



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS SYIAH KUALA  
UPT. PERPUSTAKAAN

Jalan T. Nyak Arief, Kampus UNSYIAH, Darussalam – Banda Aceh, Tlp. (0651) 8012380, Kode Pos 23111  
Home Page : <http://library.unsyiah.ac.id> Email: [helpdesk.lib@unsyiah.ac.id](mailto:helpdesk.lib@unsyiah.ac.id)

---

## ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH

### TITLE

EVALUASI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI RESIMEN MAHASISWA UNIVERSITAS SYIAH KUALA TAHUN 2015

### ABSTRACT

#### ABSTRAK

Kata kunci : evaluasi, kebugaran jasmani

Penelitian yang berjudul "Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Resimen Mahasiswa Universitas Syiah Kuala Tahun 2015". Resimen Mahasiswa Unsyiah yang mempunyai tugas sebagai pembantu keamanan di wilayah kampus. Faktor kebugaran jasmani yang baik sangat mempengaruhi keterampilan anggota Resimen dalam mengemban tugas. Rumusan masalah penelitian ini bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani Resimen mahasiswa Universitas Syiah Kuala Tahun 2015. Penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Resimen Mahasiswa Universitas Syiah Kuala Tahun 2015. Jenis Penelitian ini yaitu evaluasi. Populasi dan sampel penelitian yaitu anggota Resimen Mahasiswa Universitas Syiah Kuala Tahun 2015 berjumlah 25 orang dengan teknik total sampling. Teknik pengumpulan data; (1) Kekuatan Otot terdiri dari tes kekuatan genggam tangan (Hand Grip Dynamometer), kekuatan tarik dan dorong (Pull and Push), kekuatan otot punggung (Back Dynamometer), kekuatan otot tungkai (Leg Dynamometer). (2) Daya tahan otot terdiri dari tes daya tahan otot perut (Sit-Up), daya tahan otot lengan (Push-Up), daya tahan otot lengan dan bahu (Pull-Up). (3) Fleksibilitas (Flexometer), (4) Daya tahan jantung paru (lari 2,4 Km). Data dianalisis dalam bentuk rata-rata dan nilai persentase. Hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani Resimen Mahasiswa Universitas Syiah Kuala Tahun 2015 sebagai berikut: 1) Kekuatan genggam tangan kanan pada kategori Sedang, 15 orang (60,00%), 2) Kekuatan genggam tangan kiri pada kategori Sedang, 16 (64,00%), 3) Kekuatan menarik pada kategori Baik, 9 orang (36,00%), 4) Kekuatan mendorong pada kategori Baik Sekali, 9 orang (36,00%), 5) Kekuatan punggung pada kategori Sedang, 12 orang (48,00%), 6) Kekuatan tungkai pada kategori Kurang, 17 orang (68,00%), 7) Daya tahan otot perut pada kategori Kurang, 17 orang (68,00%), 8) Daya tahan otot lengan pada kategori Bagus, 17 orang (64,00%), 9) Daya tahan otot lengan dan bahu pria pada kategori Sedang, 7 orang (41,18%), 10) Daya tahan otot lengan dan bahu wanita pada kategori Sedang, 4 orang (50,00%), 11) Fleksibilitas pada kategori Baik, 13 orang (52,00%), 12) Daya tahan jantung paru pada kategori Cukup, 9 orang (36,00%), Berdasarkan hasil penelitian secara umum dapat di simpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani resimen mahasiswa Universitas Syiah Kuala Tahun 2015 adalah Sedang.