

ABSTRAK

DONI DOUGLAS TAMBUNAN. Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Calon Anggota Resimen Mahasiswa Satya Nagara Universitas Negeri Medan Sebelum Mengikuti Pendidikan Dasar Militer Dan Sesudah Mengikuti Pendidikan Dasar Militer Tahun 2013.

(Pembimbing : INDAH VERAWATI)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Calon Anggota Resimen Mahasiswa Satya Nagara Universitas Negeri Medan sebelum mengikuti Pendidikan Dasar Militer dan sesudah mengikuti Pendidikan Dasar Militer Tahun 2013. Lokasi penelitian ini adalah di stadion Universitas Negeri Medan. Sampel dalam penelitian ini adalah calon anggota Resimen Mahasiswa dengan jumlah 22 orang.

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain *one group pretest posttest design*. Sebelum dilakukan tes lari multi tahap (*bleep test*) peneliti memberi pembinaan fisik kepada sampel dan dilakukan *pretest*, kemudian sampel diberi perlakuan pendidikan dasar militer selama 2 minggu, Setelah selesai mengikuti pendidikan dasar peneliti melakukan *posttest*. Data penelitian di kumpul dengan menggunakan tes dan pengukuran dan data penelitian tersebut diolah dengan menggunakan tehnik statistik uji-t.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa : (1) nilai rata-rata kebugaran jasmani *pretest* 40,85 (cukup), (2) nilai rata-rata kebugaran jasmani *posttest* 44,07 (baik), (3) uji normalitas Lilifors diperoleh $L_{hitung} = 0,16$ untuk *pre-test* dan *post-test* diperoleh $L_{hitung} = 0,09$ sedangkan $L_{tabel} = 0,19$. Ini berarti bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal, (4) uji homogenitas kedua kelompok diperoleh X^2 menggunakan rumus chi kuadrat pada taraf 95 % dengan dk adalah 32,7 maka $X_{hitung} = 0,48$ sedangkan $X_{tabel} = 32,7$ sehingga $X_{hitung} < X_{tabel}$ ($0,48 < 32,7$), maka sampel adalah homogen, (5) pengujian hipotesis $T_{hitung} > T_{tabel}$ ($2,04 > 2,02$) telah membuktikan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa sesudah mengikuti Pendidikan Dasar Militer memiliki pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani calon anggota Resimen Mahasiswa Satya Nagara.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Pendidikan Dasar Militer