

## **TINGKAT KEBUGARAN JASMANI RESIMEN MAHASISWA SURYANATA SATUAN 601 NAGARUNTING UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

**Rizqi<sup>1</sup>, Aryadi Rachman<sup>2</sup>, Eka Purnama Indah<sup>3</sup>**

Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat,

Kalimantan Selatan, Indonesia

Kontak penulis : [rizqi.sos3@gmail.com](mailto:rizqi.sos3@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Fisik dan mental sangat diperlukan dalam melakukan suatu kegiatan, begitu juga Resimen Mahasiswa Suryanata Satuan 601 Nagarangunting Universitas Lambung Mangkurat dalam melakukan suatu aktivitas fisik disuatu kegiatan. Dari tinjauan awal bahwasanya menwa sering mengalami kelelahan yang berlebihan ketika selesai melaksanakan kegiatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Resimen Mahasiswa Suryanata Satuan 601 Nagarangunting Universitas Lambung Mangkurat. Penelitian ini menggunakan metode survei, sedangkan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Sampel berjumlah 10 Resimen Mahasiswa yang telah mengikuti pendidikan dasar (DIKSAR) dan mahasiswa aktif. Instrumen penelitian menggunakan tes Kesamaptaan A yaitu lari 12 menit dan kesamaptaan B yang terdiri dari tes gantung angkat tubuh 60 detik (Pull Up), tes baring duduk (Sit Up) 60 detik, tes angkat tubuh (Push Up) 60 detik dan tes lari bolak balik angka delapan (Shuttle Run). Teknik analisa data adalah dengan menggunakan analisa deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menjelaskan bahwa tes kesamaptaan A dan B dinyatakan Cukup. Hasil menunjukkan bahwa Resimen Mahasiswa Suryanata Satuan 601 Nagarangunting Universitas Lambung Mangkurat dengan persentase, Sangat kurang 0%, Katogori kurang 30%, Kategori cukup 60%, Kategori baik 10%, Kategori sangat baik 0%. Kesimpulan bahwa kondisi fisik Anggota Resimen Mahasiswa dimasa sekarang dalam keadaan Cukup baik. Berdasarkan hasil penelitian disarankan perlu adanya peningkatan program latihan dan mengarah pada karakteristik Resimen Mahasiswa.

***Kata Kunci: Kebugaran Jasmani; resimen mahasiswa; kesamaptaan***

### **PENDAHULUAN**

Widya Castrena Dharma Siddha yang berarti Penyempurnaan Kewajiban Dengan Ilmu Pengetahuan dan Ilmu Keprajuritan yang melekat pada Resimen Mahasiswa, Resimen Mahasiswa (MENWA) sebagai salah satu organisasi kemahasiswaan perguruan tinggi merupakan wadah partisipasi mahasiswa dalam bela negara, yang merupakan perwujudan hak dan tanggung jawab setiap warga negara Republik Indonesia dalam bela negara dan tradisi pertahanan negara. semangat juang dan pengabdian tanpa pamrih dari generasi tentara mahasiswa/komunitas mahasiswa. Sebagai pelaksana sistem pertahanan dan keamanan di kalangan mahasiswa, seluruh anggota Menwa mendapat kehormatan membela negara dengan budi pekerti kesatria dan penuh pengabdian. (Oyan D. Taufiq K. & Hairuddin Cikka, 2020)

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kualitas kesehatan seseorang dan menjadikan tubuh lebih sehat dan menarik serta mencegah berbagai penyakit (Ihtiarini dan Widodo, 2017). (Baresi et al., 2023) Dengan demikian dapat diartikan bahwa olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dapat meningkatkan kualitas kesehatan seseorang bagi kesehatan tubuh dan mempunyai pengaruh yang baik bagi perkembangan jasmani

apabila olahraga itu sendiri dilakukan secara rutin. Olahraga merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi kehidupan manusia, mengingat manfaatnya yang sangat besar bagi tubuh manusia (Novitasari 2016). (Baresi et al., 2023) Singkatnya, manfaat olahraga berpengaruh positif terhadap kondisi fisik, psikis, dan sosial seseorang. Jadi olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kualitas dan menjadi hal yang cukup penting bagi tubuh, salah satu komponen olahraga adalah gerak. Aktivitas fisik juga mempengaruhi kegiatan salah satu organisasi kemahasiswaan di Universitas Lambung Mangkurat yaitu Resimen Mahasiswa 601 Nagarunting yang terlatih dan siap membela NKRI sebagai bentukan sistem pertahanan dan keamanan negara (Sishankamrata) yang utuh.

Faktor kesempurnaan yang harus dimiliki resimen mahasiswa untuk mencapai kebugaran jasmani yang optimal antara lain: kematangan latihan, perkembangan mental, dan kematangan jasmani. Komponen kebugaran jasmani meliputi kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, ketangkasan, ketepatan dan reaksi. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik, maka perlu meningkatkan sarana dan prasarana, memperbarui metode pelatihan, menggunakan fasilitas yang baik, meningkatkan gizi. Kebugaran jasmani yang baik membuat resimen mahasiswa mampu bekerja secara efisien dan efektif, tidak mudah terserang penyakit, belajar dan bekerja lebih termotivasi dan lebih bersemangat serta mampu menghadapi tantangan secara optimal di lingkungan Universitas Lambung Mangkurat dan juga di lingkungan masyarakat (Suharyana, 2013). (Mohamad et al., 2021) Terdapat berbagai macam model atau jenis latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, salah satunya adalah program latihan jasmani yang sederhana dan berjangka panjang yang tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Tujuan latihan jasmani adalah untuk mencapai kebugaran jasmani yang termasuk dalam kategori baik, sehingga siap dan bertenaga untuk melakukan aktivitas sehari-hari baik di rumah, di lingkungan kerja maupun di masyarakat (Brand & Ekkekakis, 2018). (Pasal, n.d.) Permasalahan ini didasari dengan (1) Tingkat kebugaran jasmani Resimen Mahasiswa dalam kategori cukup, (2) Resimen Mahasiswa sering mengalami kelelahan yang berlebihan ketika selesai berkegiatan, (3) Perlu peningkatan program kebugaran Jasmani yang sesuai dengan karakteristik Resimen Mahasiswa, (4) Terbatasnya penelitian terhadap Organisasi Resimen Mahasiswa mengenai peningkatan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, penulis menganggap hal ini penting dengan adanya penelitian ini, diharapkan hasil dari penelitian ini menjadi acuan dalam peningkatan program latihan kebugaran jasmani Resimen Mahasiswa.

Kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui beberapa tes seperti lari 12 menit, tes gantung angkat tubuh 60 detik (Pull Up), tes baring duduk (Sit Up) 60 detik, tes angkat tubuh (Push Up) 60 detik dan tes lari bolak balik (Shuttle Run) terhadap resimen mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat, Beberapa alat yang digunakan dalam tes kebugaran jasmani yaitu serbuk kapur, stopwatch, peluit, formulir tes, nomor dada, dan alat tulis individu.

## METODE

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kebugaran jasmani Resimen Mahasiswa Suryanata satuan 601 Nagarunting Universitas Lambung Mangkurat, Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan atau menggambarkan sesuatu, misalnya suatu situasi, kondisi, substansi, peristiwa, kegiatan, yang hasilnya disajikan dalam bentuk laporan peneliti, dengan menggunakan metode survei dan teknik pengukuran tes kesamptaan. (Riduwan, 2015). (Benovri et al., 2021). Penelitian ini diikuti oleh 10 dari 22 populasi Resimen Mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat. Teknik pengambilan sample ini menggunakan purposive sampling merupakan sebuah metode sampling non randoms sampling dimana periset memastikan pengutipan ilustrasi melalui metode menentukan identitas spesial yang cocok dengan tujuan riset sehingga diharapkan bisa menanggapi kasus peneliti. (Lenaini, 2021) Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi adalah anggota resimen mahasiswa yang pernah mengikuti pendidikan dasar (DIKSAR) dan masih aktif sebagai Resimen Mahasiswa di Universitas Lambung Mangkurat. Adapun sampel yang sesuai berjumlah 10 Resimen Mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, sedangkan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Tes ini terdiri dari 2 (dua) jenis tes yakni tes kesemaptaan A dan Tes Kesemaptaan B. Adapun klarifikasinya yakni sebagai berikut: tes kesemaptaan A yakni mengukur VO2Max adalah VO2Max adalah kecepatan pemakaian oksigen dalam metabolisme aerobik maksimum (Giri Wiarto (2013:13) (Baresi et al., 2023)(Pribyany & Sahri, 2021) yaitu dengan berlari 12 menit, tes Kesemaptaan B tes gantung angkat tubuh (Pull Up) 60 detik, tes baring duduk (Sit Up) 60 detik, tes angkat tubuh (Push Up)60 detik dan tes lari bolak balik angka delapan (Shuttle Run) 10 meter fungsinya melihat tingkat kondisi fisik.

**Tabel 1.** Norma Penilaian Kesemaptaan.

No	Kriteria Penilaian	Rentang Nilai
1	Sangat Baik (SB)	81-100
2	Baik (B)	61-80
3	Cukup (C)	41-60
4	Kurang (K)	21-40
5	Sangat Kurang (SK)	0-20

Sumber: Podoman Tes Kesamptaan (Dr. Feri Setyawan, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT 2023)

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisi deskriptif kualitatif parsentase. Perhitungan dalam analisis data menghasilkan parsentase pencapaian yang selanjutnya di interperstasikan dengan kalimat.

## HASIL

Penelitian survei tingkat Kebugaran Jasmani Pada Resimen Mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat dengan jumlah mahasiswa 10 yang terdiri dari 7 mahasiswa putra dan 3 mahasiswa putri yang aktif sebagai resimen mahasiswa.

**Tabel 2.** Hasil Penilaian Tes Lari 12 Menit

NO	Kriteria Penilaian	Rentang Nilai	Jumlah	Presentasi
1.	Sangat Baik (SB)	81-100	0	0%
2.	Baik (B)	61-80	0	0%
3.	Cukup (C)	41-60	2	20%
4.	Kurang (K)	21-40	2	20%
5.	Sangat Kurang (SK)	0-20	6	60%

	<b>Jumlah</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>
--	---------------	-----------	-------------

Tes lari 12 menit untuk mengukur daya tahan otot jantung dan paru-paru, Berdasarkan data yang telah diuraikan diatas dari 10 responden yang melaksanakan lari 12 menit menunjukkan bahwa kemampuan resimen mahasiswa menunjukkan bahwa hasil rata-rata sebanyak 2 orang kategori cukup, 2 orang dalam kategori kurang dan 6 orang dalam kategori sangat kurang.

**Tabel 3.** Hasil Penilaian Tes Push Up 60 Detik.

NO	Kriteria Penilaian	Rentang Nilai	Jumlah	Presentasi
1.	Sangat Baik (SB)	81-100	4	40%
2.	Baik (B)	61-80	4	40%
3.	Cukup (C)	41-60	2	20%
4.	Kurang (K)	21-40	0	0%
5.	Sangat Kurang (SK)	0-20	0	0%
	<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

Tes Push Up untuk mengukur kekuatan otot lengan, berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan diatas melalui tabel hasil penilaian Push Up 60 detik menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam melakukan tes Push Up 60 detik yang sudah dilaksanakan menunjukkan bahwa 2 orang kategori kurang, 4 orang kategori baik dan 4 orang kategori sangat baik.

**Tabel 4.** Hasil Penilaian Tes Sit Up 60 Detik.

NO	Kriteria Penilaian	Rentang Nilai	Jumlah	Presentasi
1.	Sangat Baik (SB)	81-100	0	0%
2.	Baik (B)	61-80	0	0%
3.	Cukup (C)	41-60	2	20%
4.	Kurang (K)	21-40	7	70%
5.	Sangat Kurang (SK)	0-20	1	1%
	<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

Tes Sit Up bertujuan untuk mengukur kekuatan otot perut, berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan diatas melalui tabel hasil penilaian Sit Up 60 detik menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam melakukan tes Sit Up 60 detik yang sudah dilaksanakan menunjukkan bahwa 1 orang tergolong sangat kurang, 7 orang tergolong kurang dan 2 orang tergolong cukup.

**Tabel 5.** Hasil Penilaian Tes Pull Up 60 Detik.

NO	Kriteria Penilaian	Rentang Nilai	Jumlah	Presentasi
1.	Sangat Baik (SB)	81-100	3	30%
2.	Baik (B)	61-80	2	20%
3.	Cukup (C)	41-60	4	40%
4.	Kurang (K)	21-40	0	0%
5.	Sangat Kurang (SK)	0-20	1	10%
	<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

Tes Pull Up bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan, bahu dan otot punggung, berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan diatas melalui tabel hasil penilaian Pull Up 60 detik menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam melakukan tes Pull Up 60 detik yang sudah

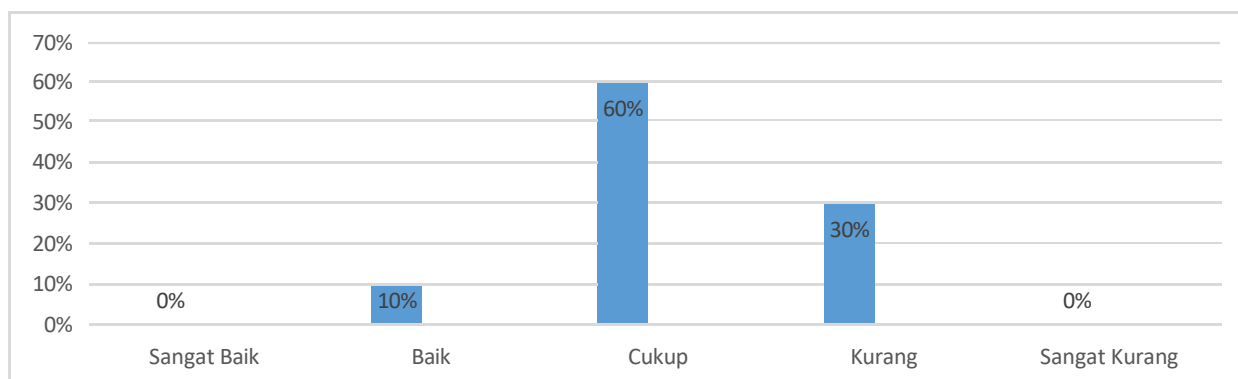
dilaksanakan menunjukkan bahwa 1 orang tergolong kurang, 4 orang tergolong cukup, 2 orang tergolong baik, 3 orang tergolong sangat baik.

**Tabel 6. Hasil Penilaian Tes Shuttle Run.**

NO	Kriteria Penilaian	Rentang Nilai	Jumlah	Presentasi
1.	Sangat Baik (SB)	81-100	2	20%
2.	Baik (B)	61-80	0	0%
3.	Cukup (C)	41-60	4	40%
4.	Kurang (K)	21-40	3	30%
5.	Sangat Kurang (SK)	0-20	1	10%
		<b>Jumlah</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Tes Shuttle Run bertujuan untuk mengukur kelincahan, berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan diatas melalui tabel hasil penilaian Shuttle Run menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam melakukan tes Shuttle Run yang sudah dilaksanakan menunjukkan bahwa hasil 1 orang tergolong sangat kurang, 3 orang tergolong kurang, 4 orang tergolong cukup dan 2 orang tergolong sangat baik.

**Tabel 7. Hasil penilaian keseluruhan.**



Hasil rakapitulasi data yang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani menurut kesamaptaan pada Resimen Mahasiswa Suryanata Satuan 601 Nagarunting Universitas Lambung Mangkurat dengan persentase, Sangat kurang 0%, Katogori kurang 30%, Kategori cukup 60%, Kategori baik 10%, Kategori sangat baik 0%.

## PEMBAHASAN

UU No. Pasal 23 Tahun 2019 tentang Pengelolaan Sumber Daya Pertahanan Negara (UU PSDN) menetapkan kembali keberadaan Resimen Pelajar Indonesia (Menwa) dalam satu kesatuan undang-undang yang mengatur pengelolaan sumber daya negara yang berkaitan dengan penyelenggaraan pertahanan negara. (Ahmadani & Salya, 2021). Dasar hukum Resimen Pelajar Indonesia adalah perintah bersama Menteri Pertahanan, Menteri Pendidikan, Menteri Dalam Negeri dan Otonomi Daerah. Nomor: Kb/14/M/X/2000, 6/U/KB/2000,39 A, 2000, tentang Pembinaan dan Pemantapan Catur Pelajar. Selain itu, menurut Pasal 30 ayat (1) UUD 1945, setiap warga negara berhak dan wajib ikut serta dalam bela negara. Tujuan Resimen Mahasiswa Indonesia adalah agar mahasiswa yang berpengetahuan, disiplin, sikap jasmani dan rohani, serta berwawasan

kebangsaan dapat menunaikan kewajiban Tridharma perguruan tinggi serta menanamkan dasar-dasar kepemimpinan selama menjabat. Sebagai wadah pengembangan potensipeserta didik yang berkaitan dengan perwujudan hak dan kewajiban warga negara bela negara, sebagai tolak ukur pencapaian tujuan pendidikan nasional dan pembinaan potensi peserta didik sebagai bagian dari sistem pertahanan negara semesta (SISANRATA). (Anandari & Afriyanto, 2009) (Anandari & Afriyanto, 2009).

Penelitian ini dilakukan di Universitas Lambung Mangkurat, tepatnya pada Resimen Mahasiswa Suryanata Satuan 601 Nagarunting Universitas Lambung Mangkurat yang bertujuan untuk mengetahui hasil kemampuan atau kebugaran jasmani resimen mahasiswa pada masa sekarang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang dengan menggunakan propusive sampling atau menunjukkan secara langsung dari populasi. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, rata-rata memiliki kondisi fisik yang cukup. Keadaan kondisi fisik anggota Resimen Mahasiswa Suryanata Satuan 601 Nagarunting Universitas Lambung Mangkurat tersebut dapat ditinjau dari beberapa faktor, antara lain yaitu pelaksanaan program latihan belum maksimal, dan perlu dilakukan secara rutin.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil akhir dari tes penelitian tes kesamaptaan jasmani Resimen Mahasiswa dengan kategori 0% sangat kurang, 30% kurang, 60% cukup 10% baik, dan 0% baik sekali, sehingga perlu adanya peningkatan program latihan serta dilakukan secara rutin agar peningkatan kebugaran jasmani meningkat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- (Baresi et al., 2023)Ahmadani, F., & Salya, S. (2021). Urgensi Pilot Project Penataan dan Pembinaan Resimen Mahasiswa Indonesia. *Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 18(2), 91–102.
- Anandari, A. A., & Afriyanto, D. (2009). Pengelolaan Resimen Mahasiswa Sebagai. *Indonesian Journal of Social Science Review*, 1(1), 39–46.
- Astuti, F., Capritasari, R., Sumego, M., & Hardjanto, T. E. (2023). Analisis Hasil Tes Kesamaptaan Jasmani Peserta Seleksi Calon Bintara Tenaga Kesehatan TNI AU Alumni Poltekkes TNI AU Adsisutjipto Yogyakarta. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(2), 426–436. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i2.9424>
- Baresi, M. R., Permadi, A. A., & Hermawan, I. (2023). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani resimen mahasiswa batalyon viii/tarumanagara. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 2(2), 71–79. <https://doi.org/10.26740/bimaloka.v2i2.21365>
- Benovri, R., Syahban, A., & Ridwan, M. (2021). Analisis Aktivitas Fisik Anggota TNI-AD Di Masa Pandemic COVID-19. *Jurnal Olympia*, 3(m), 9–15.
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/historis>
- Mohamad, F. R., Hadjarati, H., & Kadir, S. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Resimen Mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo Di Era Pandemi Covid-19. *Jambura Health and Sport Journal*, 3(2), 8–14. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v3i2.11455>
- Oyan D. Taufiq K., & Hairuddin Cikka. (2020). Penerapan Pendidikan Dasar Militer (Diksarmil)

- Dalam Membentuk Kepribadian Resimen Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (Iain) Palu. *Moderasi: Jurnal Studi Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(1), 111–139.  
<https://doi.org/10.24239/moderasi.vol1.iss1.13>
- Pasal, S. P. (n.d.). *Pedoman pelaksanaan tes kesamaptaan jasmani*.
- Pribany, M. H., & Sahri, S. (2021). Pengaruh Program Pelatihan Fisik Militer Terhadap Peningkatan Vo2Max Siswa Pra Pendidikan Dasar Resimen Mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(1), 19–25.  
<https://doi.org/10.15294/jssf.v7i1.44795>