



**PENGARUH PROGRAM PEMBINAAN DAN PEMELIHARAAN  
KESEHATAN TERHADAP HASIL TES KESAMAPTAAN  
JASMANI ANTAP AKPOL TAHUN 2019**

**SKRIPSI**

**diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga  
pada Universitas Negeri Semarang**

**oleh**

**Junita Dwi Armayati  
6211415100**

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2019**

## ABSTRAK

**Junita Dwi Armayati. 2019. Pengaruh Program Pembinaan dan Pemeliharaan Kesehatan Terhadap Hasil Tes Kesamaptaan Jasmani Antap Akpol Tahun 2019.** Skripsi. Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Khoiril Anam, S.Si., M.Or.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh program pembinaan dan pemeliharaan kesehatan terhadap hasil tes kesamaptaan jasmani antap Akpol tahun 2019.

Pendekatan penelitian kuantitatif, jenis penelitian ini adalah penelitian survei dengan menggunakan data sekunder berupa data hasil tes kesamaptaan jasmani antap Akpol yang menjalani program pembinaan dan pemeliharaan kesehatan. Populasi berjumlah 963 orang yang menjalani program pembinaan dan pemeliharaan kesehatan pada bulan Oktober 2018 sampai bulan April 2019 dengan menggunakan teknik *cluster sampling* diperoleh 96 sampel yang menjalani seluruh tes kesamaptaan jasmani baik samapta A maupun samapta B (*pre test* dan *post test*). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pedoman observasi (lembar observasi) dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan *paired samples t-test* dengan program SPSS 25.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh setelah diberikan program pembinaan dan pemeliharaan kesehatan karena adanya peningkatan rata-rata sebesar 1,94 atau sebesar 32,93%, dengan nilai signifikansi 0,045 ( $p < 0,05$ ).

Simpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh program pembinaan dan pemeliharaan kesehatan terhadap hasil tes kesamaptaan jasmani antap Akpol.

**Kata kunci:** Antap Akpol, Kesamaptaan Jasmani, Program Pembinaan dan Pemeliharaan Kesehatan.

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya:

Nama : Junita Dwi Armayati

NIM : 6211415100

Jurusan/ Prodi: Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pengaruh Program Pembinaan dan Pemeliharaan Kesehatan Terhadap Hasil Tes Kesamaptaan Jasmani Antap Akpol Tahun 2019.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 15 Oktober 2019  
Yang menyatakan,



Junita Dwi Armayati  
NIM. 6211415100

## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "Pengaruh Program Pembinaan dan Pemeliharaan Kesehatan Terhadap Hasil Tes Kesamaptaan Jasmani Antap Akpol Tahun 2019" telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 15 Oktober 2019

Mengetahui,

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan




The official stamp of UNNES (Universitas Negeri Semarang) Faculty of Sports Science (Jurusan Ilmu Keolahragaan) is visible. The stamp is circular and contains the text: "KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI", "UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG", "UNNES", and "JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN". A handwritten signature in black ink is written over the stamp.

Sugianto, S.Si, M.Sc AIFM

NIP. 198012242006041001

Mengetahui,

Dosen Pembimbing



A handwritten signature in black ink, belonging to Khoiril Anam, is written over the text.

Khoiril Anam, S.Si., M.Or.

NIP. 198905202015041005

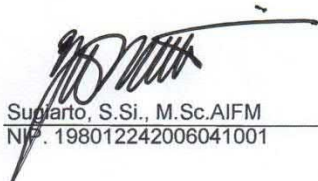
## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Junita Dwi Armayati NIM 6211415100 Program Studi Ilmu Keolahragaan Judul Pengaruh Program Pembinaan dan Pemeliharaan Kesehatan Terhadap Hasil Tes Kesamaptaaan Jasmani Antap Akpol Tahun 2019 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, tanggal 30 Oktober 2019

  
Ketua  
Prof. Dr. Tandiyu Rahayu, M.Pd.  
NIP. 196103201984032001

Panitia Ujian

Sekretaris


  
Sugarto, S.Si., M.Sc.AIFM  
NIP. 198012242006041001

Dewan Penguji


1. Prof. Dr. Soegiyanto, M.S  
NIP. 195401111981031002

(Penguji I) 

2. Nanang Indardi, S.Si., M.Si.Med  
NIP. 198111122005011001

(Penguji II) 

3. Khoiril Anam, S.Si., M.Or  
NIP. 198905202015041005

(Penguji III) 

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

- Layukallifullahu nafsana illa wus'aha – Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya (QS. Al-Baqarah:286)
- Dream as high as the skies, even if you are falling you will be amongst the stars (Ir. Soekarno)
- Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan) kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap (QS. Al-Insyirah:5-7)
- Tetap sabar dan jangan menyerah, karena pelangi muncul setelah adanya hujan (Penulis)

### PERSEMBAHAN:

Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. (Alm) Bapak Sriyoto yang telah berjuang mencari nafkah dan berjuang melawan penyakitnya selama 10 tahun untuk membiayai kuliah penulis hingga selesai serta ibu saya tercinta Ibu Maslamiyah yang selalu mendoakan, memberikan kekuatan dan dorongan serta motivasi bagi penulis.
2. Kakak saya, Ugik Bayu Nugroho yang selalu memberi semangat dalam penyusunan skripsi ini.
3. Kakak ipar saya, Hastu Woro Mumpuni yang selalu memberikan semangat, motivasi dan mendoakan penulis.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufik, dan hidayah-NYA, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Program Pembinaan dan Pemeliharaan Kesehatan Terhadap Hasil Tes Kesamaptan Antap Akpol Tahun 2019”. Penulis menyadari bahwa dalam melaksanakan kegiatan penelitian dan penyusunan skripsi, tidak lepas dari bimbingan, dukungan, pengarahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum. selaku Rektor Universitas Negeri Semarang atas kesempatan yang diberikan kepada peneliti untuk menempuh studi hingga peneliti dapat menyelesaikan studi.
2. Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan dukungan penelitian ini.
3. Sugiarto, S.Si, M.Sc AIFM selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan untuk memaparkan gagasan dalam bentuk skripsi ini.
4. Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes Selaku dosen wali akademik yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan dukungan baik secara moril dan materiil selama masa perkuliahan.
5. Khoiril Anam, S.Si., M.Or. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan dan motivasi tanpa lelah dalam penyusunan skripsi ini.

6. Dosen beserta Staff Tata Usaha Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah membimbing dan memberikan bantuan selama perkuliahan.
7. Kombes Pol Widi Atmoko, S.I.K., M.H selaku Plh Kabagrenmin yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di Subbagsumda Akademi Kepolisian.
8. AKP Sutrisno, S.H selaku kaur Watpers yang telah membantu dan memberikan data serta informasi kepada penulis dalam proses pengambilan data skripsi.
9. Erina, Annisa, Diana, Safira, Imelda, Elvina, Dhea, Yunita dan Ciumi yang telah membantu dan memberikan semangat serta dorongan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Rekan-rekan IKOR FIK UNNES angkatan 2015 yang memberi semangat dan warna dalam proses perkuliahan hingga akhir.
11. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan dan perhatiannya selama penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak seluruhnya sempurna. Semoga amal baik yang diberikan mendapat balasan dari Allah SWT dan skripsi ini dapat memberi manfaat bagi semuanya.

Semarang, Juli 2019

Penulis



## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
1.6.1 Secara Teoritis.....	6
1.6.2 Secara Praktis .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS.....</b>	<b>7</b>
2.1 LANDASAN TEORI.....	7
2.1.1 Hakikat Pembinaan dan Pemeliharaan Kesehatan .....	7
2.1.2 Hakikat Kebugaran Jasmani .....	9
2.1.3 Komponen Kebugaran Jasmani.....	10
2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	14
2.1.5 Pengukuran Kebugaran Jasmani.....	17
2.1.6 Hakikat Kesamaptaaan Jasmani.....	20
2.1.7 Bentuk-bentuk Tes Kesamaptaaan Jasmani .....	21
2.1.8 Akademi Kepolisian (Akpol) .....	23
2.2 KERANGKA BERPIKIR .....	27
2.3 HIPOTESIS .....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	29
3.2 Variabel Penelitian .....	29
3.2.1 Variabel <i>independen</i> (bebas) .....	30
3.2.2 Variabel <i>dependen</i> (terikat) .....	30
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel Penelitian .....	31
3.3.2 Populasi .....	31

3.3.3 Sampel dan Teknik Penarikan Sampel .....	31
3.4 Sumber Data .....	32
3.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	33
3.5.2 Lokasi Penelitian.....	33
3.5.3 Waktu Penelitian.....	33
3.6 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	33
3.6.2 Instrumen Penelitian .....	33
3.6.3 Teknik Pengumpulan Data .....	35
3.7 Teknik Analisis Data .....	35
3.7.2 Uji Normalitas .....	36
3.7.3 Uji Homogenitas .....	36
3.7.4 Analisis Data.....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>38</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	38
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian .....	38
4.1.2 Hasil Uji Prasyarat Analisis .....	47
4.1.3 Hasil Analisis Data.....	48
4.2 Pembahasan .....	50
4.3 Keterbatasan Penelitian .....	55
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>56</b>
5.1 Simpulan.....	56
5.2 Saran .....	56
DAFTAR PUSTAKA .....	58
LAMPIRAN .....	61

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Hasil Deskriptif Data Pre Test Berdasarkan Hasil Gerakan.....	40
2. Hasil Deskriptif Data Pre Test Berdasarkan Nilai Gerakan .....	41
3. Distribusi Frekuensi Data Pre Test .....	42
4. Hasil Deskriptif Data Post Test Berdasarkan Hasil Gerakan .....	43
5. Hasil Deskriptif Data Post Test Berdasarkan Nilai Gerakan .....	44
6. Distribusi Frekuensi Data Post Test .....	45
7. Uji Normalitas Hasil Tes Kesamaptaan Jasmani dengan One-Sample Kolmogorov Sminov Test.....	47
8. Uji Homogenitas dengan Levene Test of Homogeneity of Variance .....	47
9. Uji Hipotesis Hasil Tes Kesamaptaan Jasmani dengan Paired Samples T-Test .....	48

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Bagan Kerangka Berpikir .....	27
2. Histogram Data Pre Test Tes Kesamaptaan Jasmani Antap Akpol .....	43
3. Histogram Data Post Test Tes Kesamaptaan Jasmani Antap Akpol .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Usulan Pembimbing .....	62
2. Surat Keputusan Dosen Pembimbing .....	63
3. Surat Permohonan Izin Observasi .....	64
4. Surat Izin Penelitian .....	65
5. Surat Persetujuan Izin Penelitian .....	66
6. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian .....	67
7. Surat Pernyataan Kebenaran/Keabsahan Data .....	68
8. Pedoman Observasi .....	69
9. Lembar Observasi.....	72
10. Tabel Penilaian Tes Kesamaptaaan Jasmani Pria .....	74
11. Tabel Penilaian Tes Kesamaptaaan Jasmani Wanita .....	82
12. Data Hasil Penelitian Pre Test.....	91
13. Data Hasil Penelitian Post Test .....	99
14. Hasil Olah Data SPSS Analisis Deskriptif Data Pre Test Berdasarkan Hasil Gerakan .....	108
15. Hasil Olah Data SPSS Analisis Deskriptif Data Pre Test Berdasarkan Nilai Gerakan .....	109
16. Hasil Olah Data SPSS Frekuensi Data Pre Test .....	110
17. Hasil Olah Data SPSS Analisis Deskriptif Data Post Test Berdasarkan Hasil Gerakan .....	111
18. Hasil Olah Data SPSS Analisis Deskriptif Data Post Test Berdasarkan Nilai Gerakan .....	112
19. Hasil Olah Data SPSS Frekuensi Data Post Test .....	113
20. Hasil Olah Data SPSS Uji Normalitas One Sample Kolmogorov Smirnov Test .....	114
21. Hasil Olah Data SPSS Uji Homogenitas .....	115
22. Hasil Olah Data SPSS Analisis Data Paired Samples T-Test .....	116
23. Dokumentasi .....	117

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Menurut asal katanya kesamaptaan berasal dari kata Samapta, yang artinya siap siaga. Kesamaptaan yaitu kesiapsiagaan istilah lainnya adalah siap siaga dalam segala kondisi (Sujarwo, 2011:4). Berdasarkan pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kesamaptaan merupakan suatu keadaan dimana seseorang memiliki siap siaga baik secara fisik, mental dan sosial dalam menghadapi situasi dan kondisi kerja yang beragam. Istilah kesamaptaan lebih sering digunakan dalam sistem pembinaan pada anggota TNI dan POLRI dalam arti bahwa kesamaptaan ialah kesiapsiagaan terhadap adanya ancaman, tantangan, hambatan, dan gangguan (ATHG). Sehingga seluruh personel TNI dan POLRI wajib memelihara kesamaptaan, namun saat ini kesamaptaan bukan saja milik TNI dan POLRI tetapi harus menjadi bagian dari kehidupan PNS dalam melakukan tugasnya sebagai abdi Negara dan pelayan masyarakat.

Kesamaptaan jasmani perlu selalu dijaga dan dipelihara karena kesamaptaan jasmani memberikan manfaat bukan hanya kemampuan fisik atau jasmani yang baik tetapi juga kemampuan psikis yang baik pula. Hal ini sesuai dengan pepatah yaitu *mensana in corporesano* yang artinya adalah di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Berdasarkan istilah tersebut maka dapat disimpulkan bahwa dengan memiliki kesamaptaan jasmani yang baik sebagai upaya menjaga kebugaran ASN, maka disaat

yang sama akan memperoleh kebugaran mental atau kesamaptaan mental, atau dapat dikatakan sehat jasmani dan rohani.

Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang produktif secara sosial dan ekonomis (Undang-Undang Nomor 23 Tahun 1999). Dari definisi tersebut terlihat bahwa kesehatan bukanlah semata-mata keadaan bebas dari penyakit, cacat atau kelemahan, melainkan termasuk juga menerapkan pola hidup sehat secara jasmani, rohani, dan sosial yang merupakan hak setiap orang. Sedangkan yang dimaksudkan pola hidup sehat ialah segala upaya guna menerapkan berbagai kebiasaan baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindarkan diri dari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Untuk mengetahui dan memelihara kesamaptaan jasmani yang baik, maka perlu mengetahui serangkaian kegiatan kesamaptaan dan tes untuk mengukur tingkat kesamaptaan jasmani yang perlu dimiliki pada saat menjadi ASN.

Tes Kesamaptaan Jasmani (TKJ) adalah tes yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang. Untuk mencapai tujuan dan sasaran kesamaptaan jasmani perlu memperhatikan faktor usia atau umur. Umur merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi tingkat kesamaptaan jasmani seseorang. Oleh karena itu, latihan kesamaptaan perlu diklasifikasikan berdasarkan kelompok umur (Lembaga Administrasi Negara, 2017:14). Selain faktor umur, jenis kelamin juga dapat membedakan tingkat kesamaptaan seseorang. Tes tersebut berupa lari 12 menit, *push up*, *sit up*, *pull up/chinning up*, dan *shuttle run*.

Antap adalah singkatan dari anggota tetap. Antap Akpol berarti anggota tetap yang bekerja di lingkungan Akademi Kepolisian Semarang, antap tidak hanya polisi tetapi juga ada PNS yang berada dibawah naungan Polri. Sama dengan pegawai lainnya yang ada di pemerintahan, antap Akpol sendiri bekerja di lingkungan Lembaga Akademik (Lemdik) Akademi Kepolisian yang mengurus permasalahan dan mendidik taruna taruni Akademi Kepolisian Republik Indonesia.

*Physical fitness* (kesegaran jasmani) yaitu badan yang sehat dan segar (Sutarman, 2012). Kesegaran jasmani sebagai suatu konsep yang mempunyai ruang lingkup yang cukup luas yang salah satunya merupakan kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap beban fisik yang diberikan kepada tubuh saat melakukan aktifitas berlebih tanpa merasakan kelelahan. Pada seorang ASN kebugaran jasmani dan rohani sangat diperlukan guna menunjang kualitas kinerja dan menghindari pensiun dini. ASN yang memiliki banyak tugas yaitu memelihara kamtibmas, menegakkan hukum, dan memberikan perlindungan, pengayoman serta pelayanan kepada masyarakat. Maka seorang personel harus mempunyai beberapa komponen pendukung sebagai faktor dari keberhasilan tersebut, salah satunya yaitu selalu menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi personel Akpol dalam pelaksanaan tugas sehari-harinya, karena jika seorang anggota tidak mempunyai kebugaran jasmani yang baik maka tingkat produktifitas akan berkurang dan proses pelayanan akan terhambat. Oleh karena itu, berdasarkan observasi yang telah saya lakukan di Akademi Kepolisian melalui Bagian Watpers melaksanakan program kegiatan olahraga setiap



satu minggu sekali yaitu setiap hari Jumat dari pukul 06.00 WIB sampai pukul 09.00 WIB. Kegiatan ini biasa disebut dengan pembinaan dan pemeliharaan kesehatan (PPK), pembinaan dan pemeliharaan kesehatan tersebut berupa senam aerobik dan jalan sehat. Akan tetapi pelaksanaan kegiatan tersebut belum berjalan secara optimal, personel belum sepenuhnya mengikuti kegiatan tersebut. Aktivitas jasmani yang monoton dilakukan kurang menarik sehingga ada personel yang malas untuk melaksanakannya.

Berdasarkan observasi saya, alasan yang sering dilaporkan danton saat apel pagi yaitu sakit, tanpa keterangan dan keperluan dinas. Setelah diklarifikasi ke beberapa personel tentang ketidakhadiran karena sakit, personel Akpol sebagian besar beralasan karena kelelahan setelah ada kegiatan yang cukup padat dan dikarenakan faktor usia juga karena personel Akpol yang aktif rata-rata berusia 30-55 tahun dan demi terjaganya kebugaran dan kesehatan jasmani personelnnya, Gubernur Akpol sebagai pejabat tertinggi di lingkungan ini setiap 6 (enam) bulan sekali memberikan tes berupa Tes Kesamaptan Jasmani (TKJ).

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari uraian di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

- 1.2.1** Program kegiatan yang diberikan masih monoton sehingga kurang menarik personel Antap Akademi Kepolisian.
- 1.2.2** Belum efektifnya program kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani personel Antap Akademi Kepolisian.

**1.2.3** Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani personel Antap Akademi Kepolisian.

### **1.3 Batasan Masalah**

Agar penelitian lebih efektif, efisien, dan terarah maka diperlukan pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah tersebut adalah “Pengaruh Program Pembinaan dan Pemeliharaan Kesehatan terhadap Hasil Tes Kesamaptaan Jasmani Antap Akpol Tahun 2019”.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang dan identifikasi masalah di atas, peneliti merumuskan masalah dari penelitian ini, yaitu: “Apakah Ada Pengaruh Program Pembinaan dan Pemeliharaan Kesehatan Terhadap Hasil Tes Kesamaptaan Jasmani Antap Akademi Kepolisian?”

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Program Pembinaan dan Pemeliharaan Kesehatan Terhadap Hasil Tes Kesamaptaan Jasmani Antap Akademi Kepolisian Tahun 2019.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

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

### **1.6.1 Secara Teoritis**

**1.6.1.1** Dapat memberikan informasi tentang pengaruh program pembinaan dan pemeliharaan kesehatan terhadap hasil tes kesamaptaaan jasmani antap Akpol.

**1.6.1.2** Dapat menambah referensi penelitian tentang aktivitas fisik dan kebugaran jasmani.

### **1.6.2 Secara Praktis**

**1.6.2.1** Bagi personel Akpol, hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadikan motivasi agar aktif beraktivitas jasmani diluar jam kerja guna meningkatkan kebugaran jasmani.

**1.6.2.2** Bagi Bidang Kedokteran Kesehatan Akpol, hasil penelitian ini dapat dijadikan gambaran guna peningkatan pelayanan dan pemeliharaan kesehatan kepada personel Akpol terutama yang sudah lanjut usia.

**1.6.2.3** Bagi Gubernur Akpol, hasil penelitian ini diharapkan terus meningkatkan kualitas dan kuantitas dalam pemeliharaan kesehatan demi peningkatan kebugaran jasmani anggotanya.

**1.6.2.4** Bagi Bagian Perawatan dan Personel serta Bidang Jasmani, hasil penelitian ini sebagai evaluasi dan menjadikan tambahan referensi instrumen terhadap pengukuran kebugaran jasmani personel Akpol, evaluasi tersebut untuk mengetahui program yang sudah ada sebagai pemeliharaan kesehatan dan peningkatan kebugaran jasmani sudah efektif atau belum sesuai kondisi dan umur masing-masing personel.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS**

#### **2.1 LANDASAN TEORI**

##### **2.1.1 Hakikat Pembinaan dan Pemeliharaan Kesehatan**

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan Pasal 178 yaitu pemerintah dan pemerintah daerah melakukan pembinaan terhadap masyarakat dan terhadap setiap penyelenggara kegiatan yang berhubungan dengan sumber daya kesehatan di bidang kesehatan dan upaya kesehatan. Selanjutnya di Pasal 179 ayat (1) adalah pembinaan sebagaimana dimaksud dalam pasal 178 diarahkan untuk: a) Memenuhi kebutuhan setiap orang dalam memperoleh akses atas sumber daya di bidang kesehatan; b) Menggerakkan dan melaksanakan penyelenggaraan upaya kesehatan; c) Memfasilitasi dan menyelenggarakan fasilitas kesehatan pelayanan kesehatan; d) Memenuhi kebutuhan masyarakat untuk mendapatkan pembekalan kesehatan termasuk sediaan farmasi dan alat kesehatan serta makanan dan minuman; e) Memenuhi kebutuhan gizi masyarakat sesuai dengan standard dan persyaratan; f) Melindungi masyarakat terhadap segala kemungkinan yang dapat menimbulkan bahaya bagi kesehatan. *World Health Organization (WHO)* mendefinisikan kesehatan adalah keadaan fisik, mental dan sosial yang sejahtera dengan tidak adanya penyakit (Mwangi and Rintaugu, 2017:1). Sehat jasmani adalah sejahtera lahiriah, yaitu tidak ada gangguan, keluhan ataupun kesulitan yang bersumber dari dan kepada jasmaninya, tidak menyakiti dan tidak saling menyakiti (Giriwijo, 2006).

Pemeliharaan kesehatan adalah upaya penanggulangan dan pencegahan kesehatan yang memerlukan pemeriksaan, pengobatan dan perawatan. Secara garis besar pemeliharaan kesehatan menurut Mikha Setiyawati (2014) terdiri dari tiga macam langkah: 1) Tindakan yang berupa pencegahan agar kita tidak terkena serangan penyakit atau virus-virus yang bisa menyebabkan gangguan kesehatan; 2) Tindakan yang berupa pengobatan yang bertujuan menghilangkan/menyembuhkan penyakit dan gangguan kesehatan lainnya melalui berbagai macam upaya. Sebagai contoh dari upaya tersebut seperti mengkonsumsi obat-obatan atau metode-metode khusus yang dianjurkan oleh para ahli kesehatan (dokter); 3) Tindakan terakhir merupakan upaya yang dilakukan sedemikian rupa untuk menghindarkan penyakit itu menyerang tubuh kita kembali atau meminimalisir terjangkit penyakit baru yang menyerang tubuh.

Upaya pemeliharaan kesehatan di era saat ini sangat penting dilakukan karena ancaman berbagai macam penyakit yang semakin banyak bermunculan akibat racun. Gaya hidup modern yang memiliki banyak kelebihan dan semuanya instan juga dapat menimbulkan masalah kesehatan. Oleh karena itu pemeliharaan kesehatan secara berkala harus dilakukan demi kesehatan diri dan salah satu upaya yang bisa dilakukan dan tidak dipungut biaya yaitu melalui olahraga.

Olahraga adalah aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan atau memelihara kesegaran jasmani. Olahraga sangat berpengaruh terhadap terpeliharanya kapasitas organ-organ faal tubuh sehingga memperlancar semua sistem yang terdapat didalam tubuh (Nurani Munawaroh, 2013:69). Olahraga yang biasa disarankan untuk memelihara

kesehatan yaitu aktivitas jalan pagi dan senam aerobik. Olahraga tersebut karena dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja tetapi memiliki khasiat yang sangat berguna untuk tubuh.

### **2.1.2 Hakikat Kebugaran Jasmani**

Ada beberapa istilah lain yang dipergunakan untuk yang sama dengan kebugaran jasmani yaitu (Giriwijoyo, 2009:19): a) kesegaran jasmani, b) kesanggupan jasmani, c) kesamaptaan jasmani.

Kebugaran adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas harian secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih ada cukup tenaga untuk menikmati waktu luang (Djoko Pekik Irianto, 2004:2). Mempertahankan tingkat kesehatan fisik yang tepat dapat memungkinkan seseorang untuk berpartisipasi serta menikmati aktivitas dan mengurangi risiko penyakit (Shang et al, 2010).

Seseorang yang memiliki kebugaran yang baik, maka dalam melaksanakan tugas sehari-hari atau pekerjaannya tidak sering merasa kelelahan yang berlebih. Namun sebaliknya, bila kebugaran seseorang buruk, maka dalam melakukan tugas sehari-hari atau pekerjaan akan terasa sangat berat (Ruiz Montero, 2016;859).

Menurut Sutarman (2012) *physical fitness* (kesegaran jasmani) yaitu badan yang sehat dan segar. Kesegaran jasmani sebagai suatu konsep yang mempunyai ruang lingkup yang cukup luas yang salah satunya merupakan kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap beban fisik yang diberikan kepada tubuh saat melakukan aktifitas berlebih tanpa merasakan kelelahan. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani baik sebagai

prediktor penting untuk menjaga seseorang tidak mengalami *overweight* dan obesitas (Ruiz Montero, 2016:860).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang dalam beradaptasi saat melakukan aktivitas tanpa merasa kelelahan yang berlebih sehingga masih memiliki cukup tenaga untuk merasakan waktu luang. Penjelasan dari kata "*physical fitness*" di dalam istilah bahasa Indonesia maka dapat dijelaskan sebagai berikut: 1) Kesegaran jasmani istilah ini sering digunakan pada sekolah-sekolah; 2) Kebugaran jasmani istilah ini sering digunakan pada klinik kebugaran/sanggar-sanggar senam; 3) Kesamaptaan jasmani istilah ini sering digunakan pada TNI dan POLRI (Erlina Listyarini, 2012:2).

### **2.1.3 Komponen Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani seseorang yang saling berkaitan satu sama lain sangat penting untuk diketahui dan dipahami karena komponen kebugaran jasmani adalah penentu keadaan kebugaran jasmani seseorang tersebut sudah baik atau belum.

Dalam buku dari Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1997:13) menjelaskan pada umumnya, para ahli mengemukakan sepuluh unsur kesegaran jasmani yang dititikberatkan kepada faal kerja, yaitu: 1) Daya tahan terhadap penyakit; 2) Kekuatan dan daya tahan otot; 3) Daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan; 4) Daya otot; 5) Kelenturan (fleksibilitas); 6) Kecepatan; 7) Kelincahan melakukan perubahan arah (agilitas); 8) Koordinasi; 9) Keseimbangan; 10) Ketepatan.

Menurut Giri Wiarto (2012:171) komponen kesegaran jasmani adalah sebagai berikut: a) Kecepatan (*speed*); b) Kelincahan (*agility*); c) Koordinasi

(*coordination*); d) Daya tahan (*endurance*); e) Keseimbangan (*balance*); f) Kelenturan (*flexibility*); g) Kekuatan (*strength*); h) Daya ledak (*power*); i) waktu reaksi; j) Komposisi tubuh. Sedangkan menurut Len Kravitz (2001:5) terdapat 5 komponen utama dari kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan yang harus diperhatikan:

1. Daya tahan kardiorespirasi/kondisi aerobik adalah kemampuan dari jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan grup otot-otot yang besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu lama, seperti jalan cepat, *jogging*, berenang, senam aerobik, mendayung, bersepeda, lompat tali, main ski, dan ski lintas alam.
2. Kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban.
3. Daya tahan otot adalah kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak perlu maksimal), dalam jangka waktu tertentu.
4. Kelenturan adalah daerah gerak otot-otot dan persendian tubuh. Kelenturan sangat erat hubungannya dengan kemampuan otot-otot kerangka tubuh secara alamiah dan yang telah dimantapkan kondisinya diregang melampaui panjangnya yang normal waktu istirahat.
5. Komposisi tubuh adalah presentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak (otot, tulang, tulang rawan, organ-organ vital).

Dari berbagai komponen kebugaran yang sudah dijelaskan oleh ahli di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa komponen kebugaran jasmani terdiri dari:



a. Daya tahan (*Endurance*)

Menurut Giri Wiarto (2012:171) daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relative lama. Sedangkan menurut Toho Cholik Mutohir, dkk (2011:14) daya tahan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan atau usaha melewati suatu periode waktu. Misal melakukan latihan yang keras dalam jangka waktu yang lama, seperti *jogging*, jalan cepat, senam aerobik, renang, bersepeda, dll.

b. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan menurut Giri Wiarto (2012:171) sama dengan kemudahan dalam bergerak terutama yang terjadi pada otot dan sendi. Kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakannya. Misal melakukan pemanasan sebelum olahraga, semakin lama melakukan pemanasan akan semakin baik pula kelentukan tubuhnya, ini adalah pengertian kelentukan menurut Toho Cholik Mutohir, dkk (2011:15).

c. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan dengan berpindah cepat dari satu tempat ke tempat lain. Misal dalam melakukan lari 4 detik, semakin jauh jarak yang ditempuh semakin tinggi kecepatannya (Toho Cholik Mutohir, dkk, 2011:15). Sedangkan menurut Giri Wiarto (2012:171) yang dimaksud kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

d. Kelincahan (*Agility*)

Menurut Giri Wiarto (2012:171) kelincahan yaitu kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kecepatan ini berkaitan erat dengan kelentukan. Apabila kelentukannya baik maka ia akan bergerak dengan lincah. Sedangkan kelincahan adalah kemampuan bergerak dan berubah-ubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan lebih menekankan pada kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi. Misalnya melakukan lari *zig-zag*, semakin cepat waktu yang ditempuh maka semakin tinggi kelincahannya (Toho Cholik Mutohir, 2011: 15).

e. Keseimbangan (*Balance*)

Menurut Giri Wiarto (2012:171) keseimbangan adalah pemeliharaan keseimbangan pada saat statis atau bergerak. Sedangkan keseimbangan menurut Toho Cholik Mutohir, dkk (2011: 20) adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh pada bidang tumpuan pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Secara lebih sederhana dapat dijelaskan bahwa keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh dengan tubuh dalam keadaan stabil dan terkendali.

f. Power atau Daya Ledak

Menurut Giri Wiarto (2012:171) daya ledak adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. Apabila seseorang dapat mengangkat beban 70kg dengan cepat, maka orang tersebut dikatakan memiliki daya ledak (*power*). Sedangkan menurut Toho Cholik Mutohir, dkk (2011:18) daya ledak adalah

gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau mengerahkan otot secara maksimal dengan kecepatan maksimal.

g. Kekuatan (Strength)

Menurut Giri Wiarto (2012:171) yang dimaksud kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi yang berguna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Sedangkan untuk memahami secara menyeluruh dalam kaitannya dengan aktivitas jasmani, dapat dijelaskan dari beberapa sudut pandang. Pertama, kekuatan secara umum diidentifikasi sebagai banyaknya tenaga yang digunakan oleh otot atau sekelompok otot-otot melakukan kontraksi. Kedua, kekuatan dilihat dari sudut pandang fisiologi adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban (Toho Cholikh Mutohir, 2011:12).

Dengan mengemukakan komponen kebugaran jasmani di atas, tidaklah berarti bahwa semua manusia dapat mengembangkan keseluruhannya. Setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing dan bagaimanapun juga faktor dari dalam dan faktor dari luar sangat berpengaruh atas kemampuan komponen kebugaran jasmani tersebut.

#### **2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, yaitu (Utari, 2007):

1) Umur

Terdapat bukti yang berlawanan antara umur dan kelentukan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kelentukan meningkat sampai remaja awal dan sesudah itu menurun. Dilaporkan bahwa penurunan kelenturan dimulai

sekitar usia 10 tahun pada anak laki-laki dan 12 tahun pada anak perempuan dan bukti menunjukkan bahwa dewasa yang lebih tua mempunyai kelenturan kurang dibanding dewasa muda. Penelitian di Belanda melaporkan bahwa kekuatan aerobik (VO<sub>2</sub> maks) puncaknya pada umur 18 dan 20 tahun pada laki-laki serta 16 dan 17 tahun pada anak perempuan, bertepatan dengan umur puncak massa otot.

Pengukuran kesegaran jasmani pada sebuah penelitian 8800 orang Amerika Serikat berusia 10-18 tahun menunjukkan bahwa kesegaran kardiorespirasi cenderung tetap konstan atau meningkat antara usia 12-18 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa daya tahan tiap unit massa tubuh tanpa lemak mungkin menurun atau masih belum berubah.

## 2) Jenis Kelamin

Secara umum anak perempuan lebih lentuk daripada anak laki-laki. Perbedaan anatomis dan pola gerak serta aktivitas yang teratur pada kedua jenis kelamin mungkin menyebabkan perbedaan kelenturan ini. Kekuatan otot juga berbeda antar jenis kelamin. Penelitian di Oman (2001) pada anak berusia 15-16 tahun menunjukkan bahwa kesegaran aerobik lebih tinggi pada anak laki-laki dibandingkan anak perempuan.

## 3) Genetik

Terdapat bukti-bukti kuat yang menunjukkan bahwa variasi genetik berbeda dalam hal respon terhadap kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan. Genotip mempengaruhi komponen kesegaran jasmani yang berbeda (fenotip) dengan berbagai jalan. Pengaruh keturunan terhadap lemak tubuh 25%, kesegaran otot 20-40%, dan kesegaran kardiovaskuler 10-25%. Hal ini dibandingkan pada orang-orang yang berlatih.

#### 4) Ras

Pola kesegaran jasmani bervariasi diantara anak-anak dengan etnis/ras yang berbeda akibat faktor biologis dan faktor sosiokultural.

#### 5) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan peningkatan *resting energy expenditure* yang bermakna. Aktivitas fisik juga dapat didefinisikan sebagai suatu gerakan fisik yang menyebabkan terjadinya kontraksi otot.

Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2004:7) untuk dapat memiliki kebugaran yang baik seseorang harus memenuhi 3 unsur, meliputi: asupan (makan), istirahat, dan olahraga.

##### 1) Asupan

Asupan adalah bahan makanan yang masuk kedalam tubuh. Untuk dapat memiliki kebugaran yang baik seseorang harus memakan makanan yang berkualitas. Berkualitas disini bukanlah makanan yang mahal, namun cukup untuk kebutuhan energi harian.

##### 2) Istirahat

Kebugaran jasmani yang salah satu variabelnya adalah gerak sangat memerlukan istirahat untuk pemulihan setelah melakukan gerak fisik. Dengan waktu tidur yang cukup, tubuh akan kembali segar dan siap beraktivitas kembali di keesokan harinya. Waktu tidur yang diperlukan dalam sehari kurang lebih selama 7-10 jam pada malam hari.

##### 3) Olahraga

Berolahraga merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kualitas kebugaran seseorang. Beberapa manfaat dari berolahraga adalah manfaat

fisik (bugar), manfaat psikis (lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah rasa percaya diri dan saran berinteraksi).

Dari beberapa faktor-faktor yang sudah dijelaskan para ahli diatas faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang tidak hanya dari berolahraga saja, tetapi asupan makan dan istirahat juga merupakan faktor yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang. Karena dengan adanya asupan makanan yang baik maka energi yang dihasilkan juga akan baik per harinya dan salah satu indikator dari seseorang membutuhkan istirahat adalah apabila seseorang tersebut mengalami kelelahan yang berlebih yang menyebabkan penurunan fungsi organ tubuh.

#### **2.1.5 Pengukuran Kebugaran Jasmani**

Pengukuran kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai cara. Tes kebugaran jasmani yang ideal adalah yang mencerminkan seluruh komponen kebugaran jasmani (Lutan dan Suherman, 2000:156). Salah satu cara untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah dengan memberikan tes kebugaran jasmani antara lain:

##### **a) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)**

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani yang tepat dan sesuai berdasarkan 10 komponen kondisi fisik (Khomsin: 2010). Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (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 (Muhajir, 2007:57).

Berikut adalah pelaksanaan tes kebugaran jasmani Indonesia menurut Khomsin (2010):

Kelompok anak umur 6-9 tahun (putra-putri):

1. Lari cepat 30 meter.
2. Gantung siku tekuk.
3. Baring duduk 30 detik.
4. Loncat tegak.
5. Lari jarak 600 meter.

Kelompok anak umur 10-12 tahun (putra-putri):

1. Lari cepat 40 meter.
2. Gantung siku tekuk.
3. Baring duduk 30 detik.
4. Loncat tegak.
5. Lari jarak 600 meter

Kelompok anak umur 13-15 tahun:

1. Lari cepat 50 meter.
2. Gantung siku tekuk (putri) dan gantung angkat tubuh 60 detik (putra).
3. Baring duduk 60 detik.
4. Lari jarak 800 meter untuk putri dan lari jarak 1000 meter untuk putra.

Kelompok anak umur 16-19 tahun:

1. Lari cepat 60 meter.
2. Gantung siku tekuk (putri) dan gantung angkat tubuh 60 detik (putra).
3. Baring duduk 60 detik.
4. Lari jarak 1000 meter untuk putri dan lari jarak 1200 meter untuk putra.

b) Tes Multi Stage

Melalui tes *multi stage*, untuk mengetahui kesegaran jasmani yaitu dengan mengukur VO2 max. Tujuan dari tes ini untuk mengukur tingkat efisiensi jantung dan paru-paru yang ditentukan melalui konsumsi oksigen maksimal (Sakti Agung, 2015:47). Tes ini menggunakan irama musik dan musik bertahap dalam proses pengukurannya sesuai frekuensinya dari satu tahap ke tahap berikutnya secara bertambah. Semakin besar frekuensi yang dicapai semakin baik pula tingkat kebugarannya.

c) Tes Cooper

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

d) *Asia Committee on the Standardization of Physical Fitness Test (A.C.S.P.F.T)*

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)

e) Tes Kesamaptan Jasmani Polri

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

1. Ujian Kesamaptan A yaitu lari 12 menit.
2. Uji Kesamaptan B yang terdiri dari *pull up/chinning up, sit up, push up, shuttle run* jarak 6 x 10 meter.



### 2.1.6 Hakikat Kesamaptaan Jasmani

Salah satu bagian yang wajib dimiliki dan dipelihara oleh Personel Polri adalah kesamaptaan jasmani. Kesamaptaan jasmani merupakan serangkaian kemampuan jasmani atau fisik yang dimiliki seorang personel dalam melakukan tugas sehari-hari dengan penuh kesiapsiagaan dalam kondisi apapun. Salah satu indikator kesiapan prajurit adalah kesamaptaan jasmani yang prima, sehingga prajurit siap melaksanakan tugas pokok (Andi Yusuf, 2017:93).

Menurut kata asalnya kesamaptaan berasal dari kata samapta yang artinya siap siaga sedangkan kesamaptaan yaitu kesiapsiagaan (Sujarwo, 2011:4). Kesamaptaan jasmani adalah kegiatan atau kesanggupan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dan/atau kegiatan fisik secara lebih baik dan efisien. Kesamaptaan jasmani perlu dijaga dan selalu dipelihara karena kesamaptaan jasmani banyak memiliki manfaat bukan hanya berguna bagi kemampuan fisik atau jasmaniah tapi juga kemampuan psikis yang baik. Hal ini sesuai pepatah *mensana in corporesano* yang berarti didalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat (Lembaga Administrasi Negara, 2017).

Tujuan yang dicapai dengan adanya kesamaptaan personel adalah untuk meminimalisir terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan terkait kinerja yang dilaksanakannya. Dengan memiliki kesiapsiagaan yang baik maka pengemban tugas maupun personel akan mampu mengatasi segala ancaman, tantangan, hambatan dan gangguan baik dari dalam maupun dari luar. Oleh karena itu kesamaptaan ini merupakan hal yang mutlak harus dimiliki dan dipelihara oleh petugas pengemban amanah negara.

Berdasarkan istilah-istilah tersebut maka dapat disimpulkan bahwa dengan memiliki kesamaptaaan jasmani yang baik sebagai upaya menjaga kesehatan dan kebugaran, maka dalam melakukan aktifitas sehari-hari dan pekerjaannya personel siap menghadapi segala ancaman, tantangan, hambatan dan gangguan dalam kondisi apapun. Untuk mengetahui dan memelihara kesehatan dan kesamaptaaan jasmani yang dimiliki oleh personel maka diperlukan serangkaian bentuk tes kesamaptaaan jasmani dan tes ini dilakukan secara rutin selama 6 bulan sekali.

#### **2.1.7 Bentuk-bentuk Tes Kesamaptaaan Jasmani**

Tes kesamaptaaan jasmani adalah serangkaian tes yang dilakukan untuk mengukur kekuatan stamina dan ketahanan fisik seseorang. Tes ini dilakukan secara periodik setiap 6 bulan sekali dan berikut adalah beberapa item tes yang digunakan dalam tes kesamaptaaan jasmani: lari selama 12 menit, *pull up/chinning up*, *sit up*, *push up*, dan *shuttle run* (lari membentuk angka 8).

Berdasarkan Surat Keputusan Kapolri No. Pol.: SKEP/984/XII/2004, Tes Kesamaptaaan Jasmani digunakan untuk mengetahui kondisi jasmani dalam rangka:

- a. Seleksi mengikuti pendidikan pengembangan Polri;
- b. Untuk mengetahui perkembangan kondisi kesamaptaaan jasmani selama mengikuti pendidikan pengembangan Polri (ujian awal, ujian pertengahan dan ujian akhir);
- c. Untuk mengetahui tingkat perkembangan kondisi kesamaptaaan jasmani seluruh pegawai negeri pada Polri (melalui ujian kesamaptaaan jasmani berkala);

d. Seleksi mengikuti alih golongan dari Tamtama ke Bintara.

Pengukuran kebugaran jasmani pada personel Akpol ini menggunakan Tes Kesamaptaan Jasmani Polri sesuai Pedoman Administrasi Ujian Kesamaptaan Jasmani Polri pada tahun 2004 yang sudah baku dan biasa digunakan di lingkungan Polri. Komponen yang diukur dalam kesamaptaan "A" (lari selama 12 menit) adalah daya tahan kardiovaskuler, sedangkan dalam kesamaptaan jasmani "B" yaitu kekuatan otot lengan *biceps* untuk *push up*, kekuatan otot lengan *triceps* untuk *pull up/chinning up*, kekuatan otot perut untuk *sit up* serta kelincahan untuk *shuttle run*.

Menurut PUR GA SE (2014:1-2) dalam pelaksanaan tes kesamaptaan jasmani pegawai pada Polri, susunan ujiannya yaitu:

1. Ujian kesamaptaan jasmani untuk pria:
  - a. Ujian kesamaptaan jasmani "A" lari selama 12 menit
  - b. Ujian kesamaptaan jasmani "B" terdiri dari rangkaian ujian meliputi: *pull up* (maksimal 1 menit), *sit up* (maksimal 1 menit), *push up* (maksimal 1 menit), *shuttle run* (jarak  $\pm 6 \times 10$  meter).
2. Ujian kesamaptaan jasmani untuk wanita:
  - a. Ujian kesamaptaan jasmani "A" lari 12 menit
  - b. Ujian kesamaptaan jasmani "B" terdiri dari rangkaian ujian meliputi: *chinning up* (modifikasi *pull up*) maksimal 1 menit, *sit up* (maksimal 1 menit), *push up* (maksimal 1 menit), *shuttle run* (jarak  $\pm 6 \times 10$  meter).

Klasifikasi penilaian dalam pelaksanaan tes kesamaptaan jasmani terdiri dari dua macam yakni klasifikasi untuk ujian berkala dan untuk ujian masuk pendidikan.

Klasifikasi penilaian untuk ujian berkala dibagi menjadi 5 kategori yaitu:

1. Baik Sekali (BS) dengan rentang nilai 81-100;
2. Baik (B) dengan rentang nilai 61-80;
3. Cukup (C) dengan rentang nilai 41-60;
4. Kurang (K) dengan rentang nilai 31-40;
5. Kurang Sekali (KS) dengan rentang nilai 0-30.

Sedangkan klasifikasi untuk ujian masuk pendidikan dibagi menjadi 5 kategori yaitu:

1. Baik Sekali (BS) dengan rentang nilai 82-100;
2. Baik (B) dengan rentang nilai 62-81;
3. Cukup (C) dengan rentang nilai 44-62;
4. Kurang (K1) dengan rentang nilai 41-43;
5. Kurang Sekali (K2) dengan rentang nilai 0-40.

Klasifikasi umur dibagi dalam 4 golongan, yaitu:

1. Golongan I : 18-30 tahun;
2. Golongan II : 31-40 tahun;
3. Golongan III : 41-50 tahun;
4. Golongan IV : 51-58 tahun.

Untuk yang berusia 18-50 tahun (Gol. I-III) harus melaksanakan seluruh ujian tes kesamaptaaan jasmani, sedangkan untuk yang berusia 51-58 tahun (Gol. IV) materi yang diujikan hanya berupa jalan kaki selama 20 menit atau dengan cara *treadmill*.

### **2.1.8 Akademi Kepolisian (Akp01)**

Menurut Kombes Pol Drs. Erwin T.P.L Tobing dalam buku profil Akademi Kepolisian tahun 2007, Akademi Kepolisian atau sering disingkat

Akpol adalah unsur pelaksana pendidikan pembentukan Perwira Polri yang berada di bawah Kapolri. Berdasarkan Surat Keputusan Kapolri No. Pol.:Kep/53/X/2002 tanggal 17 Oktober 2002 tentang Organisasi dan Tata Kerja Akademi Kepolisian, tugas pokok Akpol adalah bertugas menyelenggarakan pendidikan pembentukan Perwira Polri yang bersumber dari masyarakat umum. Dalam rangka pelaksanaan tugasnya, Akpol mempunyai fungsi untuk: a) Menyelenggarakan pendidikan calon Perwira Polri yang bersumber dari lulusan Sekolah Menengah Umum atau yang sederajat; b) Menyelenggarakan pendidikan calon Perwira Polri yang bersumber dari lulusan D3 atau Sarjana; c) Menyelenggarakan publikasi dan kerjasama dalam rangka menyaring peminat/peserta pendidikan calon Perwira baik Akpol dan PPSS; d) Menyelenggarakan kerjasama dengan Akademi TNI dan lembaga pendidikan lainnya; e) Pengkajian dan pengembangan sistem pendidikan Akpol termasuk materi dan kurikulum pendidikan serta metode belajar mengajar dan pengasuhan.

Visi Akpol adalah menjadi lembaga pendidikan tinggi Polri yang menghasilkan Perwira Polri professional, cerdas, bermoral dan modern yang berwawasan global dan berstandar internasional. Misinya adalah (Akpol, 2019):

1. Menyelenggarakan pendidikan pembentukan perwira polri melalui kegiatan pengajaran, pelatihan dan pengasuhan secara bertahap dan berkesinambungan pada setiap tingkat pendidikan;
2. Menyelenggarakan kegiatan penelitian dalam upaya pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang terkait dengan bidang kepolisian;

3. Menyelenggarakan kegiatan pengabdian masyarakat yang terkait dengan bidang kepolisian;
4. Menyelenggarakan tata kelola institusi yang berorientasi kepada pelayanan prima dan berkembang menjadi pusat unggulan (*Centre of Excellent*); dan
5. Mengembangkan kerjasama dan jejaring kerja dengan berbagai lembaga didalam dan luar negeri.

#### **2.1.8.1 Sejarah Singkat Akademi Kepolisian (Akpil)**

Pada awal revolusi kelompok instruktur polisi berusaha membangun kepolisian di Indonesia. Waktu itu timbul gagasan kepolisian tak boleh ketinggalan dalam menghadapi kejahatan sampai pada akhirnya terwujud Sekolah Polisi Bagian Tinggi di Mertoyudan Magelang melalui pengesahan Menteri Dalam Negeri pada tanggal 17 Juni 1946 dan segera berganti nama menjadi Akademi Polisi yang peresmianya dihadiri oleh Presiden Soekarno dan Wapres Mohammad Hatta. Pada akhir September 1946, Akademi dipindahkan dari Magelang menuju ke Yogyakarta. Setelah pengakuan kedaulatan RI pada 27 Desember 1949, Akademi Polisi dipindahkan ke Jakarta seiring dengan perpindahan pusat pemerintahan dari Yogyakarta ke Jakarta dan namanya diubah menjadi Perguruan Tinggi Ilmu Kepolisian (PTIK) dengan Ketua Dewan Guru Besar dijabat oleh Prof. Mr. Djokosoetono, S.H.

Pada masa orde baru dengan terealisasinya Komplek AKABRI bagian Kepolisian, maka secara bertahap sejak awal tahun 1980 bertepatan dengan hari Bhayangkara ke-34 Akabri Bagian Kepolisian di Semarang diresmikan penggunaannya oleh Kapolri Jenderal Polisi Drs. Awaloedin Djamin, MPA

dimana pada saat itu Gubernur Akpol dijabat oleh Mayjen Pol R. Soetrasno. dengan Sprin Pangab Nomor : Sprin/07/IV/1984 tanggal 17 juni 1984 tentang Perintah Serah Terima Pengalihan Akabri Bagian Kepolisian berubah nama dan statusnya menjadi Akademi Kepolisian yang berada langsung dibawah Kapolri sesuai dengan Skep Kapolri No.Pol : skep/36/I/1985 tanggal 24 Januari 1985. Memasuki periode reformasi di Indonesia, sejarah Akademi Kepolisian mengalami perubahan dengan dikeluarkannya skep Kapolri No.Pol : Skep/389/IV/1999 tanggal 9 April 1999 tentang Akademi Kepolisian Mandiri. maka sejak tanggal 10 April 1999, Akpol dinyatakan terpisah dari Akmil, AAL dan AAU serta teknis administrasi juga lepas dari Mako Akademi TNI diikuti dengan perubahan logo Akpol pada tanggal 24 Oktober 2003 yang diresmikan oleh Kapolri Jenderal Polisi Da'i Bachtiar (Akpol, 2019).

Jumlah personel Polri dan Pegawai Negeri Sipil (PNS) Akpol secara keseluruhan berdasarkan Surat Gubernur Akpol Nomor B/781/VII/BIN.2.4./2019/Akpol berjumlah 963 orang, dengan perincian sebagai berikut: Pati (Perwira Tinggi) 2 orang, Pamen (Perwira Menengah) 158 orang, Pama (Perwira Pertama) 212 orang, Brigadir Polisi (Bintara) 215 orang, Bhayangkara Polisi (Tamtama) 15 orang, PNS Golongan IV 7 orang, Golongan III 85 Orang, Golongan II 258 orang, dan Golongan I berjumlah 11 orang.

Peran dan fungsi anggota personel Akpol sangat diperlukan karena selain sebagai pelaksana dalam pembentukan Perwira Polri juga mengayomi dan melayani masyarakat seperti anggota Polri didaerah. Maka para personel harus selalu menjaga kesehatan dan kebugaran jasmaniahnya agar dapat menjalankan tugasnya dengan maksimal.

## 2.2 KERANGKA BERPIKIR

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang dalam beradaptasi saat melakukan aktivitas tanpa merasa kelelahan yang berlebih sehingga masih cukup tenaga untuk merasakan waktu luang. Aktivitas jasmani atau biasa disebut pembinaan dan pemeliharaan kesehatan adalah salah satu pembinaan untuk mengetahui kebugaran jasmani. Upaya pengembangan kondisi kesamaptaan jasmani antap akpol melalui pembinaan dan pemeliharaan kesehatan setiap satu minggu sekali di hari Jumat perlu diadakannya evaluasi dengan melakukan pengukuran melalui tes kebugaran jasmani.

Untuk mengetahui kebugaran jasmani personel Akpol adalah dengan melakukan tes kesamaptaan jasmani sesuai Pedoman Administrasi Ujian Kesamaptaan Jasmani dan Beladiri Polri Bagi Pegawai Negeri pada Polri. Agar dapat lebih memahami maksud pernyataan diatas, bisa dilihat melalui bagan kerangka berpikir:



Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir.



### **2.3 HIPOTESIS**

Menurut Sugiyono (2016:64), hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan penelitian, belum jawaban empirik. Berdasarkan teori tersebut, dapat dirumuskan hipotesis penelitian ini yaitu “ada pengaruh pembinaan dan pemeliharaan kesehatan terhadap hasil tes kesamptaan jasmani antap Akpol”.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan, maka dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh program pembinaan dan pemeliharaan kesehatan terhadap hasil tes kesamaptaan jasmani antap Akpol dengan kategori cukup dikarenakan pada penelitian ini pelaksanaan program latihan tidak *overload* yang dilakukan hanya bersifat linier/tetap, untuk menuju kategori baik atau baik sekali pelaksanaan program latihan harus bersifat *overload* sesuai dengan prinsip program latihan.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan simpulan di atas, saran yang dapat disampaikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

##### 1. Bagi Personel

Agar lebih meningkatkan latihan kesamaptaan jasmani untuk mencapai tingkat kebugaran fisik (*physical fitness*) dalam kategori baik sehingga siap dan siaga dalam melaksanakan setiap aktivitas sehari-hari, baik di rumah, di lingkungan kerja maupun di masyarakat.

##### 2. Bagi Urwatpers Bagrenmin Akpol

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan pengembangan program pembinaan dan pemeliharaan kesehatan sehingga personel tidak malas mengikuti program yang telah

dibuat serta program tersebut harus dimodifikasi agar benar-benar ada pengaruhnya terhadap perkembangan kondisi kesamaptaaan jasmani personel dengan cara memberi informasi terkait pola asupan gizi, pedoman aktivitas fisik, dan beberapa kutipan motivasi yang berkaitan dengan samapta karena perkembangan kondisi kesamaptaaan jasmani akan menunjang kinerja Polri dalam melindungi, mengayomi dan melayani masyarakat.

### 3. Bagi peneliti lain

Diharapkan memperhatikan segala keterbatasan dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat disempurnakan lagi melalui penelitian sejenis berikutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afif Fauzul Hardinata dan Taufik Hidayah. "Pengaruh Jeda/Interval Pada Latihan Tusukan Terhadap Ketepatan Tusukan Pada Pemain Anggar Ikase Kota Semarang Tahun 2015". *Journal of Sport Sciences and Fitness*.4(4), 2015:9.
- Agustini Utari. 2007. "Hubungan Indeks Masa Tubuh dengan Tingkat Kesegaran Jasmani pada Anak Usia 12-14 Tahun". *Tesis*. Program Pascasarjana Universitas Diponegoro.
- Ahmad Niam Nafidz. 2017. "Pengaruh Pola Asuh Orang Tua dan Lingkungan Sekolah terhadap Bakat Olahraga Anak SDN 1 Gebangan Kecamatan Pageruyung Kabupaten Kendal". *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.
- Akpol. 2019. Visi & Misi. Online. Tersedia di <https://www.akpol.ac.id/tentang-akpol.html>. (diakses 9/13/19).
- Anas Sudjono. 2012. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raya Grafika Persada.
- Andi Yusuf K. "Kesiapan Satuan Batalyon Kavaleri 9/Satya Dharma Kala Dalam Melaksanakan Tugas Pengamanan Ibukota RI". *Jurnal Prodi Strategi Kampanye Militer*. 3(3), 2017:93.
- Binjas Mabes Polri. 2004. *Pedoman Administrasi Ujian Kesamaptaan Jasmani dan Beladiri Polri Bagi Pegawai Negeri Pada Polri*. Jakarta: Mabes Polri
- Depdikbud. 1997. *Kegiatan Sehari-hari Demi Hidup Sehat*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Dion Erwinanto. 2017. "Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY". *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Endah Setyawati. 2018. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Personel Brigadir Polisi Dua Angkatan Tahun 2015/2016 Satuan Kerja Polda Daerah Istimewa Yogyakarta". *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Erlina Listyarini. "Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani". *MEDIKORA*. VIII(2), 2012:2.
- Erwin T.P.L Tobing. 2007. *Profil Akademi Kepolisian*. Semarang: PT Exatama Multindo.
- Giri Wiarto. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

- H.Y.S.Santosa Giriwijoyo. 2009. Pengantar Ilmu Faal Olahraga. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Husni Mubarak, Setya Rahayu dan Taufik Hidayah. "Analisis Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Anker FC". *Sport Sciences and Fitness Special Olympic*. 4(3), 2015:48–52.
- I Ketut Sudiana. "Peran Kebugaran Jasmani Pada Tubuh". Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV. 2014:389-398.
- Imam Ghozali. 2018. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25 Edisi 9*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Jeane Betty Kurnia Jusuf. 2013. "Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII SMP Kartika XII-1 Mertoyudan Magelang". *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Johar Arifin. 2017. *SPSS 24 untuk Penelitian dan Skripsi*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Jonathan Sarwono. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Khomsin. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Semarang. Kemendiknas.
- Lembaga Administrasi Negara. 2017. *Pelatihan Dasar Calon PNS Kesamaptaaan*. Jakarta: Lembaga Administrasi Negara Republik Indonesia.
- Lembaga Pendidikan dan Pelatihan Polri Akademi Kepolisian. 2019. Laporan Pelaksanaan Tes Kesamaptaaan Jasmani. Semarang: Akademi Kepolisian.
- Len Kravitz dan Sadoso Sumardjuno. 2001. *Panduan Lengkap Buger Total*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga.
- Mwangi, Francis M and Rintaugu, Elijah G. "Physical Activity and Health Related Physical Fitness Attributes of Staff Members in a Kenyan Public University". *International Journal of Sport Science*. 7(2), 2017:81-86.
- Nurani Munawaroh, Elly Trisnawati, Marlenywati. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Pada Polisi di Kepolisian Resort Kota Pontianak Kota". *Jurnal Mahasiswa dan Penelitian Kesehatan-JuManTik*. 2013:69.
- Prof Santoso Giriwijoyo dan Muhtamaji M Ali. 2006. Ilmu Faal Olahraga. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- PUR GA SE. 2014. Tes Kesamaptaaan Jasmani (TKJ) Polri. Online. Tersedia di <https://polrespamekasandsm.wordpress.com/2014/09/24/tes-kesamaptaaan-jasmani-tkj-polri/> (diakses 4/02/18).

- Ruiz-Montero, P.J dan Castillo-Rodriguez, A. "Body Composition, Physical Fitness and Exercise Activities of Elderly". *Journal of Physical Education and Sport*. 16(3), 2016:860-865.
- Rusli Lutan dan Adang Suherman. 2000. Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Said Junaidi. "Pembinaan Fisik Lansia melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki". *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 1(1), 2011:20.
- Sakti Agung. 2015. "Perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII, VIII, dan IX SMP Negeri 1 Kota Mungkid Kabupaten Magelang". *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Shang, Xianwen. et al. "The Association of Weight Status with Physical Fitness among Chinese Children". *International Journal of Pediatrics*. 10.1155/2010/515414:1.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sujarwo. 2011. *Dinamika Kelompok*. Bandung: CV. Mandar Maju.
- Sutarman. 2012. *Pengertian Kesegaran Jasmani dan Tes Kardiorespirasi*. Jakarta: Jurnal GLADI.
- Toho Cholik Mutohir, dkk. 2011. *Berkarakter Dengan Berolahraga Berolahraga dengan Berkarakter*. Surabaya: PT Java Pustaka Group.
- UNNES. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Semarang.