

**STUDI TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI
RESIMENMAHASISWA BATALYON 102 MAHABHAKTI
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh

**TUNJUNG BUDI UTOMO
NIM 03601**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Studi Tentang Kesegaran Jasmani Resimen Mahasiswa Batalyon
102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang

Nama : Tunjung Budi Utomo

BP/Nim : 2008/03601

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

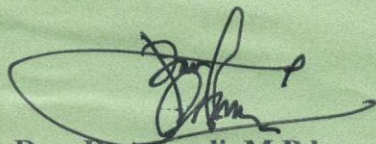
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2014

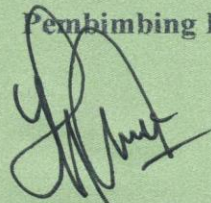
Mengetahui :

Pembimbing I,



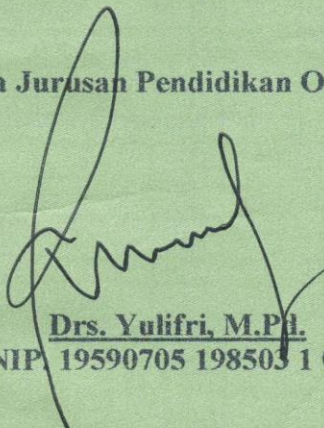
Dra. Rosmaneli, M.Pd
NIP. 19570521 198403 2 001

Pembimbing II,



Drs. Zainul Johor, M.Pd
NIP. 19591213 198602 1 001

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani
Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti
Universitas Negeri Padang

Nama : Tunjung Budi Utomo

NIM : 03601

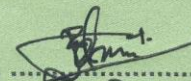
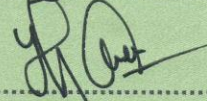
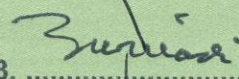
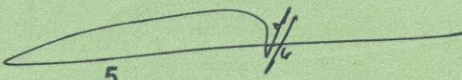
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Dra. Rosmaneli, M.Pd	1. 
Sekretaris	: Drs. Zainul Johor, M.Pd	2. 
Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	3. 
Anggota	: Dra. Pitnawati, M.Pd	4. 
Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	5. 



“Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari satu urusan, kerjakanlah sungguh-sungguh urusan lain dan hanya kepada Tuhanlah hendaknya kamu berharap”

(Q.S AL Insyirah: 6-8)

Alhamdulillah...

Kupanjatkan segala rasa syukur kehadiranMu yaa Allah..

Atas segala rahmat dan izinmu mengantarkan hambaMu ini mencapai selemba cita-cita yang indah

Seiring malam yang gelap dan siang yang terang.. 22 Juli 2014 bertepatan bulan Suci Ramadhan ke 25 telah kutemukan setitik cahaya dalam Perjuangan yang selama ini di harapkan... insya Allah menerangiku menuju kehidupan yang akan dating... “sekali melangkah pantang menyerah”

Dan ketika sebuah kehidupan adalah perjuangan yang panjang dan perjuangan adalah langkah untuk mencapai kehidupan maka kita akan mengerti arti kesuksesan dan kegagalan.

Seluas alam, kupersembahkan karyaku ini:

Bapak (Dasril) dan Ibu (Suparning) selaku Orang tuaku yang sangat aku sayangi selamanya, Engkau selalu member kasih sayang yang tiada batasnya...

memberiku Doa, dukungan, semangat dan selalu semangat.. maafkan anakmu yang selama ini sempat melupakanmu. Tapi semua itu demi engkau Bapak dan Ibu Terimakasih Bapak dan Ibu tercinta, Saudaraku Bagus setiawan beserta anak, istri dan Teguh Arifianto yang mendoakanku meskipun tidak secara langsung di depan mata, semua itu tentunya untuk masa depan keluarga kita. Amin...

Serta semua keluarga yang sangat kita cintai dan sangat berharga

Yang tersayang buat Viera Putri Syafhela, engkau slalu brusahan dan mendoakan untuk kesuksesan kedepannya, itu semua demi masa depan kita dan anak-anak nantinya. Saya harap jangan pernah bosan untuk menegur dan mengingatkan demi

kebaikan hubungan rumah tangga, karena suka maupun duka dalam rumah tangga adalah milik kita dan di saksikan langsung oleh Tuhan Yang Maha Esa.

Terima kasih kepada Ibu Bapak Pembimbing (Dra. Hj.Rosmaneli M.Pd dan Drs.

Zainul Johor M.Pd) yang meluangkan waktu untuk membimbing skripsi ini hingga selesai serta Bapak dan ibu penguji yang membantu suksesnya skripsi saya ini (Drs. Wiladi Rasyid M.Pd, Drs. Edwarsyah M.Pd, dan Dra. Pitnawati M.Pd)

Semoga Allah membalas segala bantuan dan kebaikan dengan *pahala yang setimpal, Tak lupa kepada seluruh Dosen, Staff dan karyawan Fakultas Ilmu keolahragaan, Universitas negeri Padang*

Serta buat kawan-kawan di semua elemen dan seperjuangan, trimakasih atas doa dan dukungan baik waktu maupun moril, saya akan selalu mendoakan buat kawan-kawan sekalian semoga kedepannya semakin suksen di Dunia maupun di Akhirat. Amiiiiiiin.....

Terimakasih juga buat Keluargaku BEM 23 UNP, MPM 10,11, PMII Kota Padang, Gemapis Sumbar, GMN Sumbar, Sapma PP, kiss Smyle, PKBN engkau adalah bagian keluargaku yang pernah mengajarkanku untuk menjadi seorang Pemimpin semoga menjadi bekal kedepan dengan ilmu-ilmu yang sudah aku ambil Rumahmu...

Spesial buat Keluarga Besar Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang engkau sangat luar biasa bagi hidupku, semoga semakin jaya dan pantang menyerah, karna ilmu disiplin dan mental adalah bekal yang sangat besar.., Komando....!!!

Tunjung Budi Utomo S.

ABSTRAK

Tunjung Budi Utomo : Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh ditemukannya beberapa kejanggalan yang ada kaitannya dengan kebugaran jasmani terdapat dalam personil Menwa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang yang berkaitan dengan kesemaptaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa besartingkat kesegaran Jasmani personil Resimen Mahasiswa tersebut.

Populasi penelitian ini adalah semua personil Putra Resimen Mahasiswa sebanyak 40 orang, yang mana dilaksanakan tes kesemaptaan Kesegaran Jasmani di lapangan Olahraga Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang. Teknik pengambilan data penelitian ini adalah dengan tes dan pengukuran. Untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani Personil Resimen Mahasiswa Universitas Negeri Padang digunakan tes Samapta. Data yang diambil dianalisis dengan menggunakan teknik analisis Statistik Deskriptif.

Hasil penelitian menyatakan Kesegaran Jasmani Tingkat kesegaran jasmani anggota Resimen Mahasiswa dikategorikan “sangat baik sekali” adalah 11 orang (27,5%). Tingkat kesegaran jasmani anggota Resimen Mahasiswa dikategorikan “baik” adalah 29 orang (72,5%). Tingkat kesegaran jasmani anggota Resimen Mahasiswa dikategorikan “cukup” tidak ada (0%). Tingkat kesegaran jasmani anggota Resimen Mahasiswa dikategorikan “kurang” tidak ada (0 %). Dan Tingkat kesegaran jasmani anggota Resimen Mahasiswa dikategorikan “kurangsekali” juga tidak ada (0 %).

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang”.

Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat bagi penulis untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik bantuan materil maupun moril, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dra. Hj. Rosmaneli M.Pd selaku pembimbing I dan Drs. Zainul Johor M.Pd selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pemikiran, dan pengarahan yang sangat berarti bagi penulis dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Edwarsyah M.Kes, Drs. Willadi Rasyid M.Pd, dan Dra. Pitnawati M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini.

5. Seluruh Personil Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabakti Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian untuk pengambilan data penelitian.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kedua orang tua penulis yaitu Dasril Koto dan Suparning yang telah memberikan dukungan secara materil dan moril kepada penulis di dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Keluarga dan Saudara penulis yang telah memberikan semangat dan dukungan untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Buat teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari tentunya dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, karena tidak ada manusia yang sempurna. Sehingga penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari semua agar untuk kedepannya penulis bisa menjadi lebih baik. Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah S.W.T dan bermanfaat untuk kita semua. Amin YaRabbal 'Alami

Padang, April 2014

Penulis

Tunjung Budi Utomo

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
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.....	6
B. Kerangka Konseptual	22
C. Pertanyaan Penelitian.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
C. Populasi dan Sampel.....	24
D. Jenis dan Sumber Data.....	26
E. Teknik Pengumpulan Data.....	27
F. Instrumen Penelitian.....	27
G. Teknik Analisa Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	

A. Deskripsi Data	35
B. Analisa Data	36
C. Pembahasan	37

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	41
B. Saran	41

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	25
2. Sampel Penelitian	26
3. Sormat Hasil Tes Perorangan	32
4. Format Tabel Hasil Tes	33
5. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Skema Kerangka Konseptual Kesegaran Jasmani Anggota Menwa.....	23
2. Sikap Pada Saat Garis Stars.....	28
3. Posisi saat Melewati Finish	28
4. Pull-Up (Gerakan Gantung Angkat Tubuh)	29
5. Push-Up	30
6. Sit-Up (Baring Duduk).....	31
7. Rute Shuttle Run (Lari Angka 8)	32
8. Histogram Frekuensi Kesegaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1.Lampiran 1 Hasil Data Kesegaran Jasmani	44
2. Lampiran 2 Norma Tes Kesegaran Jasmani Militer	46
3. Lampiran 3 Pedoman Standar penilaian Tes Samapta Militer	47
4. Lampiran 4 Lembaran Format Tes Perorangan	48
5. Lampiran 5 Format Tabel Hasil Kesegaran Jasmani	49
6. Lampiran 6 Dokumentasi	50
7. Lampiran 7 Surat izin Penelitian	57
8. Lampiran 8 Surat Keterangan Penelitian	58

BAB I

PANDAHULUAN

A. Latar Balakang Masalah

Perguruan tinggi sebagai lembaga pendidikan formal memiliki yang strategis untuk menghasilkan sumber daya manusia Indonesia yang berkualitas, pada intinya menyelenggarakan tiga misi penting yang di kenal dengan Tri Dharma Perguruan Tinggi, yaitu: Pendidikan, Penelitian dan Pengebodian kepada Masyarakat.

Resimen Mahasiswa (MENWA) adalah suatu oganisasi dikampus yang berbaurkan semi militer dengan semangat dalam jiwa disetiap mahasiswa memiliki kesadaran dan kedisiplinan terhadap diri pribadi maupun untuk masyarakat luas tentunya. Resimen Mahasiswa di perguruan tinggi digolongkan dalam kegiatan ko-kurikuler atau ekstrakurikuler yaitu kegiatan kemahasiswaan yang meliputi penalaran dan keilmuan, minat dan kegemaran, upaya perbaikan kesejahteraan mahasiswa dan bakti sosial bagi masyarakat.

Pembinaan dan Pemberdayaan Resimen Mahasiswa diatur dalam Keputusan bersama Menteri Pertahanan, Menteri Pendidikan Nasional, Menteri Dalam Negeri dan Otonomi Daerah (Dep Han Kam RI, 2000 : 38). “Resimen Mahasiswa adalah wadah pembinaan bagi mahasiswa yang disusun, direncanakan dan diorganisasikan dalam rangka penyaluran potensi dan bakat minat dalam usaha bela Negara”. Keanggotaan Resimen Mahasiswa adalah setiap mahasiswa yang telah mengikuti dan lulus dalam seleksi pendidikan dasar Resimen Mahasiswa.

Keberhasilan mengimplementasikan Tri Dharma Perguruan Tinggi tersebut, salah satunya di tentukan oleh kualitas Resimen Mahasiswa yang ada di Perguruan Tinggi itu sendiri. Hal ini dapat dilihat dari tugas pokok Resimen Mahasiswa Indonesia sebagaimana dikemukakan dalam Google (diakses : 11 januari 2014) berikut :

“Tugas pokok Resimen Mahasiswa Indonesia meliputi: (1) melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi serta membantu terlaksananya kegiatan dan program lainnya di perguruan tinggi; (2) Merencanakan, mempersiapkan dan menyusun seluruh potensi mahasiswa untuk memantapkan ketahanan nasional, dengan melaksanakan usaha atau kegiatan bela Negara; (3) membantu terwujudnya fungsi perlindungan masyarakat (LINMAS) khususnya penanggulangan bencana alam dan pengungsi (PBP); dan (4) membantu terlaksananya kesadaran bela Negara dan wawasan kebangsaan dalam organisasi kepemudaan.”

Agar dapat melaksanakan tugas pokok dengan baik, maka Anggota Resimen Mahasiswa di bekali berbagai macam pembekalan baik yang melibatkan mental atau pemikiran, Anggota Resimen Mahasiswa di bekali dengan peningkatan kemampuan penalaran, keilmuan, wawasan Bela Negara, dan Kedisiplinan. Dari aspek fisik atau jasmani, Anggota Resimen Mahasiswa diberi keterampilan bela diri, dan berbagai kegiatan peningkatan kemampuan fisik lainnya untuk menunjang tugas-tugas keprajuritan. Dengan kata lain, Anggota Resimen Mahasiswa harus memiliki kemampuan fisik dan psikis yang lebih baik agar dapat melaksanakan berbagai tugas pokok, terutama dalam olah Keprajuritan, Penanggulangan Bencana, Kedisiplinan dan Wawasan Bela Negara di Perguruan Tinggi. Berbagai kemampuan tersebut penting mereka miliki, mengingat fungsi Resimen Mahasiswa yang sewaktu-waktu dapat di

panggil dalam usaha Bela Negara sebagai cadangan Tentara Nasional Indonesia (TNI).

Agar dapat melaksanakan tugas pokok dengan baik, maka tiap-tiap Anggota Resimen Mahasiswa, seharusnya memiliki tingkat kesegaran jasmani yang optimal. Seseorang dengan kesegaran jasmani yang optimal. Akan mampu melakukan berbagai aktifitas sehari-hari dengan normal, giat, tidak lesu, penuh konsentrasi, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih punya cukup energi untuk menghadapi kejadian darurat yang datang tiba-tiba. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang tinggi, seseorang harus memiliki kesehatan yang baik. Syafruddin (1992: 10) mengemukakan, “Para ahli mengatakan bahwa segar lebih tinggi tingkatannya dari sehat. Orang yang sehat belum tentu segar, dan orang yang segar sudah pasti sehat”.

Kondisi ideal sebagaimana dikemukakan di atas, berbeda dengan fenomena yang teramati pada sebagian Anggota Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang. Hasil pengamatan penulis dalam kegiatan sehari-hari di lingkungan Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang, masih banyak yang rentan (mudah) di serang penyakit, sering sakit-sakitan cepat lelah dan kurang bersemangat. Beberapa fenomena tersebut menunjukkan bahwa personil Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang cenderung menunjukkan tingkat kesegaran jasmani yang rendah. Di samping karena rendahnya tingkat kesegaran jasmani, beberapa fenomena yang di ungkapkan

di atas, juga dapat disebabkan oleh berbagai faktor lain seperti: status gizi; kebersihan makanan, kebersihan lingkungan tempat tinggal; pola hidup sehari-hari ; kesibukan sehari-hari; aktivitas fisik yang terlalu berat; dan kondisi ekonomi keluarga.

Dari berbagai factor di atas, penulis lebih tertarik untuk melakukan suatu studi tentang tingkat kesegaran jasmani personil Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang.

B. Identifikasi Masalah

Suatu latar belakang masalah yang di kemukakan di atas, fenomena masalah seperti masih banyaknya personil Resimen Mahasiswa yang rentan terhadap penyakit, sering sakit-sakitan, cepat lelah, dan kurang bersemangat di pengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat di indentifikasi sebagai berikut :

1. Status gizi
2. Kebersihan makanan yang di konsumsi
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

Penelitian ini akan lebih lengkap jika semua faktor yang di identifikasi di atas dapat di teliti secara menyeluruh, namun karena berbagai keterbatasan

penulis, maka penelitian ini hanya di batasi pada factor kesegaran jasmani saja melalui suatu Studi terhadap Personil Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang.

D. Perumusan Masalah

Sesuai batasan masalah di atas, maka di kemukakan perumusan masalah berikut: Bagaimana tingkat kesegaran jasmani Personil Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani Personil Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak berikut:

1. Bagi Peneliti: (a) sebagai salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd); dan (b) penambah wawasan atau pengalaman dalam melakukan suatu penelitian.
2. Bagi Personil Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang, sebagai bahan masukan untuk mengetahui pentingnya tingkat kesegaran jasmani yang optimal.
3. Bagi komandan/Pembina Personil Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang, sebagai bahan masukan untuk

melakukan berbagai upaya peningkatan kesegaran jasmani secara terencana dan sistematis.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani.

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Sutarman dalam Arsil (2009:9) “kesegaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness), yang memberikan kesegaran kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap – tiap perbedaan fisik (physical stress) yang layak”. Disamping itu Wahjoedi (2001:58) mengemukakan pengertian kesegaran jasmani adalah “Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari – hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang masih tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan melewati hal – hal darurat yang tak terduga sebelumnya”. Defenisi kesegaran jasmani secara umum adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang. Selanjutnya Sudoso dalam Efwilza (2002:9) mengemukakan “kesegaran jasmani lebih menitik beratkan kepada physical fitness yaitu kemampuan tubuh untuk

menyesuaikan fungsi alat – alat dalam fisiologis terhadap lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya)”.

Sedangkan didalam Undang – Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional menjelaskan bahwa “kesegaran jasmani sebagai suatu aspek dari kesegaran yang menyeluruh bahwa seseorang dalam keadaan segar, jika ia cukup mempunyai kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaanya dengan efisiensi tanpa menimbulkan kelehan fisik yang berarti”.

Menurut Silvia dalam Efwilza (2002:9) bahwa “Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari – hari yang normal dengan giat dan penuh kesiap siagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba”. Sebagaimana Sutarman dalam Gusril (2004) mengatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri tiap perbedaan fisik (physical stress) yang layak”.

Dengan kata lain bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Semakin

banyak aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan seseorang, maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan aktivitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Jika tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan Personil dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak yaitu untuk kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Semakin tinggi kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupan. Penjelasan diatas dapat dikatakan bahwa kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang. Selanjutnya, Gusril (2004 : 119) mengemukakan bahwa “kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat ketelitiannya, dan status gizi”. Berdasarkan kutipan diatas, kesegaran jasmani sangat diperlukan bagi tubuh untuk melaksanakan pekerjaan sehari-hari dan berguna untuk meningkatkan daya fisik. Seseorang yang sedang sempurna kesegaran jasmaninya berarti tubuhnya kebal terhadap

semua penyakit keturunan dan penyakit yang sedang menjangkit disekitar lingkungannya, disamping itu juga ditentukan oleh faktor makanan, pakaian, istirahat, rekreasi, aktifitas fisik, dan keberhasilan.

Gusril (2004:123) mengemukakan:

“ Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor yang berasal dari dalam dan luar yang selalu berpengaruh pada kesegaran jasmani. Selain itu jenis kelamin ikut menentukan. Sedangkan ciri-ciri atau gejala seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang atau rendah antara lain: Fisik yang tidak efisien (*physical inefficiency*); emosi yang tidak stabil; mudah lelah; tidak sanggup menangani tantangan fisik dan emosi”.

b. Komponen Kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani memiliki dua macam komponen, yaitu komponen kesegaran jasmani terkait kesehatan atau *Health related fitness* dan komponen kesegaran jasmani terkait keterampilan atau *Skill related fitness*. Menurut Darmawan (2012: 2) komponen kesegaran jasmani mengenai :

“(1) Komponen Kebugaran Jasmani terkait Kesehatan :(a) Daya Tahan Jantung Paru (*Cardio Respiratory Endurance*); (b) Kekuatan Otot (*Muscle Strength*); (c) Daya Tahan Otot (*Muscle Endurance*); (d) Kelentukan (*Flexibility*); (e) Komposisi tubuh (*Body composition*); (2) Komponen Kebugaran Jasmani terkait Keterampilan :(a) Kecepatan (*speed*); (b) Daya ledak (*power*); (c) Keseimbangan (*balance*); (d) Kelincahan (*agility*); (e) Koordinasi (*coordination*)”.

a. Daya Tahan

Daya tahan adalah kemampuan otot untuk melakukan sesuatu kerja secara terus menerus dengan waktu yang relative lama dengan

beban tertentu Arsil (2009: 57). “kemampuan otot untuk melakukan kerja terus menerus adalah sangat penting dalam aktivitas olahraga kerna secara tidak langsung merupakan daya untuk dapat mengatasi kelelahan otot”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani hakekatnya adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan koordinasi. Kebugaran itu dicapai dari sebuah kombinasi dari latihan yang teratur dan terprogram.

b. Kekuatan

Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Amos dalam Arsil (2008: 43) mengemukakan, “Bahwa latihan kekuatan yang baik akan : (1) Memungkinkan melompat lebih jauh; (2) Memungkinkan untuk berlari cepat; (3) Memungkinkan untuk berlari jarak jauh (meningkatkan daya tahan); (4) Memungkinkan meningkatkan jarak penggerahan (*range of moment*); (5) Mempertinggi kecepatan”. Latihan daya tahan dapat meningkatkan kapasitas otot skelet dalam metabolisme aerobik karena adanya perubahan pembentukan sistem enersi dalam mitochondria dan peningkatan kapasitas respiratori. Hickson dalam Arsil (2008: 21).

c. Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh digambarkan dengan berat tubuh seseorang tersusun dari beberapa komponen yang berbeda. Jaringan yang tak berlemak dan berlemak. Komponen utama adalah tulang, otot, organ, dan lemak. Dari komponen-komponen yang tak berlemak yang mudah berubah adalah otot. (Ismaryati 2008: 90). Kegemukan (obesitas) adalah kelebihan lemak dalam tubuh, merupakan masalah yang membahayakan bagi kesehatan. Obesitas menunjukkan hubungan yang signifikan dengan ketahanan darah tinggi. Kelainan jantung koroner, diabetes, problem pernafasan, hernia, ketidak keteraturan tulang, dan berbagai problem kesehatan serta meningkatkan resiko operasi. Seseorang laki-laki dikatakan obesitas apabila kadar lemaknya $>25\%$ dari berat badanya. Dan $>32\%$ dari berat badannya bagi wanita. (Ismaryati 2008: 90).

d. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan yang tercepat. di tinjau dari sisi gerak, Kecepatanan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem syaraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Dari sudut pandang mekanika, kecepatan diekspresikan sebagai rasio antara jarak dan waktu. Bomp (1990: 57) “kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, Yakni waktu reaksi, Frekuensi per unit waktu, kecepatan menempuh suatu jarak”. Kecepatan adalah salah satu

kemampuan biomotorik yang penting untuk melakukan aktivitas olahraga didalam gerakan dasar manusia. Massa adalah salah satu anggota tubuh, dan tenaga merupakan kekuatan otot yang digunakan seseorang massa yang digerakan. Ozolin dalam Bempa (1990: 57) kecepatan di bedakan menjadi dua macam, yakni kecepatan umum dan kecepatan khusus :

“1. Kecepatan umum adalah kapasitas yang melakukan berbagai macam gerakan (reaksi motorik) dengan cara yang tepat; 2. Kecepatan khusus adalah kapasitas untuk melakukan suatu latihan atau keterampilan pada kecepatan tertentu, Biasanya sangat tinggi: Kecepatan khusus adalah khusus untuk tim cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat di stransferkan, dan hanya mungkin di kembangkan melalui metode khusus”.

e. Daya Ledak

Power atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif (Pyke dan Watson, 1978: 59). Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dengan waktu yang secepat-cepatnya. Batasan yang baku dikemukakan oleh Hatfield (1978: 59) “Power merupakan hasil perkalian antara gaya (*force*) dan jarak (*distance*) dibagi dengan waktu (*time*)”. Dapat juga power dinyatakan sebagai kerja dibagi waktu (Kirkendall, 1997: 59). Dengan demikian “Tes yang bertujuan untuk mengukur *power* seharusnya melibatkan komponen gaya; jarak dan waktu”.

f. Keseimbangan

Keseimbangan terbagi atas dua bagian, yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam. Sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak. Misalnya berlari berjalan, berlambung dan sebagainya (Ismaryati 2008:48). “Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya”. Berkaitan dengan hal di atas, menurut Ismaryati (2008: 41) Kelincahan di bedakan menjadi dua :

“1. Kelincahan umum yang biasanya tampak dari berbagai aktivitas olahraga; 2. Kelincahan khusus yang berkaitan dengan teknik gerakan olahraga tertentu. Jika ditinjau dari sudut anatomis kelincahan umum melibatkan gerakan tubuh bagian tubuh yang khusus dan hanya melibatkan segmen tubuh tertentu”.

g. Kelincahan

Menurut Ismaryati (2008: 42) Kelincahan adalah “Kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dan bagian-bagiannya secara cepat dan tepat”. Kirkendall, Gruber dan Johnson (1987: 122) “Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan merupakan gabungan dari koordinasi, kecepatan, kelentukan dan power,

sementara itu koordinasi merupakan kemampuan biomotor yang kompleks merupakan interaksi antara kekuatan, daya tahan, kecepatan dan kelentukan”.

h. Koordinasi

Koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dan hubungan saling berpengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan berbagai tingkat keterampilan. “Koordinasi ini sangat sulit dipisahkan secara nyata dengan kelincahan, sehingga kadang-kadang suatu tes koordinasi juga bertujuan untuk mengukur kelincahan” (Ismaryati 2008: 53). Waktu reaksi adalah periode antara diterimanya rangsangan (stimulus) dengan permulaan munculnya jawaban (respon) semua informasi yang diterima indra baik dari dalam maupun dari luar disebut rangsangan. “Indera akan mengubah informasi tersebut menjadi impuls-impuls syaraf dengan bahasa yang dipahami oleh otak”. (Ismaryati 2008: 74).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen pokok dengan kesegaran jasmani, yaitu:

- a. Kesanggupan dan kemampuan (kapasitas) seseorang dalam melakukan tugas sehari – hari.
- b. Meningkatkan daya kerja terutama fungsi jantung, peredaran darah, paru, dan otot.
- c. Tanpa mengalami kelelahan yang berarti yakni : adanya pemulihan kembali.

- d. Masih memiliki cadangan energi.
- e. Secara umum masih membantu peningkatan kualitas hidup seseorang.

Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupan. Terkandung makna dalam pengertian di atas berbeda atau tergantung dari beberapa hal diantara lain, jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang, dan status gizi.

c. Faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani

Menurut Suyadi (2006:17) faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang yaitu:

1) Makanan

Makanan merupakan kebutuhan pokok manusia, namun untuk memelihara tubuh agar menjadi sehat. Makanan harus memenuhi beberapa syarat: (1) dapat memelihara tubuh; (2) dapat menyediakan untuk pertumbuhan tubuh; (3) dapat untuk mengganti keadaan tubuh yang sudah aus dan rusak; (4) mengandung unsur-unsur yang dibutuhkan tubuh; (5) dapat sebagai sumber penghasil energi.

2) Olahraga

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang mempunyai pengaruh positif terhadap tingkat kesegaran jasmani manusia bila di

lakukan dengan tepat dan terarah karena dengan berolahraga semua organ tubuh kita akan bekerja dan terlatih. Kebanyakan pada masa sekarang ini juga cenderung di sibukan oleh aktivitas seharian yang kurang gerak padahal olahraga dapat membebaskan kita dari perasaan yang membelenggu kita dan dapat memperlancar peredaran darah sehingga pikiran lebih segar serta fisik kita tetap terjaga.

3) Usia

Semakin tua seseorang maka tingkat kebugaran tubuhnya akan mengalami masalah dengan tubuhnya, seperti berkurangnya otot. Ukuran jantung mengecil dan kekuatan pompanya berkurang terjadi kekuatan pada pembuluh nadi yang penting, kulit berubah menjadi tipis, dan aktivitas menjadi lambat, penurunan ini di sebabkan karena fungsi keseluruhan anggota tubuh menjadi lemah. Namun penurunan tersebut dapat di perlambat dengan melakukan olahraga di usia muda. Kondisi tubuh yang lemah akibat usia tua mengakibatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang menurun.

4) Kebiasaan hidup

Masing-masing memiliki kebiasaan hidup yang berbeda-bada tergantung pada tingkat aktivitas sehari-hari. Kebiasaan hidup sehat merupakan antara olahraga istirahat maupun kebiasaan dari pribadi untuk menjaga kebersihan secara psikologis aktivitas kerena yang lebih dari biasa akan mempengaruhi kerja otot seserang. Seseorang

yang biasanya hidup santai dan memiliki kesibukan yang rendah jika suatu saat memiliki kesibukan yang tinggi biasanya pada awal-awalnya akan mengalami stress. Namun setiap melewati waktu tertentu akan menyesuaikan diri.

5) Faktor lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang menetap dan tinggal. Dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik serta sosial mulai dari lingkungan di mana para siswa belajar. Beraktivitas dan melakukan gerakan-gerakan. Kualitas kesehatan seseorang dapat dilihat dilihat dengan keadaan status kebugaran jasmaninya

6) Gizi yang dikonsumsi

Gizi merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari setiap orang dalam memenuhi kebutuhan gizi setiap hari tentu berbeda-beda sesuai dengan tingkat kemampuan ekonominya masing-masing apabila gizi yang dikonsumsi sesuai dengan aneka kecukupan gizi. Setiap pekerjaan yang dilakukan tentu tidak menimbulkan efek yang buruk bagi setiap orang.

Kesehatan jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang mempunyai pengaruh positif terhadap tingkat kesehatan jasmani manusia bila dilakukan dengan tepat dan terarah karena dengan berolahraga semua organ tubuh kita akan

bekerja dan terlatih. Kebanyakan pada masa sekarang ini juga cenderung disibukan oleh aktivitas seharian yang kurang gerak padahal olahraga dapat membebaskan kita dari perasaan yang membelenggu kita dan dapat memperlancar peredaran darah sehingga pikiran lebih segar serta fisik kita tetap terjaga.

Semakin banyak aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan oleh aktivitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh untuk mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh lelah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal maka otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*) bahwa seseorang dalam keadaan segar (*fit*), jika ia cukup mempunyai kekuatan (*strength*) : kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien.

Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga, semakin banyak aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan, maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, apabila tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi secara

maksimal, maka akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jsmani seseorang. Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang. Unsur kekebalan terhadap penyakit merupakan faktor yang sangat penting, seseorang yang kesegaran jasmaninya baik, maka kekebalan tubuhnya akan baik pula, juga akan dipengaruhi oleh faktor keturunan, makanan, pakaian, dan kebersihan. Masing-masing memiliki kebiasaan hidup yang berbeda-bada tergantung pada tingkat aktivitas sehari-hari.

Kebiasaan hidup sehat merupakan antara olahraga, istirahat maupun kebiasaan diri pribadi untuk menjaga kebersihan secara psikologis aktivitas karena yang lebih dari biasa akan mempengaruhi kerja otot seserang. Seseorang yang biasanya hidup santai dan memiliki kesibukan yang rendah jika suatu saat memiliki kesibukan yang tinggi biasanya pada awal-awalnya akan mengalami stress. Namun setiap melewati waktu tertentu akan menyesuaikan diri. Lingkungan adalah tempat di mana seseorang menetap dan tinggal. Kualitas kesehatan seseorang dapat di lihat dengan keadaan status kesegaran jasmaninya. Unsur kesegaran jasmani meliputi kemampuan sistem jantung dan peredaran darah serta pernapasan dan keterampilan gerak.

d. Fungsi kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani bagi Resimen Mahasiswa diperlukan untuk menunjang dan meningkatkan tugas-tugas sebagai mahasiswa dan

sebagai anggota Resimen Mahasiswa. Melalui kegiatan dan tugas-tugas sebagai anggota Resimen mahasiswa, pengembangan terhadap seluruh komponen-komponen Kesegaran jasmani dilaksanakan. Selain itu kesegaran jasmani dapat pula bertujuan: (1) Sebagai pengetahuan, pembentukan, dan pemeliharaan terhadap kondisi fisik; (2) Pembentukan dan pengembangan motor skill; (3) mampu meningkatkan kuantitas dan kualitas dari tugas-tugas sebagai anggota Resimen mahasiswa; (4) Bisa memberikan masukan, pengembangan dan kemajuan terhadap organisasi; (5) Relaxasi.

Untuk mempertahankan dan mengasah keterampilan, Resimen Mahasiswa melakukan agenda kegiatan yang sifatnya harian, mingguan, bulanan, Triwulanan dan tahunan. Kegiatan ini disusun, direncanakan sedemikian rupa, dari situ setiap agenda kegiatan komposisi latihan tidak lepas dari aktivitas fisik yang tinggi dari situlah kesegaran jasmani anggota Menwa terkonsumsi dengan baik. Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

Menurut Ismaryati (2008 : 40) fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu:

- “1). Fungsi umum : Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam kehidupan sehari-hari; 2). Fungsi khusus : Fungsi khusus dari kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan

masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan yaitu berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar, dan mahasiswa. golongan yang berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehalibitasi”.

Keadaan tubuh pada remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar. Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh keadaan gizi yang di konsumsi sehari-hari atau faktor makanan karena kebutuhan makanan tersebut harus sesuai dengan takaran yang di butuhkan oleh tubuh baik secara kualitatif maupun secara kuantitatif. Maksudnya dari kuantitatif itu adalah beberapa perbandingan jumlah karbohidrat, lemak, protein, mineral, dan air yang diminum. Sesuai dengan aktivitas seseorang, yang dimaksud dengan kualitatif adalah bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan air. Jumlahnya dapat lebih banyak jika di perlukan. Selain itu keadaan lingkungan juga merupakan unsur-unsur dalam rangka mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur sejahtera dan lebih jauh lagi untuk mencapai manusia yang seutuhnya.

Hal yang paling penting untuk peningkatan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi Karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil dan disalurkan organ tubuh dan jaringan yang memerlukan energi. kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung pada tingkat kesegaran jasmani yang

dimilikinya, bagi orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mudah melakukan pengambilan oksigen yang diperlukan oleh tubuh sedangkan orang yang tingkat jasmaninya rendah hal ini merupakan kesulitan yang berarti.

e. Ciri-ciri kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani yang rendah adalah sanggup melakukan tugas sehari-hari tetapi dengan kesukaran, mengalami kelelahan dan kekurangan energi. Sedangkan tingkat kesegaran jasmani yang cukup adalah sanggup melakukan tugas sehari-hari tanpa lelah dan mempunyai cadangan energi.

Ciri-ciri orang yang memiliki kesegaran jasmani rendah menurut Cooper dan Brown dalam Arsil (2009:13) adalah sebagai berikut:

“Ciri rendahnya kesegaran Jasmani; (1) Menguap dimeja kerja; (2) Perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari; (3) Cenderung bertingkah marah; (4) Merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal; (5) Terlalu capek untuk melakukan aktifitas senggang; (6) Penggugup dan mudah terkejut; (7) Sukar rileks; (8) Mudah cemas dan sedih; (9) Mudah tersinggung”.

Berdasarkan pendapat diatas kita dapat memahami bahwa kesegaran jasmani berpengaruh terhadap kualitas seseorang. Orang yang memiliki kesegaran jasmani yang bagus kualitas hidupnya akan lebih baik pula, begitu juga sebaliknya. Selain itu dapat dikatakan seperti ciri-ciri yang dikemukakan diatas tentu sulit mencapai kesuksesan dalam hidup dan memiliki kualitas hidup yang buruk pula. Begitu juga yang diuraikan

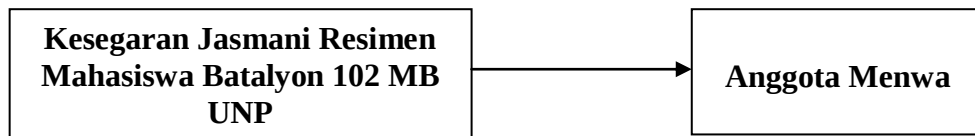
penulis diatas maka komponen dan faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani didalam organisasi Menwa mempunyai hubungan yang sangat terkait. Pembinaan fisik bagi Resimen Mahasiswa adalah merupakan pembentukan fisik yang sering disebut dengan kesamaptaan. Kesamaptaan ini merupakan bentuk tes fisik saat seleksi calon siswa atau calon anggota baru, atau untuk mengetahui kondisi fisik pra latihan digunakan untuk memberikan proporsi pembebanan latihan. Dan secara rutin setiap triwulan dilakukan tes samaptaan untuk mengetahui kondisi fisik anggota.

Kesegaran jasmani bagi anggota Resimen Mahasiswa sangat penting dalam melaksanakan rutinitasnya sehari-hari. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut, seringkali anggota Resimen Mahasiswa menganggap enteng tentang kesegaran jasmani tersebut. Oleh karna itu diharapkan sebelum melaksanakan kegiatan yang sangat erat kaitannya dengan kesegaran jasmani, diharapkan anggota Resimen Mahasiswa terlebih dahulu mengetahui kondisi fisiknya.

B. Kerangka Konseptual

Sebagaimana telah diketahui bahwa perbedaan jenis terhadap kegiatan lain menyebabkan perbedaan tingkat kesegaran jasmani. Dengan kata lain, baik tes maupun acuan atau criteria yang di gunakan untuk menyatakan kesegaran jasmani antara putra dan putri tidak sama. Oleh karena itu, untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani personil Resimen mahasiswa Batalyon 102

Mahabhakti Universitas Negeri Padang, untuk penelitian saat ini kami mengambil sampel putra saja. Lebih jelasnya di gambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Skema Kerangka Konseptual Kesegaran Jasmani Anggota Menwa.

C. Pertanyaan Penelitian

Sesuai kerangka konsep penelitian yang telah diuraikan di atas, maka pertanyaan yang diajukan dalam penelitian ini adalah : “Seberapa besar tingkat kesegaran jasmani Anggota Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang?”

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan deskripsi data, analisis data, dan pembahasan mengenai studi tentang tingkat kesegaran jasmani Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti di Universitas Negeri Padang, dapat disimpulkan hal sebagai berikut :

1. Tingkat kesegaran jasmani anggota Resimen Mahasiswa dikategorikan sangat baik sekali adalah 11 orang (27,5%).
2. Tingkat kesegaran jasmani anggota Resimen Mahasiswa dikategorikan baik adalah 29 orang (72,5%).
3. Tingkat kesegaran jasmani anggota Resimen Mahasiswa dikategorikan cukup tidak ada (0%).
4. Tingkat kesegaran jasmani anggota Resimen Mahasiswa dikategorikan kurang tidak ada (0 %).
5. Tingkat kesegaran jasmani anggota Resimen Mahasiswa dikategorikan kurang sekali (0 %).

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah tingkat jasmani di Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang :

1. Anggota senior diharapkan dapat lebih menjaga stamina fisik dengan cara berolahraga dan mengkonsumsi makanan yang bernutrisi.

2. Diharapkan seluruh anggota Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang agar dapat mengatur segala unsur-unsur yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Salah satu diantaranya adalah pola hidup, agar kondisi dapat selalu fit dan siap setiap dibutuhkan.
3. Untuk menjaga, meningkatkan dan mempertahankan tingkat kesegaran jasmani diharapkan kepada masing-masing anggota Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang melakukan latihan berolahraga secara kontinue dan berkelanjutan sesuai dengan tingkat aktifitas dan kesibukan sehari-hari.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kesegaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media.
- Depdikbud. 2003. *Undang – undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta.
- Depdiknas. 2005. *Undang – undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005*. Jakarta.
- Depo Pendidikan Bela Negara Rindam IV Diponegoro. 2005. *Buku Petunjuk Teknis Pendidikan Dasar Keprajuritan Resimen Mahasiswa Mahadipa – Mahakarta dan Suskalak Nasional*. Magelang.
- Efwilza. 2002. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD 16 Kawasan Pertambangan Batubara Ombilin dengan Murid SDN 12 Luar Kawasan Batubara Ombilin Sawahlunto*. Skripsi. Padang: FIK UNP.
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak – anak*. Jakarta: Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- [http:// www. tni.com](http://www.tni.com). diakses 4 Januari 2013.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Surakarta.
- Juwarto. 2006. *Survey Tingkat Kondisi Fisik Anggota Resimen Mahasiswa Mahadipa Perguruan Tinggi Negeri Se-Kota Semarang Tahun 2005/2006*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Markas Besar Angkatan Darat Pusat Kesenjataan Infanteri. 2004. *Naskah Sementara Buku Administrasi Tentang Tes Kesamaptaan Jasmani*. Jakarta.
- Susanto, Heri. 2007. *Tinjauan Perilaku Spiritual Anggota Pencak Silat Universitas Negeri Padang*. Skripsi. Padang: FIK UNP.
- UNP. 2008. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/ Skripsi*. Padang: UNP.
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada