

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

Zaindra Laviko<sup>1</sup>, Endang Sepdanius<sup>2</sup>

Universitas Negeri Padang

### **Abstract**

The level of Student Regiment activity that exceeds compared to most other students, the motivating factor for researchers to conduct this research is the presence of Student Regiment members who experience fatigue, lethargy, and fatigue easily when doing physical activities in the form of sports activities. As well as a lack of sincerity and concentration in activities and duties that researchers know when surveying a training ground, this study aims to review the physical fitness of the Student Regiment in Padang City. This research is a descriptive study, the population of this research is the members of the Student Regiment throughout the City of Padang, amounting to 86 people (36 male and 50 female). Sampling was done with a total sampling technique of 86 people, data collection was carried out using a 2400 meter running test instrument from Cooper. Data analysis uses descriptive data analysis techniques. Based on the analysis of data that has been done, from 36 male Student Regiment members obtained 8 people (22.22%) have less physical fitness level, 20 people (55.56%) have moderate physical fitness level, 8 people (22.22%) have good physical fitness level. The average level of physical fitness of the male student regiment is in the medium category with an average time of 13.08 minutes. Furthermore, out of 50 female student regiments, 33 (66%) had physical fitness levels with very poor categories, 12 people (24%) had physical fitness levels with less categories, 4 people (8%) had physical fitness levels with moderate categories. , and 1 person (2%) has a good physical fitness level with a good category. The average score of a women's 2400 meter running test is 21.14 minutes in the very poor category.

**Keywords: Physical Fitness, Student Regiment**

### **Abstrak**

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 aktivitas 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 instrumentes 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 putrid adalah 21.14 menit berada pada katagori sangat kurang.

**Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Resimen Mahasiswa**

### **Pendahuluan**

Olahraga merupakan salah satu unsur penting dalam proses pembangunan bangsa, di samping 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 memepererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa".

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 terpengil untuk membela negeri dan tanah air, Resimen Mahasiswa sebagai wadah atau aktifitas mahasiswa yang bertujuan untuk pengembangan perluasaan dalam peningkatan keikutsertaan dalam upaya bela negara dan kekuatan ketahanan nasional, sebagai mahasiswa yang terpengil maka Resimen Mahasiswa mengikuti pelatihan pendidikan dasar militer dan menjadi komponen dalam ketahanan negara, maka Resimen Mahasiswa memiliki aktivitas dan prestasi yang telah dicapai.



Urain 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 stuktur 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.

### **Metode**

Jenis penelitian ini berbentuk deskriptif untuk memberikan pengertian dan penginterpretasian data sebagaimana adanya. Menurut Zainal Arifin (2011 : 54) mengemukakan “bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang digunakan untuk mendiskripsikan dan menjawab persoalan-persoalan suatu fenomena atau peristiwa yang terjadi pada saat ini baik tentang fenomena dalam variabel. Data yang diperoleh akan ditampilkan apa adanya dan diinterpretasikan sesuai tujuan yang telah dikemukakan. Pengungkapkan dan menapsirkan data yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani Resimen Mahasiswa.

### **Hasil Penelitian**

#### **Kebugaran Jasmani (Putra)**

Dijelaskan dari 36 anggota sampel 8 orang (22.22%) memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan katagori kurang, 20 orang (55.56%) memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan katagori sedang, dan 8 orang (22.22%) memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan katagori baik, sedangkan tingkat kebugaran jasmani Resimen Mahasiswa untuk katagori baik sekali dan sangat kurang tidak ada (0%). Skor rata-rata dari tes lari 2400 meter adalah 13.08 menit, jika waktu tersebut dikonsultasikan kedalam norma penilaian tes lari 2400 meter maka waktu itu tersebut termasuk kedalam katagori sedang. Jadi dapat bisa kita simpulkan bahwa tingkat dari kebugaran jasmani Resimen Mahasiswa putra Se Kota Padang saat ini berada dalam katagori sedang.



### **Kebugaran Jasmani (Putri)**

Dijelaskan dari 50 anggota sampel 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, sedangkan tingkat kebugaran jasmani Resimen Mahasiswa untuk katagori baik sekali tidak ada (0%). Skor rata-rata dari tes lari 2400 meter adalah 21.14 menit, jika waktu tersebut dikonsultasikan kedalam norma penilaian tes lari 2400 meter maka waktu itu tersebut termasuk kedalam katagori sangat kurang. Jadi dapat bisa kita simpulkan bahwa tingkat dari kebugaran jasmani Resimen Mahasiswa putri Se Kota Padang saat ini berada dalam katagori sangat kurang.

### **Pembahasan**

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dari 36 anggota Resimen Mahasiswa putra diperoleh 8 orang (22.22%) memiliki tingkat kebugaran jasmani berada pada katagori kurang, 20 orang (55.56%) memiliki tingkat kebugaran jasmani berada pada katagori sedang, 8 orang (22.22%) memiliki tingkat kebugaran jasmani berada pada katagori baik. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani Resimen Mahasiswa putra berada pada katagori sedang dengan waktu rata-rata 13.08 menit. Lalu selanjutnya dari 50 orang Resimen Mahasiswa putri memperoleh 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. rata-rata tingkat kebugaran jasmani putri berada pada katagori sangat kurang dengan waktu rata-rata 21.14 menit. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Resimen Mahasiswa Se Kota Padang diksar tahun 2019 berada pada katagori sedang dan sangat kurang. Berdasarkan pada identifikasi masalah pada BAB I, maka faktor-faktor yang ikut mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani antara lain aktivitas fisik asupan konsumsi atau makanan dan pola hidup (waktu istirahatnya).

### **Kesimpulan**

Hasil 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.

#### **Daftar Rujukan**

- 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 Apri Agus. 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

