

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PERSONEL BRIGADIR
POLISI DUA ANGKATAN TAHUN 2015/2016 SATUAN KERJA
POLDA DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

E-Journal

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:

Endah Setyawati
12601241059

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PERSONEL BRIGADIR POLISI DUA ANGKATAN TAHUN 2015/2016 SATUAN KERJA POLDA DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

FITNESS LEVEL SURVEY ON BRIGADIER POLICE TWO YEAR CLASS 2015/2016 WORK UNIT POLDA DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Oleh : Endah Setyawati, NIM 12601241059, Prodi PJKR FIK UNY

Email : endahsetya5@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Angkatan 2015/2016 Satuan Kerja Polda D.I. Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan jenis penelitian kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah personel Brigadir Polisi Dua Angkatan Tahun 2015/2016 Polda DIY yang berjumlah 50 personel yang terdiri dari 40 polki dan 10 polwan. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran samapta sesuai buku panduan Tim Binjas Mabes Polri. Untuk menganalisis data secara kuantitatif, hasil tes kebugaran jasmani kemudian dimasukkan dalam 5 kategori dideskripsikan sesuai kriterianya.

Berdasarkan hasil penelitian, menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Angkatan Tahun 2015/2016 Polda DIY yaitu sebanyak 0 personel (0 %) kategori Baik Sekali, 36 personel (72 %) kategori Baik, 14 personel (28 %) kategori cukup, 0 personel (0 %) kategori kurang dan 0 personel (0 %) kategori kurang sekali.

Kata kunci : *tingkat kebugaran jasmani, personel bripta polri, DIY*

Abstrack

This research aims to describe the physical fitness level of personel Brigadier Police Two Year Class 2015/2016 work unit Polda D.I. Yogyakarta.

The type of this research is descriptive quantitative. Population is 50 personel Brigadier Police Two Year Class 2015/2016 work unit Polda D.I. Yogyakarta consisting 40 policemen and 10 policewomen. Instruments used are test and samapta measurement as in accordance with the Tim Binjas Mabes Polri guide book. Data analysis done by putting physical fitness test result into 5 categories by criteria.

The research result show in personel Brigadier Police Two Year Class 2015/2016 Polda DIY physical fitness are as follows 0 member (0%) in very good category, 36 members (72%) are in good, 14 member (28%) are in fair enough, 0 member (0%) in less, and 0 member (0%) in very less.

Keyword : *physical fitness level, police brigade personnel, DIY*

PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Personel Brigadir Polisi Dua Angkatan Tahun 2015/2016 Satuan Kerja Polda Daerah Istimewa Yogyakarta” yang disusun oleh Endah Setyawati, NIM 12601241059 ini telah disetujui oleh pembimbing dan *reviewer*.

Pembimbing



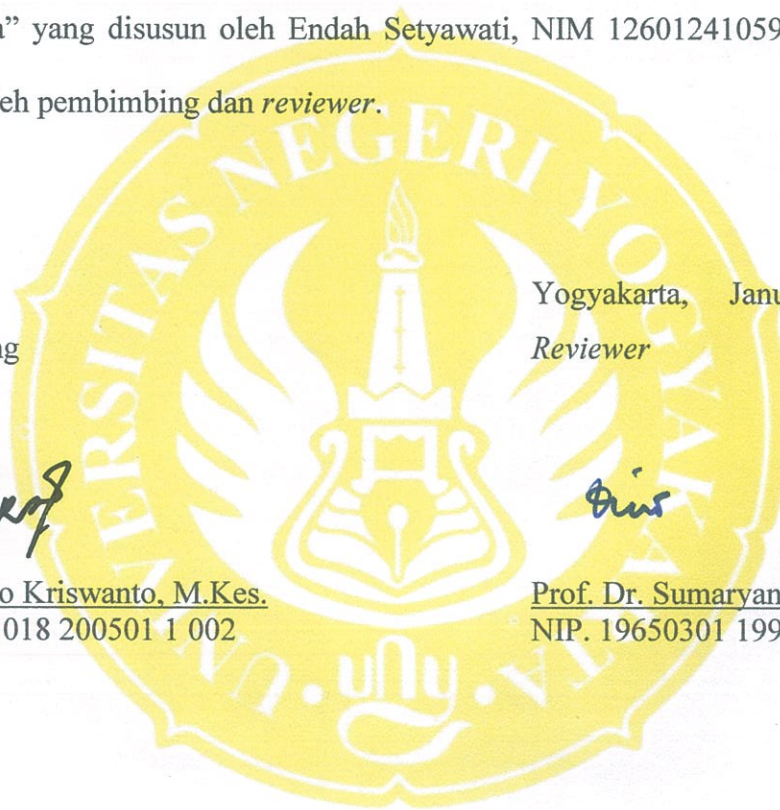
Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.
NIP. 19751018 200501 1 002

Yogyakarta, Januari 2018

Reviewer



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NIP. 19650301 199001 1 001



PENDAHULUAN

Kepolisian Negara Republik Indonesia merupakan alat negara yang berperan dalam memelihara keamanan dan ketertiban masyarakat, menegakkan hukum serta memberikan perlindungan, pengayoman dan pelayanan kepada masyarakat dalam rangka terpeliharanya keamanan dalam negeri (Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2002 tentang Kepolisian Negara Republik Indonesia). Citra polisi terbentuk pada profesi yang melekat pada pribadi polisi itu, bagaimanapun sikap keprofesionalannya dalam melaksanakan tugas dan kewajibannya. Citra polisi akan dinilai baik oleh masyarakat apabila dapat menunjukkan kepada masyarakat bahwa polisi layak menjadi panutan atau teladan masyarakat sekelilingnya.

Masyarakat akan melihat sikap dan perbuatan polisi sehari-hari, apakah memang ada yang patut diteladani atau tidak. Hal-hal yang sering menjadi sorotan masyarakat seperti peningkatan pelayanan, peningkatan pengetahuan, perlakuan pemberian perlindungan dan bagaimana cara polisi berpakaian, berbicara, cara bergaul dengan masyarakat, dan tidak kalah pentingnya dilihat kebugaran jasmani personel. Anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia dapat diberhentikan dengan hormat apabila mencapai batas usia pensiun, pertimbangan khusus untuk kepentingan dinas, tidak memenuhi syarat jasmani dan/rohani gugur atau tewas atau meninggal dunia atau hilang dalam tugas, dan mencapai batas usia. (Peraturan Pemerintah No 1 Tahun 2003 tentang Pemberhentian anggota Polri).

Kebugaran jasmani dan rohani seorang anggota polisi sangat diperlukan guna menunjang kualitas kinerja dan menghindari pensiun dini. Polisi yang memiliki banyak tugas yaitu memelihara kamtibmas, menegakkan hukum dan memberikan perlindungan, pengayoman dan pelayanan kepada masyarakat, maka seorang anggota polisi harus mempunyai beberapa komponen pendukung sebagai faktor keberhasilan tersebut, salah satunya adalah selalu menjaga kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani menjadi suatu hal yang penting karena jika seorang anggota polisi tidak mempunyai kebugaran jasmani yang baik, maka tingkat

produktifitas akan berkurang dan proses pelayanan akan menjadi terhambat.

Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi dapat melakukan pekerjaan secara efektif tanpa kelelahan berarti, tubuh tetap segar ketika berhenti bekerja dan pada saat istirahat. Sebaliknya tingkat kebugaran jasmani yang rendah merupakan kendala dalam melakukan pekerjaan. Oleh karena itu, tingkat kebugaran jasmani menjadi faktor penting untuk menjaga tingkat produktivitas seseorang. Menurut Suryanto (1999: 77) kebugaran jasmani yang baik diperlukan, dan tidak memandang jenis, suku, pekerjaan, status sosial, dan ekonomi. Kebugaran jasmani yang baik diperoleh tidak hanya dalam waktu singkat, tetapi harus memulai latihan secara teratur dan memperhatikan prinsip-prinsip latihan, tahapan latihan dan takaran latihan.

Brigadir Polisi Dua Angkatan Tahun 2015/2016 merupakan personel yang baru saja menyelesaikan pendidikan Sekolah Bintara. Bripda Polisi laki-laki melaksanakan pendidikan di Sekolah Polisi Negara (SPN) Selopamioro yang medan latihannya cukup lebih ringan daripada SPN Provinsi yang lain. Data hasil tes kebugaran akhir Siswa Diktuk Bintara angkatan Tahun 2015/2016 SPN Selopamioro termasuk cukup rendah dibandingkan SPN Provinsi yang lain. Hasil pelaksanaan pembinaan tradisi yang dilakukan dengan cara jalan dan lari dari Museum Kwayuhan di Kaliurang sampai Polda DIY dengan jarak kurang lebih 35 km personel Bripda angkatan Tahun 2015/2016 dinilai masih rendah daripada senior sebelumnya oleh Kepala Biro Sumber Daya Manusia Polda DIY. Hal ini dilihat dari jumlah peserta pembinaan tradisi banyak yang pingsan dan menyerah karena lelah di tengah perjalanan.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi personel Brigadir Dua Polda D.I. Yogyakarta dalam pelaksanaan tugas sehari-hari, karena kegiatan yang dilaksanakan sebagian besar di lapangan. Oleh karena itu Polda D.I. Yogyakarta melaksanakan kegiatan olahraga setiap satu minggu sekali yaitu setiap hari Jumat dari pukul 06.00 WIB sampai pukul 08.00 WIB. Kegiatannya berupa senam, jalan sehat, tenis lapangan dan lari. Akan tetapi pelaksanaan kegiatan tersebut belum berjalan

secara optimal. Personel belum sepenuhnya mengikuti kegiatan tersebut khususnya personel berpangkat Brigadir Polisi Dua. Aktivitas jasmani yang dilakukan kurang menarik dan terlalu monoton sehingga ada personel yang malas untuk melaksanakan. Personel Brigadir Polisi Dua sebagian besar dikerahkan untuk kegiatan di lapangan karena masih dianggap perlu untuk masa pengenalan tugas, kecuali polisi wanita yang ditempatkan di bagian staff. Hal-hal tersebut adalah hambatan bagi personel Brigadir Polisi Dua dalam melaksanakan aktivitas jasmani yang hanya dilakukan satu kali dalam seminggu.

Alasan yang sering dilaporkan danton saat apel pagi yaitu sakit, tanpa keterangan dan keperluan dinas. Setelah diklarifikasi tentang ketidakhadiran karena sakit, personel Bripda Angkatan Tahun 2015/2016 sebagian besar beralasan karena kelelahan setelah ada kegiatan yang cukup padat. Personel Bripda Tahun 2015/2016 mudah sekali mengalami kelelahan karena aktivitas yang begitu padat dan tidak memiliki waktu di luar jam kerja untuk melakukan aktivitas olahraga demi menjaga kebugaran jasmani. Pelaksanaan tugas di lapangan membutuhkan tenaga yang cukup banyak karena menghadapi situasi dan kondisi masyarakat yang jumlahnya lebih banyak dibandingkan jumlah personel, contohnya saat pengamanan demonstrasi. Kebugaran jasmani juga bisa berpengaruh pada mental dan emosi saat menghadapi masalah-masalah di lapangan yang bisa membuat citra polisi di masyarakat menjadi buruk.

Oleh karena itu, untuk mengetahui tentang tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Polda D.I. Yogyakarta, maka penulis melakukan penelitian tentang "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Personel Brigadir Polisi Dua Angkatan Tahun 2015/2016 Satuan Kerja Polda D.I. Yogyakarta".

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dalam hal ini menggambarkan tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Angkatan 2015/2016 satuan kerja Polda D.I. Yogyakarta.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan cara mengumpulkan data (satu atau dua variabel) dari anggota populasi untuk menentukan status populasi pada waktu pelaksanaan. Menurut Sumanto (1995: 79), penelitian survei adalah usaha mengumpulkan data (satu atau dua variable) dari anggota populasi untuk menentukan status populasi pada waktu pelaksanaan. Sedangkan untuk teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan tes pengukuran.

Subjek Penelitian

Menurut Akurinto (2006:130) yang dimaksud dengan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Subjek dalam penelitian ini adalah personel Brigadir Polisi Dua Angkatan Tahun 2015/2016 Polda D.I. Yogyakarta yang berjumlah 50 personel yang terdiri dari 40 polki dan 10 polwan. Seluruh populasi dijadikan sampel penelitian .

Instrumen Penelitian

Instumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan mengumpulkan datan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya (Akurinto, 2006:134). Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan Pedoman Administrasi Ujian Kesamaptaan Jasmani dan Beladiri Polri Bagi Pegawai Negeri pada Polri sesuai Surat Keputusan Kapolri No.Pol.: SKEP/984/XII/2004 yang terdiri atas Ujian Kesamaptaan A (lari 12 menit) dan Uji Kesamaptaan B (Pull up/ chinning, Sit Up, Push Up, Shuttle run jarak 6 x 10 meter).

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif atau statistik deskriptif. Data diperoleh dari masing-masing tes kemudian dikonversikan dalam norma masing-masing item tes yang dinyatakan dalam bentuk angka, sehingga disebut data kuantitatif. Langkah-langkah analisis data dalam penelitian adalah sebagai berikut: data kasar hasil pengukuran

masing-masing komponen kebugaran jasmani yang terdiri dari 5 item tes, selanjutnya data kasar tersebut diubah menjadi nilai t-score, sesuai dengan tabel di buku panduan Binjas Mabes Polri (2004: 43).

Tabel 1. Rumus Pengkategorian Kebugaran Jasmani Dengan Menggunakan Mean Dan Standar Deviasi

No	Interval	Kategori
1	81 – 100	Baik Sekali
2	61 – 80	Baik
3	41 – 60	Sedang
4	31 – 40	Kurang
5	0 – 30	Kurang Sekali

Sumber : Binjas Mabes Polri (2004: 17)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Angkatan 2015/2016 satuan kerja Polda D.I. Yogyakarta bahwa masing-masing secara berurutan memperoleh nilai maksimum sebesar 75.00, nilai minimum 58.00, rerata diperoleh sebesar 65.17, median 65.10, modus 60.90 serta standar deviasi (SD) 4.57.

Data yang diperoleh didalam penelitian ini berbentuk skor yang diperoleh dari instrumen tes dan pengukuran Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Angkatan 2015/2016 satuan kerja Polda D.I. Yogyakarta. Langkah berikutnya setelah data tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Angkatan 2015/2016 didapat, maka akan dikonversikan ke dalam lima kategori.

Berdasarkan hasil distribusi pengkategorian Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Polda DIY Angkatan 2015/2016 yaitu sebanyak 0 personel (0 %) kategori

Baik Sekali, 36 personel (72 %) kategori Baik, 14 personel (28 %) kategori cukup, 0 personel (0 %) kategori kurang dan 0 personel (0 %) kategori kurang sekali. Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Angkatan 2015/2016 satuan kerja Polda D.I. Yogyakarta adalah dominan baik, dan bila dilihat dari rerata (Mean) dengan nilai 65.17, maka nilai tersebut juga masuk dalam kategori "Baik".

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi personel

Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Polda DIY Angkatan 2015/2016, diharapkan agar personel lebih bisa mengembangkan dan meningkatkan kebugarannya untuk menunjang kinerja selama bertugas di masing-masing satuan di Polri.

2. Bagi pimpinan

Hasil tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Polda DIY Angkatan 2015/2016, diharapkan data yang diperoleh dapat dimanfaatkan oleh pimpinan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan fisik kesamaptaan personel, serta sebagai acuan pembuatan program latihan untuk meningkatkan kebugaran personel.

3. Bagi Biro SDM

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan pengembangan dan peningkatan kebugaran personel, dengan cara memberi tambahan frekuensi jadwal latihan bersama. Peningkatan kebugaran masing-masing personel, akan menunjang kinerja Polri untuk melindungi, melayani, dan mengayomi masyarakat di wilayah NKRI.

4. Bagi peneliti lain

Diharapkan memperhatikan segala sesuatu yang menjadi hal-hal dalam keterbatasan penelitian ini sehingga penelitian ini dapat disempurnakan lagi melalui penelitian sejenis berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Akurinto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Aneka Cipta

Binjas Mabes Polri. (2004). *Pedoman Administrasi Ujian Kesamaptaan Jasmani dan Beladiri Polri Bagi Pegawai Negeri Pada Polri*. Jakarta: Mabes Polri

Kepala Kepolisian Negara Republik Indonesia. (2002). *Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2002 tentang Kepolisian Negara Republik Indonesia*

Pemerintah Negara Republik Indonesia. (2003). *Pemberhentian Anggota Polri*

Sumanto. (1995). *Metodologi Sosial dan Pendidikan*. Yogyakarta: Andi Offset

Suryanto. (1999). *Pentingnya Kesehatan Jasmani Bagi Siswa. Olahraga Majalah Ilmiah: Halaman 77*