

**STUDI TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI
RESIMEN MAHASISWA BATALYON 101 MAHAWIRA
UNIVERSITAS ANDALAS**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sain*



Oleh

**HERI HARYANTO
NIM. 17142**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Resimen
Mahasiswa Batalyon 101 Mahawira Universitas Andalas**

Nama : **Heri Haryanto**

Bp / NIM : **2010/17142**

Program Studi : **Ilmu Keolahragaan**

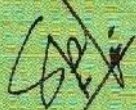
Jurusan : **Kesehatan Rekreasi**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, Agustus 2014

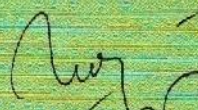
Disetujui oleh:

Pembimbing I



M. Sazeli Rizki, S.Si, M.Pd
NIP 197907042009121004

Pembimbing II



dr. Levi Diana
NIP 19650915198022001

Menyetujui
Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin M.Kes.AIFO
Nip. 19581018 198003 1 001

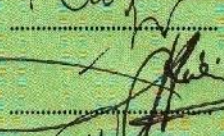
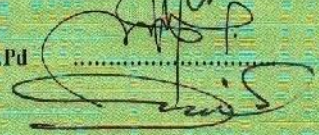
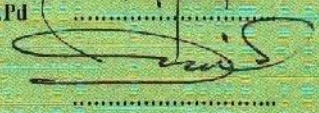
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Resimen
Mahasiswa Batalyon 101 Mahawira Universitas
Andalas
Nama : Heri Haryanto
Nim : 17142
Bp : 2010
Jenjang Program : Strata Satu (S1)
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

Tim penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : M. Sazeli Rifki, S.Si. M.Pd	
2. Sekretaris : dr. Levi Diana	
3. Anggota : Drs. Rasyidin Kam	
4. Anggota : Drs. Apri Agus, MPd	
5. Anggota : Drs. Hanif Badri	

دلائل قرآنية

"Bahwa pertolongan itu ada bersama dengan kesabaran, dan jalan keluar itu selalu berbaringan dengan cobaan" (QS Al-'Raf: 56)

"Dan barang siapa yang menyerahkan dirinya kepada Allah, sedang dia orang yang berbuat kebaikan, maka sesungguhnya ia telah berpegangan kepada Allah-Sah kesuksesannya berada di tangan Allah" (QS Luqman: 52)

Ya Rabb....

Yang Maha Perkasa

Syukurku atas rahmat-Mu

Semoga ridho-Mu selalu hadir atasku

Seperti ridho ibu bapakku yang selalu menyertaiiku,

Amin....

Ayah dan Ibu....

Lahjaeuh jase ngan kayac tmapauh, bateh nogrui sah kayac linteh...

Ubea paneh, sakaik siha...
tapi kayac tetap tersenyum ngase kamai, demi kamai anak harajan kayac,

Mungkin kalau ideak dari jerit payah kayac motivasi kayac, ahai sahai neh mungkin mustahae tajadui, sahai neh apak mak...sangkeh demi sangkeh titiek plach dan jerit payah kayac musae heri cubee ringankan, dan insya Allah katike heri sah berhasil isack heri bajanjei nde heri baleh jase-jase kayac, walaupun jase-jase uha tuac ideag tabaleh, untuk saat ineh hanyo kato terimakasih ngan bisea kamai katac, terakhir deca restu pak dengan mak ngan slasu anak kayac mintak....

Thank's to :

My familly

Adikku Silvia Reza Lina (kulyah yang bener), Neni Juniarti (akhirnya kita wisuda bareng ya), Debi pardian (jadilah pemimpin yang bener supaya bisa jadi caleg besok), dan terimakasih kalian telah memberikan bantuan dan suportnya selama ini....

To IPPMK- Sumbang

warga Jendul V, Nyantan Badar, yuda negara, andinata, yegi prikitiw, rika ketua, rian dimas, egi melgiansya. Warga parupuk, hg Viki Azhan, hg eky zamora, hg dayat, atri ayik dan aan (smoga cpat nyusul bre), Ovy, cik jal. Warga Lenggang 3 semua dan seluruh keluarga besar ipmk-sumbar yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu terimakasih atas kebersamaannya selama ini moga kita sukses semuanya...

Salam Komando....!!

Buat rekan2 Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti UNP, khsusnya angkatan 35, Alim sakti, Hendrik Andersen (akhirnya kita wisuda bareng sekk), ahidu januar, widiantek, walid orjela, Meri mulyani (smoga cpat nyusul sekk), Purn.

Sardini siregar, purn. Riko ct, purn. Davit, purn. Yuci, purn. Dayat, purn. Andri, smoga jiwa korsa kita tetap terjaga sekk...

kepada junior lanjutkan perjuangan kalian jaga kekompakan dan korsa smoga MLENWA tetap Jaya....!!

**KESALAHAN DAN KEKELIRUAN DATANGNYA DARI MANUSIA
KESEMPURNAAN HANYA MILIK ALLAH SWT
SEMOGA SEMUA USAHA INI BERMANFAAT.....AMIN**

Heri Haryanto S. Si

ABSTRAK

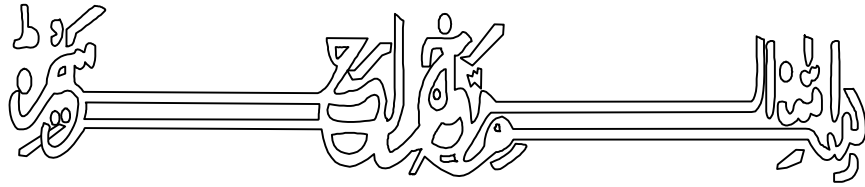
Heri Haryanto : Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Resimen Mahasiswa Batalyon 101 Mahawira Universitas Andalas

Kondisi Resimen Mahasiswa Batalyon 101 Mahawira Universitas Andalas yang seringkali terlihat lelah, lesu, lemas, dan mudah mengantuk merupakan masalah utama mendorong peneliti untuk melakukan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani Resimen Mahasiswa Batalyon 101 Mahawira Universitas Andalas.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah anggota Resimen Mahasiswa Batalyon 101 Mahawira Universitas Andalas yang berjumlah 25 orang (15 putra dan 10 putri). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total *Sampling*. 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 15 orang resimen mahasiswa putra diperoleh 9 orang (60%) memiliki tingkat kesegaran jasmani berada pada kategori sedang, 6 orang (40%) memiliki tingkat kesegaran jasmani berada pada kategori baik. Rata-rata tingkat kesegaran jasmani Resimen Mahasiswa putra berada pada kategori sedang, dengan waktu rata-rata 12,31 menit (sedang). Selanjutnya dari 10 orang resimen mahasiswa putri diperoleh 7 orang (70%) memiliki tingkat kesegaran jasmani berada pada kategori sedang, 3 orang (30%) memiliki tingkat kesegaran jasmani berada pada kategori baik. Rata-rata tingkat kesegaran jasmani Resimen Mahasiswa putri berada pada kategori sedang, dengan waktu rata-rata 13,51 menit (sedang). Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani Resimen Mahasiswa Batalyon 101 Mahawira Universitas Andalas berada pada kategori sedang.

KATA PENGANTAR



Puji syukur alhamdulillah diucapkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Resimen Mahasiswa Batalyon 101 Mahawira Universitas Andalas”. selanjutnya syalawat beserta salam semoga disampaikan Allah kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim.

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Program Studi (S-1) Ilmu keolahragaan di jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini disampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Drs.Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah memberikan peluang kepada penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.

2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
3. Ibu dr. Levi Diana selaku Penasehat Akademis (PA) dan sekaligus dosen pembimbing II yang telah banyak menyediakan waktu dan pikiran dalam membimbing penulis selama ini.
4. Bapak M. Sazeli Rifki, S.Si. M.Pd selaku dosen pembimbing I yang telah banyak menyediakan waktu dan pikiran dalam membimbing penulis selama ini.
5. Bapak Drs. Rasyidin Kam selaku dosen penguji I yang telah memberikan banyak masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd selaku dosen penguji II yang telah memberikan banyak masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Drs. Hanif Badri selaku dosen penguji III yang telah memberikan banyak masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Anggota resimen mahasiswa bataalyon 102 Mahawira Unand yang telah bekerja sama dalam membantu menyelesaikan penelitian ini.
9. Seluruh Rekan-rekan seperjuangan Mahasiswa jurusan KesRek S1 2010.
10. Teristimewa Ayahanda dan Ibunda serta keluarga yang berjuang melalui doa dan bekerja keras demi kesuksesan penulis dalam menyelesaikan skripsi dan studi ini.
11. Buat Semua pihak yang mungkin tidak disebutkan satu persatu yang telah ikhlas membantu penyelesaian skripsi ini.

Penulisan laporan skripsi ini masih banyak memiliki kekurangan, untuk itu dengan segala kerendahan hati diharapkan saran dan kritik yang membangun dari semua pihak demi sempurnanya skripsi ini. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNP khususnya dan semua pihak pada umumnya.

Padang, Juli 2014

Heri Haryanto

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Kesegaran Jasmani.....	7
2. Resimen Mahasiswa	28
B. Kerangka Konseptual	32
C. Pertanyaan peneliti	33

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	34
B. Populasi dan Sampel	34
1. Populasi.....	34
2. Sampel	34
C. Jenis dan Sumber Data	36
1. Jenis data.....	36
2. Sumber data	36
D. Teknik Pengumpulan Data	36
E. Instrumen Penelitian	36
F. Teknik Analisa Data	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	39
B. Hasil penelitian.....	40
C. Pembahasan	42

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	48
B. Saran.....	51

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi penelitian	35
Tabel 2. Sampel penelitian.....	35
Tabel 3. Klafikasi tes lari 2400 Meter.....	38
Tabel 4. Rangkuman hasil tes lari jarak 2400 meter Resimen Mahasiswa Batalyon 101 Mahawira Universitas Andalas.....	39
Tabel 5. Distribusi frekuensi kesegaran jasmani Resimen Mahasiswa Putera Batalyon 101 Mahawira Universitas Andalas.....	40
Tabel 6. Distribusi frekuensi kesegaran jasmani Resimen Mahasiswa Puteri Batalyon 101 Mahawira Universitas Andalas.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Skema Kerangka Konseptual Kesegaran Jasmani Anggota Menwa	32
Gambar 2. Lari 2400 KM (<i>Cooper test</i>).....	37
Gambar 3. Histogram batang kesegaran jasmani Resimen Mahasiswa Putera Batalyon 101 Mahawira Universitas Andalas.....	40
Gambar 4. Histogram batang kesegaran jasmani Resimen Mahasiswa Putera Batalyon 101 Mahawira Universitas Andalas.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Hasil tes lari 2400 meter Resimen Mahasiswa Putera Batalyon 101 Mahawira Universitas Andalas	53
Lampiran 2. Data hasil tes lari 2400 meter Resimen Mahasiswa Puteri Batalyon 101 Mahawira Universitas Andalas	54
Lampiran 3. Dokumentasi penelitian	54
Lampiran 5. Surat izin penelitian	58
Lampiran 6. Surat bukti penelitian.....	59

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Resimen Mahasiswa (disingkat menwa) adalah salah satu kekuatan sipil yang dilatih dan dipersiapkan untuk mempertahankan NKRI sebagai perwujudan Sistem Pertahanan dan Keamanan Rakyat Semesta (Sishankamrata). Menurut Dephankam RI dalam SKB tiga menteri nomor KB/14/M/X/2000,6/U/KB/2000, dan 39 A tahun 2000 Resimen Mahasiswa adalah :

“Resimen Mahasiswa adalah merupakan wadah dan sarana pengembangan diri mahasiswa kearah perluasan wawasan dan peningkatan keikutsertaan mahasiswa dalam upaya bela Negara yang disusun, diorganisasikan dan dibentuk secara kewilayahan pada setiap daerah propinsi tingkat I dan sebagai Satuan Resimen Mahasiswa (Satmenwa) di Perguruan Tinggi, yang aktualisasinya adalah pembinaan fisik dan mental yang berwawasan kebangsaan dan dimana anggotanya dididik dan dibina dengan jiwa kepemimpinan serta kedisiplinan”.

Markas komando Menwa bertempat diperguruan tinggi di kesatuan masing-masing yang anggotanya adalah mahasiswa atau mahasiswi yang berkedudukan di kampus tersebut. Menwa merupakan komponen cadangan pertahanan negara yang diberikan pelatihan dasar militer seperti penggunaan senjata, taktik pertempuran, *survival*, terjun payung, bela diri militer, senam militer, penyamaran, navigasi dan sebagainya.

Resimen mahasiswa merupakan mahasiswa yang mempunyai dua fungsi ganda. Fungsi sebagai ilmuwan dituntut untuk memiliki kemampuan kognitif, kreatif, serta memiliki daya penalaran yang tinggi dan mampu

menciptakan gagasan yang konstruktif. Fungsi sebagai pertahanan negara menuntut dimiliki semangat kebangsaannya, pribadi maupun golongan demi kepentingan nasional. Peningkatan kesegaran jasmani adalah salah satu aktualisasi dari kegiatan Resimen mahasiswa demi menunjang terciptanya prestasi tugas yang optimal. Pembinaan kesegaran jasmani dalam resimen mahasiswa menginduk pada kesamaptaaan jasmani militer yang panduannya tidak jauh beda dengan sepuluh komponen kesegaran jasmani.

Menurut Sudarno (1992 : 9) menyatakan bahwa “Kesegaran jasmani adalah kapitas fungsional total seseorang untuk melakukan sesuatu kerja tertentu dengan hasil baik atau memuaskan dan tanpa kelelahan yang berarti”. Untuk melaksanakan tugas dan fungsi pokoknya dengan baik ditentukan oleh kesegaran jasmani setiap anggota. Resimen Mahasiswa mempunyai tugas pokok merencanakan, mempersiapkan dan menyusun seluruh potensi mahasiswa terlatih pada daerah tingkat I untuk memperkuat ketahanan nasional dalam usaha bela negara, membantu terselenggaranya stabilitas kampus serta membantu terselenggaranya segala program hankamnas di Perguruan Tinggi. Selain itu fungsi Menwa yaitu mengkoordinasikan mahasiswa terlatih dalam linmas, menyusun kekuatan dalam satuan resimen mahasiswa untuk bela negara. Terkait dengan itu hubungan kesegaran jasmani dengan tugas dan fungsi anggota resimen mahasiswa sangat berkaitan erat. Oleh sebab itu dengan tugas dan fungsi pokok resimen mahasiswa, kesegaran jasmani harus disiapkan dengan baik. Peningkatan kesegaran jasmani di resimen mahasiswa perlu dibina terutama anggota

resimen mahasiswa batalyon 101 Mahawira Universitas Andalas untuk menunjang terciptanya prestasi yang optimal dan dapat melaksanakan tugasnya dengan baik.

Uraian di atas menjelaskan bahwa tingkat kesibukan kegiatan Resimen Mahasiswa melebihi dibandingkan dengan kebanyakan mahasiswa lainnya, setelah melaksanakan kegiatan perkuliahan mereka langsung melaksanakan kegiatan satuan di resimen mahasiswa. Kegiatan ini mereka lakukan tiga kali dalam seminggu. Berbeda dengan mahasiswa lain yang tidak ada kegiatan terstruktur lainnya. Bisa terlihat ketika bencana Galodo (banjir bandang) 24 Juli 2012 lalu yang mana mereka setelah melakukan kegiatan sebagai relawan terlihat kurangnya tingkat kesegaran jasmani, hal ini nampak mereka kelihatan lesu, letih, dan kelelahan yang berlebihan. Apakah mereka mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik? Dari gambaran di atas, peneliti mencoba menganalisa tingkat kesegaran jasmani anggota tersebut. Kemudian setelah melakukan penyelamatan dan evakuasi, mereka mengeluarkan tenaga yang cukup besar. Maka dari itu, sangat dibutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang baik bagi anggota resimen mahasiswa Universitas Andalas, diantaranya; kesegaran jantung atau paru-paru, kelentukan, daya tahan, kelincahan dan kekuatan otot.

Namun dari hasil pengamatan dalam kegiatan sehari-hari di lingkungan Resimen Mahasiswa Universitas Andalas ditemukan beberapa permasalahan-permasalahan yang ada kaitannya dengan kesegaran jasmani seperti,

terjadinya kelelahan berlebihan, cepat letih, lelah, lesu, dan mudah mengantuk.

Hal ini disebabkan oleh banyaknya faktor seperti asupan gizi, makanan, kebersihan lingkungan, pola hidup sehari-hari, aktifitas fisik, ekonomi keluarga, dan tingkat kesegaran jasmani. Dari kenyataan tersebut dimana perlu dilakukan suatu penelitian yang mengungkapkan secara ilmiah tentang keadaan tingkat kesegaran jasmani anggota Resimen Mahasiswa Batalyon 101 Mahawira Universitas Andalas. Salah satu kesegaran jasmani yang akan dilihat adalah ketika dilaksanakan tes kesemampuan.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Status gizi
2. Kebersihan makanan yang dikonsumsi
3. Kebersihan lingkungan tempat tinggal
4. Pola hidup sehari-hari
5. Aktivitas fisik yang dilakukan
6. Kondisi ekonomi keluarga
7. Tingkat kesegaran jasmani

C. Batasan Masalah

Memandang luasnya permasalahan dan terbatasnya dana, tenaga dan waktu bagi peneliti membatasi masalah penelitian ini sesuai dengan sasaran

yang diinginkan. Pada penelitian ini masalah yang akan diteliti dan di bahas adalah “Studi tentang tingkat kesegaran jasmani Resimen Mahasiswa Batalyon 101 Mahawira Universitas Andalas ”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut ”Apakah Resimen Mahasiswa Batalyon 101 Mahawira Universitas Andalas memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani anggota Resimen Mahasiswa Batalyon 101 Mahawira Universitas Andalas.

F. Manfaat Penelitian

Bertitik tolak dari tujuan penelitian, maka penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Peneliti, Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh dan memenuhi gelar sarjana Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Peneliti, Dengan adanya penelitian ini akan menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman tersendiri dalam penelitian ini.
3. Anggota Resimen Mahasiswa, Sebagai bahan masukan pentingnya kesegaran jasmani bagi Anggota Resimen Mahasiswa.

4. Anggota Resimen Mahasiswa masa yang akan datang tentang tentang pentingnya kesegaran jasmani.
5. Mahasiswa, pentingnya tingkat kesegaran jasmani sewaktu melakukan aktifitas.
6. Peneliti selanjutnya, agar bisa menjadi masukan tentang penelitian kesegaran jasmani.