

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI RESIMEN MAHASISWA  
(MENWA ) SE-KOTA PADANG TAHUN 2019**

**SKRIPSI**

*Untuk Memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga*



**OLEH :**

**Zaindra Laviko  
NIM: 15089075**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kebugaran Jasmani Resimen Mahasiswa (MENWA) Se Kota Padang Tahun 2019**

Nama : Zaindra laviko

Nim/TM : 15089075/2015

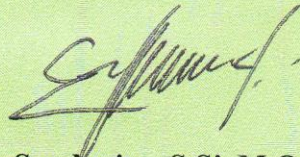
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2019

Disetujui oleh :  
Pembimbing



**Endang Sepdanius, S.Si. M.Or**  
NIP. 19890926 201504 1 002

Mengetahui  
Ketua Jurusan



**Dr. M. Sazeli 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 Jurusan Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

### **Tinjauan Kebugaran Jasmani Resimen Mahasiswa (MENWA) Se Kota Padang Tahun 2019**

Nama : Zaindra laviko  
Nim : 15089075  
Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2019

Tim Penguji

Tanda tangan

Ketua : Endang Sepdanius, S.Si, M.Or  
Anggota : Dr. Wilda Welis, SP. M.Kes  
\* Anggota : Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd.

1. 

2. 

3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ Tinjauan Kebugaran Jasmani Resimen Mahasiswa (MENWA) Se Kota Padang Tahun 2019” adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada perpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya tulis ini, serta sanksi lain nya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang , November 2019

Yang membuat pernyataan



Zaindra Laviko

Nim.15089075

## 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**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI RESIMEN MAHASISWA (MENWA) SE KOTA PADANG TAHUN 2019”. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana olahraga pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Alnedral M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Bapak Dr M.Sazeli Rifki,S.Si, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Endang Sepdanius,S.Si, M.Or selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan dengan sepenuh hati kepada penulis, serta

5. saran, masukan yang sangat berarti bagi penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik
6. Ibu Dr. Wilda Welis, SP,M. Kes, dan Bapak Winda wiria Dinata, M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan sehingga skripsi ini bisa di selesaikan dengan baik.
7. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
8. Para Komandan di Perguruan Tinggi yang berada di Kota Padang yang telah memberikan izin untuk dapat melakukan penelitian.
9. Teristimewa kepada orang tua, ayah yang sudah jauh disana dan ibu yang hebat kuat yang selama ini memberikan arti lalu memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

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

Padang, Oktober 2019

Penuli

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. LatarBelakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Pembatasan Masalah.....	10
D. Perumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	11
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. KajianTeori.....	12
1. Kebugaran Jasmani.....	12
2. Tugas Fungsi dan Kewajiban MENWA.....	28
B. Penelitian Yang Relevan .....	32
C. Kerangka Berfikir .....	33
D. Pertanyaan Penelitian .....	33
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Waktu Penelitian.....	34
B. Populasi Penelitian .....	35
C. Jenis dan Sumber Data .....	36
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	36
E. Instrumen Penelitian .....	37
F. Teknik Analisis Data .....	38

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskriptif Data .....	39
B. Hasil Penelitian .....	40
C. Pembahasan .....	43

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

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

**DAFTAR PUSTAKA**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Pelaksanaan Latihan Berdasarkan intensitas dalam sekali latihan.....	21
2. Populasi Penelitian .....	35
3. Klarifikasi Tes Lari 2400 meter .....	37
4. Rangkuman Hasil Tes Lari Jarak 2400 Meter Menwa Se Kota Padang ....	39
5. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Resimen Mahasiswa Putra .....	40
6. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Resimen Mahasiswa Putri .....	42

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Skema Kerangka Konseptual Kesegaran Jamasni Anggota Menwa.....	33
2. lari 2400 Meter .....	38
3. Histogram Batang Kebugaran Jasmani Putra.....	41
4. Histogram Batang Kebugaran Jasmani Putri .....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Hasil Tes Menwa Putra Se Kota Padang .....	51
2. Data Hasil Tes Menwa Putri Se Kota Padang .....	53
3. Dokumentasi.....	55
4. Surat Izin Penelitian .....	
5. Surat Bukti Penelitian .....	

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Bangsa Indonesia termasuk bangsa yang sedang berkembang yang ingin mensejajarkan diri dengan bangsa-bangsa lain dalam segala aspek apapun, yang meliputi semua segi kehidupan termasuk segi kesehatan, kesejahteraan dan lain lain. Pembangunan kesehatan ditunjukkan 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.3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional Bab II Pasal 4 (2005:6) adalah :

“Olahraga bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, sportivitas, disiplin mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan diatas menjelaskan bahwa olahraga di Indonesia berfungsi sebagai memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran

jasmani. Hal ini merupakan upaya meningkatkan mutu dan kualitas Sumber Daya Manusia, seseorang tidak akan mendapatkan hasil yang baik tanpa disertai dengan kebugaran jasmani yang baik. Dengan demikian, agar terwujudnya Sumber Daya Manusia yang berkualitas diperlukan faktor pendukung kebugaran jasmani yang baik.

Kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi yang sangat berharga sekali bagi setiap individu dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan memungkinkan seseorang itu melakukan aktivitasnya secara optimal dan efisien, dan masih sanggup melakukan aktivitas lainnya tanpa mengalami kelelahan berarti, begitu juga sebaliknya. Sutarman dalam Apri (2012:23) “menyebutkan kebugaran jasmani adalah suatu aspek yaitu aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*)”.

Wiarso (2012 : 169) kebugaran jasmani adalah “kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti”. Kemudian Efwilza (2002 : 9) mengemukakan kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh dengan kesiapsiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang secara tiba-tiba.

Pendapat tersebut menjelaskan kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan kondisi fisik yang dapat bertahan dan menyesuaikan dalam bentuk aktifitas sehari-hari tidak mengalami hambatan dikarenakan mempunyai fisik

yang baik, karena kebugaran jasmani merupakan suatu yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang teratur, terukur dan terarah, semakin banyak aktifitas fisik atau latihan olahraga maka semakin bagus pulalah tingkat kebugaran jasmani dan melakukan aktifitas olahraga fisik teratur maka dapat meningkatkan volume oksigen maksimal.

Tentunya pula kebugaran jasmani itu sendiri tidak akan datang begitu saja tanpa melakukan aktifitas-aktifitas fisik yang berangkai sesuai asupan dan kemampuan tubuh atau porsinya, ada beberapa faktor yang baik mendukung kebugaran jasmani yaitu: pengetahuan tentang kebugaran jasmani, lingkungan, sosial ekonomi orang tua dan status gizi, lingkungan dan ekonomi sangat lah besar pengaruh terhadap terhadap tingkat kebugaran jasmani.

Dari uraian tersebut bahwa kebugaran jasmani sangatlah penting dan diperlukan oleh personil aktif Resimen Mahasiswa yang nanti dapat menjalankan tugas dan fungsinya sebagaimana mestinya. Bafirman dalam Agus (2008 : 9) kebugaran juga tidak lepas dari faktor makanan, karena bahan makanan yang dibutuhkan tubuh untuk sumber energi, pengembangan sel-sel tubuh, komponen *biokatalisator* dan *metabolisme*.

Resimen Mahasiswa Indonesia adalah salah satu komponen bangsa yang selalu berperan aktif dalam proses pembangunan bangsa Indonesia. Dalam perjalanannya, Resimen Mahasiswa Indonesia selalu berdialektika dengan perkembangan sejarah bangsa, sehingga dapat mengambil peran-peran strategis dalam pembangunan peradaban bangsa dan negara.

Sebagai entitas mahasiswa yang telah dibekali ilmu pengetahuan dan ilmu keprajuritan, Resimen Mahasiswa Indonesia akan selalu mengawal proses pembangunan bangsa dengan memberikan sumbangan tenaga dan pikiran untuk kemajuan dan keutuhan bangsa Indonesia. Resimen Mahasiswa dibekali pendidikan dan pelatihan yang bertujuan untuk membentuk anggota yang mempunyai kecerdasan berpikir, memiliki jiwa juang, kepribadian yang baik dan skill professional serta didukung oleh kesehatan jasmani sehingga diharapkan setiap anggota Resimen Mahasiswa mampu melaksanakan tugas pokok dan fungsi Resimen Mahasiswa itu sendiri.

Resimen Mahasiswa adalah salah satu organisasi yang dianggotakan oleh mahasiswa dan kekuatan sipil yang berfungsi untuk mempertahankan negeri. Resimen Mahasiswa sendiri lahir di Perguruan Tinggi sebagai perwujudan Sistem Pertahanan dan Keamanan Rakyat Semesta, beranggotakan para mahasiswa yang merasa terpanggil untuk membela negeri dan tanah air. Para anggota Resimen Mahasiswa di setiap kampus membentuk perkumpulan dan markas yang biasanya disebut dengan nama markas komando satuan atau batalyon . Resimen Mahasiswa sebagai wadah atau aktifitas mahasiswa yang bertujuan untuk pengembangan perluasan dalam peningkatan keikutsertaan dalam upaya bela negara dan kekuatan ketahanan nasional, sebagai mahasiswa yang terpanggil maka Resimen Mahasiswa mengikuti pelatihan pendidikan dasar militer dan menjadi komponen dalam ketahanan negara, maka Resimen Mahasiswa memiliki aktivitas dan prestasi yang telah dicapai.

Resimen Mahasiswa hadir Sebagai wadah untuk memenuhi kebutuhan mahasiswa akan kemahiran berorganisasi. Resimen Mahasiswa hendaknya dapat

membekali anggotanya dengan kemampuan leadership dan manajemen yang bertujuan untuk menghasilkan Sarjana plus. Selain itu Resimen Mahasiswa adalah wadah untuk memenuhi kebutuhan mahasiswa akan nilai-nilai keprajuritan dan kebangsaan seperti nasionalisme, patriotisme, berani, loyal, disiplin, berdedikasi tinggi, pantang menyerah, adil dan jujur yang sangat diperlukan dalam era globalisasi ini. Nilai-nilai keprajuritan dan kebangsaan akan membentuk etos kerja yang tinggi dan daya tahan luar biasa. bila didukung oleh intelektual yang baik dan leadership yang tangguh serta manajemen yang handal akan menghasilkan pemimpin yang tangguh, berdedikasi, berwawasan kebangsaan dan menjunjung profesionalisme. Sebagai bagian dari masyarakat akademis anggota Resimen Mahasiswa haruslah menjunjung “human right” menghormati orang lain harus hidup bersama dalam perbedaan. Dalam masyarakat kampus yang kita junjung adalah keilmiahan, menghormati, saling menghargai pendapat orang lain.

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 no KB/14/M/X/2000,6/U/KB/2000, dan 39 A tahun 2000 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 provinsi tingkat dan sebagai satuan Resimen Mahasiswa (Satmenwa) diperguruan 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 dikampus 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 pendidikan lain sebagainya.

Resimen Mahasiswa mempunyai simbol senjata bersilangkan bulu kalam yang artinya mempunyai dua fungsi ganda. Fungsi sebagai keilmuan dituntut untuk memiliki kemampuan kognitif, kreatif, serta memiliki daya penalaran yang tinggi dan mampu menciptakan gagasan yang konstruktif. Fungsi sebagai pertahanan negara menurut dimiliki semangat kebangsaan pribadi maupun golongan demi kepentingan nasional, Begitu juga fungsi didalam kampus sendiri yaitu sebagai stabilisator, dinamisator, dan sebagai motivator dikalangan mahasiswa lainnya. Peningkatan kebugaran jasmani adalah salah satu aktualisasi dari kegiatan Resimen Mahasiswa demi menunjang terciptanya prestasi tugas yang optimal. Pembinaan kebugaran jasmani dalam resimen mahasiswa menginduk pada kesamaptaan jasmani militer yang panduannya tidak jauh beda dengan sepuluh komponen kesegaran jasmani.

Menurut Irianto (2004 : 42) yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran fisik (*Physical Fitness*) yakni “kemampuan seseorang melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Untuk melaksanakan tugas dan fungsi pokoknya dengan baik ditentukan oleh kebugaran jasmani setiap anggota personil aktif. 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 stabilitator kampus serta membantu terselenggaranya segala program hankamnas diperguruan tinggi. Selain itu fungsi Menwa yaitu mengkoordinasikan mahasiswa terlatih linmas, menyusun kekuatan dalam satuan resimen mahasiswa untuk bela negara. Terkait dengan itu hubungan kebugaran jasmani dengan tugas dan fungsi anggota resimen mahasiswa sangat berkaitan erat. Oleh sebab itu dengan tugas dan fungsi pokok resimen mahasiswa, kebugaran jasmani harus disiapkan dengan baik. Peningkatan kebugaran jasmani di resimen mahasiswa perlu dibina terutama anggota resimen mahasiswa Batalyon 102 Maha Bhakti Universitas Negeri Padang, Satuan 109 Maha Drama UMSB, 111 Maha Kala Poli Teknik ATI, 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 Negeri Imam Bonjol Padang, 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 kegiatan satuan di resimen mahasiswa. Kegiatan ini mereka lakukan tiga kali dalam seminggu. Berbeda dengan mahasiswa lainnya yang tidak ada kegiatan struktur lainnya. Terlihat ketika Pradik (pra pendidikan dasar Resimen Mahasiswa) pada Tanggal 15 sampai 17 Febuari yang bertempat di Universitas Negeri Islam Imam Bonjol, ketika itu peneliti melihat kurangnya tinggkat kebugaran jasmani, hal ini nampak

mengalami kelelahan, lesu, dan mudah letih saat melakukan aktivitas fisik serta dalam melakukan aktivitas olahraga banyak yang tidak sungguh-sungguh serta kurangnya konsentrasi dalam bertugas atau berkegiatan, hal ini diduga karena kurangnya serta rendahnya pemahaman dan pengetahuan anggota Menwa se Kota Padang tentang pentingnya kebugaran jasmani seperti berolahraga sehingga mereka tidak merasa cepat lelah dalam melakukan aktivitas fisik menurut Johnson dalam Agus (2012 : 27), mengemukakan bahwa ciri-ciri seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang berada dibawah standar adalah kemampuan fisik yang berada dibawah efisien (*physical inefficiency*), emosi yang tidak stabil, mudah lelah, tidak sanggup mengatasi tantangan fisik dan emosi. Apakah mereka mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik? Dari gambaran diatas, peneliti mencoba menganalisa tingkat kebugaran jasmani anggota tersebut. Kemudian setelah melakukan kegiatan pradiik, mereka akan mengeluarkan tenaga yang cukup besar setelah itu untuk melaksanakan pendidikan dasar militer. Maka dari itu, sangat dibutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang baik bagi anggota resimen mahasiswa se Kota Padang, diantaranya; kesegaran jantung atau paru-paru kelentukan, daya tahan, kelincahan dan kekuatan otot.

Namun dari hasil pengamatan dalam kegiatan sehari-hari dilingkungan Resimen Mahasiswa di berbagai Universitas di Kota Padang ditemukan beberapa permasalahan-permasalahan yang ada kaitannya dengan kebugaran jasmani seperti, terjadinya kelelahan berlebihan saat berolahraga pagi, kemudian mereka cepat letih dalam melaksanakan kegiatan, selanjutnya kelihatan sekali lesu serta

sering tidak fokusnya siswa mendengarkan materi dilapangan maupun didalam kelas, dan terlihat pula mereka mudah mengantuk.

Hal ini disebabkan oleh banyak faktor seperti Asupan gizi atau makanan yang tidak terkontrol dan masih kurang bersih, pola mereka yang melakukan latihan sehari-hari seperti disiplin jauh lebih berbeda, kurangnya aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan sebelum pradiksar, kebersihan tempat istirahat sewaktu latihan yang berbeda-beda, kebugaran jasmani yang tidak baik akan berpengaruh terhadap kemampuan fisik anggota personil menwa, belum dimasukkannya program kebugaran jasmani kemasing-masing satuan, kurangnya pemahaman yang dimiliki oleh setiap satuan terhadap pentingnya kebugaran jasmani, dan belum diketahui tingkat kebugaran jasmani resimen mahasiswa se Kota Padang Diksar tahun 2019. Dari kenyataan tersebut dimana perlu dilakukan suatu penelitian yang mengungkapkan secara ilmiah tentang keadaan tingkat kebugaran jasmani anggota Resimen Mahasiswa se Kota Padang. Salah satu kebugaran 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 sejumlah permasalahan sebagai berikut:

1. Asupan gizi yang tidak terkontrol
2. Pola hidup sehari-hari yang kurang baik/ memiliki waktu istirahat yang sedikit dari pada mahasiswa lainnya
3. Kebersihan lingkungan tempat tinggal yang berbeda-beda

4. Kurangnya aktifitas fisik yang dilakukan, harus siap dipanggil setiap saat untuk bertugas
5. Kondisi ekonomi keluarga
6. Kebugaran jasmani akan berpengaruh terhadap kemampuan fisik anggota personil Menwa se Kota Padang
7. Belum dimasukkannya program kebugaran jasmani kemasing-masing institusi
8. Kurangnya pemahaman yang dimiliki oleh setiap satuan terhadap pentingnya kebugaran jasmani
9. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani Resimen Mahasiswa se Kota Padang

### **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 dibahas adalah “Tinjauan kebugaran jasmani Resimen Mahasiswa ( Menwa) se Kota Padang Tahun 2019”.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut “Seberapa baik tingkat kebugaran jasmani Menwa se Kota Padang?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anggota Resimen Mahasiswa se Kota Padang.

## **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 kebugaran jasmani bagi Anggota Resimen Mahasiswa.
4. Anggota Resimen Mahasiswa masa yang akan datang tentang pentingnya kebugaran jasmani.
5. Mahasiswa, pentingnya tingkat kebugaran jasmani sewaktu melakukan aktifitas.
6. Peneliti, selanjutnya, agar bisa menjadi masukan tentang penelitian kebugaran jasmani.
7. Bagi komandan/pembina personil Resimen Mahasiswa sebagai bahan masukan untuk Menwa kedepannya.
8. melakukan berbagai upaya peningkatan kebugaran jasmani secara terencana dan sistematis.

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pengukuran tingkat kebugaran jasmani yang dilakukan terhadap Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Maha Bhakti Universitas Negeri Padang, Satuan 109 Maha Drama UMSB, 111 Maha Kala Poli Teknik ATI, 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 Negeri maka diperoleh hasil tentang tingkat kebugaran jasmani dari Resimen Mahasiswa tersebut. Dari analisis data yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan, bahwa tingkat kebugaran jasmani Resimen Mahasiswa Se Kota Padang pada umumnya yaitu katagori sedang (laki-laki), sangat kurang (perempuan). Hasil tersebut diperoleh melalui tahapan pengumpulan data kebugaran jasmani Resimen Mahasiswa dan tahapan analisis data. Diperoleh waktu rata-rata Resimen Mahasiswa putra 13.08 menit (sedang) dan Resimen Mahasiswa putri 21.14 (sangat kurang), jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Resimen Mahasiswa Se Kota Padang adalah berada pada katagori sedang dan sangat kurang.

### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan tersebut maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut.

1. Kepada Resimen Mahasiwa Batalyon 102 Maha Bhakti Universitas Negeri Padang, Satuan 109 Maha Drama UMSB, 111 Maha Kala Poli Teknik ATI, 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 agar menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani dengan cara berolahraga dengan teratur, istirahat yang cukup dan memakan makan yang bergizi.

2. Kepada Komandan Resimen Mahasiswa disetiap Batalyon dan Satuan yang berada di Kota Padang agar bisa menerapkan atau membawajibkan kepada anggota Resimen Mahasiswa untuk meningkat, menambah aktivitas olahraga dengan memberikan program yang teratur dan terukur dengan melaksanakan sistematis dan berkesenambungan.
3. Disarankan untuk lebih memperhatikan dan meningkatkan latihan olahraga setiap individu anggota diluar jadwal dan teratur.
4. Bagi peneliti yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan untuk dapat memperbanayak atau keseluruhan anggota dalam satu batalyon agar bisa menyimpulkan kemampuan atau kapasitas dari batalyon dan satuan tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, (2012). "*Manajemen Kebugaran*". Padang: Suka Bina Press
- Agus, (2013). "*Manajemen Kebugaran*". Padang: Suka Bina Press
- Arikunto, Suharsimi. (2010)."*Prosedur Penelitian*". Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil (2009). "*Metode latihan kebugaran jasmani*." Padang: Suka Bina Press
- Bafirman dan Agus, Apri. (2008)."*Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*". FIK. UNP. Padang
- Bafirman. (2013) "*Managemen Kebugaran Jasmani*" Padang Suka Bina Press
- Depdiknas (2002). "*Pelaksanaan Tes lari 2400*". Jakarta: Suka bina press
- Djoko (2004). "*Metode latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani*":Jakarta  
[http://menwa.org/tentang-menwa/#tugas pokok](http://menwa.org/tentang-menwa/#tugas_pokok)  
<http://menwa.org/>
- Jakson dan Sukintaka (1992). "*Pembentukan kebugaran jasmani*". Jakarta: Suka Bina press
- Menpora. (2005). "Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005". *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara
- Sudarno (1992). "*kesegaran jasmani*". Jakarta: Rineka Cipta
- Sharkey (2003). "*Faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani*". Jakarta: press
- Suryabrata (2008) "*Metode Penelitian*" Jakarata Suka Bina Press