

## Pengaruh aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani resimen mahasiswa batalyon viii/tarumanagara

### *The effect of physical activity on physical fitness for battalion viii/tarumanagara student regiment*

Mochamad Rizky Baresi<sup>1\*</sup>, Asep Angga Permadi<sup>2</sup>, Irwan Hermawan<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Universitas Garut, Kab. Garut, Jawa Barat, Indonesia

\*Correspondence: [angga15@uniga.ac.id](mailto:angga15@uniga.ac.id)

Received: 31/12/2022; Accepted: 11/08/2023; Published: 11/08/2023

Cara penulisan rujukan: Baresi, M. R., Permadi, A. A., & Hermawan, I. (2022). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani resimen mahasiswa batalyon viii/tarumanagara. *Bima Loka: Jurnal Pendidikan Jasmani*, vol. 2, no. 2, 71-79.

#### Abstrak

Kebugaran jasmani resimen mahasiswa ini haruslah diperhatikan, karena jika dibiarkan maka akan berdampak pada kinerja anggota resimen mahasiswa dalam pengerjaan tugasnya atau kurang maksimalnya pengerjaan tugas dari seorang anggota. Permasalahan ini didasari dengan (1) Tingkat kebugaran jasmani Resimen Mahasiswa dalam kategori yang cukup, (2) Perlunya peningkatan kebugaran jasmani melalui suatu aktivitas yang sesuai dengan karakteristik Resimen Mahasiswa Batalyon VIII/Tarumanagara, (3) Terbatasnya penelitian pada Resimen Mahasiswa mengenai peningkatan kebugaran jasmani. Penelitian ini masuk dalam jenis pre-eksperimen dengan menggunakan *one group pretest posttest design*. Sebanyak 25 orang menjalani prosedur penelitian dengan pengukuran kebugaran menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Philippines 2019. Analisis data menggunakan statistik deskriptif. Berdasarkan hasil uji t diketahui rata-rata pre-test 28,84 setelah diberikan treatment aktivitas fisik sebanyak 16 pertemuan, nilai post-test 39,08 sehingga diketahui peningkatannya sebesar 10,24. Selanjutnya berdasarkan uji t-Test diperoleh nilai t-hitung 23,43, nilai t-tabel dengan df 24 pada taraf signifikan 5% adalah 1,71. Oleh karena itu  $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$  ( $23,43 > 1,71$ ) dan nilai signifikansinya lebih kecil daripada 0,05 ( $0,00 < 0,05$ ) sehingga dapat dinyatakan terdapat peningkatan secara signifikan terhadap skor hasil kebugaran jasmani dengan diberikan aktivitas fisik selama 16 pertemuan.

**Kata-kata kunci:** aktivitas fisik; kebugaran jasmani; mahasiswa batlyon.

#### Abstract

*The physical fitness of this student regiment must be considered, because if left unchecked it will have an impact on the performance of the student regiment members in carrying out their duties or the less than optimal performance of the tasks of a member. This problem is based on (1) the level of physical fitness of the Student Regiment in the sufficient category, (2) The need to increase physical fitness through an activity that is in accordance with the characteristics of the Battalion VIII/Tarumanagara Student Regiment, (3) Limited research on Student Regiment regarding increasing physical fitness. This research is included in the pre-experimental type using a one group pretest posttest design. A total of 25 people underwent research procedures with fitness measurements using the 2019 Philippines Physical Fitness Test. Data analysis used descriptive statistics. Based on the results of the t test, it was found that the pre-test average was 28.84 after being given 16 meetings of physical activity treatment, the post-test value was 39.08 so it was known that the increase was 10.24. Furthermore, based on the t-test, the t-count value is 23.43. The t-table value with a df of 24 at a significant level of 5% is 1.71. Therefore  $t\text{-count} > t\text{-table}$  ( $23.43 > 1.71$ ) and the significance value is smaller than 0.05 ( $0.00 < 0.05$ ) so that it can be stated that there is a significant increase in the score of physical fitness results with given physical activity for 16 meetings.*

**Keywords:** physical activity; physical fitness; battalion students.

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang dapat meningkatkan kualitas kesehatan individu dan menjadikan tubuh terasa lebih sehat dan bugar serta dapat mencegah berbagai penyakit (Ihtiarini & Widodo, 2017). Maka dapat diartikan pengertian olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang dapat meningkatkan kualitas manusia individu dalam kesehatan guna menjadikan tubuh menjadi sehat dan membawa pengaruh baik terhadap perkembangan jasmaninya jika olahraga itu sendiri dilakukan dengan secara teratur. Olahraga menjadi sebuah kebutuhan yang sangat penting bagi kehidupan manusia mengingat manfaat yang sangat besar bagi tubuh manusia (Novitasari *et al.*, 2016). Secara keseluruhan manfaat olahraga memiliki aspek positif terhadap keadaan fisik, psikis dan sosial seseorang. Maka olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang dapat meningkatkan kualitas dan menjadi suatu kebutuhan yang sangat penting bagi tubuh, dalam olahraga adapun salah satu komponennya yaitu Aktivitas Fisik.

Aktivitas Fisik juga berpengaruh dalam keberlangsungan salah satu organisasi mahasiswa yaitu Resimen Mahasiswa. Resimen Mahasiswa adalah salah satu kekuatan sipil yang dilatih dan dipersiapkan untuk mempertahankan NKRI sebagai perwujudan Sistem Pertahanan dan Keamanan Rakyat Semesta (Sishankamrata). Resimen mahasiswa juga merupakan salah satu komponen warga negara yang mendapatkan pelatihan militer (Wikipedia, 2021). Menurut penelitian sebelumnya dengan judul Tingkat Kebugaran Jasmani Resimen Mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo Di Era Pandemi Covid-19 (Mohamad *et al.*, 2021) menyatakan bahwa kondisi fisik Resimen Mahasiswa Universitas Gorontalo tergolong dalam kategori cukup. Tingkat kebugaran jasmani yang tergolong kategori cukup ini belum menjadi hasil yang puas, karena menjadi anggota resimen mahasiswa ini memerlukan kondisi yang tetap bugar (Fahrizqi *et al.*, 2020). Masalahnya kebanyakan orang yang mengikuti resimen mahasiswa ini dikarenakan minatnya saja tanpa memikirkan kondisi fisik, ataupun tingkat kebugaran jasmaninya, sehingga tidak sedikit juga anggota resimen mahasiswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik juga.

Aktivitas fisik adalah komponen dari proses kompleks yang melibatkan pengembangan, pembelajaran dan asimilasi keterampilan, nilai-nilai, norma, persepsi diri, identitas (Karim *et al.*, 2018). Aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang terjadi oleh karena kontraksi otot skelet/rangka yang menyebabkan peningkatan kebutuhan kalori atau penggunaan kalori tubuh melebihi dari kebutuhan energi dalam keadaan istirahat (WHO, 2018). Maka Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen olahraga melibatkan gerak tubuh yang terjadi oleh karena kontraksi otot yang menyebabkan peningkatan kebutuhan kalori atau penggunaan kalori tubuh dari kebutuhan energi.

Aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan, yaitu: aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat. Aktivitas fisik berat: selama beraktivitas, tubuh mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung dan frekuensi nafas meningkat sampai terengah-engah. Energi yang dikeluarkan >7 Kcal/menit. Contoh aktivitas dengan kategori berat yaitu Bersepeda lebih dari 15 km/jam dengan lintasan mendaki, bermain basket, badminton dan sepak bola. (2) Aktivitas fisik sedang: saat melakukan aktivitas fisik sedang tubuh sedikit berkeringat, denyut jantung dan frekuensi nafas menjadi lebih cepat. Energi yang dikeluarkan: 3,5 – 7 Kcal/menit. Contoh aktivitas fisik dengan kategori sedang yaitu Bulu tangkis rekreasi, dansa, bersepeda pada

lintasan datar dan berlayar. (3) Aktivitas fisik rendah: kegiatan yang hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan. Energi yang dikeluarkan  $<3,5$  kcal/menit. Contoh aktivitas fisik dengan kategori rendah yaitu bermain bilyard, memancing memanah, menembak, golf dan naik kuda (Kemenkes, 2018). Bagi Resimen Mahasiswa aktivitas fisik yang sering digunakan yaitu aktivitas yang meliputi seperti *outbone*, aktivitas ini dilaksanakan sebelum dilaksananya pendidikan dasar. Adapun aktivitas yang dilaksanakan oleh anggota Resimen Mahasiswa ini meliputi: berlari, melompat, baris-berbaris, bela diri militer, lempar pisau, dll. Aktivitas ini sering dilakukan, aktivitas fisik ini bertujuan sebagai materi untuk penunjang saat pendidikan dasar nanti dilaksanakan oleh para Komando Latihan (Kolot) yang berperan dalam kegiatan tersebut. Adapun Materi yang diajarkan langsung oleh Komando Latihan (KOLAT) Resimen Mahasiswa Batalyon VIII/Tarumanagara kepada Calon Resimen diantaranya: Wawasan Kebangsaan, Kepemimpinan, Kemenwaan, Peraturan Baris-Berbaris (PBB), Cara Memberikan Intruksi (CMI), Tata Upacara Militer (TUM), Peraturan Penghormatan Milier (PPM) Peraturan Urusan Dinas Dalam (PUDD), Survival Bivak, Pertolongan Pertama Lapangan (LONGMALAP), Lempar Pisau, Menembak, dan Halang Rintang.

Peningkatan kebugaran jasmani adalah akulturasi dari kegiatan anggota Resimen Mahasiswa (Menwa). Pembinaan yang terdapat pada Resimen Mahasiswa dimaksudkan untuk menunjang terciptanya capaian yang baik dalam melaksanakan tugas-tugas dan meningkatkan kebugaran jasmani pada anggota secara optimal. Menwa Batalyon VIII/Tarumanagara ini mencakup wilayah Priangan Timur yang diantaranya yaitu Sumedang, Garut, Tasikmalaya, dsb. Kegiatan Menwa dalam kesehariannya meliputi piket harian, pembinaan fisik, latihan bela diri, latihan menwa dapat berupa seperti (latihan PBB, teknik tempur, peraturan militer dasar (PERMILDAS), penanggulangan bencana), mengikuti pra-pendidikan, mengikuti pendidikan-pendidikan baik tingkat Batalyon ataupun luar Daerah Batalyon. Oleh karena itu, anggota Menwa wajib memiliki tingkat kebugaran yang baik. Dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani anggota Menwa, maka dilakukan pembinaan jasmani (Binjas) di Markas Komando Menwa Batalyon VIII/Tarumanagara, Pra-pendidikan, Pendidikan, Pendidikan Lanjutan, dan Latihan Pemantapan. Anggota Menwa harus mempersiapkan baik segi fisik maupun mental, berhubung tugas dan fungsi seorang anggota Menwa membutuhkan fisik dan mental yang baik. Seiring latihan fisik yang teratur dan berkesinambungan, seseorang akan memiliki kebugaran jasmani yang tinggi sehingga akan melaksanakan tugas sehari-harinya dengan baik pula. Adapun hambatan selama ini Resimen Mahasiswa belum memiliki aktivitas yang sesuai untuk dijadikan sebagai acuan dalam meningkatkan kebugaran pada seorang anggota Resimen Mahasiswa.

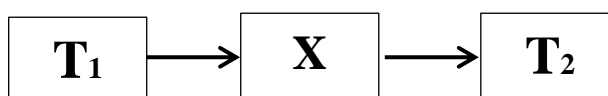
Kebugaran anggota resimen mahasiswa haruslah diperhatikan, karena jika tidak diperhatikan maka akan berdampak pada kinerja anggota resimen mahasiswa dalam pengerjaan tugasnya atau dapat dikatakan kurang maksimalnya pengerjaan tugas dari seorang anggota Menwa. Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dari tiap insan manusia untuk melangsungkan kegiatan serta rutinitas tanpa harus mengalami rasa lelah dan masih bisa menikmati waktu luang, jadi kebugaran jasmani adalah perwujudan dari peranan seseorang dalam melakukan kegiatan tertentu dengan hasil yang baik dan membahagiakan (Wirnantika *et al.*, 2017). Kebugaran jasmani tidak hanya memberikan pengaruh yang baik terhadap perkembangan aspek afektif pada siswa, akan tetapi dengan kebugaran jasmani yang baik juga akan mampu memberikan pengaruh terhadap hasil belajar (Suhartoyo *et al.*, 2019).

Pentingnya mengatasi permasalahan kebugaran jasmani bagi anggota resimen mahasiswa merupakan suatu keharusan karena untuk menjadi anggota resimen mahasiswa harus melalui tahapan-tahapan mulai dari pra-pendidikan, pendidikan dasar, latihan pemantapan dan pendidikan lanjutan. menyatakan bahwa Kebugaran jasmani juga harus dimiliki oleh setiap peserta didik, agar setiap peserta didik dapat menerima pelajaran dengan keadaan yang *fresh* dan tidak merasa kelelahan saat kegiatan proses pembelajaran berlangsung (Rahman *et al.*, 2020). Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting bagi peserta didik untuk melakukan aktivitas fisik dan olahraga serta berdampak positif untuk perkembangan kognitif, psikomotor, dan afektif (Suhartoyo *et al.*, 2019). Maka kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting guna aktivitas sehari-hari apalagi bagi Resimen Mahasiswa.

Permasalahan ini didasari dengan (1) Tingkat kebugaran jasmani Resimen Mahasiswa dalam kategori yang cukup, (2) Perlunya peningkatan kebugaran jasmani melalui suatu aktivitas yang sesuai dengan karakteristik Resimen Mahasiswa Batalyon VIII/Tarumanagara, (3) Terbatasnya penelitian pada Resimen Mahasiswa mengenai peningkatan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, penulis menganggap hal ini penting yang akan dibahas pada penerimaan anggota baru tahun ajaran 2022/2023. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh anggota Resimen Mahasiswa di Indonesia yang dapat digunakan sebagai acuan dalam peningkatan kebugaran jasmani Resimen Mahasiswa dan dijadikan program latihan calon anggota dan anggota Resimen Mahasiswa untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik. Maka dari paparan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Resimen Mahasiswa Batalyon VIII/Tarumanagara”.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pre-eksperimen dengan desain penelitian *One Group pretest-posttest design* (Maksum, 2012). Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2018). Maka dapat disimpulkan bahwa metode penelitian merupakan suatu cara ilmiah untuk mendapatkan suatu data agar dapat mendapatkan hasil dari tujuan penelitian. Metode ini menggunakan desain penelitian Desain penelitian harus spesifik, jelas, dan rinci, ditentukan secara mantap sejak awal, menjadi pegangan langkah demi langkah (Sugiyono, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani Resimen Mahasiswa Batalyon VIII/Tarumanagara. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan menggunakan *one group pretest-posttest design*, Dengan menggunakan desain ini karena terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan, hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Maksum, 2012). Variabel-variabelnya terdiri dari (1) Variabel bebas yaitu Aktivitas Olahraga (2) Variabel terikat yaitu Kebugaran Jasmani.



**Gambar 1.** Desain Penelitian

Sumber: Maksum (2012)

Keterangan: T1= *Pre-test*; X= *Treatment/Perlakuan*; T2= *Post-test*

Populasi adalah suatu kelompok atau kumpulan objek atau objek yang akan digeneralisasikan dari hasil penelitian. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2018). Dilihat dari kutipan di atas maka populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah anggota Resimen Mahasiswa yang ada di Batalyon VIII/Tarumanagara dengan beranggotakan 140 orang anggota Resimen Mahasiswa di Batalyon VIII/Tarumanagara. Sampel merupakan bagian dari populasi yang dijadikan subyek penelitian dan merupakan wakil dari anggota populasi tersebut. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2018). *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan menyesuaikan karakteristik yang dilakukan berdasarkan karakteristik yang ditetapkan terhadap elemen populasi yang telah disesuaikan dengan tujuan dan masalah penelitian. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah Anggota Organisasi Resimen Mahasiswa yang berada di Batalyon VIII/Tarumanagara berjumlah 25 orang dengan tingkat kebugaran jasmani yang kurang, berjenis kelamin putra dan putri yang akan menjadi sampel penelitian ini.

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengukur nilai *variable* yang diteliti (Sugiyono, 2018:92). Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Philippines 2019 untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dari sampel. Tes Kebugaran Jasmani Philippines 2019 yang telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen/alat tes pada penelitian ini.

Tes pada umumnya dimaksudkan untuk mengukur aspek-aspek perilaku manusia, seperti aspek pengetahuan (kognitif), sikap (afektif), maupun aspek keterampilan (psikomotorik) (Suharman, 2018). Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes pengukuran Kesegaran Jasmani akan menggunakan Philippines 2019. Tes kebugaran jasmani Philippines 2019 ini meliputi 12 item tes diantaranya yaitu: (1) *Body Mass Index (BMI)*, (2) *Cardiovascular Endurance:3-Minute Step*, (3) *Push Up*, (4) *Basic Plank*, (5) *Zipper Test*, (6) *Sit and Reach*, (7) *Juggling*, (8) *Hexagon Agility Test*, (9) *40 Meter Sprint*, (10) *Standing Long Jump*, (11) *Strok Balance Stand Test*, (12) *Stick Drop Test*.

Analisis data ialah satu langkah penting dalam suatu penelitian. Adapun analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik Analisis statistik adalah metode pengumpulan dan eksplorasi sejumlah data dengan tujuan untuk mengidentifikasi *trend* dan pola yang ada di dalam kumpulan data tersebut (DQ Lab, 2021). Analisis data atau pengolahan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik Analisis statistik adalah metode pengumpulan dan eksplorasi sejumlah data dengan tujuan untuk mengidentifikasi *trend* dan pola yang ada di dalam kumpulan data tersebut (DQ Lab, 2021).

## HASIL

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik terhadap peningkatan kebugaran jasmani Resimen Mahasiswa Batalyon VIII/Tarumanagara Tahun 2022/2023. Data dalam penelitian ini berupa hasil tes kebugaran jasmani Philippines 2019, tes ini terdiri atas 12 (dua belas) jenis tes, yaitu: 1) *Body Mass Index (BMI)*, (2) *Cardiovascular Endurance:3-Minute Step*, (3) *Push Up*, (4) *Basic Plank*, (5) *Zipper Test*, (6) *Sit and Reach*, (7) *Juggling*, (8) *Hexagon Agility Test*, (9) *40 Meter Sprint*, (10) *Standing Long Jump*, (11)

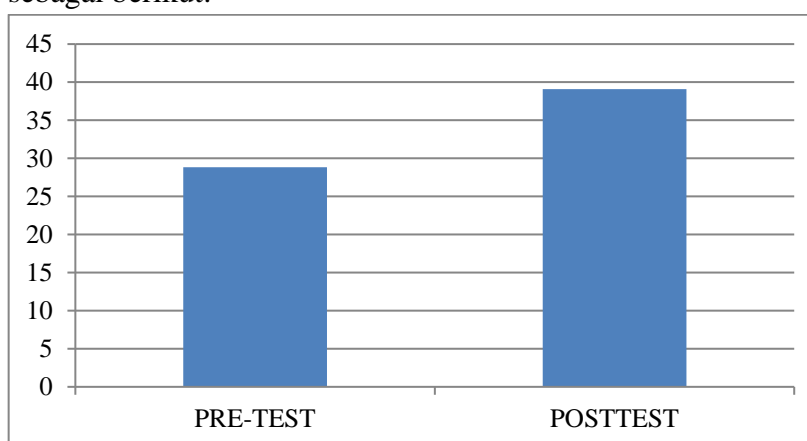


*Strok Balance Stand Test*, (12) *Stick Drop Test*. Hasil analisis deskriptif statistik pretest dan posttest kebugaran jasmani Resimen Mahasiswa Batalyon VIII/Tarumanagara sebagai berikut.

**Tabel 1.** Deskripsi *Pre-test* dan *Post-test* Kebugaran Jasmani Resimen Mahasiswa Batalyon VIII/Tarumanagara Tahun 2022/2023

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	25	25
<i>Mean</i>	19,52	22,65
<i>Std, Deviation</i>	1,41	1,44
<i>Minimum</i>	17,46	19,37
<i>Maximum</i>	22,86	25,10

Berdasarkan data pada tabel 12 tersebut di atas, *pre-test* dan *post-test* kebugaran jasmani Resimen Mahasiswa Batalyon VIII/Tarumanagara Tahun 2022/2023 dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



**Gambar 2.** Perbedaan *pretest* dan *posttest* kebugaran jasmani Resimen Mahasiswa Batalyon VIII/Tarumanagara.

Berdasarkan grafik di atas terlihat bahwa kondisi fisik Resimen Mahasiswa Batalyon VIII/Tarumanagara Tahun 2022/2023 rata-rata 28,84 pada saat sebelum pengujian dan meningkat menjadi 39,08 pada saat setelah pengujian. Selanjutnya berdasarkan uji t-Test diperoleh nilai t-hitung 23,43, nilai t-tabel dengan df 24 pada taraf signifikan 5% adalah 1,71. Oleh karena itu t-hitung > t-tabel ( $23,43 > 1,71$ ) dan nilai signifikansinya lebih kecil daripada 0,05 ( $0,00 < 0,05$ ) sehingga dapat dinyatakan terdapat peningkatan secara signifikan terhadap skor hasil kebugaran jasmani dengan diberikan aktivitas fisik selama 16 pertemuan. Artinya, kebugaran jasmani Resimen Mahasiswa meningkat ketika mereka menerima aktivitas fisik selama 16 pertemuan.

## DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa aktivitas fisik memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani Resimen Mahasiswa Batalyon VIII/Tarumanagara. Besarnya peningkatan kebugaran jasmani setelah diberikan aktivitas fisik selama 16 pertemuan yang sesuai dengan apa yang diharapkan. Dengan faktor-faktor yang ikut mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani antara lain aktivitas fisik asupan konsumsi atau makanan dan pola hidup (waktu istirahatnya) (Laviko, 2019). Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting bagi peserta didik untuk melakukan aktivitas fisik dan olahraga serta berdampak positif untuk perkembangan kognitif, psikomotor, dan afektif

(Suhartoyo *et al.*, 2019). Kebugaran jasmani juga harus dimiliki oleh setiap peserta didik, agar setiap peserta didik dapat menerima pelajaran dengan keadaan yang *fresh* dan tidak merasa kelelahan saat kegiatan proses pembelajaran berlangsung (Rahman *et al.*, 2020).

Hasil ini didukung oleh pernyataan bahwa Aktivitas fisik sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar (Andriani & Herawati, 2016). Aktivitas fisik dapat dikaitkan dengan tujuan kesehatan dan prestasi yang terdiri dari beberapa faktor dan salah satu diantaranya adalah kebugaran jasmani (Fahrizqi *et al.*, 2020). Aktivitas fisik merupakan komponen dari proses kompleks yang melibatkan pengembangan, pembelajaran dan asimilasi keterampilan, nilai-nilai, norma, persepsi diri, identitas (Karim *et al.*, 2018).

Sejalan dengan pendapat di atas Masalahnya kebanyakan orang yang mengikuti resimen mahasiswa ini dikarenakan minatnya saja tanpa memikirkan kondisi fisik, ataupun tingkat kebugaran jasmaninya, sehingga tidak sedikit juga anggota resimen mahasiswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik juga. Aktivitas fisik sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar (Andriani & Herawati, 2016). Aktivitas Fisik juga berpengaruh dalam keberlangsungan salah satu organisasi mahasiswa yaitu Resimen Mahasiswa. Resimen Mahasiswa adalah salah satu kekuatan sipil yang dilatih dan dipersiapkan untuk mempertahankan NKRI sebagai perwujudan Sistem Pertahanan dan Keamanan Rakyat Semesta (Sishankamrata). Resimen mahasiswa juga merupakan salah satu komponen warga negara yang mendapatkan pelatihan militer (Wikipedia, 2021). Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting bagi peserta didik untuk melakukan aktivitas fisik dan olahraga serta berdampak positif untuk perkembangan kognitif, psikomotor, dan afektif (Suhartoyo *et al.*, 2019). Maka kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting guna aktivitas sehari-hari apalagi bagi Resimen Mahasiswa. Sehingga Aktivitas fisik merupakan suatu terobosan yang baru guna meningkatkan kebugaran jasmani baik bagi Resimen Mahasiswa itu sendiri ataupun masyarakat lainnya.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan terdapat pengaruh yang signifikan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani Resimen Mahasiswa Batalyon VIII/Tarumanagara serta Adanya peningkatan kebugaran jasmani Resimen Mahasiswa Batalyon VIII/Tarumanagara setelah diberikan treatment berupa aktivitas fisik.

Aktivitas fisik merupakan suatu sosialisasi dimana diharapkan melalui aktivitas fisik dapat memberi kesempatan anak meningkatkan kebiasaan dalam beraktivitas, dan menemukan pembelajaran secara menyenangkan. Aktivitas fisik memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan kesehatan seseorang. Bila seseorang mendapatkan kesempatan untuk melakukan kegiatan yang banyak melibatkan gerakan-gerakan tubuh maka tubuh menjadi sehat. Otot-otot tubuh dapat berkembang menjadi kuat. Selain itu, anggota tubuh mendapat kesempatan untuk digerakkan, dan dapat menyalurkan energi yang berlebihan, sehingga dia tidak merasa lelah berlebihan.

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada guru dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut: (1) Peneliti selanjutnya agar melakukan karantina, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan secara penuh. (2) Peneliti yang

bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen. (3) Peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan dapat meneliti dengan jumlah populasi serta sampel yang lebih banyak dan berbeda.

### Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian yaitu: hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dalam membuat program latihan yang bervariasi misalnya dalam bentuk aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani seorang Resimen Mahasiswa. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pelatih.

### REFERENSI

- Andriani, R., & Herawati, I. (2016). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dan Aktivitas Fisik Dengan Volume Oksigen Maksimum (Vol. 9, Issue 1).
- Ayu Novitasari, D., Rahfiludin, Mz., Peminatan Gizi Fkm Undip, M., Bagian Gizi Fkm Undip, D., & Bagian Kesehatan Dan Keselamatan Kerja, D. (2016). Tingkat Konsumsi Energi, Aktivitas Fisik Dan Kesegaran Jasmani Pada Posisi (*Tosser Dan Smasher*) Atlet Bola Voli (Vol. 4, Issue 2). [Http://Ejournal-S1.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jkm](http://Ejournal-S1.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jkm)
- DQ Lab. (2021). *Teknik pengumpulan data primer dan sekunder untuk penelitian*. <https://www.dqlab.id/teknik-pengumpulan-data-primer-dan-sekunder-untuk-penelitian>.
- Education, D. (2019). *Physical Fitness Test Philippines*. 034, 1–21.
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yulindra, R., Gumantan, A., & Artikel, I. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. In *Tadulako Journal Sport Sciences And*. [Http://Jurnal.Untad.Ac.Id/Jurnal/Index.Php/Pjkr/Index](http://Jurnal.Untad.Ac.Id/Jurnal/Index.Php/Pjkr/Index)
- Ihtiarini, W. F., & Widodo, A. (2017). Pengaruh Latihan Ladder Drills Two Feet Each Square Dan Icky Shuffle Terhadap Kecepatan Gerak. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07, 116–122.
- Karim, N. A., Onibala, F., & Kallo, V. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitiro. *E-Journal Keperawatan*, 6(1), 1–6.
- Kemenkes. (2018). *Intensitas Aktivitas Fisik. Sumber dari laman web*: <https://www.bing.com/search?q=Kemenkes+tentang+intensitas+aktivitas+fisik&q=n&form=QBR&sp=1&pq=kemenkes+tentang+intensitas+aktivitas+fisik&sc=843&sk=&cvid=E917252739324E35B6D1AFCDA4141F82&ghsh=0&ghacc=0&ghpl=#>
- Laviko, Z. (2019). Tinjauan Kebugaran Jasmani Resimen Mahasiswa (Menwa) Se-Kota Padang Tahun 2019. *Jurnal Universitas Negeri Padang*.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mohamad, F. R., Hadjarati, H., Program, S. K., Pendidikan, S., Olahraga, K., Olahraga, F., & Kesehatan, D. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Resimen Mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo Di Era Pandemi Covid-19 *Level Of Physical Fitness The Student Region Of Gorontalo State University In The Era Of The Covid-19 Pandemic*. *Jambura Health And Sport Journal*, 3(2).
- Prakoso, B. B., Saifuddin, H., & Burstiando, R. (2014). Keterampilan Gerak Dasar Siswa Kelas atas MI Miftahul Ulum 3 Pereng Kulon Gresik. In *Seminar Nasional "Inovasi*



- Pembelajaran Penjasorkes Pada Kurikulum 2013.* Universitas Negeri Surabaya.
- Rahman, Z., Kurniawan, A. W., & Heynoek, F. P. (2020). Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kecepatan Berbasis Multimedia Interaktif. *Sport Science Health*, 2, 1.
- Statistikan. (2021). Uji Normalitas dan Perhitungannya. <https://www.statistikian.com/2013/01/uji-normalitas.html>.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. In Bandung Alfabeta (P. 143).
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. In Bandung Alfabeta.
- Suharman. (2018). Tes Sebagai Alat Ukur Prestasi Akademik. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam*, 10(1), 93–115.
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa Smp Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 8. <https://doi.org/10.20884/1.Paju.2019.1.1.1995>
- Suroto. (2018). Active Learning Model in Track and Field Course for Pre-service Physical Education Teacher. *Proceedings of the 2nd Social Sciences, Humanities and Education Conference: Establishing Identities through Language, Culture, and Education (SOSHEC 2018)*. <https://doi.org/10.2991/soshec-18.2018.68>
- Syafrudiin, R. Z. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Calon Anggota Dan Anggota Resimen Mahasiswa (Menwa) Pasopati Uny Tahun 2019.
- Who. (2018). More Active People For A Healthier World. *Journal Of Policy Modeling*, 28(6), 615–627.
- Wikipedia. (2021, Agustus). Pengertian Resimen Mahasiswa. <https://www.bing.com/search?q=pengertian+resimen+mahasiswa+wikipedia&q= NWU&pq=pengertian+resimen+mahasiswa+wiki&sc=933&cvid=0BA7130425594BB88CC635C8326BE715&FORM=QBRE&sp=1#>
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Iv Sdn Puhrubuh Dan Mi Mambaul Hikam Di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3.