

## ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANGGOTA KOMPI 4 BATALYON B PELOPOR SATBRIMOB POLDA JAWA TENGAH

Kristiadi Arif Wijayanto  
[Kristiadiarifwijayanto7@gmail.com](mailto:Kristiadiarifwijayanto7@gmail.com)

### *Abstract*

This present research aimed to find out the level of physical fitness of members Company 4 Battalion B Pelopor Mobile Brigade Unit of Central Java Police. This research design was qualitative descriptive research using the survey test method. In this research, the writer involved a number of 73 members of Company 4 Battalion B Pelopor Mobile Brigade Unit of Central Java Police as research subjects. Meanwhile, to collect data, the writer used a Measurement Test. The measurement test was applied in the form of a compatibility test that is in accordance with the Administrative Guidelines for the National Police Physical and Self-Defense Test for Civil Servants at the National Police in accordance with the Decree of the Chief of Police No. Pol.: SKEP/984/XII/2004. In this research, the writer found that 42.47% members of Company 4 Battalion B Pelopor Mobile Brigade Unit of Central Java Police has level of physical fitness in very good category (BS) and 57,53% of them is in the good category (B). Point to that, it can be found that the level of physical fitness of members of Company 4 Battalion B Pelopor Mobile Brigade Unit of Central Java Police is in good category.

**Keywords:** *Physical Fitness Test, Physical Fitness*

### **Abstrak**

Penelitian dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmani dari para anggota Kompi 4 Batalyon B Pelopor Satbrimob Polda Jawa Tengah. Desain penelitian deskriptif kualitatif digunakan oleh penulis untuk menjelaskan hasil penelitian. Selain itu, penulis juga memilih *survey test* sebagai metode dalam penelitian ini dengan melibatkan sejumlah 73 anggota Kompi 4 Batalyon B Pelopor Satbrimob Polda Jawa Tengah sebagai subjek penelitian. Sedangkan untuk mengumpulkan data, penulis menggunakan teknik berupa Tes Pengukuran. Tes Pengukuran yang dimaksud tersebut yakni berupa Tes Kesamaptaaan yang sesuai dengan Pedoman Administrasi Ujian Kesamaptaaan Jasmani dan Beladiri Polri Bagi Pegawai Negeri pada Polri sesuai Surat Keputusan Kapolri No.Pol.: SKEP/984/XII/2004. Dalam penelitian ini penulis menemukan bahwa 42,47% anggota Kompi 4 Batalyon B Brimob Polda Jateng memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori sangat baik (BS) dan 57,53% di antaranya berada pada kategori baik (B ). Berdasarkan penemuan tersebut, dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani anggota Kompi 4 Batalyon B Satuan Mobil Brimob Polda Jateng dalam kategori baik.

**Kata Kunci :** *Tes Kesempatan Jasmani, Kebugaran Jasmani*

## **PENDAHULUAN**

Kepolisian Negara Republik Indonesia merupakan lembaga hukum negara Indonesia yang bertugas dan memiliki tanggung jawab untuk menjaga ketertiban dan keamanan masyarakat, menegakkan hukum, memberikan pengayoman, perlindungan serta pelayanan yang ditujukan untuk masyarakat dalam negeri (Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2002 tentang Kepolisian Negara Republik Indonesia). Dalam melaksanakan wewenang dan tugasnya, Kepolisian Negara Republik Indonesia memiliki beberapa satker (Satuan Kerja) yang bisa dibedakan berdasarkan fungsi dan tugas utama masing-masing yang salah satunya adalah Brimob.

Brimob atau Korps Brigade Mobil Kepolisian Republik Indonesia merupakan pasukan elit yang dimiliki oleh Kepolisian Republik Indonesia. Selain sebagai satker tertua di kepolisian, Brimob juga dinilai memiliki tugas yang berat. Korps Brimob Polri sendiri memiliki tugas yang dapat dikatakan cukup berat dan bersifat paramiliter (kelompok tertentu yang dilatih dan diorganisasikan secara militer) (Lemdiklat Polri, 2021). Tugas utama Brimob sendiri yakni membantu tugas kepolisian wilayah dan mengamankan berbagai macam kejahatan berkadar tinggi. Beberapa tugas utama dari Brimob ini sendiri seperti menangani kasus terorisme, menangani kerusuhan, menegakan hukum yang beresiko tinggi, pembebasan sandera, melakukan pencarian dan penyelamatan, hingga melakukan penjinakan bom (Lemdiklat Polri, 2021).

Untuk menunjang tugas yang berat tersebut maka sudah menjadi keharusan bagi seorang anggota Brimob untuk memiliki komponen-komponen penunjang sebagai faktor keberhasilan melaksanakan tugasnya. Salah satu dari komponen tersebut misalnya adalah memiliki kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang penting karena jika seorang anggota Brimob tidak memiliki kebugaran jasmani yang cukup baik, maka tingkat keberhasilan dalam melaksanakan tugas akan berkurang.

Seseorang yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan dengan mudah melaksanakan aktivitasnya tanpa merasakan kelelahan yang berlebih. Namun sebaliknya jika tingkat kebugaran jasmani rendah dalam melakukan kegiatannya akan menemui kendala seperti mengalami kelelahan. Agus Mukhlolid, (2004) berpendapat bahwa Kebugaran Jasmani adalah kesanggupan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas, atau meningkatkan beban kerja tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Oleh sebab itu, tingkat kebugaran jasmani menjadi faktor penting dalam keberhasilan dalam melaksanakan tugas di lapangan.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi anggota Kompi 4 Batalyon B Pelopor Satbrimob Polda Jawa Tengah dalam pelaksanaan tugas sehari-hari, pasalnya sebagian besar kegiatannya dilaksanakan di lapangan. Selain pelaksanaan tugas sehari-hari mulai pukul 07.00 WIB hingga 15.00 WIB anggota Kompi 4 Batalyon B Pelopor Satbrimob Polda Jawa Tengah pun tetap *standby* jika ada perintah tugas untuk membantu tugas kepolisian wilayah. Oleh karena itu, anggota Kompi 4 Batalyon B Pelopor Satbrimob Polda Jawa Tengah melakukan kegiatan olahraga pagi setiap hari

efektif kerja. Kegiatannya berupa senam, lari dan penguatan. Anggota Kompi 4 Batalyon B Pelopor Satbrimob Polda Jawa Tengah ketika bertugas di lapangan kerap kali bertugas melebihi jam kerja. Setelah bertugas melebihi jam kerja tersebut ada beberapa anggota yang mengeluhkan kelelahan. Padahal waktu untuk melakukan kegiatan menjaga kebugaran tubuh terbilang cukup.

Setelah melihat permasalahan yang ada, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis tingkat kebugaran jasmani anggota Kompi 4 Batalyon B Pelopor Satbrimob Polda Jawa Tengah”. Penulis berpendapat jika penelitian ini penting dan perlu untuk dilakukan agar dapat mengetahui permasalahan yang sebenarnya terjadi.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian dengan desain deskriptif kualitatif ini dilakukan untuk menjelaskan tingkat kebugaran jasmani anggota Kompi 4 Batalyon B Pelopor Satbrimob Polda Jawa Tengah. Penelitian ini menggunakan metode penelitian berupa metode *survey test*. *Survey test* adalah bagian dari penelitian deskriptif kualitatif yang bertujuan mencari suatu status, fenomena dan menemukan kesamaan kedudukan dengan melakukan perbandingan standart yang sudah ditentukan (Suharsimi, 2006). Sedangkan dalam pengumpulan datanya peneliti menggunakan tes pengukuran.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Setelah dilakukannya penjabaran mengenai hal yang melatar belakangi penelitian ini, dikukuhkan dengan teori-teori yang sudah sajian, dan juga metode yang sudah dilakukan maka di bab ini dapat disajikan hasil dan pembahasan hasil analisis tingkat kebugaran jasmani anggota Kompi 4 Batalyon B Pelopor Satbrimob Polda Jawa Tengah. Penulis mendapatkan hasil penelitian dari pelaksanaan observasi, dokumentasi serta tes pengukuran yang mana tes ini berdasarkan dari pedoman pengukuran kesempatan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini didasarkan pada data hasil obsevasi, data tes yang telah dilakukan oleh responden, dan dokumentasi selama penelitian ini dilakukan. Analisis data dilakukan dengan cara reduksi data, penyajian data dan melakukan verivikasi atau kesimpulan. Keabsahan data dilakukan dengan Teknik triangulasih sumber data. Data yang diperoleh peneliti berasal dari hasil ujian atau *test* yang dilaksanakan responden yang sudah ditentukan, dengan demikian hasilnya nanti akan mempresentasikan hasil dari penelitian kali ini. *Test* pengukuran dilakukan secara langsung ke lapangan dengan bukti rekapitulasi hasil uji *test* dan juga dokumentasi saat pelaksanaan ujian yang nantinya disajikan dengan cara menjelaskan hasil dari membandingkan hasil *test* dengan standar ketentuan *test* yang harus dicapai baik tingkat minimal maupun tingkat maksimal, yang disajikan sebagai berikut: Hasil tes tingkat kebugaran jasmani anggota Kompi 4 Batalyon B Pelopor Satbrimob Polda Jawa Tengah yang telah dilaksanakan dan direkap pada Tabel 1.1 yakni sebagai berikut:

**Tabel 1.1** Rekap Hasil *Test* pengukuran

Kesatuan	Kuat Pers	Jumlah Hadir	%	Jumlah Tidak Hadir	%	Kategori									
						BS	%	B	%	C	%	K1	%	K2	%
Kompi 4 Yon B Pelopor	74	73	99	1	1	31	42,47	42	57,53	0	0,00	0	0,00	0	0,00

Dari hasil tes pengukuran di Tabel 1.1, dapat diketahui bahwa terdapat 31 anggota Kompi 4 Batalyon B Pelopor Satbrimob Polda Jawa Tengah yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik sekali dengan presentase 42,47%. Sedangkan sebagian anggota lainnya yakni sebanyak 42 anggota Batalyon B Pelopor Satbrimob Polda Jawa Tengah memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dengan presentase sebesar 57,53. Berikut merupakan detail singkat kategori dari hasil tes yang digunakan oleh penulis untuk mengukur sejauh mana tingkat kebugaran jasmani anggota Kompi 4 Batalyon B Pelopor Satbrimob Polda Jawa Tengah dalam Tabel 1.2 yang bersumber pada Pedoman Administrasi Ujian Kesamaptaaan Jasmani dan Beladiri Polri Bagi Pegawai Negeri pada Polri sesuai Surat Keputusan Kapolri No.Pol.: SKEP/984/XII/2004.

**Tabel 1.2.** Kategori Hasil Test

Kategori	Min	Max
BS	81	100
B	61	80
C	41	60
K1	31	40
K2	0	30

Dari data yang didapatkan menjelaskan bawasannya dari 73 responden yang sudah melakukan test menghasilkan:

1. Responden dengan kategori BS : 31 responden.
2. Responden dengan kategori B : 42 responden.
3. Responden dengan kategori C : 0 responden.
4. Responden dengan kategori K1 : 0 responden.
5. Responden dengan kategori K2 : 0 responden.

Jika dibandingkan dengan hasil observasi yang dimana anggota Kompi 4 Batalyon B Pelopor Satbrimob Polda Jawa Tengah yang berpendapat bahwa mereka sering merasa kelelahan setelah melakukan aktivitas dari serangkaian kegiatan bisa dikatakan kurang benar dikarenakan, dari 73 responden yang sudah melakukan test pengukuran tidak ada yang dalam kategori C, K1, dan K2 hal ini menunjukkan bahwa seluruh anggota Kompi 4 Batalyon B Pelopor Satbrimob Polda Jawa Tengah memiliki ketahanan fisik atau kebugaran jasmani yang baik bahkan cenderung baik sekali.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agus, Mukhlolid. (2004). Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta : Yudistira.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Bahan Ajar (Hanjar) Organisasi Polri untuk Pendidikan Pembentukan Tamtama Brimob Polri untuk Pelatihan Siswa Diktukba Polri Lembaga Pendidikan dan Pelatihan Polri T.A 2020.
- Bahan Ajar (Hanjar) Pelatihan Penanganan Konflik Secara Humanis Bagi Bintara Polri Tungsi Brimob T.A 2021.
- Bahan Ajar (Hanjar) Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2002 Tentang Kepolisian Negara Republik Indonesia untuk Pendidikan Pembentukan Bintara Polri untuk Pelatihan Siswa Diktukba Polri Lembaga Pendidikan dan Pelatihan Polri T.A 2020.
- Blair, S. N., Cheng, Y., & Holder, J. S. (2001). Is Physical Activity or Physical Fitness More Important in Defining Health Benefits. *Medicine & Science in Sports and Exercise*, 33, S379-S399.
- Faisol, M. (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Kelas Akselerasi dan Siswa Kelas Reguler di SMP Negeri 1 Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(1).
- Fakih, Mansour. (1996). Menggeser Konsepsi Gender dan Transformasi Sosial, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gumilang, G. S. (2016). Metode penelitian kualitatif dalam bidang bimbingan dan konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(2).
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). Dasar Kepelatihan Olahraga, Yogyakarta: FIK UNY
- Irfan. 2016. Keseimbangan Pada Manusia. Diakses pada 30 Oktober 2021, dari [Publikasi Ilmiah \(ifi.or.id\)](#)
- Janz, K.F., Dawson, J. D., Mahoney, L. T. (2000). Tracking physical fitness and physical activity from childhood to adolescence: The Muscatine Study. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 32:1250-1257
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). Pembelajaran Kebugaran Jasmani. CV Salam Insan Mulia.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Mutohir, Toho Cholik dan Maksur, Ali. (2007). Sport development index (konsep, metodologi dan aplikasi) : alternatif baru menukur kemajuan pembangunan bidang keolahragaan, Jakarta: Bessindo Primalaras.
- Nala. (2011). Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Denpasar: Universitas Udayana.
- Nurhasan. (2005). Aktivitas Kebugaran. Jakarta: Depdiknas
- Nurhasan, dkk. (2005). Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani. Surabaya: Unesa University Press.

- Rachmawati, I. N. (2007). Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif: wawancara. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 11(1), 35-40.
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta: Eriangga.
- Ruslan, R. (2020). Analisis Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 3 Samarinda.
- Santoso, D. A. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Putri Universitas PGRI Banyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 1(1).
- Sudarno. (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Surat Keputusan Kapolri No.Pol.: SKEP/984/XII/2004
- Tisnowati Tamat dan Moekarto Mirman. (2005). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Trijaya, Teguh Iman. (2014). Pengaruh Latihan Dot Drill dan Three Corner Drill terhadap Kelincahan Menggiring Bola Siswa SSB Catur Tunggal FC Bandar Lampung. Skripsi. Universitas Lampung: Lampung
- Wahidmurni, W. (2017). Pemaparan metode penelitian kualitatif.