atas menjelaskan bahwa olahraga di Indonesia berfungsi untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kondisi fisik. Hal ini merupakan upaya meningkatkan mutu dan kualitas sumber daya manusia, seseorang tidak akan mendapatkan hasil yang baik tanpa disertai dengan kondisi fisik yang baik. Dengan demikian, agar terwujudnya sumber daya manusia yang berkualitas diperlukan faktor pendukung kondisi fisik yang baik.

Resimen mahasiswa adalah suatu organisasi yang berbau seni militer dengan memiliki kesadaran dan kedisiplinan mahasiswa terhadap diri pribadi maupun untuk masyarakat luas tentunya. Resimen mahasiswa digolongkan dalam kegiatan ko-kurikuler dan ekstrakurikuler yaitu meliputi penalaran, keilmuan dan kegemaran upaya perbaikan kesejahteraan mahasiswa dan bhakti sosial bagi masyarakat. Resimen mahasiswa merupakan salah satu unit kegiatan mahasiswa khususnya dibidang olah keprajuritan, kedisiplinan dan wawasan bela Negara di perguruan tinggi yang sewaktu waktu dipanggil dalam usaha pembelaan negara sebagai cadangan TNI (Tentara Nasional Indonesia).

Kegiatan ekstrakurikuler mahasiswa dibidang pembentukan sikap, pendidikan kewarganegaraan, kebangsaan dan wawasan bela negara, kedisiplinan serta olah keprajuritan dilaksanakan melalui Organisasi Resimen Mahasiswa Indonesia dan menjadi tanggung jawab Menteri

Pendidikan Nasional Republik Indonesia. Undang-undang RI No. 3 Tahun 2021 Tentang pengelolaan sumber daya nasional untuk pertahanan negara pasal 1 ayat 8-10 yang berbunyi :

“Komponen Utama adalah Tentara Nasional Indonesia yang siap digunakan untuk melaksanakan tugas pertahanan. Komponen Cadangan adalah Sumber Daya Nasional yang telah disiapkan untuk dikerahkan melalui mobilisasi guna memperbesar dan memperkuat kekuatan dan kemampuan Komponen Utama. Komponen Pendukung adalah Sumber Daya Nasional yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan dan kemampuan Komponen Utama dan Komponen Cadangan”

Dengan demikian Resimen mahasiswa (Menwa) mempunyai tugas yang ganda, pertama sebagai seorang intelektual, menwa dituntut memiliki kemampuan kognitif, kreatif, serta memiliki daya penalaran yang tinggi maupun menciptakan gagasan yang konstruktif, dan yang kedua sebagai seorang komponen cadangan nasional menwa dituntut memiliki semangat kebangsaan yang mengutamakan kepentingan nasional diatas kepentingan pribadi maupun golongan, sesuai dengan Panca Darma Satya Resimen Mahasiswa Indonesia.

Peningkatan kondisi fisik adalah salah satu aktualisasi dari kegiatan resimen mahasiswa demi menunjang terciptanya prestasi tugas yang optimal. Pembinaan kondisi fisik dalam resimen mahasiswa menginduk pada kesempataan jasmani militer yang panduanya tidak jauh beda dengan komponen kondisi fisik.

Menurut Syafruddin (2012:64) menjelaskan bahwa Kondisi fisik dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal) Pada saat, dan setelah mengalami

proses latihan. Jadi dapat dikemukakan bahwa kondisi fisik adalah suatu kemampuan tubuh kita. Kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik – teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan persyaratan utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik.

Terkait dengan itu hubungan kondisi fisik daya tahan dengan tugas dan fungsi anggota resimen mahasiswa sangat berkaitan erat. Oleh sebab itu dengan tugas dan fungsi pokok resimen mahasiswa, kondisi fisik harus disiapkan dengan baik. Peningkatan kondisi fisik di resimen mahasiswa perlu dibina terutama anggota resimen mahasiswa yang berada di wilayah kota padang yang meliputi: Batalyon 102 Maha Bhakti Universitas Negri Padang, Satuan 109 Maha Drama UMSB, Satuan 106 Mahayudha Universitas BungHatta, 112 Mahabrayudha Universitas Baiturahmah, 101 Maha Wira Universitas Andalas, Satuan Sekolah tinggi Ilmu Farmasi, Satuan Maha Karya Stekip PGRI, Satuan 107 Maha Jaya Sakti Universitas Ekasakti, dan 103 Maha Sakti Universitas Islam Negri Imam Bonjol Padang, Untuk menunjang semua kegiatan kegiatan yang ada di Resimen Mahasiswa, yang notabennya sangat menguras kondisi fisik daya tahan anggota Resimen Mahasiswa terkhususnya di kota Padang

Dari hasil pengamatan dalam kegiatan sehari-hari di lingkungan Resimen Mahasiswa di berbagai Universitas di Kota Padang ditemukan beberapa permasalahan-permasalahan yang ada kaitannya dengan kondisi fisik terkhususnya daya tahan. Terlihat ketika Pradik (pra pendidikan dasar

Resimen Mahasiswa) pada akhir bulan Januari sampai awal tahun Februari tahun 2022 kemaren, ketika itu peneliti melihat kurangnya tingkat kondisi fisik daya tahan pada saat melaksanakan salah satu kegiatan yaitu long maras atau jalan jauh. Hal ini disebabkan oleh banyak faktor diantaranya karena negara kita Indonesia baru terhindar dari virus Covid-19 yang mengakibatkan lockdown yang membuat jarang melakukan olahraga-olahraga, dan faktor lainya seperti asupan gizi atau makanan yang tidak terkontrol dan masih kurang bersih, kurangnya aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan sebelum pradiksar, kurangnya pemahaman yang dimiliki oleh setiap satuan terhadap pentingnya kondisi fisik, Dari kenyataan tersebut dimana perlu dilakukan suatu penelitian yang mengungkapkan secara ilmiah tentang keadaan tingkat kondisi fisik daya tahan anggota Resimen Mahasiswa se-Kota Padang. Dari gambaran di atas, peneliti mencoba menganalisa tingkat kondisi fisik daya tahan anggota Resimen Mahasiswa tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sejumlah permasalahan sebagai berikut:

1. Asupan gizi yang tidak terkontrol.
2. Kebersihan lingkungan tempat tinggal yang berbeda-beda.

3. Pola hidup sehari-hari yang kurang baik atau memiliki waktu istirahat yang sedikit dari pada mahasiswa lainya.
4. Kurangnya pemahaman yang dimiliki oleh setiap satuan terhadap pentingnya kondisi fisik.
5. Belum diketahuinya tingkat kondisi fisik daya tahan Resimen Mahasiswa se-Kota Padang.

C. Pembatasan Masalah.

Memandangnya luas permasalahan dan terbatasnya dana, tenaga dan waktu, peneliti membatasi masalah penelitian ini sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Pada penelitian ini masalah yang akan diteliti dan dibahas adalah “Tinjauan Kondisi Fisik Daya Tahan Resimen Mahasiswa (Menwa) se-Kota Padang Tahun 2022”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut. Seberapa baik tingkat kondisi fisik daya tahan Menwa se-Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik daya tahan anggota Resimen Mahasiswa se-Kota Padang Tahun 2022.

F. Manfaat Penelitian

Setiap hasil penelitian di harapkan bisa memberikan manfaat pengembangan ilmu yang dijadikan objek penelitian. Adapun manfaat diharapkan penulis dari penelitian ini yaitu:

1. Secara Teoritik

- a. Dengan adanya penelitian ini akan menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman tersendiri dalam penelitian ini
- b. Memberikan sumbangan perkembangan pengetahuan, khususnya dalam bidang kondisi fisik daya tahan

2. Secara Praktik

- a. Bagi Anggota Resimen Mahasiswa, sebagai bahan masukan bahwa pentingnya menjaga kondisi fisik daya tahan bagi Anggota Resimen Mahasiswa.
- b. Bagi komandan/pembina personil Resimen Mahasiswa, sebagai bahan masukan untuk Menwa kedepanya dalam melakukan berbagai upaya peningkatan kondisi fisik daya tahan secara terencana dan sistematis.
- c. Bagi Penulis, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana (S1) Ilmu Keolahragaaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.