

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



OLEH :

RIZQI

NIM 2010122210012

ARTIKEL

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

BANJARBARU

2024

ABSTACK

RIZQI, (2024). PHYSICAL FITNESS LEVELS OF THE SURYANATA STUDENT REGIMENT UNIT 601 NAGARUNTING LAMUNG MANGKURAT UNIVERSITY. Advisor : (1) Aryadi Racman S.Pd., M.Pd., AIFMO. (2) Dr. Eka Purnama Indah S.Pd., M.Pd.

Physically and mentally are very necessary in carrying out an activity, as is the Suryanata Student Regiment Unit 601 Nagarunting, Lambung Mangkurat University in carrying out physical activity in an activity. From initial observations, it appears that women often experience excessive fatigue when they finish carrying out activities. The aim of this research is to determine the level of physical fitness of the Suryanata Student Regiment, Unit 601 Nagarunting, Lambung Mangkurat University. This research uses a survey method, while data collection uses tests and measurements. The sample consisted of 10 Student Regiments who had attended basic education (DIKSAR) and were active students. The research instrument used the Ability A test, namely a 12 minute run and B Ability test, which consisted of a 60 second body lifting hanging test (Pull Up), a 60 second sitting lying test (Sit Up), a 60 second body lifting test (Push Up) and an alternating running test. reverse figure eight (Shuttle Run). The data analysis technique is to use quantitative descriptive analysis with percentages. The research results explained that the suitability tests A and B were declared sufficient. The results show that the Suryanata Student Regiment Unit 601 Nagarunting of Lambung Mangkurat University with the percentage, Very poor 0%, Category less 30%, Fair category 60%, Good category 10%, Very good category 0%. The conclusion is that the current physical condition of the Student Regiment Members is in quite good condition. Based on the research results, it is suggested that there is a need to improve the training program and address the characteristics of the Student Regiment.

Keyword: Physical fitness; student regiment; suitability

ABSTRAK

RIZQI, (2024). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI RESIMEN MAHASISWA SURYANATA SATUAN 601 NAGARUNTING UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT. Advisor : (1) Aryadi Racman S.Pd., M.Pd., AIFMO. (2) Dr. Eka Purnama Indah S.Pd., M.Pd.

Fisik dan mental sangat diperlukan dalam melakukan suatu kegiatan, begitu juga Resimen Mahasiswa Suryanata Satuan 601 Nagaring 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 Nagaring 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 Kesamaptan A yaitu lari 12 menit dan kesamaptan 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 kesamaptan A dan B dinyatakan Cukup. Hasil menunjukkan bahwa Resimen Mahasiswa Suryanata Satuan 601 Nagaring 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; kesamaptan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Ikhtiar dan tawakkal dalam mencapai segala keinginan”

(RIZQI)

Karya ini dipersembahkan untuk:

Yang terkhusus untuk kedua orang tua saya ayahanda dan ibunda serta seluruh **Keluarga, Kerabat, dan Teman-teman** semuanya. Saya ucapkan terimakasih untuk semuanya yang sudah banyak membantu.

HALAMAN PERSETUJUAN

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


Oleh : Rizqi
NIM 2010122210012

Pembimbing Utama



Aryadi Rachman S.Pd., M.Pd., AIFMO.
NIP. 198803072019031008

Pembimbing Pendamping



Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198305272006042001

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,






Dr. Rahmadi S.Pd., M.Pd.
NIP. 197807312002121001

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : Kamis, 18 April 2024

Dewan Penguji

1. Aryadi Rachman S.Pd., M.Pd., AIFMO. (Ketua) 
2. Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd. (Sekertaris) 
3. Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd. (Anggota) 

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan
Kesehatan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru




Dr. Perdinanto, M.Pd.
NIP. 196309251988031002

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya Yang Bertanda Tangan Dibawah Ini :

Nama : **RIZQI**
NIM : **2010122210012**
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Universitas : Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa artikel yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi.

Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa artikel ini hasil dari plagiasi, baik Sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatantersebut dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 17 Juli 2024 Yang Membuat
Pernyataan,

RIZQI 2010122210012

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala Karunia Dan Rahmat yang telah dilimpahkannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Artikel ini dengan judul “Motivasi Masyarakat Mengikuti Senam Aerobik”. Artikel ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani (PSPJ) di Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan (JPOK) fakultas keguruan dan ilmu pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat (ULM).

Penulis memohon masukan dan saran beserta arahan perbaikan kepada dosen pembimbing utama dan pembimbing pedamping serta penguji dalam penuntasan penulisan proposal skripsi ini. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan dan penelitian skripsi ini :

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin yang telah memberikan motivasi untuk semua mahasiswa termasuk penulis.
2. Bapak Prof. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
3. Bapak Drs. Perdinanto, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
4. Bapak Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru, dan sekaligus Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan banyak masukan dalam Kegiatan penelitian dan saran-saran serta kritikan yang membangun semangat dalam mengerjakan Artikel.
5. Bapak Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru. Dan sekaligus Dosen Pembimbing Kedua yang telah memberikan banyak masukan dalam kegiatan penelitian ini dan saran-saran serta kritikan yang membangun semangat dalam mengerjakan artikel
6. Bapak Dr. Arie Rahman, S.Pd., M.Pd selaku Sekretaris Prodi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
7. Bapak Dr. Rahmadi, S.Pd, M.Pd. selaku dosen pembimbing Akademik
8. Kepada kedua orang tua saya Ade Priyatna Dan Ibu Siti Aisyah. yang telah memberikan kasih sayang dan memberikan dorongan, serta do'a restu selama ini sehingga bisa seperti sekarang.
9. Kepada saudara Andi Yasmine Aisyah Putri yang telah memberikan kasih sayang dan serta do'a selama ini.

10. Kepada seluruh rekan kuliah Program Studi Pendidikan Jasmani Angkatan 2020 yang selalu memberikan semangat.

Demikian Artikel ini disusun, semoga dapat bermanfaat bagi kita semua dan semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala senantiasa melimpahkan rahmatnya kepada kita semua.

Banjarbaru, 17 Juli 2024

RIZQI
NIM. 2010122210012

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN... ..	xiii
BAB I PENDAHULUAN... ..	1
BAB II METODE PENELITIAN... ..	3
BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN... ..	5
BAB IV KESIMPULAN	6
DAFTAR PUSTAKA... ..	7
DOKUMEN PENELITIAN.....	22

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Deskripsi Statistik kebugaran Jasmani Resimen Mahasiswa	1
2. Deskripsi Statistik Tentang Nilai Teknis Kesamaptaan	4
3. Norma Hasil Penilaian Nilai Kesamaptaan.....	4
4. Norma Hasil Penilaian kebugaran Jasmani Resimen Mahasiswa.....	5
5. Deskripsi Statistik Nilai Pemahaman	6
6. Norma Hasil Penilaian Pemahaman	6

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar 1. Praktek Bantingan	23
2. Gambar 2. Mengisi angket penelitian.....	23
3. Gambar 3. Latihan Rutin	24
4. Gambar 4. Test praktek bantingan terbaru	24

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	Halaman
1. Letter Of Acceptance (LOA)	9
2. Sertifikat\ Plagiasi	10
3. Hasil Turnitin.....	11
4. Penunjuk Pembimbing Artikel	14
5. Format Tuntas Revisi	15
6. Kartu Bimbingan Utama	16
7. Kartu Bimbingan Pendamping	17
8. Surat Permohonan Uji Plagiasi	18
9. Surat Permohonan Uji Plagiasi	19
10. Surat Permohonan Penilaian Artikel Pembimbing Utama	20
11. Surat Permohonan Penilaian Artikel Pembimbing Pendamping....	21
12. Surat Izin Penelitian.....	22
13. Surat Balasan Penelitian.....	23
14. Formulir Absensi Petugas.....	24
15. Formulir Absensi Peserta.....	25
16. Formulir Tes Kesamaptan	26
17. Rumus Perhitungan Kesamaptan.....	27
18. Dokumentasi Kegiatan.....	41

