

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

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



**Oleh:
Endah Setyawati
NIM 12601241059**

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

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

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

Disusun oleh:

Endah Setyawati
NIM 12601241059

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, Januari 2018

Mengetahui,
Ketua Program Studi,

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 198109262006041001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,


Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.
NIP. 197510182005011002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Endah Setyawati

NIM : 12601241059

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Personel Brigadir
Polisi Dua Angkatan Tahun 2015/2016 Satuan Kerja
Polda Daerah Istimewa Yogyakarta

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Januari 2018
Yang menyatakan,



Endah Setyawati
NIM. 12601241059

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

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

Disusun oleh:

Endah Setyawati

NIM 12601241059

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

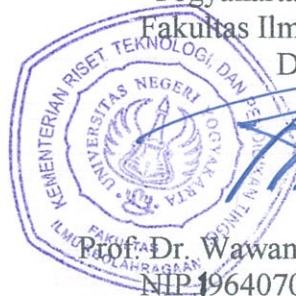
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 22 Januari 2018

TIM PENGUJI

Nama Lengkap	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.	Ketua Penguji		30-1-18 30/18
Fathan Nurcahyo, M.Or.	Sekretaris Penguji		31/1
Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.	Penguji Utama		31/1

Yogyakarta, Januari 2018
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,


Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

“Selama kita memiliki tujuan besar untuk dicapai, tidak pantas patah semangat di tengah jalan. Tidak ada sukses sejati yang bisa diraih tanpa melalui hambatan”

(Endah Setyawati)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala nikmat-Nya sehingga dapat menyelesaikan karya ini. Karya ini dipersembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya (Bapak Suyadi dan Ibu Marsiyem) yang selalu menjadi kekuatan dan dorongan bagi penulis untuk terus maju menyelesaikan skripsi ini serta senantiasa memberikan doa, restu, dan kasih sayang demi kelancaran buah hatinya.
2. Adik saya, Niken Meileni yang menjadi penyemangat agar segera menyelesaikan gelar Sarjana ini.

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PERSONEL BRIGADIR
POLISI DUA ANGKATAN TAHUN 2015/2016 SATUAN KERJA
POLDA D.I. YOGYAKARTA**

Oleh
Endah Setyawati
12601241059

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 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 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*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga skripsi yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Personel Brigadir Polisi Dua Angkatan Tahun 2015/2016 Satuan Kerja Polda Daerah Istimewa Yogyakarta” dapat terselesaikan. Adapun tujuan penyusunan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan arahan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung dan baik dukungan moril maupun dukungan materi. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan penghargaan dan terimakasih kepada:

1. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes. selaku dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang selalu memberikan semangat, dorongan dan bimbingan selama pembuatan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Guntur, M.Pd. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
4. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian dalam rangka menyusun tugas akhir.
5. Bapak Drs. F. Suharjana, M.Pd. selaku pembimbing akademik yang telah memberikan dukungan, pembinaan, dan bimbingan kepada penulis.
6. Brigjen Pol Drs. Ahmad Dhofiri, M.Si., Kepala Kepolisian D.I. Yogyakarta, yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian.

7. Kombes Pol Novian Pranata, M.Si. Psi Karo SDM Polda D.I. Yogyakarta, yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian.
8. AKBP Zaenal Arifin, S.H., S.St.Mk., Kabag Watpers Ro SDM Polda D.I. Yogyakarta beserta seluruh anggota, yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian.
9. Personel Brigadir Polisi Dua Angkatan 2015/2016 Satuan Kerja Polda D.I. Yogyakarta.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Januari 2018

Penulis,

Endah Setyawati

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	hal i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	8
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	9
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	13
4. Pengukuran Kebugaran Jasmani.....	15
5. Hakekat, Tujuan, Fungsi, Peran dan Tugas Kepolisian NKRI.....	18
6. Polda D.I. Yogyakarta.....	20
B. Penelitian yang Relevan.....	21
C. Kerangka Berpikir.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	25
C. Subjek Penelitian	26
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	27
1. Instrumen.....	27
2. Teknik Pengumpulan Data.....	27

F. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Deskripsi Data Penelitian.....	41
B. Deskripsi Hasil Penelitian.....	43
1. Bripda Polisi Laki-Laki.....	45
a. Samapta A.....	48
b. Samapta B.....	50
2. Bripda Polisi Wanita.....	53
a. Samapta A.....	55
b. Samapta B.....	57
C. Pembahasan	60
D. Keterbatasan Penelitian.....	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
A. Kesimpulan.....	63
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	63
C. Saran-Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

	hal
Tabel 1. Rumus Pengkategorian Kebugaran Jasmani dengan Menggunakan Mean dan Standar Deviasi	39
Tabel 2. Data Hasil Perhitungan Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Polda DIY Angkatan 2015/2016.....	43
Tabel 3. Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Personel Brigadir Polisi Dua Polda DIY Angkatan 2015/2016.....	44
Tabel 4. Data Hasil Perhitungan Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Angkatan 2015/2016 Polda D.I.Yogyakarta khususnya Polisi Laki-laki.....	46
Tabel 5. Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Personel Brigadir Polisi Dua Angkatan 2015/2016 Polda D.I. Yogyakarta khususnya Polisi Laki-laki.....	47
Tabel 6. Data Hasil Perhitungan Tingkat Kebugaran Jasmani Personel Brigadir Polisi Dua Laki-laki Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya Samapta A.....	48
Tabel 7. Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Personel Brigadir Polisi Dua Laki-laki Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya Samapta A.....	49
Tabel 8. Data Hasil Perhitungan Tingkat Kebugaran Jasmani Personel Brigadir Polisi Dua Laki-laki Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya samapta B.....	51
Tabel 9. Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Personel Brigadir Polisi Dua Laki-laki Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya samapta B.....	52
Tabel 10. Data Hasil Perhitungan Tingkat Kebugaran Jasmani Personel Brigadir Polisi Dua Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya polisi wanita.....	53
Tabel 11. Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Personel Brigadir Polisi Dua Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya polisi wanita.	54
Tabel 12. Data Hasil Perhitungan Tingkat Kebugaran Jasmani Personel Brigadir Polisi Dua wanita Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya samapta A.....	55
Tabel 13. Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Personel Brigadir Polisi Dua wanita Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya samapta A.....	56

Tabel 14.	Data Hasil Perhitungan Tingkat Kebugaran Jasmani Personel Brigadir Polisi Dua Wanita Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya samapta B.....	58
Tabel 15.	Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Personel Brigadir Polisi Dua Wanita Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya samapta B.....	59

DAFTAR GAMBAR

	hal
Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir.....	24
Gambar 2. Diagram Batang Pengkategorian Data Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Angkatan 2015/2016 satuan kerja Polda D.I. Yogyakarta.	45
Gambar 3. Diagram Batang Pengkategorian Data Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Angkatan 2015/2016 Polda D.I. Yogyakarta khususnya Polisi Laki-laki.....	48
Gambar 4. Diagram Batang Pengkategorian Data Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Laki-laki Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya Samapta A.....	50
Gambar 5. Diagram Batang Pengkategorian Data Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Laki-laki Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya samapta B	53
Gambar 6. Diagram Batang Pengkategorian Data Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya polisi wanita.....	55
Gambar 7. Diagram Batang Pengkategorian Data Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua wanita Polda DIY khususnya Samapta A.....	57
Gambar 8. Diagram Batang Pengkategorian Data Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua wanita Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya samapta B	59

DAFTAR LAMPIRAN

	hal
Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	69
Lampiran 2. Surat Persetujuan Penelitian.....	70
Lampiran 3. Tabel Nilai Ujian Kesamaptaan Jasmani Pada Polri Pria Golongan I (Usia 18-30 Tahun).....	71
Lampiran 4. Tabel Nilai Ujian Kesamaptaan Jasmani Pada Polri Wanita Golongan I (Usia 18-30 Tahun).....	74
Lampiran 5. Formulir Ujian Peserta Tes Kesamaptaan Jasmani.....	77
Lampiran 6. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Brigadir Polisi Dua Angkatan Tahun 2015/2016 Polda Daerah Istimewa Yogyakarta	78
Lampiran 7. Dokumentasi Pelaksanaan Tes.....	83
a. Pemberian Contoh Pelaksanaan Tes.....	83
b. Pelaksanaan Tes Lari 12 menit.....	84
c. Pelaksanaan Tes <i>Chinning</i>	85
d. Pelaksanaan Tes <i>Sit Up</i>	86
e. Pelaksanaan Tes <i>Push Up</i>	87
f. Pelaksanaan Tes <i>Shuttle Run</i>	88

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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”.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Terdapat personel Brigadir Polisi Dua Angkatan Tahun 2015/2016 Polda D.I. Yogyakarta yang sering tidak masuk kantor karena sakit saat jam dinas.
2. Pelaksanaan tugas di lapangan yang sering dilimpahkan ke personel Brigadir Polisi Dua sehingga tidak bisa mengikuti aktivitas jasmani.
3. Belum optimalnya kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani personel Polda D.I. Yogyakarta.
4. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Angkatan Tahun 2015/2016 Satuan Kerja Polda D.I. Yogyakarta.

C. Batasan Masalah

Pembatasan penelitian diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah. Penulis membatasi penelitian ini yaitu Tingkat Kebugaran Jasmani Personel Brigadir Polisi Dua Angkatan Tahun 2015/2016 Satuan Kerja Polda D.I. Yogyakarta”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang dan identifikasi masalah di atas, peneliti merumuskan masalah dari penelitian ini, yaitu: “Seberapa Tinggi Tingkat Kebugaran Jasmani Personel Brigadir Polisi Dua Angkatan Tahun 2015/2016 Satuan Kerja Polda D.I. Yogyakarta?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Seberapa Tinggi Tingkat Kebugaran Jasmani Personel Brigadir Polisi Dua Angkatan Tahun 2015/2016 Satuan Kerja Polda D.I. Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara teoritis:
 - a. Dapat memberikan gambaran dan informasi terhadap Polda D.I. Yogyakarta tentang seberapa tinggi kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Angkatan Tahun 2015/2016 pada tahun 2017.
 - b. Dapat menambah referensi penelitian tentang kebugaran jasmani yang ada di lingkup POLRI.
2. Secara praktis:
 - a. Bagi personel Bridagir Polisi Dua Polda D.I. Yogyakarta, hasil penelitian ini dapat memberikan motivasi agar melakukan aktivitas

jasmani diluar jam kerja guna meningkatkan kebugaran jasmani yang mereka capai saat ini.

- b. Bagi Biddokes Polda D.I. Yogyakarta, hasil penelitian ini dapat dijadikan gambaran guna peningkatan pelayanan kesehatan kepada personel Polda D.I. Yogyakarta.
- c. Bagi Kapolda D.I. Yogyakarta, hasil penelitian ini dapat menunjukkan seberapa tinggi kebugaran jasmani anggotanya untuk bisa memberikan masukan terhadap biro SDM POLRI untuk upaya peningkatan.
- d. Bagi Biro SDM khususnya bagian pembinaan jasmani, hasil penelitian ini sebagai evaluasi terhadap kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua satuan kerja Polda D.I. Yogyakarta, evaluasi tersebut untuk menentukan program yang cocok sebagai peningkatan kebugaran jasmani disesuaikan dengan kondisi masing-masing personel.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

Seorang anggota polisi Bripda dalam melaksanakan tugas sehari-hari tidak selalu mengacu pada jadwal atau rencana kegiatan yang ada. Banyak kegiatan insidentil yang sering dilakukan. Kegiatan tersebut membutuhkan tenaga yang cukup banyak padahal kondisi personel Bripda belum tentu bugar atau memiliki *physical fitness* yang baik pada saat itu. Istilah *Physical Fitness* dalam bahasa Indonesia adalah kebugaran jasmani. Menurut pendapat Scott and French yang dikutip oleh Mulyono B. (1997: 72) bahwa, orang yang segar adalah orang yang sehat mempunyai kemampuan untuk mengatasi pekerjaan sehari-hari dan masih mempunyai tenaga cadangan yang cukup, tidak hanya untuk menghadapi keadaan darurat, tetapi untuk mengisi waktu-waktu yang luang.

Lutan (2001 : 7) menjelaskan bahwa, kebugaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Tubuh tidak mudah beradaptasi dari kondisi

sebelum bekerja dan sesudah bekerja kecuali jika sudah biasa terlatih. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Muhajir (2007: 57), kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap perbedaan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukannya sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Castillo Garzon, dkk (2006: 214) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani berkaitan dengan pengukuran *skeletomuscular, cardiorespiratory, hematocirculatory, psychoneurological, and endocrine-metabolic functions*. Ruiz-Montero, dkk. (2016: 860) menjelaskan seseorang yang memiliki kebugaran jasmani baik sebagai prediktor penting untuk menjaga seseorang tidak mengalami *overweight* dan obesitas. Lebih lanjut Misic, dkk. (2007: 261) evaluasi terhadap kebugaran jasmani berkaitan dengan pengukuran kekuatan otot dan komposisi tubuh.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

2. Komponen Kebugaran Jasmani

Komponen kebugaran jasmani seseorang sangat penting untuk diketahui dan dipahami karena komponen kebugaran jasmani tersebut merupakan penentu baik buruknya status atau keadaan kebugaran jasmani seseorang. Menurut Moeldjono (1993: 232) mengemukakan

bahwa komponen kebugaran jasmani terdiri atas sembilan macam, antara lain: (1) daya tahan, (2) kekuatan otot, (3) tenaga ledak otot, (4) kecepatan, (5) kelincahan, (6) kelenturan, (7) keseimbangan, (8) kecepatan reaksi, dan (9) koordinasi. Sedangkan menurut Sumosardjono (1998: 19) mengemukakan empat komponen kebugaran jasmani, yaitu : (1) Ketahanan jantung dan peredaran darah (*cardiovaskuler endurance*), (2) kekuatan (*strength*), (3) ketahanan otot (*muscular endurance*), dan (4) kelenturan (*flexibility*).

Irianto (2000: 4) menyatakan bahwa komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan memiliki empat komponen dasar, meliputi:

- a. Daya tahan paru jantung adalah kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama.
- b. Kekuatan dan daya tahan otot. Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melawan beban dalam satu usaha. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama.
- c. Kelenturan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.
- d. Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam presentase lemak tubuh.

Dari berbagai komponen kebugaran yang disebutkan di atas, maka dapat disimpulkan komponen kebugaran jasmani terdiri dari:

- a. Kecepatan
- b. Kekuatan
- c. Daya tahan dan kekuatan otot
- d. Daya tahan jantung dan paru
- e. Daya ledak
- f. Kelentukan

Dari beberapa komponen tersebut akan dijabarkan sebagai berikut :

- a. Kecepatan

Menurut Ateng (1992: 67), kecepatan adalah kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama secara berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Adisapetro (1999: 6), kecepatan adalah kemampuan untuk melaksanakan gerakan yang sama atau tidak sama dalam waktu yang sesingkat mungkin. Jadi kecepatan adalah kemampuan untuk menjawab rangsang dan dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin.

- b. Kekuatan

Menurut Moeldjono (1993: 236), kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Menurut Adisapetro (1999: 4), secara fisiologis, kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk

melakukan satu kali kontraksi melawan tahanan atau beban. Secara mekanis kekuatan otot dapat didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam satu kali kontraksi maksimal dan kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tekanan.

c. Daya tahan dan kekuatan otot

Menurut Adisapoetro (1999: 4), daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat sub maksimal. Sedangkan menurut Irianto (2000: 4) daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.

d. Daya tahan paru jantung (*Cardio Respirasi*)

Menurut Adisapoetro (1994: 4), daya tahan paru dan jantung adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menurut Mahendra (2007: 1) daya tahan jantung atau kardiorespirasi adalah kemampuan jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada waktu kerja dalam mengambil oksigen secara maksimal dan menyalurkan ke seluruh tubuh terutama jaringan sehingga dapat dipergunakan untuk proses metabolisme tubuh. Dari beberapa penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan daya tahan kardio

respirasi adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas berat yang berlangsung lama dan tergantung fungsi pembuluh darah, jantung, dan paru.

e. Power atau Daya Ledak

Power atau daya ledak adalah kemampuan kerja otot (usaha) sekelompok otot dalam satu satuan waktu yang merupakan hasil perkalian antara kekuatan dan kecepatan (Soegiarto, 1992: 79). Menurut (Adisapoetro, 1999: 4), power adalah kemampuan yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kerja fisik secara eksplosif. Dari beberapa penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan power adalah hasil kali kekuatan dan kecepatan atau merupakan bentuk dari kekuatan eksplosif.

f. Kelentukan

Kelenturan adalah kemampuan sendi untuk melakukan suatu gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal (Adisapoetro, 1999; 4). Sedangkan Sukadiyanto (1997: 56), kelenturan adalah berkaitan erat dengan tingkat elastisitas (kelenturan) otot dan ligament.

3. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Berdasarkan pengertian komponen-komponen kebugaran jasmani di atas ditunjukkan bahwa kebugaran jasmani ternyata memiliki pengertian yang luas dan kompleks. Abdoellah (1994: 139) mengemukakan bahwa jalan untuk memperoleh kebugaran jasmani adalah dengan menjalankan program aktivitas

yang terus-menerus, mengkonsumsi makanan yang bergizi baik, istirahat, memperhatikan waktu tidur, bersantai, dan pemeliharaan kesehatan yang cukup.

Menurut Irianto (2000: 6-7) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, antara lain :

a. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makanan yang cukup baik kualitas maupun kuantitas yakni memenuhi syarat sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi yang meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Untuk mendapatkan kebugaran berimbang, selain memperhatikan makanan yang sehat berimbang juga dituntut untuk meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti merokok, minum alkohol, makan makanan siap saji, dan makan tidak teratur.

b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun dari organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi organ tubuh manusia, untuk itu sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan), sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Berolahraga

Olahraga adalah salah satu alternatif dan nyaman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai manfaat antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah rasa percaya diri dan sarana berintraksi).

Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang tidak hanya berolahraga saja, tetapi makan merupakan faktor yang cukup berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang, karena dengan asupan yang baik maka energi yang dihasilkan juga akan maksimal. Pemulihan juga sangat diperlukan dalam memperoleh kebugaran jasmani, karena apabila seseorang mengalami kelelahan itu justru merupakan salah satu indikator keterbatasan fungsi organ tubuh manusia dan harus dilakukan yang namanya pemulihan (*recovery*).

4. Pengukuran Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator pembangunan kesehatan yang perlu diukur secara berkala (Kristanti dkk.,1990). Dalam kehidupan sehari-hari kebugaran jasmani akan menggambarkan kehidupan seseorang secara harmonis, penuh semangat dan kreatif. Dengan kata lain orang yang bugar adalah orang yang berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupannya baik untuk masa kini ataupun masa depan (Wahjoedi, 2001). Kebugaran jasmani juga bermanfaat untuk menciptakan citra penampilan tubuh yang bagus dipandang, membangkitkan kesan mampu melaksanakan

tugas dan percaya pada kemampuan sendiri (Lutan, 2000). Kebugaran jasmani adalah kombinasi dari berbagai aspek bukan hanya satu karakteristik saja. Seseorang dengan kebugaran jasmani yang baik memiliki tingkat yang cukup dari tiap-tiap komponen yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan.

Pengukuran kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai cara. Tes kebugaran jasmani yang ideal adalah yang mencerminkan seluruh komponen kebugaran jasmani (Lutan, 2000). Dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan tes kebugaran jasmani antara lain :

a. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Menurut Muhajir (2007;57), bahwa TKJI meliputi 5 butir tes yaitu lari cepat, angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri, baring duduk, loncat tegak, dan lari jauh. Di setiap tingkatan jumlah proporsi tes TKJI berbeda beda, hal ini disesuaikan berdasarkan jenis kelamin dan umur.

b. Asia Committee on the Standardization of Physical Fitness Test

Tes A.C.S.P.F.T ini terdiri dari beberapa item yaitu lari cepat 50 m, lompat jauh tanpa awalan, lari jauh angkat tubuh atau gantung siku tekuk, *shuttle run*, baring duduk, tekuk togok ke muka (Depdikbud, 1997;1).

c. Tes Harvard

Merupakan tes pengukuran dengan naik turun bangku selama 5 menit, digunakan untuk mengukur kardiorespirasi, yang merupakan salah satu bagian dari komponen kebugaran jasmani. Pelaksanaanya yaitu dengan menggunakan bangku dengan ukuran 50 cm, irama langkah pada waktu naik turun bangku (NTB) 30 langkah per menit. Jadi 1 langkah setiap 2 detik. (Ngatman, 2001:1).

d. Tes Multi Stage

Pelaksanaan tes ini menggunakan irama musik dan iramanya bertahap. Frekuensinya akan meningkat dari satu tahap ke tahap berikutnya.

e. Tes Cooper

Tes ini dilaksanakan selama 12 menit menggunakan kapasitas aerobik karena rogram dan standar penafsiran hasil tes ini disusun berdasarkan prediksi langsung terhadap VO₂ maks. (Lutan & Suherman, 2000: 158-159).

f. Tes Kesamaptan Jasmani Polri

Menurut Pedoman Administrasi Ujian Kesamaptan Jasmani dan Beladiri Polri Bagi Pegawai Negeri pada Polri sesuai Surat Keputusan Kapolri No.Pol.: SKEP/984/XII/2004 tes ini terdiri atas:

1. Ujian Kesamaptan A yaitu lari 12 menit.
2. Uji Kesamaptan B yang terdiri dari *Pull up/chinning, Sit Up, Push Up, Shuttle run* jarak 6 x 10 meter.

Dalam pengukuran kebugaran jasmani pada personel Bripda Angkatan Tahun 2015/2016 Polda D.I. Yogyakarta ini menggunakan Tes Kesamaptaan Jasmani Polri karena sudah sejak ditetapkannya Pedoman Administrasi Ujian Kesamaptaan Jasmani Polri pada tahun 2004 digunakan dan sudah baku penggunaannya di lingkungan Polri.

5. Hakekat, Tujuan, Fungsi, Peran dan Tugas Pokok Kepolisian Negara Republik Indonesia

Kepolisian adalah segala hal yang berkaitan dengan fungsi dan lembaga polisi sesuai dengan peraturan perundang-undangan. Anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia adalah pegawai negeri pada Kepolisian Negara Republik Indonesia (Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2002, Pasal 1 butir a dan b). Tujuan Kepolisian Negara Republik Indonesia bertujuan untuk mewujudkan keamanan dalam negeri yang meliputi terpeliharanya keamanan dan ketertiban masyarakat, tertib dan tegaknya hukum terselenggaranya perlindungan, pengayoman, dan pelayanan kepada masyarakat, serta terbinanya ketentraman masyarakat dengan menjunjung tinggi Hak Asasi Manusia (Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2002, Pasal 4). Kepolisian juga mempunyai fungsi dalam pemerintahan negara dalam bidang pemeliharaan keamanan dan ketertiban masyarakat, penegakan hukum, perlindungan pengayoman dan pelayanan kepada masyarakat (Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2002, Pasal 2). 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, Pasal 5).

Tugas pokok Kepolisian Negara Republik Indonesia adalah (Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2002, Pasal 13) :

- a. Memelihara keamanan dan ketertiban masyarakat.
- b. Menegakkan hukum, dan
- c. Memberikan perlindungan, pengayoman, dan pelayanan kepada masyarakat.

Pemaknaan dari peran pelindung, pengayom dan pelayan dalam tugas pokok sebagai anggota Polri seyogyanya melekat dalam setiap perilaku kehidupan sehari-hari. Penampilan perilaku dimaksud akan sangat tergantung pada integritas pribadi masing-masing anggota Polri, yang bisa dilaksanakan secara sadar, baik dan tulus. Pada intinya makna dari tugas pokok ketiga tersebut adalah:

- a. Pelindung adalah anggota Polri wajib memiliki kemampuan memberikan perlindungan bagi warga masyarakat sehingga terbebas dari rasa takut, bebas dari ancaman atau bahaya, serta merasa tenteram dan damai.
- b. Pengayom adalah anggota Polri wajib memiliki kemampuan memberikan bimbingan, petunjuk, arahan, dorongan, ajakan, pesan dan nasehat yang dirasakan bermanfaat bagi warga masyarakat guna terciptanya rasa aman dan tenteram.

- c. Pelayan adalah anggota Polri dalam setiap langkah pengabdianya wajib dilakukan secara bermoral, beretika, sopan, ramah dan proporsional.

6. Polda D.I. Yogyakarta

Kepolisian Negara Republik Indonesia dalam melaksanakan peran dan fungsi kepolisian meliputi seluruh wilayah Negara Republik Indonesia. Dalam rangka pelaksanaan peran dan fungsi kepolisian, wilayah negara Indonesia dibagi dalam daerah hukum menurut kepentingan pelaksanaan tugas Kepolisian Negara Republik Indonesia. Polda D.I. Yogyakarta merupakan salah satu wilayah hukum daerah yang terletak di Jalan Lingkar Utara, Condong Catur, Depok, Sleman, Yogyakarta. Personel Polda D.I. Yogyakarta terdiri dari PNS dan anggota Polri. Polda D.I. Yogyakarta mempunyai 26 satuan kerja yang beroperasi di dalamnya. Personel Polda D.I. Yogyakarta berpangkat paling bawah yaitu Bhayangkara Dua (Bharada) dan paling tinggi yaitu Kapolda berpangkat Brigjen Pol. Personel dengan jumlah terbanyak yaitu pangkat bintang khususnya Brigadir Polisi Dua (Bripda).

Potensi kerawanan konflik di Yogyakarta termasuk tinggi karena Yogyakarta merupakan kota wisata dan kota pendidikan yang banyak pengunjung maupun menjadi warga yang menetap dari luar Yogyakarta ataupun luar Pulau Jawa. Hal ini menjadi pekerjaan besar bagi Polda DIY untuk menjaga keamanan serta memberikan pelayanan yang terbaik kepada masyarakat maupun wisatawan. Peran dan fungsi anggota Bripda di Polda D.I. Yogyakarta sangat diperlukan karena jiwa, semangat serta fisik yang masih

bugar setelah dari pendidikan diharapkan bisa maksimal dalam menjalankan tugas sebagai abdi negara. Kemampuan dan semangat jiwa muda sangat berperan dalam pelaksanaan tugas di lapangan. Personel Brigadir Polisi Dua harus selalu menjaga kebugaran jasmani agar selalu memberikan pelayanan dan pengabdian tugas secara maksimal. Kebugaran jasmani bermanfaat bagi seorang anggota Polisi karena dapat meningkatkan kualitas kinerja pelayanan kepada masyarakat. Kebugaran jasmani dapat meningkatkan keseimbangan antara latihan olahraga yang dilakukan dengan reaksi organ tubuh dengan aktivitas fisik secara teratur dan berkesinambungan.

Keuntungan atau manfaat kesegaran jasmani bagi kesehatan yang diungkapkan oleh Miller dalam Tri Ani Hastuti (2008: 49), yaitu:

- a. Meningkatnya daya tahan saat bekerja pada setiap usia,
- b. Mengurangi resiko obesitas dan masalah lain yang berhubungan dengan masalah obesitas,
- c. Mengurangi resiko penyakit jantung, membantu dalam menangani stress dan depresi membuat banyak orang merasa hidup lebih baik secara fisik dan mental.

B. Penelitian yang Relevan

Kajian hasil penelitian yang relevan tentang tingkat kebugaran jasmani pernah dilakukan oleh:

- 1) Penelitian Wijaya (2009), dengan judul Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar Resimen Mahasiswa se Jawa Tengah dan D.I. Yogyakarta Tahun 2009. Jenis penelitian ini merupakan kualitatif

dengan metode survey untuk pengambilan datanya. Instrumen yang digunakan yaitu tes ACSPFT dengan 7 macam tes di dalamnya. Subjek penelitian ini sejumlah 299 siswa Diksar Menwa Jateng dan DIY. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa putera sebanyak 41% (90 orang) masuk kategori baik dan siswa puteri 59% (48 orang) masuk kategori sedang.

- 2) Penelitian milik Setiawan (2016) dengan judul Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Angka Kesakitan Guru Smk Muhammadiyah 1 Wates. Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah guru SMK Muhammadiyah 1 Wates. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh populasi (sampel populasi) yang berjumlah 53 guru. Instrumen dan teknik pengumpulan data yang digunakan ada dua, yaitu untuk tingkat kebugaran jasmani diukur dengan multi stage fitness test dan angka kesakitan diperoleh secara administratif dengan mencatat berapa kali guru tidak mengajar dengan alasan sakit selama 2 semester terakhir. Teknik analisis penelitian menggunakan analisis korelasi non parametik Rank Spearman dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian ini menunjukkan jika tidak ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates.
- 3) Penelitian Amien (2009) dengan judul Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X dan XI SMS Taruna Nusantara. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan dengan metode cross sectional

dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen tes menggunakan tes kebugaran jasmani TNI/Polri. Populasi yang digunakan adalah seluruh siswa putra kelas X dan kelas XI dengan rincian 191 siswa siswa putra kelas X dan 206 siswa putra kelas XI. Hasil menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas XI lebih baik dari siswa putra kelas X.

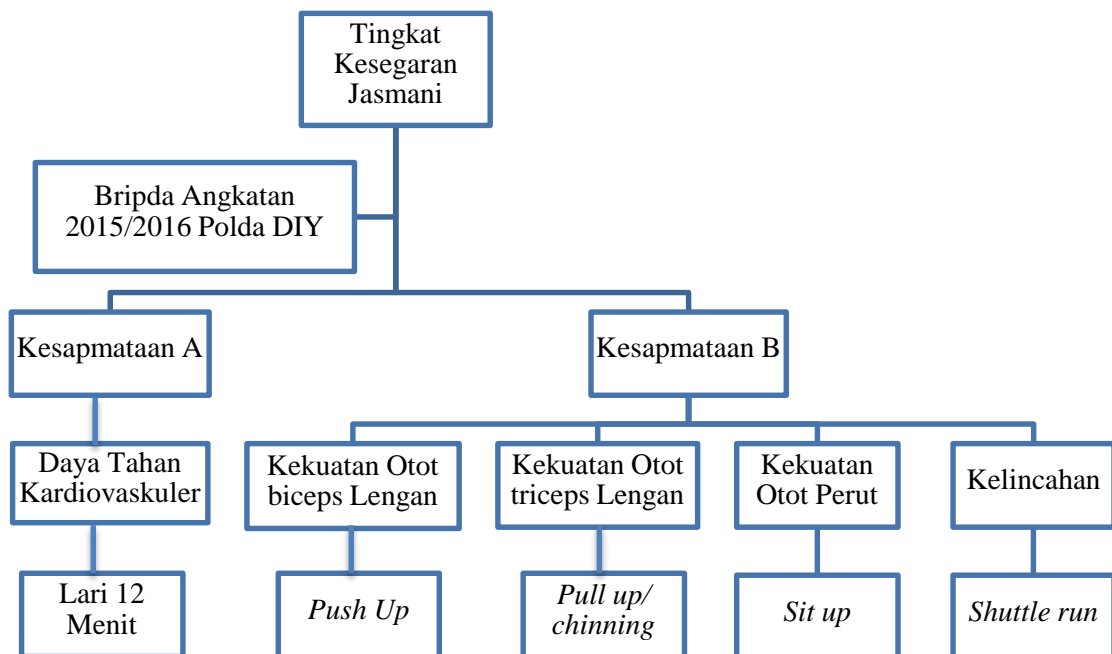
C. Kerangka Berpikir

Kebugaran jasmani adalah kemampuan atau kebugaran fisik seseorang untuk melakukan tugas serta pekerjaan sehari-hari secara efisien dan efektif tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan keperluan mendadak. Salah satu pembinaan kebugaran jasmani adalah melalui aktivitas jasmani. Upaya peningkatan kebugaran jasmani lewat aktivitas jasmani setiap satu minggu sekali perlu evaluasi dengan melakukan pengukuran yang dilakukan dengan cara menyelenggarakan tes kebugaran jasmani terhadap personel Brigadir Polisi Dua Polda D.I. Yogyakarta dengan menggunakan alat ukur kebugaran jasmani yang sudah baku.

Kebugaran jasmani erat sekali kaitannya dengan kesehatan, semakin baik kebugaran jasmaninya tentu kesehatannya juga semakin baik pula. Dengan kebugaran jasmani yang baik maka seseorang akan memiliki kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardio-respirasi, tenaga/kekuatan otot, daya ledak/*power*, dan kecepatan menjadi lebih baik. Personel yang

mempunyai kebugaran jasmani yang baik diharap dapat melaksanakan tugas pokok dengan optimal. Program aktivitas fisik setiap hari Jumat merupakan salah satu cara dalam usaha meningkatkan kebugaran jasmani. Keberhasilan dalam usaha meingkatkan kebugaran jasmani perlu dilakukan evaluasi dengan pengukuran. Pengukuran dilakukan dengan menyelenggarakan tes kebugaran jasmani terhadap personel Brigadir Polisi Dua Polda D.I. Yogyakarta.

Untuk mengetahui kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Angkatan Tahun 2015/2016 satuan kerja Polda D.I. Yogyakarta menggunakan tes kebugaran jasmani dari Pedoman Administrasi Ujian Kesamptaan Jasmani dan Beladiri Polri Bagi Pegawai Negeri pada Polri.



Gambar 1. Bagan kerangka berpikir.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis 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 variabel) dari anggota populasi untuk menentukan status populasi pada waktu pelaksanaan. Sedangkan untuk teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan tes pengukuran.

B. Definisi Operasional Variabel

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Secara teoritis variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang atau objek, yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain atau satu objek dengan objek yang lain Sugiyono (2014: 60). Variabel penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Angkatan 2015/2016 satuan kerja Polda D.I. Yogyakarta.

Secara operasional definisi variabel tentang tingkat kebugaran jasmani adalah kemampuan personel Bripda Polda DIY untuk melakukan pekerjaan sehari-hari termasuk aktifitas fisik sedang dan berat, namun masih mempunyai sisa cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas selanjutnya. Tingkat kebugaran tersebut yang diukur dan diklasifikasikan dengan Pedoman Administrasi Ujian Kesamaptaan Jasmani dan Beladiri Polri Bagi Pegawai Negeri pada Polri yang meliputi lari 12 menit, *pull up/chinning*, *sit up*, *push up*, *shuttle run* dengan kriteria Baik sekali, baik, cukup, kurang dan kurang sekali.

C. 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 .

D. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat pengambilan data penelitian dilaksanakan di Stadion Pancasila Universitas Gajah Mada.

2. Waktu Penelitian

Pengambilan data penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2017 sampai dengan bulan September 2017. Pengambilan data dilaksanakan satu minggu sekali untuk beberapa personel karena

terbatasnya waktu berbenturan dengan tugas. Pengambilan data dilaksanakan pada pukul 16.00 WIB sampai selesai.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan mengumpulkan data tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya (Akurinto, 2006:134). Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes kesamaptaan jasmani bagi Pegawai Negeri pada Polri yang meliputi lari 12 menit, *pull up/chinning*, *sit up*, dan *shuttle run*.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data 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):

a. Kesamaptaan “A”

Uji Kesamaptaan “A” yaitu lari 12 menit, pelaksanaan antara pria dan wanita yaitu sama dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- 1) Peserta dibagi dalam beberapa gelombang secara berurutan, gelombang pertama setelah pemanasan siap berdiri di belakang garis *start*. Gelombang berikutnya persiapan dan melakukan pemanasan, demikian seterusnya.

- 2) Penguji mengecek masing-masing peserta dengan memanggil nomor peserta dan langsung dijawab peserta dengan mengatakan “siap”.
- 3) Starter merangkap *timer* memberi aba-aba “bersedia, siap, ya” dan langsung menghidupkan *stopwatch*.
- 4) Setelah aba-aba “ya” peserta langsung lari mengelilingi lapangan dengan arah berlawanan jarum jam mengikuti garis lintasan selama 12 menit.
- 5) *Starter* merangkap *timer* pada menit ke-5, 10 dan 11, mengumumkan melalui *mega phone* atau pengeras suara bahwa waktu telah berjalan 5, 10 dan 11 menit, serta pada saat 10 detik terakhir memberikan hitungan mundur 10, 9, 8 dan seterusnya sampai dengan hitungan 1 diakhiri dengan tanda peluit panjang.
- 6) Setelah *timer* meniup peluit panjang, *timer* mengumumkan bahwa waktu sudah habis, agar peserta berhenti dan berjalan di tempat, melepaskan nomor dada dan meletakkan di tempat berdiri masing-masing selanjutnya berjalan berbalik arah menuju tempat istirahat.
- 7) Pengawas lintasan mengambil nomor dada dan mencatat kelebihan jarak pada putaran terakhir untuk diteruskan kepada pencatat rekap.
- 8) Pencatat rekap menghitung jarak yang ditempuh masing-masing peserta termasuk kelebihan jarak yang diterima dari pengawas lintasan. Setelah dihitung segera diserahkan kepada petugas pencatat papan skor hasil nilai.

9) Apabila peluit panjang tanda waktu 12 menit berakhir masih ada peserta berlari atau berjalan maka pengawas lintasan mencatat jarak terakhir dan nomor dada peserta tersebut dan melaporkannya kepada ketua kelompok.

10) Bagi peserta yang melakukan pelanggaran tersebut ketua kelompok dapat menegur atau juga perlu didiskualifikasi.

b. Kesamaptaan “B”

1) *Pull up* (untuk pria)

- a) Sikap permulaan. Peserta menggantung pada palang dengan telapak tangan menghadap ke depan, ibu jari di bawah palang dan kaki tidak menyentuh tanah.
- b) Badan, kedua kaki dan siku lurus ke bawah.
- c) Gerakan. Peserta mengangkat badan dengan kekuatan kedua tangan sampai dagu melewati palang.
- d) Gerakan selanjutnya turun menggantung seperti sikap permulaan kemudian kembali mengangkat badan dengan kedua tangan sampai dagu melewati palang. Demikian diulang terus menerus sebanyak mungkin selama maksimal satu menit.
- e) Gerakan dinyatakan salah dan berakhir apabila kaki yang bersangkutan menyentuh tanah dan tidak mampu mengangkat badan.

- f) Gerakan tidak dihitung apabila adanya gerakan tendangan atau sentakan kaki, siku belum lurus, dan dagu tidak melewati palang.
- g) Ketentuan menghitungnya yaitu, satu hitungan adalah gerakan mengangkat badan sampai dengan dagu melewati palang. Gerakan yang salah tidak mendapatkan hitungan.

2) *Chinning* (untuk wanita)

- a) Sikap permulaan. Dengan posisi palang setinggi dada bagian atas peserta memegang palang, telapak tangan menghadap ke badan kedua ibu jari berada atau menempel di bagian atas palang.
- b) Kedua lengan lurus, telapak tangan memegang palang, posisi kaki maju selangkah ke depan, badan dan kaki condong ke belakang membentuk sudut 45 derajat dengan tanah dan antara tangga dan badan membentuk sudut 90 derajat.
- c) Gerakan. Tarik badan ke arah palang dengan kedua kaki tetap lurus sampai dada bagian atas menyentuh palang, dagu harus melampaui palang.
- d) Kemudian kembali ke sikap semula posisi lengan lurus.
- e) Gerakan dilakukan sebanyak mungkin dalam waktu satu menit.

- f) Gerakan tidak dihitung apabila telapak kaki seluruhnya tidak menempel di lantai, dada tidak menyentuh palang, dagu tidak melampaui palang, pantat mengayun, badan bergelombang, dan pada saat kembali ke sikap semula kedua lengan atau siku belum lurus badan sudah ditarik kembali.
- g) Ketentuan hitungannya yaitu satu hitungan adalah gerakan menarik badan dengan lengan lurus, membengkokkan lengan sampai dada bagian atas menyentuh palang dan dagu melampaui palang. Gerakan yang salah tidak dihitung.

3) *Sit up*

Untuk pria :

- a) Sikap permulaan. Peserta ujian berbaring telentang dengan lutu ditekuk sehingga kedua telapak kaki menempel di tanah kedua paha dan betis membentuk sudut 90 derajat, jarak kedua lutut selebar bahu.
- b) Kedua telapak tangan diletakkan di belakang kepala dengan jari-jari terpegang (dianyam). Siku-siku tangan menyentuh tanah.
- c) Peserta berikutnya membantu memegang kedua kaki pada pergelangan/ mata kaki peserta yang akan melakukan gerakan dengan posisi jongkok, lutut sebelah kanan/kiri menyentuh tanah sedangkan lutut kaki kiri/ kanan berada

diantara kedua telapak kaki peserta yang akan melakukan gerakan. Cara memegang tidak dibenarkan menduduki kaki peserta.

- d) Gerakan. Peserta ujian mengangkat badan dengan kedua telapak tangan di belakang kepala sampai pada posisi duduk 90 derajat, kemudian badan membungkuk, siku tangan kanan diarahkan sampai melewati di atas lutut sebelah kiri.
- e) Kemudian dengan cepat turun berbaring telentang seperti sikap permulaan.
- f) Kemudian melakukan gerakan seperti gerakan pertama namun dengan posisi sebaliknya dengan siku tangan kiri diarahkan sampai melewati di atas lutut sebelah kanan.
- g) Demikian gerakan dilakukan sebanyak mungkin selama maksimum satu menit.
- h) Gerakan berakhir bila peserta tidak mampu lagi melakukan gerakan dan berhenti selama lebih dari 5 detik.
- i) Gerakan yang salah. Posisi badan pada saat mengangkat badan tidak sampai 90 derajat, siku tidak melewati lutut, saat ktelentang siku tidak menyentuh tanah, tangan terlepas eratannya.
- j) Ketentuan hitungannya yaitu satu hitungan dari sikap telentang sampai siku tangan kanan melampaui lutut kanan

atau sebaliknya. Gerakan yang salah tidak mendapat hitungan.

Untuk wanita :

- a) Sikap permulaan. Peserta berbaring telentang dengan lutut ditekuk sehingga kedua telapak kaki menempel di tanah kedua paha dan betis membentuk sudut 90 derajat.
- b) Kedua lengan lurus ke depan menempel di samping kedua paha, telapak tangan terbuka, jari-jari rapat.
- c) Peserta dengan nomor berikutnya dengan sikap jongkok memegang dengan kuat kedua pergelangan kaki peserta.
- d) Gerakan. Angkat badan ke posisi duduk dengan kedua lengan lurus membuka ke depan sampai posisi badan minimal 90 derajat dengan tanah.
- e) Demikian gerakan dilakukan berulang-ulang secara langsung sebanyak mungkin selama maksimal 1 menit.
- f) Gerakan yang salah. Badan pada waktu diangkat ke posisi duduk tidak sampai 90 derajat dengan tanah, pada saat kembali ke posisi semula punggung tidak menyentuh tanah, dan pada saat mengangkat badan tangan menekan ke tanah atau berpegangan lutut/ paha.

- g) Ketentuan hitungan yaitu dihitung mulai dari sikap berbaring telentang kemudian mengangkat badan sampai sikap duduk minimal 90 derajat. Kemudian kembali ke posisi semula untuk hitungan berikutnya. Peserta tidak diperbolehkan istirahat atau berhenti melakukan gerakan pada posisi semula lebih dari 5 detik apabila terjadi maka gerakan dinyatakan selesai. Gerakan yang salah tidak dihitung.

4) *Push up*

Untuk pria :

- a) Sikap permulaan. Peserta tiarap seluruh badan menempel di tanah.
- b) Kedua telapak tangan boleh terbuka atau mengepal menempel tanah di samping badan dengan jarak selebar bahu.
- c) Kedua kaki rapat lurus ke belakang dengan jari-jari bertumpu di tanah.
- d) Gerakan. Peserta mengangkat badan dengan meluruskan lengan ke atas, sehingga badan terangkat membentuk sudut 30 derajat dengan tanah dalam posisi kaki dan badan lurus.
- e) Gerakan berikutnya menurunkan badan dengan membengkokkan lengan sehingga badan turun dalam

posisi jarak satu kepal (± 10 cm) antara dada dengan tanah. Posisi badan menjadi lurus horizontal dengan tanah.

- f) Gerakan selanjutnya badan diangkat kembali dengan meluruskan lengan, posisi badan tetap lurus dan kembali membentuk sudut 30 derajat dengan tanah.
- g) Demikian dilakukan berulang-ulang sebanyak mungkin dengan waktu maksimal satu menit.
- h) Gerakan yang salah. Sebelum lengan lurus pada saat mengangkat badan sudah turun kembali. Gerakan dilakukan dengan badan tidak lurus (bergelombang). Bagian badan menyentuh tanah pada saat turun.
- i) Ketentuan hitungannya yaitu dihitung satu hitungan mulai saat mengangkat badan dengan meluruskan lengan sampai lengan benar-benar lurus. Kemudian turun kembali dengan badan lurus sampai berjarak 1 kepal (± 10 cm) dari tanah langsung mengangkat badan untuk hitungan berikutnya. Gerakan yang salah tidak dihitung.

Untuk wanita :

- a) Sikap permulaan. Peserta dalam posisi tiarap kedua lengan di samping badan telapak tangan menempel di tanah selebar bahu.

- b) Badan menempel di tanah lutut ditekuk ke atas posisi kaki 90 derajat dengan tanah.
- c) Gerakan. Badan diangkat dengan meluruskan lengan sampai badan/ paha membentuk sudut ± 30 derajat dengan tanah.
- d) Kedua lutut digunakan sebagai tumpuan untuk mengangkat badan.
- e) Pada waktu mengangkat badan ataupun ketika turun ke posisi semula posisi badan harus lurus.
- f) Gerakan berikutnya kembali ke posisi semula dengan menurunkan badan sampai jarak dada ± 10 cm dari tanah.
- g) Demikian dilakukan berulang kali secara langsung sebanyak mungkin selama 1 menit.
- h) Gerakan yang salah. Pada waktu mengangkat badan lengan belum lurus badan sudah turun kembali. Pada saat ke posisi semula badan/ dada menyentuh lantai. Pada saat mengangkat badan ataupun turun ke posisi semula gerakan badan bergelombang. Pada saat mengangkat badan maupun turun ke posisi semula badan tidak lurus.
- i) Ketentuan hitungan. Satu hitungan dimulai dari gerakan mengangkat badan ke atas sampai dengan lengan lurus,

badan membentuk sudut ± 30 derajat dengan tanah. Setelah turun ke posisi semula sampai badan berjarak ± 10 cm dari tanah langsung mengangkat badan untuk hitungan berikutnya. Peserta tidak dibenarkan istirahat/berhenti melakukan gerakan selama lebih dari 5 detik, apabila terjadi maka gerakan dinyatakan selesai.

5) *Shuttle run*

Ketentuan *shuttle run* untuk peserta pria dan wanita baik sikap permulaan gerakan, gerakan yang salah dan ketentuan hitungan adalah sama.

- a) Sikap permulaan. Kelompok peserta terdiri dari 4 sampai 6 orang mengambil posisi start berdiri di belakang garis start di sebelah kanan atau kiri masing-masing tiang. Dalam posisi “siap” menunggu aba-aba dari penguji.
- b) Gerakan. Setelah ada aba-aba “siap”, “ya” peserta lari secepat mungkin menuju tonggak yang berada di depannya sampai melewati tonggak langsung memutar berbalik kembali ke tempat semula menuju ke tonggak pertama.
- c) Apabila peserta *start* dari sebelah kanan tonggak maka yang bersangkutan berlari menuju ke sebelah kiri tonggak di depannya kemudian berbalik memutar

melewati tiang menuju ke sebelah kanan tonggak pertama sehingga membentuk angka delapan. Dilakukan sebanyak 3 kali.

- d) Pada putaran ketiga maka menuju ke tiang pertama berlari lurus.
- e) Gerakan yang salah. *Start* mendahului aba-aba “ya”, tidak membuat angka delapan, gerakan tidak dilakukan 3 kali, pada putaran terakhir tidak berlari lurus, dan peserta memegang tiang saat berlari.
- f) Ketentuan hitungan. Hasil gerakan diambil dari catatan waktu yang ditempuh dalam jarak 6 x 10 m. bila ada peserta mendahului start sebelum aba-aba “ya” maka pelaksanaan ujian untuk kelompok tersebut diulangi. Bila ada peserta yang melakukan gerakan yang salah maka peserta ujian dapat mengulangi setelah kelompok tersebut selesai.

Pertimbangan menggunakan instrumen ini adalah sebagai berikut:

1. Tes ini merupakan hasil penelitian di Kepolisian Negara Republik Indonesia yang sudah dibakukan (sudah teruji validitas dan reliabilitas).
2. Tes ini mengukur beberapa unsur kebugaran jasmani yaitu kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak, daya tahan jantung dan paru-paru.
3. Alat yang digunakan mudah didapat.

F. 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)

Setelah data diperoleh, langkah selanjutnya adalah menganalisis data agar dapat menarik kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan. Analisis data dalam penelitian ini adalah analisis data deskriptif kuantitatif dengan persentase, untuk mencari besarnya persentase tiap kategori

digunakan rumus persentase sebagai berikut (Anas Sudjono, 2012: 43):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi pengamatan

N = Jumlah responden

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi hasil tes kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Polda D.I. Yogyakarta Angkatan 2015/ 2016:

1. Kesamaptan A (lari 12 menit)

Hasil tes kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Polda DIY Angkatan 2015/2016 lari 12 menit khususnya polisi laki-laki memperoleh nilai maksimum sebesar 75.00, nilai minimum 58.00, rerata diperoleh sebesar 66.31. Sedangkan untuk hasil tes kebugaran jasmani lari 12 menit khususnya polisi wanita memperoleh nilai maksimum sebesar 66.60, nilai minimum 58.10, dan rerata diperoleh sebesar 61.14.

2. Kesamaptan B

a. *Push up*

Hasil tes kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Polda DIY Angkatan 2015/2016 *push up* khususnya polisi laki-laki secara berurutan memperoleh nilai maksimum sebesar 100, nilai minimum 50.00, rerata diperoleh sebesar 78.65. Sedangkan untuk hasil tes kebugaran jasmani *push up* khususnya polisi wanita memperoleh nilai maksimum sebesar 76, nilai minimum 58.00, dan rerata diperoleh sebesar 72.40.

b. *Pull up/ chinning*

Hasil tes kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Polda DIY Angkatan 2015/2016 *pull up* khususnya polisi laki-laki memperoleh nilai maksimum sebesar 100, nilai minimum 26.00, rerata diperoleh sebesar 54.85. Sedangkan untuk hasil tes kebugaran jasmani *chinning* polisi wanita memperoleh nilai maksimum sebesar 70.00, nilai minimum 57.00, dan rerata diperoleh sebesar 67.40.

c. *Sit up*

Hasil tes kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Polda DIY Angkatan 2015/2016 *sit up* khususnya polisi laki-laki memperoleh nilai maksimum sebesar 80.00, nilai minimum 80.00, rerata diperoleh sebesar 80.00. Sedangkan untuk hasil tes kebugaran jasmani *sit up* khususnya polisi wanita memperoleh nilai maksimum sebesar 55.00, nilai minimum 55.00, dan rerata diperoleh sebesar 55.00.

d. *Shuttle run*

Hasil tes kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Polda DIY Angkatan 2015/2016 *shuttle run* khususnya polisi laki-laki memperoleh nilai maksimum sebesar 70.00, nilai minimum 28.00, rerata diperoleh sebesar 62.12. Sedangkan untuk hasil tes kebugaran jasmani *shuttle run* khususnya polisi wanita

memperoleh nilai maksimum sebesar 56.00, nilai minimum 16.00, dan rerata diperoleh sebesar 42.00.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Polda D.I. Yogyakarta Angkatan 2015/2016 disajikan sebagai berikut:

Tabel 2. Data Hasil Perhitungan Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Polda DIY Angkatan 2015/2016

No	Data	Skor
1.	Nilai Minimum	58.00
2.	Nilai Maksimum	75.00
3.	Rata-rata	65.17
4.	Median	65.10
5.	Modus	60.90
6.	Standar Deviasi	4.57

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.

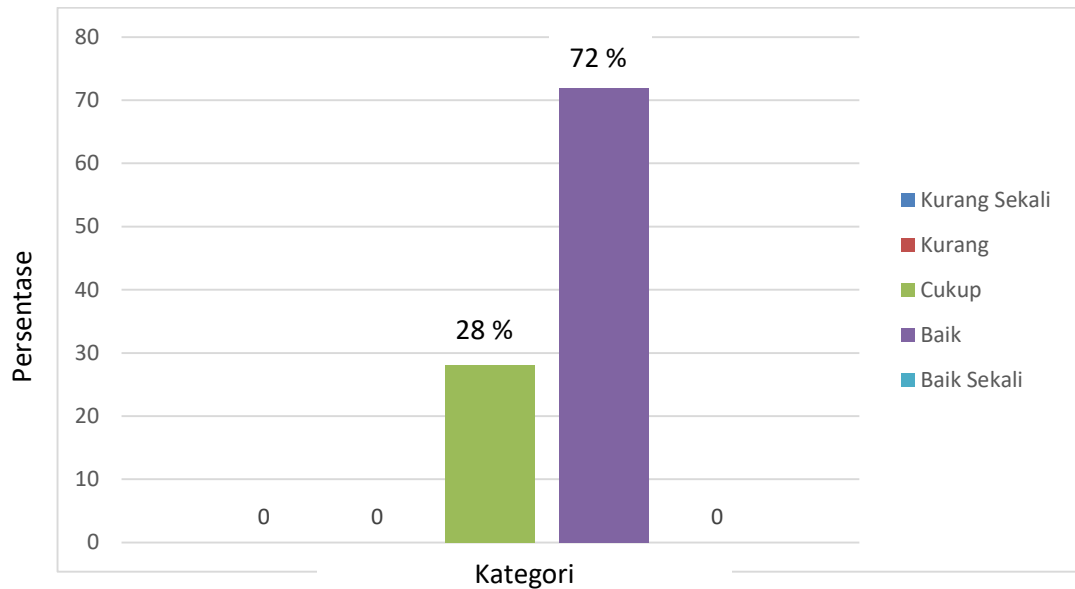
Data tabel distribusi pengkategorian Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Angkatan 2015/2016 satuan kerja Polda D.I. Yogyakarta sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Polda DIY Angkatan 2015/2016

No	Kategori	Interval	Frek	%
1.	Baik Sekali	81 – 100	0	0
2.	Baik	61 – 80	36	72
3.	Cukup	41 – 60	14	28
4	Kurang	31 – 40	0	0
5	Kurang Sekali	0 – 30	0	0
Jumlah			50	100

Berdasarkan tabel 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”.

Untuk memperjelas selanjutnya akan disajikan ke dalam bentuk diagram batang berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Pengkategorian Data Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Angkatan 2015/2016 satuan kerja Polda D.I. Yogyakarta.

Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Polda DIY Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Polda DIY Angkatan 2015/2016 masing-masing personel polisi laki-laki dan wanita dipaparkan sebagai berikut.

1. Bripda Polisi Laki-laki

Hasil penelitian tentang Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Angkatan 2015/2016 Polda D.I. Yogyakarta khususnya Polisi Laki-laki disajikan sebagai berikut:

Tabel 4. Data Hasil Perhitungan Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Angkatan 2015/2016 Polda D.I. Yogyakarta khususnya Polisi Laki-laki

No	Data	Skor
1.	Nilai Minimum	58.00
2.	Nilai Maksimum	75.00
3.	Rata-rata	66.31
4.	Median	66.30
5.	Modus	65.10
6.	Standar Deviasi	4.38

Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Angkatan 2015/2016 Polda D.I. Yogyakarta khususnya Polisi Laki-laki bahwa masing-masing secara berurutan memperoleh nilai maksimum sebesar 75.00, nilai minimum 58.00, rerata diperoleh sebesar 66.31, median 66.30, modus 65.10 serta standar deviasi (SD) 4.38.

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

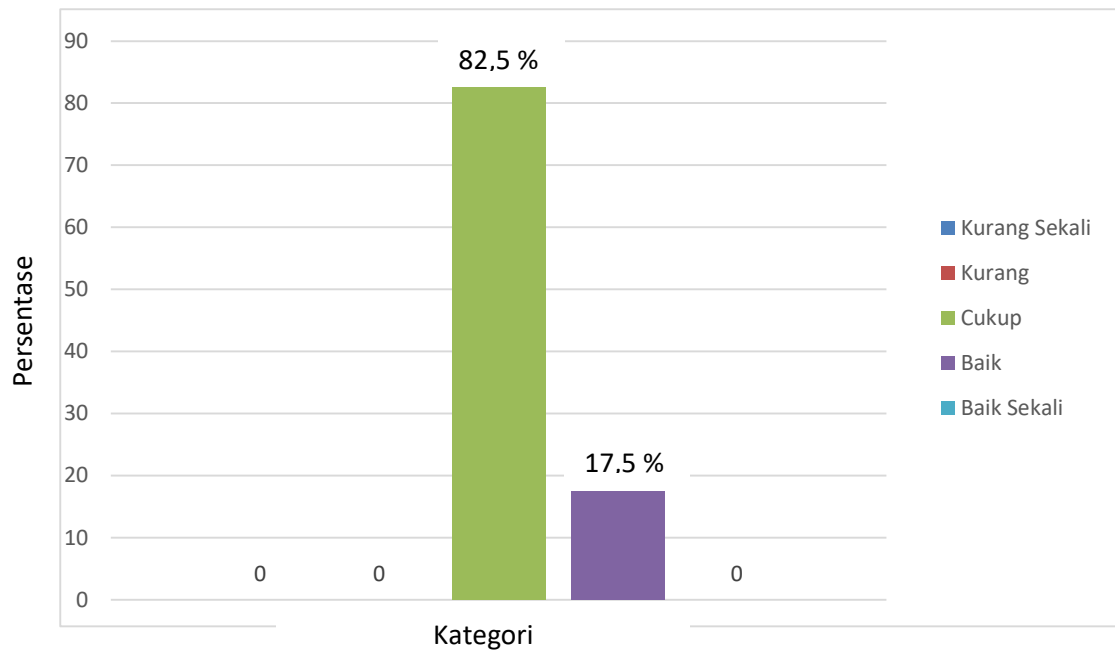
Data tabel distribusi pengkategorian Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Angkatan 2015/2016 Polda D.I. Yogyakarta khususnya Polisi Laki-laki sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Angkatan 2015/2016 Polda D.I. Yogyakarta khususnya Polisi Laki-laki

No	Kategori	Interval	Frek	%
1.	Baik Sekali	81 – 100	0	0
2.	Baik	61 – 80	33	82.5
3.	Cukup	41 – 60	7	17.5
4	Kurang	31 – 40	0	0
5	Kurang Sekali	0 – 30	0	0
Jumlah			40	100

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Polda DIY Angkatan 2015/2016 Polda D.I. Yogyakarta khususnya Polisi Laki-laki yaitu sebanyak 0 personel (0 %) kategori Baik Sekali, 33 personel (82.5 %) kategori Baik, 7 personel (17.5 %) kategori cukup, 0 personel (0 %) kategori kurang dan 0 personel (0 %) kategori kurang sekali. Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Angkatan 2015/2016 Polda D.I. Yogyakarta khususnya Polisi Laki-laki adalah dominan baik, dan bila dilihat dari rerata (*Mean*) dengan nilai 66.31, maka nilai tersebut juga masuk dalam kategori “Baik”.

Untuk memperjelas selanjutnya akan disajikan ke dalam bentuk diagram batang berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Pengkategorian Data Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Angkatan 2015/2016 Polda D.I. Yogyakarta khususnya Polisi Laki-laki.

a. Samapta A

Hasil penelitian tentang Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Laki-laki Angkatan 2015/2016 Polda D.I. Yogyakarta khususnya Samapta A disajikan sebagai berikut:

Tabel 6. Data Hasil Perhitungan Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Laki-laki Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya Samapta A

No	Data	Skor
1.	Nilai Minimum	58.00
2.	Nilai Maksimum	75.00
3.	Rata-rata	66.31
4.	Median	66.30
5.	Modus	65.10
6.	Standar Deviasi	4.38

Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Laki-laki Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya Samapta A bahwa masing-masing secara berurutan memperoleh nilai maksimum sebesar 75.00, nilai minimum 58.00, rerata diperoleh sebesar 66.31, median 66.30, modus 65.10 serta standar deviasi (SD) 4.38.

Data yang diperoleh di dalam penelitian ini berbentuk skor yang diperoleh dari instrumen tes dan pengukuran tentang Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Laki-laki Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya Samapta A. Langkah berikutnya setelah data Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Laki-laki Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya Samapta A didapat, maka akan dikonversikan ke dalam lima kategori.

Data tabel distribusi pengkategorian Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Laki-laki Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya Samapta A sebagai berikut:

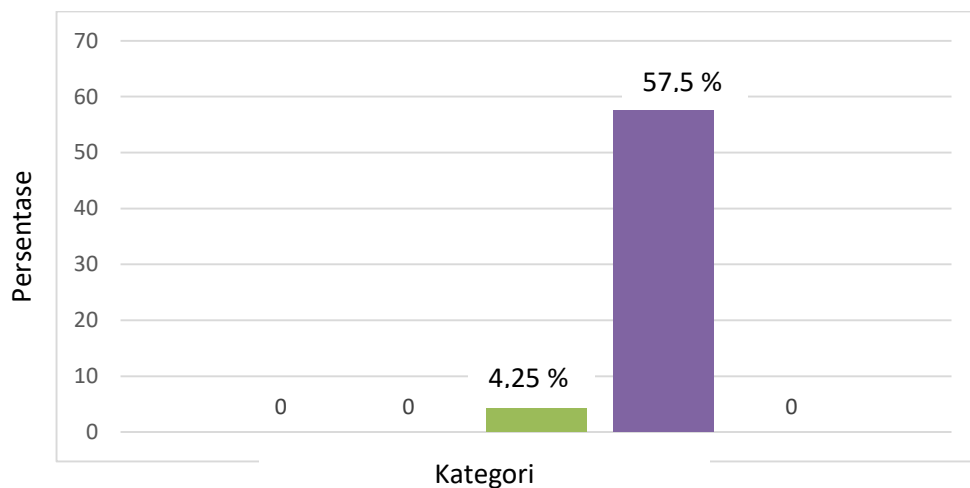
Tabel 7. Distribusi Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Laki-laki Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya Samapta A

No	Kategori	Interval	Frek	%
1.	Baik Sekali	81 – 100	0	0
2.	Baik	61 – 80	23	57.5
3.	Cukup	41 – 60	17	42.5
4	Kurang	31 – 40	0	0
5	Kurang Sekali	0 – 30	0	0
Jumlah			40	100

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Laki-laki Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya Samapta A yaitu sebanyak 0 personel (0 %)

kategori Baik Sekali, 23 personel (57.5%) kategori Baik, 17 personel (42.5 %) kategori cukup, 0 personel (0 %) kategori kurang dan 0 personel (0 %) kategori kurang sekali. Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya *Samapta A* adalah dominan baik, dan bila dilihat dari rerata (*Mean*) dengan nilai 63.67, maka nilai tersebut juga masuk dalam kategori “Baik”.

Untuk memperjelas selanjutnya akan disajikan ke dalam bentuk diagram batang berikut:



Gambar 4. Diagram Batang Pengkategorian Data Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Laki-laki Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya *Samapta A*

b. *Samapta B*

Hasil penelitian tentang Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Laki-laki Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya *Samapta B* disajikan sebagai berikut:

Tabel 8. Data Hasil Perhitungan Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Laki-laki Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya samapta B

No	Data	Skor
1.	Nilai Minimum	55.00
2.	Nilai Maksimum	81.50
3.	Rata-rata	68.91
4.	Median	69.25
5.	Modus	63.75
6.	Standar Deviasi	6.30

Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Laki-laki Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya samapta B bahwa masing-masing secara berurutan memperoleh nilai maksimum sebesar 81.50, nilai minimum 55.00, rerata diperoleh sebesar 68.91, median 69.25, modus 63.75 serta standar deviasi (SD) 6.30.

Data yang diperoleh di dalam penelitian ini berbentuk skor yang diperoleh dari instrumen tes dan pengukuran tentang Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Laki-laki Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya samapta B. Langkah berikutnya setelah data Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Laki-laki Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya samapta B didapat, maka akan dikonversikan ke dalam lima kategori.

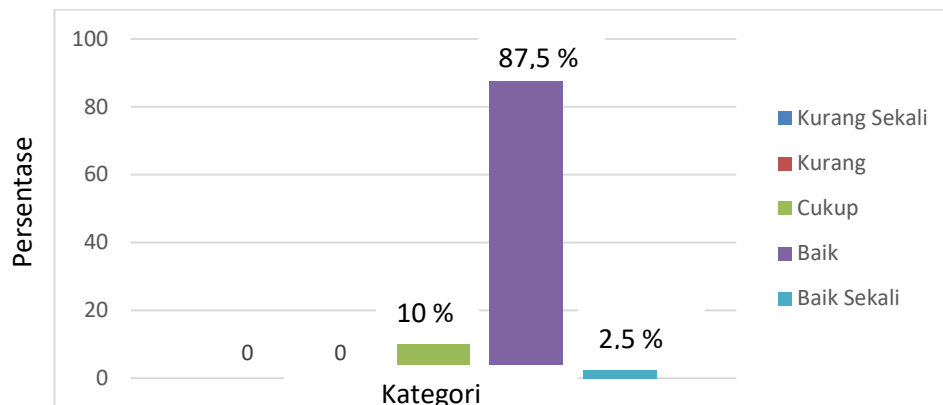
Data tabel distribusi pengkategorian Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Laki-laki Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya samapta B sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Laki-laki Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya samapta B

No	Kategori	Interval	Frek	%
1.	Baik Sekali	81 – 100	1	2.5
2.	Baik	61 – 80	35	87.5
3.	Cukup	41 – 60	4	10
4	Kurang	31 – 40	0	0
5	Kurang Sekali	0 – 30	0	0
Jumlah			25	100

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Laki-laki Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya samapta B yaitu sebanyak 1 personel (2.5 %) kategori Baik Sekali, 35 personel (87.5 %) kategori Baik, 4 personel (10 %) kategori cukup, 0 personel (0 %) kategori kurang dan 0 personel (0 %) kategori kurang sekali. Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Dua Polri laki-laki Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya samapta B adalah dominan baik, dan bila dilihat dari rerata (*Mean*) dengan nilai 68.91, maka nilai tersebut juga masuk dalam kategori “Baik”.

Untuk memperjelas selanjutnya akan disajikan ke dalam bentuk diagram batang berikut:



Gambar 5. Diagram Batang Pengkategorian Data Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Laki-laki Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya samapta B

2. Bripda Polisi Wanita

Hasil penelitian tentang Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya polisi wanita disajikan sebagai berikut:

Tabel 10. Data Hasil Perhitungan Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya polisi wanita

No	Data	Skor
1.	Nilai Minimum	58.10
2.	Nilai Maksimum	66.60
3.	Rata-rata	61.14
4.	Median	60.60
5.	Modus	60.60
6.	Standar Deviasi	2.24

Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya polisi wanita bahwa masing-masing secara berurutan memperoleh nilai maksimum sebesar 66.60, nilai minimum 58.10, rerata diperoleh sebesar 61.14, median 60.60, modus 60.60 serta standar deviasi (SD) 2.24.

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

Data tabel distribusi pengkategorian Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya polisi wanita sebagai berikut:

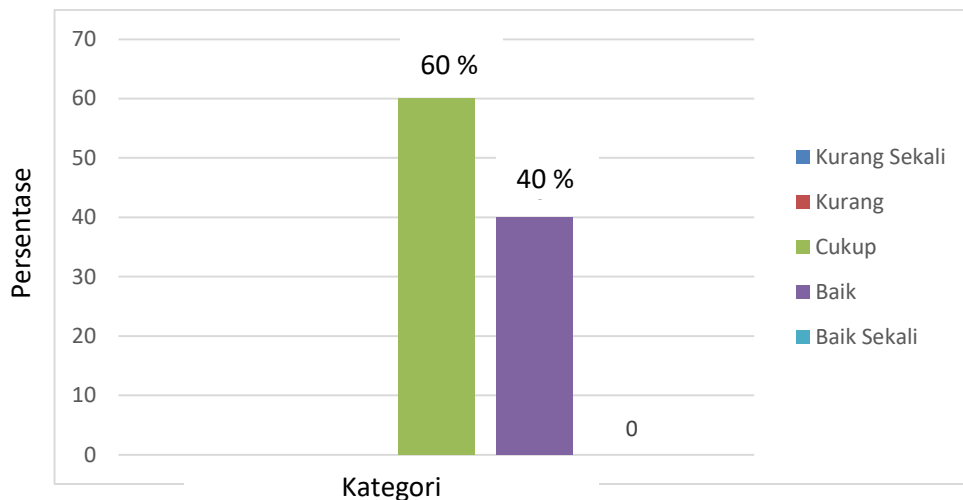
Tabel 11. Distribusi Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya polisi wanita

No	Kategori	Interval	Frek	%
1.	Baik Sekali	81 – 100	0	0
2.	Baik	61 – 80	4	40
3.	Cukup	41 – 60	6	60
4.	Kurang	31 – 40	0	0
5	Kurang Sekali	0 – 30	0	0
Jumlah			10	100

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya polisi wanita yaitu sebanyak 0 personel (0 %) kategori Baik Sekali, 9 personel (40 %) kategori Baik, 1 personel (60 %) kategori cukup, 0 personel (0 %) kategori kurang dan 0 personel (0 %) kategori kurang sekali. Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya polisi wanita adalah dominan cukup,

namun bila dilihat dari rerata (*Mean*) dengan nilai 61.14, maka nilai tersebut masuk dalam kategori “Baik”.

Untuk memperjelas selanjutnya akan disajikan ke dalam bentuk diagram batang berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Pengkategorian Data Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya polisi wanita

a. Samapta A

Hasil penelitian tentang Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua wanita Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya samapta A disajikan sebagai berikut:

Tabel 12. Data Hasil Perhitungan Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua wanita Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya samapta A

No	Data	Skor
1.	Nilai Minimum	58.00
2.	Nilai Maksimum	62.00
3.	Rata-rata	61.64
4.	Median	62.00
5.	Modus	62.00
6.	Standar Deviasi	1.21

Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya samapta A bahwa masing-masing secara berurutan memperoleh nilai maksimum sebesar 58.00, nilai minimum 62.00, rerata diperoleh sebesar 61.64, median 62.00, modus 62.00 serta standar deviasi (SD) 1.21.

Data yang diperoleh didalam penelitian ini berbentuk skor yang diperoleh dari instrumen tes dan pengukuran tentang Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua wanita Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya samapta A. Langkah berikutnya setelah data Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua wanita Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya samapta A didapat, maka akan dikonversikan ke dalam lima kategori.

Data tabel distribusi pengkategorian Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua wanita Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya samapta A sebagai berikut:

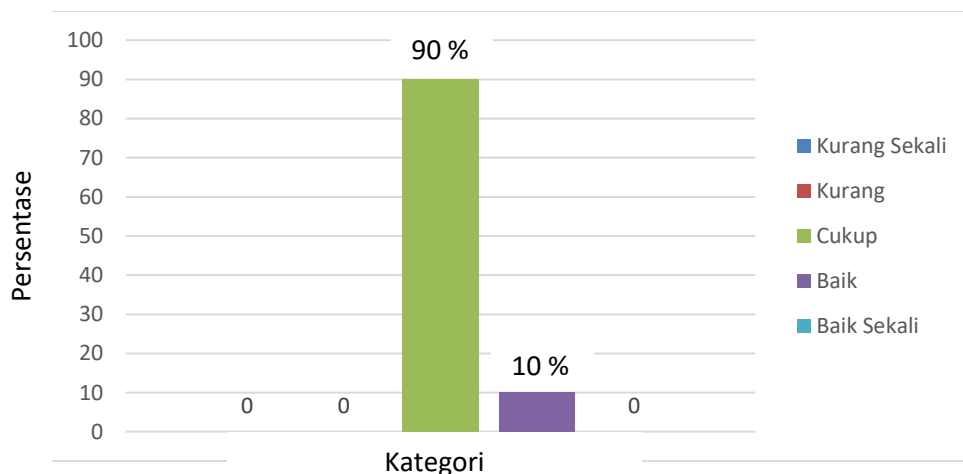
Tabel 13. Distribusi Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua wanita Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya samapta A

No	Kategori	Interval	Frek	%
1.	Baik Sekali	81 – 100	0	0
2.	Baik	61 – 80	9	90
3.	Cukup	41 – 60	1	10
4	Kurang	31 – 40	0	0
5	Kurang Sekali	0 – 30	0	0
Jumlah			10	100

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua wanita Polda DIY Angkatan

2015/2016 khususnya samapta A yaitu sebanyak 0 personel (0 %) kategori Baik Sekali, 9 personel (90 %) kategori Baik, 1 personel (10 %) kategori cukup, 0 personel (0 %) kategori kurang dan 0 personel (0 %) kategori kurang sekali. Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua wanita Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya samapta A adalah dominan baik, dan bila dilihat dari rerata (*Mean*) dengan nilai 61.64, maka nilai tersebut juga masuk dalam kategori “Baik”.

Untuk memperjelas selanjutnya akan disajikan ke dalam bentuk diagram batang berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Pengkategorian Data Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua wanita Polda DIY khususnya Samapta A

b. Samapta B

Hasil penelitian tentang Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua wanita Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya samapta B disajikan sebagai berikut:

Tabel 14. Data Hasil Perhitungan Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua wanita Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya samapta B

No	Data	Skor
1.	Nilai Minimum	54.25
2.	Nilai Maksimum	75.25
3.	Rata-rata	60.66
4.	Median	59.25
5.	Modus	59.25
6.	Standar Deviasi	5.52

Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua wanita Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya samapta B bahwa masing-masing secara berurutan memperoleh nilai maksimum sebesar 75.25, nilai minimum 54.25, rerata diperoleh sebesar 60.66, median 59.25, modus 59.25 serta standar deviasi (SD) 5.52.

Data yang diperoleh didalam penelitian ini berbentuk skor yang diperoleh dari instrumen tes dan pengukuran tentang Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua wanita Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya samapta B. Langkah berikutnya setelah data Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya polisi wanita didapat, maka akan dikonversikan ke dalam lima kategori.

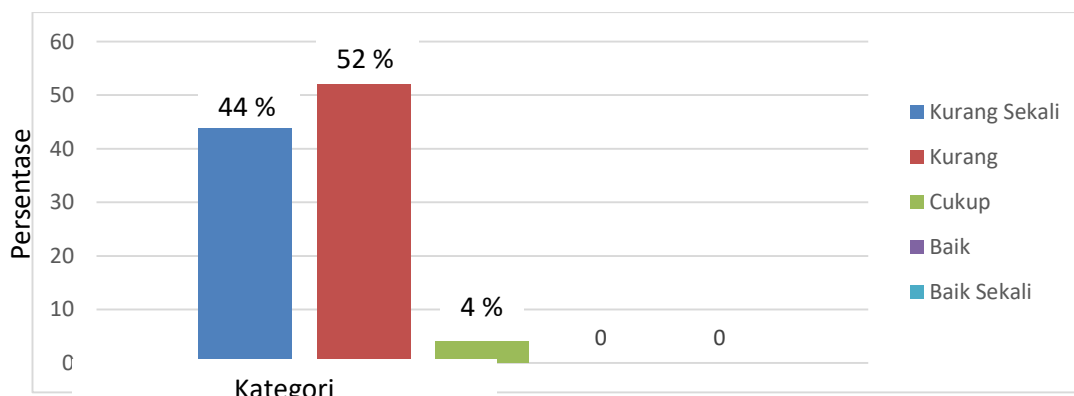
Data tabel distribusi pengkategorian Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua wanita Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya samapta B sebagai berikut:

Tabel 15. Distribusi Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua wanita Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya samapta B

No	Kategori	Interval	Frek	%
1.	Baik Sekali	81 – 100	0	0
2.	Baik	61 – 80	3	30
3.	Cukup	41 – 60	7	70
4.	Kurang	31 – 40	0	0
5.	Kurang Sekali	0 – 30	0	0
Jumlah			10	100

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya *Elevation* yaitu sebanyak 0 personel (0 %) kategori Baik Sekali, 3 personel (30 %) kategori Baik, 7 personel (70%) kategori cukup, 0 personel (0 %) kategori kurang dan 0 personel (0 %) kategori kurang sekali. Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua wanita Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya samapta B adalah dominan cukup, dan bila dilihat dari rerata (*Mean*) dengan nilai 60.66, maka nilai tersebut juga masuk dalam kategori “Cukup”.

Untuk memperjelas selanjutnya akan disajikan ke dalam bentuk diagram batang berikut:



Gambar 8. Diagram Batang Pengkategorian Data Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua wanita Polda DIY Angkatan 2015/2016 khususnya samapta B

C. Pembahasan

Kebugaran jasmani ditandai kemampuan fisik seseorang untuk melakukan aktivitas secara efektif dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih, serta masih mempunyai cadangan tenaga atau energi. Seseorang dapat melatih kebugaran jasmani, salah satunya dengan cara pembinaan melalui aktivitas jasmani. Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Dua Polri Polda DIY Angkatan 2015/2016 yaitu sebanyak 36 personel (72 %) kategori Baik dan 14 personel (28 %) kategori cukup. Berdasarkan hasil data, dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Dua Polri Polda DIY Tahun 2016 adalah dominan baik, dan bila dilihat dari rerata (*Mean*) dengan nilai 65.17, maka nilai tersebut juga masuk dalam kategori “Baik”.

Personel Brigadir Dua Polri Polda DIY Angkatan 2015/2016 yang memiliki kebugaran kategori baik ditunjang latihan kesamaptaaan secara rutin bersama seminggu sekali di satuan masing-masing dan latihan tambahan secara individu. Hasil data menunjukkan personel yang berada pada standar kategori cukup frekuensi latihan mandiri mereka tidak sebanyak personel yang berada pada kategori baik. Tingkat kebugaran jasmani Personel polisi laki-laki dilihat dari hasil samapta A dan B.

Sesuai dengan pernyataan Suharjana (2013: 20) Latihan beberapa unsur fisik secara rutin mampu meningkatkan unsur komponen fisik lainnya. Seperti yang dilakukan personel yang rutin melaksanakan latihan samapta A (latihan lari bersifat aerobik), berdampak pada unsur samapta B. Bentuk

latihan samapta A yang dilakukan personel yaitu, jogging bersama atau individu mengelilingi lapangan, atau mengelilingi sekitar area satuan kerja. Personel memiliki daya tahan kardiorespirasi dan otot tungkai yang baik pula. Hasil tersebut dikarenakan rutinitas frekuensi latihan masing-masing personel.

Bentuk latihan samapta B yang dilakukan personel yaitu *pull up*, *sit up*, *push up*, dan *shuttle run* lapangan satuan personel masing-masing. personel memiliki daya tahan otot lengan, daya tahan otot perut, kekuatan otot lengan, dan kecepatan serta kelincahan berlari yang baik pula. Hasil tersebut dikarenakan rutinitas frekuensi latihan masing-masing personel minimal 3 kali latihan dalam seminggu terutama pada fungsi Sabhara dan Polair. Pada fungsi Bid TI, Rumkit, Intelkam dan Propam kegiatan di lapangan lebih sedikit daripada fungsi Sabhara dan Polair. Waktu yang digunakan untuk latihan pun terbatas karena lingkup kerjanya hanya di ruangan terutama Polwan. Frekuensi latihan yang bertugas di lapangan pun juga tidak bisa maksimal karena keterbatasan situasi dan kondisi. Hal tersebut mengakibatkan tingkat kebugaran jasmani tidak bisa pada kategori baik sekali. Berdasarkan hal tersebut, sesuai dengan pernyataan Hastuti (2008: 63) bahwa latihan minimal 3 sampai dengan 4 kali dalam seminggu mampu meningkatkan kebugaran serta keterampilan berolahraga seseorang.

Kebugaran terbetuk melalui aktivitas fisik olahraga yang rutin. Olahraga rutin anggota personel Brigadir Dua Polri Polda DIY Angkatan 2015/2016 memiliki keuntungan terhadap derajat kesehatannya. Suharjana (2013: 11) menjelaskan olahraga teratur berdampak pada kesehatan tubuh

seseorang diantaranya: 1) menguatkan jantung; 2) menurunkan tekanan darah tinggi; 3) menyembuhkan diabetes; 4) menyeimbangkan darah; 5) mencegah osteoporosis. Dampak baik kesehatan tersebut tentu akan menunjang kinerja anggota personel itu sendiri untuk melaksanakan tugas sebagai anggota Polri Polda DIY dalam melayani, melindungi, dan mengayomi masyarakat.

D. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini telah dapat mengungkapkan Tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Polda DIY Angkatan 2015/2016, bukan berarti bahwa hasil penelitian ini tanpa ada kelemahan. Kelemahan yang mungkin dapat dikemukakan disini yaitu dalam penelitian ini menggunakan pengambilan data dengan instrumen tes dan pengukuran dalam satu kali waktu pengambilan data sehingga ada kemungkinan dalam pengambilan data personel dipengaruhi kondisi fisik dan emosial yang berbeda seperti personel yang sehari sebelumnya kelelahan melakukan tugas dari satuan sehingga belum ada *recovery*. Faktor tersebut tentu berdampak hasil kemampuan samapta personel yang tidak optimal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Polda DIY Angkatan 2015/2016 yaitu didapatkan 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.

Dilihat dari rerata (*Mean*) dengan nilai 65.17 hasil kebugaran jasmani personel Brigadir Polisi Dua Polda DIY Angkatan 2015/2016 masuk dalam kategori baik.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan kepada pihak yang terkait, sehingga dapat diambil langkah yang tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani personel Bripda Polda DIY.

C. Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran yang dapat disampaikan oleh peneliti diantaranya:

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

- Abdullah, A. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- Adisapoetro. (1999). *Pedoman Latihan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- Akurinto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Aneka Cipta
- _____. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bina Aksara
- Amien, M.P. (2009). *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X dan XI SMA TARUNA Nusantara*. Skripsi FIK UNY
- Ateng. M.A.K. (1992). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- Binjas Mabes Polri. (2007). *Pedoman Administrasi Ujian Kesamaptaaan Jasmani dan Beladiri Polri Bagi Pegawai Negeri Pada Polri*. Jakarta: Mabes Polri
- Castillo-Garzon, M.J., Ruiz, J.R., Ortega, F.B., & Gutierrez, A. (2006). Anti-aging therapy through fitness enhancement. *Clin Interv Aging*, 1(3), 213-220
- Depdikbud.(1997). *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan A.S.C.P.F.T*. Jakarta: Depdikbud
- Hastuti, T.A. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmni “*Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*”. Yogyakarta : Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY
- Irianto, D.P. (2000). *Pedoman Latihan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: CV Andi Offset
- Kepala Kepolisian Negara Republik Indonesia. (2002). *Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2002 tentang Kepolisian Negara Republik Indonesia*
- Kristanti, dkk. (1990). Uji Validasi Kuesioner Survei Kesegaran Jasmani pada Pelajar SLTA Jakarta. *Buletin Pelenitian Kesehatan*. Vol 29 no.1; 42-51

- Lutan, Rusli, dkk. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Depdiknas
- _____. (2002). *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas
- Mahendra, A. (2007). *Modul Teori Belajar Mengajar Motorik*. FPOK UPI: Bandung
- Moeldjono. (1993). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas X*. Jakarta: Erlanga
- Mulyono B. (1997). *Tes dan Penyusunan dalam Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press
- Misic, M.M., Rosengren, K.S., Woods, J.A., & Evans, E.M. (2007). Muscle quality, aerobic fitness and fat mass predict lower-extremity physical function in community-dwelling older adults. *Gerontology*, 53(5), 260-266.
- Ngatman. (2001). *“Tes dan Pengukuran”*. *Petunjuk Praktikum*. Yogyakarta: FIK UNY
- Pemerintah Negara Republik Indonesia. (2003). *Pemberhentian Anggota Polri*
- Ruiz-Montero, P.J & Castillo-Rodriguez, A. (2016). Body composition, physical fitness and exercise activities of elderly. *Journal of Physical Education and Sport*. 16(3), Art 136, pp. 860 - 865, 2016
- Rusli Lutan & Adang Suherman. (2000). *Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani*: Depdikbud
- Setiawan, R. (2016). *Hubungan Antara Tingkat Kebugaran dan Angka Kesakitan Guru SMK Muhammadiyah 1 Wates*. Skripsi FIK UNY
- Soegiarto. (1992). *Pentingnya Kesegaran Jasmani* .Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Sudjono, A. (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raya Grafika Persada
- Sugiyono. (2014). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Yogya Global Media

Sukadiyanto. (1997). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : FIK UNY

Sukardi. (2004). *Metodologi Penelitian Pendidikan* . Jakarta : PT. Bumi Aksara

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

Sumardjono. (1998). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Pustaka Kartini.

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

Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

LAMPIRAN

Lampiran 1

SURAT PERMOHONAN IJIN PENELITIAN



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 pswh: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 353/UN.34.16/PP/2017.

18 Agustus 2017.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.
Kapolda DIY
u.p Karo SDM.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin melaksanakan tes, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Endah Setyawati.
NIM : 12601241059
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).
Dosen Pembimbing : Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.
NIP : 197510182005011002

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Agustus s.d September 2017.
Tempat/Objek : Lapangan Pancasila UGM.
Judul Skripsi : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Personel Brigadir Polisi Dua Angkatan Tahun 2015/2016 Satuan Kerja Polda Daerah Istimewa Yogyakarta.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2

SURAT PERSETUJUAN PENELITIAN



KEPOLISIAN NEGARA REPUBLIK INDONESIA
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
Jalan Lingkar Utara Condong Catur, Yogyakarta-55283

Yogyakarta, 31 Agustus 2017

Nomor : B/ 8067 /VIII/2017
Klasifikasi : BIASA
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian Dalam Rangka
Penulisan Tugas Akhir Skripsi.

Kepada

Yth. DEKAN FAKULTAS ILMU
KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI
YOGYAKARTA

di

Yogyakarta.

1. Rujukan surat Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Nomor : 353/UN.34.16/PP/2017 tanggal 18 Agustus 2017 perihal permohonan ijin Penelitian.
2. Sehubungan dengan rujukan tersebut di atas, disampaikan kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta a.n. Endah Setyawati NIM 12601241059 akan melaksanakan penelitian Surve Tingkat Kebugaran Jasmani Personel Brigadir Dua Polisi Angkatan Tahun 2015/2016 Satuan Kerja Polda Daerah Istimewa Yogyakarta.
3. Berkaitan dengan butir dua di atas, diberitahukan bahwa pada prinsipnya kami tidak keberatan dengan penelitian tersebut.
4. Demikian untuk menjadi maklum.

a.n. KEPALA KEPOLISIAN DAERAH D.I. YOGYAKARTA
KEPALA BIRO SUMBER DAYA MANUSIA



H. NAZIRWAN ADJI WIBOWO, S.I.K., M.Si.
KOMISARIS BESAR POLISI NRP 72110330

Tembusan :

1. Kapolda D.I. Yogyakarta.
2. Irwasda Polda DIY.
3. Kabispropam Polda DIY.

Lampiran 3

TABEL NILAI UJIAN KESAMAPTAAN JASMANI PADA POLRI PRIA
GOLONGAN I (USIA 18-30 TAHUN)

KEPOLISIAN NEGARA REPUBLIK INDONESIA
MARKAS BESAR

LAMPIRAN "E" SURAT KEPUTUSAN KAPOLRI
NO. POL : SKEP 1984/II / 2004
TANGGAL : 28 Desember 2004

TABEL
NILAI UJIAN KESAMAPTAAN JASMANI
CALON PEGAWAI NEGERI PADA POLRI PRIA
GOLONGAN I (USIA 18 - 30 TH)

HASIL GERAKAN (HG)					NILAI GERAKAN (NG)
LARI LAP. 12 MENIT (METER)	PULL-UP 1 (MENIT) (GERAK)	SIT - UP 1 MENIT (GERAK)	PUSH - UP 1 MENIT (GERAK)	SHUTLE-RUN 6 X 10 M (DETIK)	
1	2	3	4	5	6
3444	17	40	42	16,2	100
3422	-	-	-	16,3	99
3401	-	-	-	16,4	98
3380	-	-	41	16,5	97
3369	-	39	-	16,6	96
3338	-	-	-	16,7	95
3317	16	-	40	16,8	94
3296	-	-	-	-	93
3274	-	38	-	16,9	92
3253	-	-	39	-	91
3232	-	-	-	17,0	90
3211	-	-	-	-	89
3190	15	37	38	17,1	88
3169	-	-	-	-	87
3148	-	-	-	17,2	86
3126	-	-	37	-	85
3105	-	36	-	17,3	84
3084	-	-	-	-	83
3062	14	-	36	17,4	82
3041	-	-	-	-	81
3021	-	35	-	17,5	80
2999	-	-	35	-	79
2978	-	-	-	17,6	78
2957	-	-	-	-	77
2936	13	34	34	17,7	76
2914	-	-	-	-	75
2893	-	-	-	17,8	74
2872	-	-	33	-	73
2851	-	33	-	17,9	72
2820	-	-	-	-	71
2809	12	-	32	18,0	70
2788	-	-	-	-	69
2767	-	32	-	18,1	68
2746	-	-	31	-	67

1	2	3	4	5	6
2725	-	-	-	18,2	66
2703	-	-	-	-	65
2682	11	31	30	18,3	64
2661	-	-	-	-	63
2639	-	-	-	18,4	62
2618	-	-	29	-	61
2597	-	30	-	18,5	60
2576	-	-	-	-	59
2555	10	-	28	18,6	58
2534	-	-	-	-	57
2513	-	29	-	18,7	56
2491	-	-	27	-	55
2470	-	-	-	18,8	54
2449	-	-	-	-	53
2428	9	28	26	18,9	52
2407	-	-	-	19,0	51
2386	-	-	25	-	50
2364	-	-	-	19,1	49
2343	-	27	24	-	48
2322	-	-	-	19,2	47
2301	8	-	23	-	46
2280	-	-	-	19,3	45
2259	-	26	22	-	44
2237	-	-	-	19,4	43
2216	-	-	21	-	42
2195	-	25	-	19,5	41
2174	-	-	20	19,6	40
2153	7	-	-	-	39
2132	-	24	19	19,7	38
2111	-	-	-	-	37
2090	-	-	18	19,8	36
2069	-	23	-	-	35
2048	-	-	17	19,9	34
2026	-	-	-	-	33
2005	6	22	16	20,0	32
1984	-	-	-	-	31
1962	-	21	-	20,1	30
1941	-	-	15	-	29
1920	-	20	-	20,2	28
1899	-	-	-	-	27
1878	5	19	14	20,3	26
1857	-	-	-	-	25
1836	-	18	-	20,4	24
1814	-	-	13	-	23
1793	-	17	-	20,5	22

3 LAMPIRAN "E" SURAT KEPUTUSAN KAPOLRI
 NO. POL : SKEP 1984/XII / 2004
 TANGGAL : 28 Desember 2004

1	2	3	4	5	6
1772	-	-	12	20,6	21
1750	4	16	-	-	20
1729	-	-	11	20,7	19
1708	-	15	-	-	18
1687	-	-	10	20,8	17
1666	-	14	-	-	16
1645	-	-	9	20,9	15
1625	3	13	-	-	14
1603	-	-	8	21,0	13
1582	-	12	-	-	12
1561	-	-	7	21,1	11
1539	-	11	-	21,2	10
1518	-	-	6	-	9
1497	2	10	-	21,3	8
1476	-	-	5	-	7
1455	-	9	4	21,4	6
1434	-	-	3	-	5
1413	1	8	2	21,5	4
1392	-	-	1	-	3
1371	-	7	-	21,6	2
1349	-	6	-	-	1

Lampiran 4

**TABEL NILAI UJIAN KESAMAPTAAN JASMANI PADA POLRI WANITA
GOLONGAN I (USIA 18-30 TAHUN)**

KEPOLISIAN NEGARA REPUBLIK INDONESIA
MARKAS BESAR

LAMPIRAN "H" SURAT KEPUTUSAN KAPOLRI
NO. POL : SKEP 19841/011/1 2004
TANGGAL : 28 Desember 2004

TABEL NILAI UJIAN KESAMAPTAAN JASMANI CALON PEGAWAI NEGERI PADA POLRI WANITA GOLONGAN I (USIA 18 - 30 TH)					
HASIL GERAKAN (HG)					NILAI GERAKAN (NG)
LARI LAP 12 MENIT (METER)	CHINNING 1 MENIT (GERAK)	SIT-UP 1 MENIT (GERAK)	PUSH-UP 1 MENIT (GERAK)	SHUTLE-RUN 6 X 10 M (DETIK)	
1	2	3	4	5	6
3095	72	50	37	17,6	100
3084	-	-	-	17,7	99
3062	-	-	-	17,8	98
3041	71	-	36	17,9	97
3020	-	49	-	18	96
2999	70	-	-	18,1	95
2978	-	-	-	18,2	94
2957	-	48	35	18,3	93
2936	69	-	-	18,4	92
2914	-	47	-	18,5	91
2893	68	-	34	18,6	90
2872	-	-	-	18,7	89
2851	-	-	-	18,8	88
2830	67	46	-	18,9	87
2809	-	-	33	19	86
2788	66	-	-	19,1	85
2767	-	45	-	19,2	84
2746	-	-	32	19,3	83
2725	65	44	-	19,4	82
2703	-	-	-	19,5	81
2682	64	-	-	19,6	80
2661	-	-	31	19,7	79
2639	-	43	-	19,8	78
2618	63	-	-	19,9	77
2597	-	-	30	20	76
2576	62	42	-	20,1	75
2555	-	-	-	20,2	74
2534	-	41	-	20,3	73
2513	61	-	29	20,4	72
2491	-	-	-	20,5	71
2470	60	-	-	20,6	70
2449	-	40	28	20,7	69
2428	-	-	-	20,8	68
2407	59	-	-	20,9	67
2385	-	39	-	21	66
2364	58	-	27	21,1	65

2 LAMPIRAN "H" SURAT KEPUTUSAN KAPOLRI
 NO. POL : SKEP 19841 XII I 2004
 TANGGAL : 28 Desember 2004

1	2	3	4	5	6
2343	-	38	-	21,2	64
2322	-	-	-	21,3	63
2301	57	-	26	21,4	62
2280	-	-	-	21,5	61
2259	56	37	-	21,6	60
2237	-	-	-	21,7	59
2216	-	-	25	21,8	58
2195	55	36	-	21,9	57
2174	-	-	-	22	56
2153	54	35	24	22,1	55
2132	-	-	-	22,2	54
2111	-	-	-	22,3	53
2090	53	-	-	22,4	52
2069	-	34	23	22,5	51
2048	52	-	-	22,6	50
2026	-	-	-	22,7	49
2005	-	33	22	22,8	48
1984	51	-	-	22,9	47
1962	-	32	-	23	46
1941	50	-	-	23,1	45
1920	-	-	21	23,2	44
1899	-	-	-	23,3	43
1878	49	31	-	23,4	42
1857	-	-	20	23,5	41
1836	48	-	-	23,6	40
1814	-	30	-	23,7	39
1793	-	-	-	23,8	38
1772	47	29	19	23,9	37
1750	-	-	-	24	36
1729	46	-	-	24,1	35
1708	-	-	18	24,2	34
1687	-	28	-	24,3	33
1666	45	-	-	24,4	32
1645	-	-	-	24,5	31
1624	44	-	17	24,6	30
1603	-	27	-	24,7	29
1582	-	-	-	24,8	28
1561	43	-	16	24,9	27
1539	-	26	-	25	26
1518	42	-	-	25,1	25
1497	-	25	-	25,2	24
1476	-	-	15	25,3	23
1455	41	-	-	25,4	22

3 LAMPIRAN "H" SURAT KEPUTUSAN KAPOLRI

NO. POL : SKEP 1984 / XII / 2004

TANGGAL : 28 Desember 2004

1	2	3	4	5	6
1434	-	24	-	25,5	21
1412	40	-	14	25,6	20
1391	-	23	-	25,7	19
1370	-	-	-	25,8	18
1349	39	-	-	25,9	17
1328	-	-	13	26	16
1307	38	22	-	26,1	15
1286	-	-	-	26,2	14
1265	-	-	12	26,3	13
1244	37	21	-	26,4	12
1223	-	-	-	26,5	11
1202	36	20	-	26,6	10
1181	-	-	11	26,7	9
1160	-	-	-	26,8	8
1139	35	-	-	26,9	7
1118	-	19	10	27	6
1097	34	-	-	27,1	5
1076	-	-	-	27,2	4
1055	-	18	-	27,3	3
1034	33	-	9	27,4	2
1013	-	17	-	27,5	1

Lampiran 5

FORMULIR UJIAN PESERTA TES KESAMAPTAAN JASMANI

DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA BIRO SUMBER DAYA MANUSIA		NOMOR DADA :	
FORMULIR DATA PESERTA			
FORMULIR UJIAN KESAMAPTAAN JASMANI			
1.	N a m a	:	
2.	Pangkat / NRP / NIP	:	
3.	Tanggal lahir	:	
4.	Umur	:	
5.	Tinggi/Berat badan	: Cm / Kg
6.	Jabatan	:	
7.	Satker	:	
8.	Kesatuan	:	Polda D.I. Yogyakarta.....
9.	Nomor Ujian	:	
UJIAN KESAMAPTAAN " A "			
NOMOR DADA	JUMLAH PUTARAN		KELEBIHAN JARAK
			Meter
HASIL GERAKAN " A " : (HGA) : Meter NILAI GERAKAN " A " (NGA) :			
UJIAN KESAMAPTAAN " B "			
NO	ITEM UJIAN " B "	HASIL GERAKAN (HGB)	NILAI GERAKAN (NGB)
1.	PULL UP/CHINNING (B1)		
2.	SIT UP (B2)		
3.	PUSH UP (B3)		
4.	SHUTTLE RUN (B4)		
PA PELAKSANA UJIAN KESAMAPTAAN JASMANI		Dilaksanakan di :	
		Tanggal :	
		Waktu/pukul :	

Lampiran 6

HASIL TES KEBUGARAN JASMANI BRIGADIR POLISI DUA ANGKATAN TAHUN 2015/2016
POLDA DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

NO	N A M A	PANGKAT/ NRP		JABATAN	SATUAN	SAMAPTA A		SAMAPTA B										NILAI AKHIR	KATEGORI	TINGGI BADAN	BERAT BADAN	KET
						HSL	N	PULL UP/ CHINNING		SIT UP		PUSH UP		SHUTTLE RUN		NILAI "B"						
								HSL	N	HSL	N	HSL	N	HSL	N							
1	Y.D.S.	BRIPDA	95041220	BRIGADIR DITSABHARA POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2200	65	9	52	35	80	31	67	19.2	47	61.5	63.3	B	171	61		
2	C.A.S.	BRIPDA	95080996	BRIGADIR DITSABHARA POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2020	56	9	52	35	80	34	76	19.2	47	63.75	59.9	C	165	59		
3	A.M.Y	BRIPDA	97070242	BRIGADIR DITSABHARA POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2200	65	10	58	35	80	35	79	19.2	47	66	65.5	B	170	59		
4	S.H.G	BRIPDA	95041214	BRIGADIR DITSABHARA POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2520	80	12	70	35	80	30	64	18.2	66	70	75.0	B	168	59		
5	W.N	BRIPDA	95061101	BRIGADIR DITSABHARA POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2120	61	6	32	35	80	35	79	18	70	65.25	63.1	B	175	65		
6	Y.F.I	BRIPDA	95070828	BRIGADIR DITSABHARA POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2250	68	10	58	35	80	30	64	20.2	28	57.5	62.8	B	173	66		
7	G.P.	BRIPDA	96060784	BRIGADIR DITSABHARA POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2450	77	10	58	35	80	35	79	18	70	71.75	74.4	B	171	62		
8	S.K.	BRIPDA	95051044	BRIGADIR DITSABHARA POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2200	65	6	32	35	80	34	76	18	70	64.5	64.8	B	171	69		
9	R.K.W.	BRIPDA	95051082	BRIGADIR DITSABHARA POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2200	65	5	26	35	80	43	100	18	70	69	67.0	B	170	74		

10	S.P.D.	BRIPDA	96060714	BRIGADIR DITSABHARA POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2050	58	5	26	35	80	35	79	18	70	63.75	60.9	C	166	62	
11	N.K.	BRIPDA	96120497	BRIGADIR DITSABHARA POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2020	58	9	52	35	80	40	94	18	70	74	65.0	B	173	70	
12	G.P.S.	BRIPDA	97010164	BRIGADIR DITSABHARA POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2030	57	5	26	35	80	35	79	18	70	63.75	60.4	C	174	67	
13	R.K.N.	BRIPDA	97110063	BRIGADIR DITSABHARA POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2250	68	12	70	35	80	35	79	20.2	28	64.25	66.1	B	172	69	
14	I.S.K.	BRIPDA	95011101	BRIGADIR DITSABHARA POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2200	65	13	76	35	80	30	64	18	70	72.5	68.8	B	171	62	
15	Y.Y.S.	BRIPDA	95110840	BRIGADIR DITSABHARA POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2110	60	10	58	35	80	25	50	19.2	47	58.75	59.4	C	174	65	
16	R.K.W.	BRIPDA	95120896	BRIGADIR DITSABHARA POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2110	60	13	76	35	80	31	67	18.2	66	72.25	66.1	B	171	60	
17	D.P.H.	BRIPDA	95120980	BRIGADIR DITSABHARA POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2120	61	14	82	35	80	35	79	19.2	47	72	66.5	B	170	58	
18	A.N.S.	BRIPDA	96050603	BRIGADIR DITSABHARA POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2200	65	9	52	35	80	34	76	18.2	66	68.5	66.8	B	165	59	
19	O.W.N.	BRIPDA	96100571	BRIGADIR DITSABHARA POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2250	68	13	76	35	80	43	100	18	70	81.5	74.8	B	168	57	
20	I.P.	BRIPDA	95100988	BRIGADIR DITSABHARA POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2050	58	5	26	35	80	35	79	18	70	63.75	60.9	C	168	55	

21	D.I.S.	BRIPDA	94121244	BRIGADIR DITSABHARA POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2120	61	9	52	35	80	35	79	18.2	66	69.25	65.1	B	167	59	
22	M.K.A.	BRIPDA	95080893	BRIGADIR DITSABHARA POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2110	60	9	52	35	80	35	79	18	70	70.25	65.1	B	169	62	
23	R.B.A.	BRIPDA	95080915	BRIGADIR DITSABHARA POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2110	60	14	82	35	80	35	79	18	70	77.75	68.9	B	174	67	
24	E.Y.P.	BRIPDA	95090769	BRIGADIR DITSABHARA POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2460	77	10	58	35	80	35	79	18	70	71.75	74.4	B	169	62	
25	A.F.	BRIPDA	97030064	BRIGADIR DITSABHARA POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2040	57	5	26	35	80	35	79	18	70	63.75	60.4	C	169	59	
26	Y.A.	BRIPDA	95080867	BRIGADIR DITSABHARA POLDA DIY (BRIGADIR POLWAN LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2050	62	55	57	35	55	30	76	22	56	61	61.5	B	162	50	
27	L.P.	BRIPDA	97100081	BRIGADIR DITSABHARA POLDA DIY (BRIGADIR POLWAN LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2050	62	60	70	35	55	30	76	26	16	54.25	58.1	C	160	50	
28	I.A.A.	BRIPDA	96040694	BRIGADIR DITSABHARA POLDA DIY (BRIGADIR POLWAN LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2050	62	60	70	35	55	30	76	22	56	64.25	63.1	B	162	58	
29	M.P.P.	BRIPDA	97050361	BRIGADIR DITPAMOBVIT POLDA DIY (BRIGADIR POLWAN LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2050	62	60	70	35	55	30	76	24	36	59.25	60.6	C	164	59	
30	A.N.C.	BRIPDA	95080891	BRIGADIR DITPAMOBVIT POLDA DIY (BRIGADIR POLWAN LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2050	62	55	57	35	55	30	76	23	46	58.5	60.3	C	160	57	

31	H.M.N.	BRIPDA	97080020	BHAYANGKA RA ADMINISTRAS I PELAKSANA BIDANG SUBDIT 2 DITINTELMKAM POLDA DIY (BRIGADIR POLWAN LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2050	62	60	70	35	55	30	76	25	26	56.75	59.4	C	161	57
32	F.D.K.	BRIPDA	96060829	BAMIN/BANU M 4 SIYANMIN DITINTELMKAM POLDA DIY (BRIGADIR POLWAN LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2050	62	60	70	35	55	25	58	22	56	59.75	60.9	C	162	51
33	N.Q.J.	BRIPDA	96040848	BHAYANGKA RA ADMINISTRAS I PELAKSANA PEMULA BIDANG ANALISIS DITINTELMKAM POLDA DIY (BRIGADIR POLWAN LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2050	62	60	70	35	55	30	76	23	46	61.75	61.9	B	161	58
34	K.G.	BRIPDA	96100683	BRIGADIR DITINTELMKAM POLDA DIY (BRIGADIR POLWAN LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2050	62	60	70	35	55	25	58	23	46	57.25	59.6	C	161	58
35	R.D.	BRIPDA	94121121	BRIGADIR BID TI POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2520	80	5	26	35	80	35	79	19.2	47	58	69.0	B	174	67
36	A.P.	BRIPDA	96040751	BRIGADIR BID TI POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2200	65	17	100	35	80	35	79	20.2	28	71.75	68.4	B	173	63
37	A.N.L.	BRIPDA	96030582	BRIGADIR BIDPROPAM POLDA DIY (BRIGADIR POLWAN LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2050	62	60	70	35	55	30	76	24	36	59.25	60.6	C	163	55
38	A.E.S.	BRIPDA	94111151	BRIGADIR DITPOLAIR POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2050	58	13	76	35	80	35	79	18.2	66	75.25	66.6	B	166	60
39	S.S.	BRIPDA	95061021	BRIGADIR DITPOLAIR POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2110	60	14	82	35	80	35	79	18	70	77.75	68.9	B	169	58

40	D.P.	BRIPDA	95081043	BRIGADIR DITPOLAIR POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2030	57	9	52	35	80	43	100	18	70	75.5	66.3	B	168	58	
41	R.W.	BRIPDA	96010653	BRIGADIR DITPOLAIR POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2200	65	5	26	35	80	40	94	18	70	67.5	66.3	B	167	54	
42	S.S.S.	BRIPDA	96090478	BRIGADIR DITPOLAIR POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2120	61	5	26	35	80	31	67	19.2	47	55	58.0	C	174	72	
43	D.R.	BRIPDA	96100472	BRIGADIR DITPOLAIR POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2250	68	12	70	35	80	34	76	18	70	74	71.0	B	170	60	
44	A.K.	BRIPDA	95090959	BRIGADIR DITPOLAIR POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2070	59	12	70	35	80	35	79	18	70	74.75	66.9	B	166	55	
45	F.A.P.	BRIPDA	95021018	BRIGADIR DITPOLAIR POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2250	68	14	82	35	80	35	79	18	70	77.75	72.9	B	173	60	
46	T.W.	BRIPDA	95080765	BRIGADIR DITPOLAIR POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2010	56	14	82	35	80	35	79	18.2	66	76.75	66.4	B	169	63	57
47	A.A.P.	BRIPDA	97030140	BRIGADIR DITPOLAIR POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2120	61	9	52	35	80	35	79	18.2	66	69.25	65.1	B	173	62	
48	W.D.A.	BRIPDA	95060866	BRIGADIR DITPOLAIR POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2050	58	12	70	35	80	35	79	18	70	74.75	66.4	B	167	58	
49	A.P.	BRIPDA	95090757	BRIGADIR DITPOLAIR POLDA DIY (BRIGADIR LULUSAN DIKTUK 2016)	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2050	58	5	26	35	80	40	94	18	70	67.5	62.8	B	175	71	
50	B.E.	BRIPDA	95061119	BRIGADIR RUMKIT BHAYANGKA RA YOGYAKARTA A TINGKAT IV POLDA DIY	POLDA D.I. YOGYAKARTA A	2520	80	5	26	35	80	35	79	18	70	63.75	71.9	B	170	70	

Lampiran 7

GAMBAR PELAKSANAAN TES KEBUGARAN JASMANI

a. Pemberian Contoh Pelaksanaan



b. Pelaksanaan Tes Lari 12 menit



c. Pelaksanaan Tes *Chinning*



d. Pelaksanaan Tes *Sit Up*



e. Pelaksanaan Tes *Push Up*



f. Pelaksanaan Tes *Shuttle Run*

