

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Universitas Pertahanan Republik Indonesia (UNHAN RI) adalah satu-satunya perguruan tinggi negeri di Indonesia yang menyediakan pendidikan akademik, vokasi, dan profesi dalam bidang pertahanan dan bela negara. Visi UNHAN RI adalah untuk menjadi universitas pertahanan yang berstandar dunia dengan penekanan pada penelitian yang mendukung pemertahanan nilai-nilai kebangsaan.

Dalam pelaksanaan program pendidikan S1, Universitas Pertahanan Republik Indonesia menerapkan sistem semi-militer dimana kegiatan harian kadet mahasiswa seluruhnya diatur oleh universitas. Pada seluruh kegiatan yang dirancang oleh universitas, diantaranya terdapat aktivitas yang dilakukan secara repetitif, konstan, dan terstruktur secara mandiri oleh kadet mahasiswa guna meningkatkan kemampuan masing-masing kadet mahasiswa (Al., 2020).

Dalam upaya memantau dan meningkatkan kemampuan fisik peserta didiknya, Universitas Pertahanan Republik Indonesia dalam kalender akademiknya mengadakan Garjas atau kesegaran jasmani yang dilaksanakan 4 kali dalam satu tahun. Tes kesegaran jasmani atau biasa disebut Garjas merupakan program dari Universitas Pertahanan RI yang ditujukan untuk mengetahui kemampuan dan kesiapan fisik kadet mahasiswa sehingga dapat melaksanakan kegiatan dan tugas pokok secara optimal. Adapun Garjas I tahun 2022 meliputi tes kesegaran jasmani "A" yaitu *cooper test* dimana peserta Garjas diminta melakukan lari selama 12 menit, serta tes kesegaran jasmani "B" meliputi gerakan *pull up*, *sit up*, *push up*, dan *shuttle run*. Selain itu pada rangkaian tes kesegaran

jasmani S1 UNHAN tahun 2022 juga mulai diberlakukan pelaksanaan tes ketangkasan renang jarak 100 meter.

Selain melaksanakan kegiatan yang sudah dijadwalkan oleh bidang akademik pada kalender akademiknya, subjek harus melatih kebugaran tubuhnya untuk mempersiapkan rangkaian tes kebugaran jasmani. Terdapat banyak tipe aktivitas fisik yang berbeda berkontribusi dalam keseluruhan aktivitas fisik termasuk pekerjaan, membersihkan rumah, dan jalan kaki (Cendana *et al.*, 2020).

Aktivitas fisik memiliki peran penting untuk mengetahui dan meningkatkan potensi capaian kebugaran jasmani tiap-tiap subjek. Disamping itu subjek diberi didikan agar bisa mengoptimalkan IQ, dengan tidak hanya pintar dalam bidang akademik saja, namun ahli dalam bidang kesenian dan memiliki kemampuan fisik yang bisa diandalkan. Hal ini juga didukung oleh penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik mempunyai kontribusi untuk meningkatkan fungsi otak dan kesehatan mental (Dengan & Panglima, 2012; Takehara *et al.*, 2019).

Dalam upaya mengetahui tingkat kebugaran jasmani kadet mahasiswa, peneliti ingin melaksanakan pengamatan terhadap kadet mahasiswa terutama *cohort* 4 melalui hasil Garjas "B" komponen *pull up* dan *chinning* pada Kadet Mahasiswa Universitas Pertahanan Republik Indonesia. Pemilihan komponen kesegaran jasmani B yaitu tes *pull-up* dan *chinning* didasari oleh penilaian komponen tersebut yang lebih objektif dan minim perancu dibandingkan komponen kesegaran jasmani B lainnya. Pelaksanaan *pull-up* dan *chinning* dinilai oleh peneliti lebih sulit dimanipulasi pada saat pelaksanaan tes kesegaran jasmani berlangsung, sehingga dinilai paling menggambarkan potensi peningkatan kebugaran fisik akibat intervensi latihan fisik yang dilakukan.

Candradimuka sendiri diambil dari nama kawah kayangan dalam pewayangan yang merupakan tempat dibina dan ditempa diri pribadi supaya kuat, terlatih, dan tangkas. Candradimuka merupakan pendidikan atau latihan dasar kemiliteran yang dilaksanakan selama tiga bulan di Akademi Militer. Kegiatan ini merupakan permulaan perubahan aktivitas fisik sipil menuju semi-militer. Pada momen ini para kadet mahasiswa diharapkan dapat belajar dan berlatih untuk mengasah kemampuan diri agar unggul tidak hanya dalam akademik saja tetapi juga kuat dalam keadaan fisik dan sehat secara mental (KBBI Online 2023, 2023).

Dalam studi sebelumnya, telah dilaksanakan evaluasi kebugaran fisik untuk mengidentifikasi prevalensi kondisi kebugaran di antara mahasiswa. Hasil yang didapatkan dari pengujian kebugaran fisik ini kemudian dianalisis untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran fisik mahasiswa tersebut. Berdasarkan analisis data tersebut, diketahui bahwa mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (penjaskesrek) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mulawarman yang mengikuti Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN) pada angkatan tahun 2017 mayoritas berada pada kategori kebugaran fisik tingkat sedang.

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi gambaran tingkat kebugaran menggunakan hasil tes kesegaran jasmani “B” komponen *pull-up* dan *chinning* pada Kadet Mahasiswa Universitas Pertahanan Republik Indonesia pada tahun 2023.

## 1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran tingkat kebugaran fisik kadet mahasiswa berdasarkan hasil tes kesegaran jasmani tipe “B” (Pull-up dan Chinning)?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui tingkat kebugaran fisik berdasarkan hasil tes Garjas “B” komponen *pull-up* dan *chinning* pada Kadet Mahasiswa Universitas Pertahanan Republik Indonesia tahun 2023.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui tingkat aktivitas fisik Kadet Mahasiswa Universitas Pertahanan Republik Indonesia tahun 2023.
- b. Mengetahui tingkat kebugaran fisik berdasarkan hasil tes Garjas “B” pada Kadet Mahasiswa Universitas Pertahanan Republik Indonesia tahun 2023.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Akademis**

- a. Menambah pemahaman dan pengetahuan tentang tingkat aktivitas fisik, kebugaran fisik melalui hasil Garjas “B” komponen *pull-up* dan *chinning* pada Kadet Mahasiswa Universitas Pertahanan Republik Indonesia
- b. Menyediakan referensi dan literatur ilmiah yang relevan bagi peneliti dan ilmuwan lainnya dalam bidang kebugaran fisik dan kesiapan proses kegiatan belajar dan mengajar.
- c. Sebagai data dasar yang dapat digunakan dalam penelitian lanjutan terkait topik ini.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

- a. Memberikan pemahaman yang lebih baik tentang tingkat aktivitas fisik dan tingkat kebugaran fisik kadet mahasiswa, sehingga dapat membantu pengembangan program latihan yang lebih efektif dan efisien.
- b. Menyediakan informasi yang relevan bagi pimpinan dan pengampu kebijakan Universitas Pertahanan Republik Indonesia dalam pengambilan keputusan terkait kesiapan dan efektivitas proses pembinaan kebugaran jasmani.

- c. Membantu meningkatkan tingkat kebugaran fisik subjek, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kinerja mereka dalam menjalankan proses kegiatan belajar dan mengajar.
- d. Memberikan dasar yang kuat bagi pengembangan kebijakan atau pedoman terkait latihan fisik dan penilaian kebugaran fisik subjek.