STUDI DOKUMENTER KEBUGARAN JASMANI TARUNA

TINGKAT III AKADEMI KEPOLISIAN

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

Khristma Nawa Manasik
6211414081

JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019

ABSTRAK

Khristma Nawa Manasik. 2019. Studi Dokumenter Kebugaran Jasmani Taruna Tingkat III Akademi Kepolisian. Skripsi Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Prof. Dr. Sugiharto, M.S.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kesemaptaan A dan tingkat kesemaptaan B taruna Akademi Kepolisian Tingkat III Tahun 2018. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesemaptaan A dan tingkat kesemaptaan B taruna Akademi Kepolisian Tingkat III Tahun 2018.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif survei dengan rancangan penelitian menggunakan metode studi dokumenter. Populasi dalam penelitian ini adalah Taruna tingkat III Akademi Kepolisian dengan sampel sebanyak 226 orang. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Sampling Purposive.* Teknik pengumpulan data menggunakan data sekunder dengan kategori samapta A berdasarkan olah data SPSS 17 peneliti menentukan nilai dengan kategori kurang = < 49,25 , kategori sedang = 49,26 - 62,5 , kategori tinggi = 62,51 – 76, kategori sangat tinggi = 76,01 – 89 dan kategori samapta B berdasarkan olah data SPSS 17 peneliti menentukan nilai dengan kategori kurang = < 77,5 , kategori sedang = 77,51 - 82 , kategori tinggi = 82,01 – 92,5, kategori sangat tinggi = 92,51 – 100. Untuk menganalisis data digunakan teknik deskripsi survei dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Tingkat Kesemaptaan Jasmani (TKJ) kategori samapta A Taruna tingkat III di Akademi Kepolisian yang termasuk dalam kategori rendah sebanyak 3 Taruna atau sebesar 1,3%, kategori sedang sebanyak 60 Taruna atau sebesar 26,5%, kategori tinggi sebanyak 142 Taruna atau sebesar 62,8%, dan kategori sangat tinggi sebanyak 21 Taruna atau sebesar 9,3%. (2) Tingkat Kesemaptaan Jasmani (TKJ) kategori samapta B Taruna tingkat III di Akademi Kepolisian yang termasuk dalam kategori rendah sebanyak 5 Taruna atau sebesar 2,2%, kategori sedang sebanyak 47 Taruna atau sebesar 20,8%, kategori tinggi sebanyak 123 Taruna atau sebesar 54,4%, dan kategori sangat tinggi sebanyak 51 Taruna atau sebesar 22,6%.

Simpulan dari hasil penelitian yaitu Tingkat Kesemaptaan Jasmani (TKJ) kategori samapta A ada 223 orang dengan prosentase sebesar 98,6% dapat melakukan penilaian Tes Kesemaptaan Jasmani (TKJ) dengan baik dan kategori tidak memenuhi syarat sebanyak 3 Taruna atau sebesar 1,3% sedangkan Hasil dari penelitian menunjukkan, tingkat kesemaptaan B taruna Akademi Kepolisian Tingkat III Tahun 2018 di Kota Semarang kategori, 226 Taruna/taruni berdasarkan tabel deskripsi hasil Tingkat Kesemaptaan Jasmani Kategori Samapta A ada 221 orang dengan prosentase sebesar 97,7% dapat melakukan penilaian Tes Kesemaptaan Jasmani (TKJ) dengan baik. Kategori tidak memenuhi syarat sebanyak 5 Taruna atau sebesar 2,2%.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani, Taruna Tingkat III, dan Akpol Semarang

ABSTRACT

Khristma Nawa Manasik. 2019. Documentary Research of Physical Fitness Level Three Cadets of the Police Academy (AKPOL). Thesis of Sport Science Department, Faculty of Sports Science, Universitas Negeri Semarang. Supervisor: Prof. Dr. Sugiharto, M.S.

The problem in this research is the unknown degree of fitness A level and B level of Police Academy's (AKPOL) level three cadets in 2018. This study aims to find out the fitness degree of each level: A level and B level of Police Academy's level three cadets in 2018.

The type of this research is descriptive research with a research design using dokumentary survey methods. The population in this study was the level III cadets of Police Academy with a sample of 226 cadets. The sampling technique in this study used purposive sampling technique. Data collection technique using secondary data with category fitness A level based on SPSS data, 17 researchers determined the value with low category = <49.25, medium category = 49.26 – 62.5, high category = 62.51 – 76, very high category = 76.02 – 89 and category fitness B level based on SPSS data, 17 researchers also determined the value with low category = <77.5, medium categories = 77.51 – 82, high category = 82.01 – 92.5, very high category = 92.51 – 100. To analyze the data, descriptive survey technique was used with percentages.

The results of this research showed that (1) the Level of Physical Fitness (TKJ) category A of level III cadets in the Police Academy (AKPOL) included in the low category as many as 3 cadets or 1.3%, as the medium category was 60 cadets or 26.5%, while the high category as much as 142 cadets or as much as 62.8%, and very high categories as much as 21 cadets or as much as 9.3%. (2) The Level of Physical Fitness (TKJ) in category B of level III cadets in the Police Academy which are included in the low category is 5 cadets or 2.2%, medium category is 47 cadets or 20.8%, high category is 123 cadets or 54.4% and the very high category is 51 cadets or 22.6%.

Conclusions drawn from the result of the research are the Level of Physical Fitness (TKJ) category A, there are 223 people with a percentage of 98.6% can assess the Physical Fitness Test well and the category does not meet the requirements of 3 Cadets or 1.3% while, the results of the study showed that the category B of level III cadets of Police Academy Year 2018 in Semarang City showed, 226 cadets based on the description table of the results of the Physical Fitness Level of category A there were 221 people with a percentage of 97.7% could make into Physical Fitness Test. Meanwhile, categoriy of those who didn't qualify was as many as 5 cadets or 2.2%.

Keywords: Physical Fitness Level, Third Year Cadets, Semarang Police Academy

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama :Khristma Nawa Manasik

NIM : 6211414081

Jurusan/Prodi :Ilmu Keolahragaan

Fakultas :Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi :Survei Tes Kebugaran Jasmani Tingkat III Akademi Kepolisian

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 hokum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia

Semarang, 4 Februari 2020

Yang menyatakan,

METERAI TEMPEL CFA8DAHF245956559 6000 ENAM RIBU RUPIAH

Khristma Nawa Manasik

NIM. 6211414081

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "Survei Tes Kebugaran Jasmani Tingkat III Akademi Kepolisian", telah disetujui untuk diajukan dalam sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Senin

Tanggal : 10 Juni 2019

Menyetujui,

Kajur/prodi Ilmu Keolahragaan	Pembimbing
Drs. Said Junaidi, M. Kes	Prof. Dr. Sugiharto, M.S.
NIP. 196907151994031001	NIP. 195711231985031001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Khristma Nawa Manasik NIM 6211414081 Progam Studi Ilmu Keolahragaan/S1 Judul Studi Dokumenter Kebugaran Jasmani Tingkat III Akademi Kepolisian telah dipertahankan di hadapan siding Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, tanggal 10 September 2019

Panitia Ujian

Ketua	Sekretaris
Prof. Dr. Sansiwo Rahayu, M. Pd.	Dr. Said Junaidi, M. Kes
NIP. 196103201984032001	NIP. 196907151994031001

Dewan Penguji

1. Drs. Sahri, M.Kes. AIFM (Penguji I) _____
   NIP. 196805271993031002
2. Mohammad Arif Ali, S.Si., M.Sc. (Penguji II) _____
   NIP. 198812312015041002
3. Prof. Dr. Sugiharto, M.S. (Penguji III) _____
   NIP. 195711231985031001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

"Kebugaran jasmani yang baik akan menjadi kunci dalam menjalankan aktivitas yang berkualitas"

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan untuk almamaterku tercinta Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi yang berjudul “Studi Dokumenter Kebugaran Jasmani Taruna Tingkat III Akademi Kepolisian” dapat diselesaikan dengan lancar. Penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua JurusanI lmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Prof. Dr. Sugiharto, M.S. pembimbing skripsi yang atas segala kesabaran dalam memberikan petunjuk dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Drs. Said Junaidi, M. Kes, dosen wali atas segala kesabaran dalam memberikan petunjuk dan membimbing penulis dalam studi.
6. Seluruh dosen dan staf jurusan Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bekal ilmu dan sumber inspirasi serta informasi yang bermanfaat.
7. Pelatih, pengurus, dan Taruna/taruni di Akademi Kepolisian Semarang yang telah memberikan ijin dan ikut membantu dalam penelitian.
8. Bapak Slamet Suryadi, SH, M.Si, Kombes Pol Drs.Taufik Supriyadi, dan Drs. Eko Hadi Sutedjo, SH. M.Si yang selalu memberikan doa dan

dukungan moral dan material sehingga menambah semangat dalam menyusun skripsi.

9. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih belum sempurna, baikitu dalam penulisannya maupun penyajiannya. Oleh karena itu, berbagai bentuk kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan yang lebih lanjut. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat untuk semua pembaca pada umumnya.

Semarang, Agustus 2018

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL i
ABSTRAK ii
PENGESAHAN iv
PERSETUJUAN v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN vi
PRAKATA vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xi
DAFTAR GAMBAR xii
DAFTAR LAMPIRAN xiii

BAB I PENDAHULUAN
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 7
1.3 Pembatasan Masalah 8
1.4 Rumusan Masalah 8
1.5 Tujuan Penelitian 8
1.6 Manfaat Penelitian 8

BAB II LANDASAN KAJIAN PUSTAKA
2.1 Landasan Teori 10
2.1.1 Kebugaran Jasmani .....
2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani 16
2.1.3 Manfaat Kebugaran Jasmani 18
2.1.4 Fungsi Kebugaran Jasmani 18
2.1.5 Tes Kesemaptaan Jasmani (TKJ) 19
2.1.6 Mekanisme Gerak 21
2.1.7 Komponen Fisik 23
2.1.8 Penelitian Relevan 27
2.2 Kerangka Berpikir 27

BAB III METODE PENELITIAN
3.1 Pendekatan Penelitian 29
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian 30
3.3 Prosedur Pengembangan 31
3.4 Lokasi dan Subyek Penelitian 32
3.5 Teknik Pengumpulan Data 32
3.6 Instrumen Pengumpulan Data 32
3.7 Kriteria Penilaian 36
3.8 Teknik Analisis Data 36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
4.1 Hasil Penelitian 39
4.2 Deskripsi Data Hasil Penelitian 39
4.3 Pembahasan 44

BAB V SIMPULAN DAN SARAN
5.1 Simpulan 48
5.2 Saran 49

DAFTAR PUSTAKA 51
LAMPIRAN 53

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

4.1 Deskripsi Hasil TKJ Kategori Samapata A 40

4.2 Deskripsi Hasil TKJ Kategori Samapta B 42

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

3.1 Tes Lari Aerobik 12 menit 33

3.2 Tes Gantung Angkat Tubuh (*Pull Up)* 34

3.3 Tes *Sit Up* 34

3.4 Tes *Push Up* 35

3.5 Tes Lari *Shuttle Run* 36

4.1 Deskripsi Hasil TKJ Kategori Samapta A 40

4.2 Deskripsi Hasil TKJ Kategori Samapta B 42

a. Peneliti sedang mengamati pelaksanaan tes 64

b. Pelaksanaan tes lari aerobic 12 meter oleh taruna..... 64

c. Pelaksanaan tes *pull up* 65

d. Pelaksanaan tes *push up* 65

e. Pelaksanaan tes *sit up* 66

f. Pelaksanaan tes lari *shuttle run* 66

g. Pelaksanaan wawancara dengan kepala bidjas 67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Surat Penetapan Dosen Pembimbing 53
2. Surat Usulan Pembimbing..... 54
3. Surat Permohonan Izin Observasi..... 55
4. Surat Izin Penelitian 56
5. Standar Kelulusan Nilai Minimal dan Kumulatif TKJ Taruna Akpol 57
6. Olah Data Hasil Tes Kesemaptaan Jasmani 58
7. Dokumentasi 64

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia sebagai makhluk individu merupakan gabungan dua unsur yang terdiri atas jasmani dan rohani, dari kedua unsur tersebut satu sama lain tidak dapat dipisahkan dan merupakan satu kesatuan utuh, maka kedua unsur tersebut harus dibina, disempurnakan dan dipelihara dengan baik agar terwujud individu yang utuh (Ely Suryanti 2009:1). Manusia bila melakukan aktivitas sepanjang hari sebagai makhluk hidup pasti membutuhkan kondisi fisik yang bugar karena apabila seseorang memiliki tubuh yang bugar suatu pekerjaan akan didapat dengan hasil yang maksimal. Ada berbagai macam cara yang harus dilakukan seseorang untuk mendapatkan kebugaran jasmani, antara lain mengatur pola makan yaitu dengan memilih makanan yang mengandung banyak nutrisi dan bergizi, kemudian istirahat secukupnya apabila seseorang kurang istirahat mempunyai efek yang sangat besar pada mental dan penampilan fisiknya, dan rutin melakukan aktivitas olahraga dengan melakukan olahraga secara teratur akan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh semua itu dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Damar Puspo Prakoso dan Setiyo Hartoto, 2015:10).

Olahraga adalah produk dan layanan sosial karena pemasaran dalam komunitas orang (Traquattrini, Lombardi and Battista, 2015:21). Mohammed Abou Elmagd (2016:23) berpendapat olahraga adalah subkategori aktivitas fisik yang direncanakan, terstruktur, dan berulang untuk mengkondisikan semua bagian tubuh. Berdasarkan pengertian di atas peneliti menyimpulkan olahraga

merupakan produk dan layanan sosial yang ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan menjaga kondisi fisik tubuh.

Mutohirn dan Maksum (2011:10) berpendapat bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat (Corbin dan Lindsey 2011: 10).

Kebugaran jasmani pada hakikatnya adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari sesuai pekerjan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luang (Suharjana, 2008:5). Tingkat kebugaran fisik yang tinggi pada masa kanak-kanak dan remaja dikaitkan dengan hasil yang berhubungan dengan kesehatan yang lebih baik, mengenai risiko saat ini dan masa depan untuk obesitas, penyakit kardiovaskular, kesehatan skeletal dan kesehatan mental, yang membutuhkan kebutuhan untuk memasukkan uji kebugaran fisik (F B Ortega, 2015:20). Kebugaran fisik dapat dianggap sebagai ukuran terpadu sebagian besar, jika tidak semua, fungsi tubuh (skeleto otot, kardiorespirasi, hematokirkulasi, psikoneurologi dan metabolisme endokrin) terlibat dalam kinerja aktivitas fisik harian dan / atau latihan fisik (FB Ortega dan JR Ruiz, 2008:1). Berdasarkan pendapat para ahli disarankan pada setiap orang untuk melakukan olahraga secara teratur dan terstruktur dengan baik.

Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, inteligensi, kemampuan

atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok (Arikunto, 2006:150). Tes kebugaran jasmani yang diterapkan di Akademi Kepolisian adalah Tes Kesemaptaan Jasmani (TKJ). Tes Kesegaran Jasmani (TKJ) yang diterapkan di Akademi Kepolisian adalah *push up, sit up, pull up, shuttle* run, dan lari *aerobic* selama 12 menit. Menurut asal katanya kesemaptaan berasal dari kata samapta, yang artinya siap siaga, kesemaptaan artinya kesiapsiagaan (Sujarwo, 2011:17). Sujarwo (2011:17) menyimpulkan kesemaptaan merupakan suatu keadaan siap siaga yang dimiliki oleh seseorang baik secara fisik, mental maupun sosial dalam menghadapi situasi kerja yang beragam.

Observasi yang pernah dilakukan oleh peneliti bersumber pada pernyataan Kombes Pol Drs.Taufik Supriyadi pendidikan tingkat akademi yang dibiayai oleh negara yang berfungsi sebagai lembaga bagi calon perwira polisi yang diarahkan kepada pemantauan kepribadian, watak, intelektualitas, dan jasmani sebagai perwira polisi dalam jabatan struktural lembaga kepolisian Republik Indonesia. Pendidikan dilaksanakan melalui proses pembelajaran, pelatihan dan pengasuhan dengan tujuan untuk membentuk Taruna menjadi anggota Polri sebagai pelindung, pengayom dan pelayan masyarakat serta penegak hukum yang profesional, modern dan bermoral. Oleh karena itu Tes Kesemaptaan Jasmani (TKJ) sangat penting untuk Taruna/taruni Akpol.

Kombes Pol Drs.Taufik Supriyadi menyatakan pendidikan AKPOL diharapkan bisa sebagai manajer tingkat pertama (*first line supervisor*) Tugas Umum Kepolisian yang akademisi dan praktisi dengan kompetensi mampu untuk merencanakan, mengorganisasikan, melaksanakan, mengendalikan dan mengkoordinasikan tugas pokok kepolisian dalam rangka menangkal timbulnya gangguan keamanan dan ketertiban serta penyakit masyarakat dengan

menggunakan dan memanfaatkan ilmu pengetahuan yang relevan dan teknologi informasi, mampu untuk melaksanakan pemeliharaan keamanan dan ketertiban masyarakat, penegakkan hukum, perlindungan, pengayoman dan pelayanan kepada masyarakat dengan menjunjung tinggi hak asasi manusia, serta kemampuan mengintegrasikan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang dimilikinya dalam rangka pelaksanaan tugas pokok kepolisian yang didukung oleh kepribadian luhur, mental yang tangguh dan kesamaptaan yang prima.

Kombes Pol Drs.Taufik Supriyadi menjelaskan bahwa Tes Kesemaptaan Jasmani (TKJ) adalah tes yang dilaksanakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani Taruna.TKJ dilaksanakan dua kali dalam satu tahun dalam rangka ujian akhir semester (UAS). Hasil Tes Kesemaptaan Jasmani (TKJ) ada yang baik dan tidak lulus didukung adanya data yang mengulang,standar, nilai minimal, dan ada yang hasilnya sangat baik. Tes Kesemaptaan Jasmani (TKJ) yang dinilai yaitu *push up, sit up, pull up, shuttle run*,dan lari *aerobic* selama 12 menit.

Peraturan Gubernur Akademi Kepolisian Nomor 02 Tahun 2014 tentang Pedoman Evaluasi Pendidikan Berbasis Karakter pada Akademi Kepolisian penilaian terhadap Gatra Jasmani dilakukan terhadap variabel penilaian kesemaptaan jasmani. Tes Kesemaptaan Jasmani (TKJ) yang dilaksanakan pada awal penilaian samapta A yaitu lari selama 12 menit, samapta B ada 4 indikator yang meliputi *pull up, push up, sit up, dan shutte run.*

Sadoso (1994:43), latihan *push up* adalah salah satu latihan untuk mengembangkan otot-otot dada, bahu, dan lengan. Menurut Sadoso (1994: 45), ada beberapa macam variasi *push up* yaitu *Push up* dengan tangan menumpu pada bangku, *Push up* dengan lutut menumpu pada lantai (wanita), *Push up*

dengan kaki dan tangan menumpu pada lantai (normal), *Push up* dengan posisi kaki ditinggikan.

Kyle Brown (2006: 6) mengatakan bahwa otot dada adalah penggerak utama anggota tubuh bagian atas. Otot dada tersebut bisa dilatih dengan gerakan *push up* yakni gerakan yang menjaga posisi tengkurap dengan tangan di bawah bahu, kaki di tanah, dan punggung lurus, mendorong tubuh dan meluruskan lengan dengan lentur. Bentuk variasi push-up dapat di lakukan dengan mengubah posisi tangan, melibatkan banyak anggota tubuh, serta mengatur kecepatan. Hal pertama yang harus diperhatikan dalam melakukan variasi *push up* adalah tidak membahayakan punggung atau bahu.

Stacey Penney (2014: 2) *push up* merupakan gerakan yang menggabungkan seluruh tubuh, meskipun gerakannya dilakukan oleh sendi pergelangan tangan, siku, dan bahu yang melibatkan anggota tubuh bagian atas. Tetapi gerakan *push up* juga melibatkan otot *abdominal* yang mempertahankan kekuatan tulang belakang serta otot *gluteus* dan *quadriceps* yang menjaga pinggul dan lutut tetap lurus, bahkan otot betis juga ikut terlibat dalam gerakan *push up*. Menurut Suharjana (2012: 78-79) salah satu bentuk latihan dengan berat badan sendiri adalah *push up* (telungkup dorong angkat badan), latihan ini bertujuan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot.

Todingan, Maya, dan Danes (2016:231) *Sit-up* adalah gerakan yang dilakukan dalam posisi setengah badan terlentang dengan kaki dilipat, posisi lipatan kaki dan rentangan punggung membentuk sudut 90 derajat, tangan di belakang kepala, dan kemudian mengangkat setengah badan sampai siku menyentuh lutut.6 Sudut *sit-up* adalah modifikasi besaran sudut 45 derajat, 90 derajat, dan 120 derajat pada sit-up dengan *articulation coxae* sebagai poros.6

Lingkar perut adalah panjang keliling perut diukur pada pertengahan antara batas iga dan krista iliaka.3,9 Data Primer didapat dari perhitungan keliling lingkar perut terhadap sampel. Sudut *sit-up* diatur pada instrumen penelitian (alat *sit-up*).

Muhammad Firli Ramadhan (2017:1) berpendapat *Pull up* adalah gerakan menggantung pada palang tunggal dengan kedua tangan lurus, kemudian kedua lengan ditekuk sambil diangkat sehingga dagu melewati palang tunggal. Setelah itu badan di turunkan kebawah sehingga kedua lengan lurus seperti sikap semula. Perlu diperhatikan bahwa pada saat mengangkat badan tungkai harus lurus dan tidak dibenarkan menggunakan gerakan ayun. Kemampuan ditentukan oleh kekuatan otot, berat tubuh, dan lingkup gerak sendi. *pull up* merupakan salah satu aktifitas yang dibutuhkan karena merupakan bentuk latihan jasmani dan rangsangan gerak secara teratur dan berulang-ulang dengan ukuran meningkat dalam latihan pull up dapat berguna untuk meningkatkan kekuatan otot-otot lengan, bahu, dada, punggung dan tangan.

Pull up merupakan bagian dari gerak "*closed kinetic chain exercise* (CKC) dan *multi-joint upper-body exercise*" merupakan suatu gerakan yang menggunakan lebih dari satu sendi yang bergerak dengan bertumpu pada berat tubuh untuk memberikan pembebanan pada lebih dari satu kelompok otot yang bekerja dalam waktu yang sama baik agonis maupun antagonis (Karandika et.al, 2011; Nobre, 2012).

Restu (2009) *shuttle run* merupakan salah satu latihan yang dapat meningkatkankelincahan, *shuttle run* adalah salah satu latihan kelincahan yang dilakukan dengan cara lari bolak-balik dari satu titik ke titik lainnya dengan jarak tertentu secara cepat. Latihan ini digunakan untuk meningkatkan kelincahan.

Lari merupakan salah satu bentuk latihan aerobik yang tidak memerlukan biaya yang besardan paling mudah dilakukan karena tidak membutuhkan peralatan yang banyak. Selainitu berlari dapat dilakukan oleh semua kalangan dan berbagai usia. Yang masih muda ataupun orang tua, yang bekerja dikantoran semuanya bisa melakukanya (Suroso, 2011). Latihan aerobik merupakan salah satu jenis olahraga yang dilaksanakan secara terus menerus, dimana kebutuhan oksigen masih dapat dirpenuhi tubuh seperti: joging, senam, renang, bersepeda dan lain-lain (Karim dan Faizati, 2002). Lari aerbik 12 menit yang diterapkan di Akpol digunakan untuk mengukur daya tahan setiap Taruna/taruni.

1.2 Identifikasi Masalah

Penjabaran dari latar belakang masalah di atas maka dapat diuraikan beberapa masalah yang teridentifikasi, yaitu :

1. Tes Kesemaptaan Jasmani (TKJ) di Akademi Kepolisian perlu diketahui tingkat kesemaptaan taruna/taruni Akademi Kepolisian Tingkat III Tahun 2018.
2. Pentingnya kajian tes kebugaran jasmani taruna/taruni Akademi Kepolisian Tingkat III ketika Tes Kesemaptaan Jasmani di Akademi kepolisian dilaksanakan.
3. Taruna/taruni yang mendapat hasil Tes Kesemaptaan Jasmani (TKJ) tidak memenuhi standar nilai karena ada instrumen tes yang nilainya kurang.
4. Taruna/tauni yang mendapat hasil Tes Kesemaptaan Jasmani (TKJ) tidak memenuhi standar nilai karena sakit.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian dapat dilakukan secara lebih mendalam dan terarah, maka peneliti perlu memberi batasan masalah penelitian, yaitu:

1. Tingkat kesemaptaan A taruna/taruni Akademi Kepolisian tingkat III Tahun 2018.
2. Tingkat kesemaptaan B taruna/taruni Akademi Kepolisian tingkat III Tahun 2018.

1.4 Rumusan Masalah

Penelitian mempunyai permasalahan yang perlu diteliti, dianalisis, dan diambil permasalahannya. Berdasarkan judul yang telah diuraikan melalui latar belakang diatas maka permasalahan yang akan di angkat adalah :

1. Bagaimana tingkat kesemaptaan A taruna/taruni Akademi Kepolisian Tingkat III Tahun 2018 ?
2. Bagaimana tingkat kesemaptaan B taruna/taruni Akademi Kepolisian Tingkat III Tahun 2018 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Peneliti mengetahui tingkat kesemaptaan A taruna/taruni Akademi Kepolisian Tingkat III Tahun 2018.
2. Peneliti mengetahui tingkat kesemaptaan B taruna/taruni Akademi Kepolisian Tingkat III Tahun 2018.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat:

1 Penelitian ini bermanfaat sebagai bukti pemenuhan syarat untuk mendapat gelar sarjana.

2 Penelitian ini bagi para taruna tingkat III sebagai mahasiswa Akademi Kepolisian. Dengan penelitian ini taruna/taruni dapat mengetahui perbandingan nilai dari masing-masing taruna/taruni.

3 Menambah pengetahuan tentang Akademi Kepolisian dan Tes Kesemaptaan Jasmani (TKJ) yang diterapkan di Akademi Kepolisian Kota Semarang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh seluruh lapisan masyarakat, sebagai modal bagi upaya percepatan pembangunan sumber daya manusia, dengan sumber daya yang baik dan kualitas fisik yang prima dipastikan pembangunan dalam segala sektor dapat tercapai secara optimal (Yan Indra Siregar, 2010:77). Kebugaran jasmani yaitu dimana seseorang dapat melakukan suatu aktifitas fisik atau olahraga tanpa mengalami kelelahan yang berkesinambungan dan siap melakukan aktifitas berikutnya (Andy Pradhana dan Achmad Widodo, 2016:77-82). Kebugaran jasmani lebih dititik beratkan pada *physiological fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya (Ismaryati 2008:39). Kebugaran jasmani merupakan segenap kemampuan seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Farida Mulyaningsih, 2010:18). Latihan yang hanya menekankan pada salah satu faktor hasil yang dicapai kurang dapat dipertanggung jawabkan dalam meningkatkan kebugaran jasamani, karena pada hakikatnya kebugaran jasmani menyangkut pada kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap perubahan faal akibat dari suatu kerja tertentu. Dengan kata lain

kebugaran jasmani menggambarkan derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan.

Kebugaran jasmani memiliki tingkat yang berbeda pada setiap individu. Setiap aktivitas fisik dibutuhkan suatu tingkat kebugaran jasmani yang didukung oleh tubuh yang sehat. Tes kebugaran jasmani yang di terapkan di Akademi Kepolisian adalah Tes Kesemaptaan Jasmani (AKPOL). Ketentuan umum pasal 1 Dalam Peraturan Gubernur Akademi Kepolisian tentang Pedoman Evaluasi Pendidikan Berbasis Karakter ini yang dimaksud dengan :

1. Akademi Kepolisian yang selanjutnya disingkat Akpol adalah Satuan Pendidikan di Lingkungan Polri sebagai unsur pelaksana utama pendidikan pembentukan Perwira yang berada di bawah Lemdikpol
2. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, terampil, kompeten, dan berbudaya untuk kepentingan bangsa dan Negara.
3. Evaluasi Pendidikan adalah suatu proses atau kegiatan pengukuran dan penilaian secara sistematis, berkelanjutan, dan menyeluruh dalam rangka pengendalian, penjaminan dan penetapan mutu pendidikan terhadap berbagai komponen pendidikan berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu.

4. Penilaian adalah suatu proses atau kegiatan pemantauan proses, kemajuan dan perkembangan peserta didik sesuai dengan potensi yang dimiliki dalam rangka pengumpulan dan pengelolaan informasi untuk menentukan mutu proses dan hasil belajar.
5. Pengukuran adalah proses kegiatan pemberian angka untuk mendeskripsikan kinerja *(performance)* yang terkait dengan atribut atau karakteristik peserta didik dengan ukuran tertentu.
6. Pendidikan Pembentukan adalah Pendidikan kepolisian bagi warga Negara Republik Indonesia yang memenuhi persyaratan , lulus seleksi dan berhak menjadi peserta dalam program pendidikan pertama pada golongan kepangkatan tertentu.
7. Program Pendidikan yang selanjutnya disebut Prodi adalah segala usaha, kegiatan dan pekerjaan yang diselenggarakan Akpol yang meliputi kegiatan pembelajaran, pelatihan dan pengasuhan untuk mencapai tujuan pendidikan.
8. Karakter adalah sifat, kejiwaan, akhlak atau budi pekerti yang menjadi ciri khas Bhayangkara yang meliputi variabel sikap dan perilaku aktual serta potensi psikologis peserta didik.
9. Peserta Didik adalah masyarakat yang memenuhi syarat dan dinyatakan berhak mengikuti kegiatan pembelajaran, pelatihan dan/atau penasuhan Akpol dalam waktu tertentu yang terdiri dari Taruna dan Siswa.
10. Taruna adalah peserta didik pria dan wanita yang mengikuti Program Pendidikan strata satu terapan Ilmu Kepolisian.

11. Siswa adalah peserta didik pria dan wanita yang mengikuti Program Pendidikan Perwira Sumber Sarjana atau program lain sesuai peraturan perundangan.
12. Pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan dosen dan sumber belajar dalam bentuk pengajaran, diskusi, simulasi dan cara lain dengan cara tatap muka atau menggunakan media yang ditujukan untuk mengembangkan pengetahuan yang dibutuhkan dalam tugas kepolisian.
13. Pelatihan adalah proses kegiatan antara peserta didik dengan pelatih/instruktur dalam bentuk peragaan, simulasi, praktek, dan bentuk lain pembiasaan suatu kemampuan yang ditujukan untuk mengembangkan keterampilan yang dibutuhkan dalam tugas kepolisian.
14. Pengasuhan adalah proses interaksi antara peserta didik dengan pengasuh dalam bentuk asistensi / pembantuan, pelatihan, dan bentuk lain di luar jam pembelajaran dan pelatihan yang ditujukan dalam rangka pembentukan karakter, pemenuhan target pembelajaran dan pelatihan serta menyelesaikan berbagai persoalan peserta didik yang berpengaruh terhadap tujuan pendidikan.
15. Tenaga Pendidik selanjutnya disebut Gadik adalah seseorang yang berkualifikasi sebagai guru, pelatih, dosen, pengasuh, konselor, widyaiswara, instruktur, fasilitator dan tutor.
16. Tenaga Kependidikan selanjutnya disebut Gadikan adalah Pegawai Negeri pada Kepolisian Negara Republik Indonesia dan atau anggota masyarakat yang mengabdi diri dan diangkat untuk menunjang penyelenggaraan pendidikan Kepolisian Negara Republik Indonesia.

17. Kompetensi adalah seperangkat tindakan cerdas, penuh tanggung jawab yang dimiliki seseorang sebagai syarat untuk dianggap mampu oleh masyarakat dalam melaksanakan tugas-tugas dibidang pekerjaan tertentu. Kompetensi adalah seperangkat sikap, pengetahuan dan keterampilan yang harus dimiliki, dihayati, dan dikuasai peserta didik setelah mempelajari sesuatu muatan pembelajaran, menamatkan suatu program, atau menyelesaikan suatu pendidikan tertentu.
18. Standar Kompetensi adalah pernyataan tentang batas dan arah pengetahuan, keterampilan dan sikap kemampuan yang harus dimiliki dan dapat dilakukan oleh peserta didik setelah mengikuti proses pembelajaran, pelatihan dan pengasuhan tertentu.
19. Kompetensi Dasar adalah variabel kemampuan minimal atau unjuk kerja yang lebih operasional yang membentuk atau menjadi bagian-bagian dari kompetensi dasar.
20. Indikator adalah karakteristik, cirri-ciri, perbuatan atau respon yang ditunjukkan dan/atau dilakukan oleh peserta didik yang berkaitan kompetensi dasar.
21. Nilai ialah harga perbandingan dalam suatu evaluasi yang berupa simbol angka, huruf atau simbol yang lain, yang menggambarkan derajat kualitas, kuantitas dan eksistensi sesuai yang dievaluasi.
22. Gatra adalah sudut pandang yang digunakan dalam mengelompokkan potensi peserta didik yang menjadi target penguatan pada Program Pendidikan Akpol.
23. Nilai Karakter yang selanjutnya disebut NK adalah kualitas pribadi peserta didik yang ditunjukkan melalui indikator perasaan, kepercayaan atau

keyakinan dan kecenderungan berperilaku serta perbuatan tertentu berkenaan dengan suatu obyek dalam kegiatan pembelajaran, pelatihan dan pengasuhan.

24. Nilai Pengetahuan yang selanjutnya disebut NP adalah kualitas penguasaan pengetahuan peserta didik terhadap bahan ajar yang telah diberikan dalam proses pembelajaran dengan menggunakan indikator pengukuran tertentu.
25. Nilai Keterampilan yang selanjutnya disebut NT adalah kualitas kecakapan peserta didik dalam menyelesaikan tugas yang menuntut kemampuan psikomotorik, melalui pengukuran terhadap indikator kemampuan yang ditunjukkan oleh peserta didik pada setiap kegiatan pelatihan.
26. Nilai Kesehatan yang selanjutnya disebut NS adalah kualitas kebugaran peserta didik yang meliputi variabel kesehatan jasmani dan jiwa yang diukur berdasarkan indikator tertentu secara berkala dan/atau insidental.
27. Nilai Jasmani yang selanjutnya disebut NJ adalah kualitas untuk kerja, keseimbangan, dan daya tahan fisik peserta didik yang meliputi kesamaptaan jasmani, olahraga umum dan dan/atau kemampuan jasmani yang diukur berdasarkan indikator tertentu secara berkala dan/atau insidental.
28. Semester adalah satuan waktu kegiatan akademik terjadwal yang terdiri atas 6 (enam) bulan termasuk kegiatan ikutannya, kegiatan penilaian atau ujian.

29. Indeks Prestasi (IP) adalah hasil kumulatif penguasaa terhadap setiap gatra dengan perhitungan tertentu dalam kurun waktu satu semester berdasarkan jumlah SKS dan nilai bobot masing-masing Mata Kuliah,
30. Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) adalah ukuran kemampuan peserta didik pada periode waktu tertentu berdasarkan nilai kumulatif Indeks Prestasi pada keseluruhan semester yang ada dalam setiap tingkat pendidikan. Dibedakan menjadi IP 1 (Indeks Prestasi Tingkat I) sampai dengan IP4. IPKa adalah Indeks Prestasi Akhir Kelulusan.
31. Bahan ajar adalah materi pembelajaran, latihan, dan pengasuhan yang disusun secara sistematis berdasarkan standar kompetensi, kompetensi dasar dan indikator.

2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Pertumbuhan, perkembangan dan peningkatan kebugaran jasmani seseorang sangat di pengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut (Dedi Effendi, 2010:15) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang antra lain :

1. Faktor Usia

Usia pertumbuhan anak-anak kesegaran jasmaninya akan lebih baik karena pada usia ini fungsi organ tubuh akan tumbuh dengan optimal. Sedangkan pada orang tua akan terjadi penrunan kessegaran jasmani dikarenakan banyak jaringan-jaringan sel dalam tubuh mulai mengalami penurunan fungsi dan kerusakan.

2. Faktor Makanan dan Gizi

Makanan sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pergantian sel, mempertahankan kondisi tubuh dan menunjang aktivitas kerja. Dalam

pembinaan kebugaran jasmani, tubuh haruslah cukup makanan yang bergizi yang mengandung berbagai zat yang diperlukan tubuh. Sesuai dengan fungsinya zat-zat gizi yang terdapat dalam makanan dapat digolongkan menjadi :

1) Zat gizi yang dapat menghasilkan tenaga untuk bergerak yang berasal dari karbohidrat/zat arang, protein dan lemak.
2) Zat gizi yang menyediakan bahan-bahan untuk membangun tubuh terdapat pada makanan yang mengandung mineral, air dan protein.
3) Zat gizi yang menyediakan bahan-bahan untuk mengatur kinerja tubuh seperti vitamin, mieral dan air.

3. Faktor Istirahat yang Cukup

Tubuh akan merasakan kelelahan setelah melakukan aktivitas, hal ini terjadi oleh pemakaian tenaga untuk aktivitas yang dilakukan. Untuk mengembalikan tenaga yang terpakai diperlukan istirahat yang cukup agar tenaga dapat kembali pulih kembali.

4. Faktor Latihan dan Olahraga

Peningkatan kebugaran jasmani juga bisa dilakukan melaluilatihan-latihan rutin dan gemar berolahraga. Latihan fisik adalah suatu kegiatan yang menurut cara atau aturan tertentu yang mempunyai sasaran meningkatkan efisiensi faal tubuh dan sebagai hasil akhir adalah peningkatan kebugaran jasmani.

5. Faktor Lingkungan

Lingkungan dalah tempat diaman seseorang itu tinggal dalam wajtu yang lama. Dalam hal ini menyangut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Mulai dari pekerjaan, perumahan, daerah ytempat tinggal dan sebagainya.

2.1.3 Manfaat Kebugaran Jasmani

Manfaat kebugaran jasman secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan tubuh agara tidak mudah lalah dalam melakukan sebuah aktivitas. Menurut (Stephanus, 2015:1) adalah manfaat dari kebugaran jasmani adalah :

1. Memperlancar sirkulasi darah, dengan melakukan latihan kebugara jasmani maka sirklasi darah akan menjado lebih lancar.
2. Meninhkatkan fungsi kerja jantung, dengan melakukan latihan kebugaran jasmani, kerja jantung akan dipicu dan disimulasi secara perlahan sehingga akan lebiih maksimal.
3. Meningkatkan stamina, dengan meningkatnya fungsi kerja jantung maka stamina seseorang akan meningkat.
4. Memperkuat daya tahan tubuh agar lebh energik, dengan meningkatkan fungsi kerja jantung maka seseorang akan lebih berenergik.
5. Meningkatkan kemampuan regenerasi sel, dengan melakkan latihan kebugaran sesl-sel yang rusak akan lebih cepat dirombak dan diganti.
6. Meningkatkan mood, dengan melakukan olahraga maka tubuh akan menghasilkan hormon dimana bisa menstimulasikan kita menjadi senang dan fit.

2.1.4 Fungsi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani siamping untuk menunjukan kondisi fisik juga berfungsi untuk meningkatkan mutu kehidupan seseorang sesuai dengan keadaaannya masing-masing. Menurut (Ely Suryanti, 2009:19) adapun fungsi kebugaran jasmanai selain untuk menunjukan kondisi fisik dapat dibagi menjadi tiga, yaitu :

1. Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan yaitu :
   a. Bagi olahragawan, untuk meningkatkan prestasi.
   b. Bagi karyawan, untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja.
   c. Bagi pelajar, untuk meningkatkan prestasi belajar.
2. Golongan yang dihubungkan dengan keadaan yaitu:
   a. Bagi penderita cacat, untuk rehabilitas
   b. Bagi ibu hamil sangat penting untuk perkembangan bayi yang di kandung dan mempersiapkan kondisi fisik pada saat melahirkan.
3. Golongan yang dihubungkan dengan usia yaitu :
   a. Bagi anak-anak, untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan secara optimal.
   b. Bagi orang tua, untuk mem[pertahankan kondisi fisk agar tetap segar dan tidak mudah terserang penyakit.

2.1.5 Tes Kesemaptaan Jasmani (TKJ)

Kombes Pol Drs.Taufik Supriyadi menyatakan Tes Kesemaptaan Jasmani (TKJ) adalah tes yang dilaksanakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani Taruna.TKJ dilaksanakan dua kali dalam satu tahun dalam rangka ujian akhir semester (UAS). Berdasarkan lampiran keputusan Gubernur Akademi Kepolisian (Nomor : KEP/128/X/2013) pada tanggal 3 Oktober 2013 Tes Kesemaptaan Jasmani (TKJ) sendiri meliputi :

1. Tes Kesemaptaan Jasmani A

- Lari *aerobic* 12 menit

2. Tes Kesemaptaan Jasmani B

- *Pull up*
- *Sit up*

- *Push up*
- *Shuttle run*

Peraturan Gubernur Akademi Kepolisian Nomor 02 Tahun 2014 tentang Pedoman Evaluasi Pendidikan Berbasis Karakter Pada Akademi Kepolisian membuat ketentuan khusus. Ketentuannya yaitu :

1) Bila Taruna sudah memenuhi standar kumulatif kelulusan TKJ namun bila dilihat didalamnya masih ada yang tidak memenuhi standar minimal per item dalam TKJ (sudah ditentukan dalam tabel tersendiri), maka yang bersangkutan wajib melaksanakan her terhadap item yang belum memenuhi standar minimal tsb.
2) Dalam melaksanakan her item yang belum memenuhi standar minimal, yang bersangkutan wajib melaksanakan semua item dalam TKJ (Samapta A dan Samapta B) karena pada dasarnya Test Kesemaptaan Jasmani merupakan satu kesatuan utuh yang bulat dimana dalam pelaksanaannya merupakan satu rangkaian yang tak terpisahkan.
3) Semua nilai per item TKJ dipakai nilai lama, kecuali item yang belum memenuhi standar minimal, diberlakukan syarat sbb :
   a) Bila hasil yang diperoleh lebih dari standar minimal maka diberi nilai standar minimal item tsb.
   b) Bila hasil yang diperoleh kurang dari standar minimal maka dipilih yang terbaik antara nilai awal dan nilai her.
   c) Penghitungan nilai tersebut (baik nilai per item maupun nilai total TKJ) dihitung oleh Tester TKJ yang diampu oleh Bidang Jasmani sebelum diserahkan ke Subbag Evadasi Bag Bindik.

d) Subbag Evadasi menerima nilai dari Bidang Jasmani secara lengkap (nilai per item beserta total nilai TKJ).

4) Pelaksanaan her TKJ khusus ini dilaksanakan maksimal 2 kali dalam 1 semester.

5) Apabila sampai dengan waktu kenaikan Tingkat dan Pangkat, masih ada nilai salah satu item TKJ yang belum memenuhi standar minimal, maka yang bersangkutan dinyatakan tidak naik Tingkat dan Pangkat.

2.1.6 Mekanisme Gerak

Tes Kesemaptaan Jasmani (TKJ) merupakan tes kebugaran jasmani yang diterapkan di Akademi Kepolisian (AKPOL). Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti Kombes Pol Drs. Taufik Supriyadi menyatakan mekanisme gerak Tes Kesemaptaan Jasmani (TKJ) yang meliputi lari aerobik 12 menit, *pull up, sit up, push up,* dan *shuttle run* yaitu :

2.1.6.1 Lari Aerobic 12 Menit

Tes lari *aerobic* 12 menit ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan. Mekanisme pelaksanaan lari *aerobic* 12 menit yaitu :

1. Sikap permulaan peserta berdiri di belakang garis start
2. Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari
3. Pada aba-aba “ya” peserta berlari selama 12 menit.

2.1.6.2 Pull-up

Tes *pull-up* diterapkan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan. Mekanisme gerakan *pull-up* yaitu :

1. taruna menggantung dengan bebas pada sebuah palang dengan telapak tangan menghadap ke depan serta ibu jari keempat jari lainnya

2. setelah aba-aba (*stopwatch* dihidupkan), taruna mengangkat tubuhnya dengan kekuatan lengannya
3. setelah dagu di atas palang, lengan diluruskan sampai posisi menggantung bebas lagi, lalu mengulangi gerakan sampai 1 menit penuh, atau sekuatnya
4. gerakan dinyatakan gagal (tidak dihitung) apabila: mengangkat badan dengan bantuan ayunan kaki, waktu turun menggantung lenngan tidak lurus, dagu tidak melewati palang, dan peserta beristirahat sebentar

2.1.6.3 Push-up

Tes *push-up* diterapkan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan. Mekanisme gerak *push-up* yaitu :

1. sikap awal : tiarap,kedua tangan ditekuk di sebelah badan, hanya dada yang menyentuh lantai (perut dan lutut menyentuh lantai), kedua kaki terjulur lurus ke belakang, bertumpu dengan jari-jari kaki yang jarak keduanya selebar badan
2. setelah aba-aba “ya” (*stopwatch* dihidupkan) mendorong badan ke atas dengan meluruskan kedua lengan, badan tetap lurus (segaris dengan kaki)
3. tekuk kedua lengan sampai ke posisi awal (hanya dada menyentuh lantai)
4. dorong kembali badan ke atas dengan meluruskan kedua lengan.
5. ulang gerakan-gerakan di atas sampai satu menit, atau sampai tidak kuat

2.1.6.4 Sit-up

Tes *sit-up* diterapkan untuk mengukur kekuatan dan kelincahan otot perut. Mekanisme gerak *sit-up* yaitu :

1. berbaring terlentang,kedua kaki lurus terbuka sekitar 40 cm, telapak tangan berpegangan di belakang kepala, siku menyentuh lantai
2. setelah aba-aba “ya” (*stopwatch* dihidupkan) segera duduk, terus membungkuk menyentuhkan siku kiri ke lutut/paha kanan
3. kembali duduk lalu berbaring seperti sikap awal (tangan dan siku menyentuh lantai)
4. kembali bangun, duduk, lalu membungkuk dan menyentuh siku kanan ke lutut/paha kiri
5. kembali duduk, terus berbaring ke sikap awal dan seterusnya gerakan diulang-ulang sampai satu menit atau tidak kuat lagi.
6. gerakan dinyatakan gagal (tidak dihitung) bila : sudah tidak kuat bangun/duduk lagi, siku-siku tidak menyentuh lantai, siku tidak menyentuh lutut/paha

2.1.6.5 Shuttle Run

Tes *shuttle run* diterapkan untuk mengukur kelincahan, koordinasi, kecepatan, ketepatan dan cara mengubah arah.

1. sikap awal : berdiri di sebelah kanan tonggak dan di belakang garis, siap lari ke depan. Setelah aba-aba “ya” (*stopwatch* dihidupkan) segera lari serong ke depan, memutari tonggak, dan seterusnya sampai menempuh jarak 6 x 10 m merupakan lari membuat angka delapan sampai tiga kali.
2. tes dinyatakan gagal, bila : start mendahului aba-aba, gerakan lari tidak mengitari tonggak dan tidak membuat angka delapan sampai tiga kali.

2.1.7 Komponen Fisik

Komponen fisik dalam Tes Kesemaptaan Jasmani harus dipahami oleh setiap taruna AKPOL yang melaksanakan Tes Kesemaptaan Jasmani

dimana setiap komponen memiliki fungsi pokok tersendiri. Menurut bapak Nyoman Tes Kesemaptaan Jasmani ini wajib di kuasai oleh setiap taruna AKPOL karena tes ini melatih koordinasi (*coordination),* kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), kelincahan (*agility*), kelentukan (*flexibility*), dan keseimbangan (*balance*) serta ketepatan (*accurary*).

2.1.7.1 Koordinasi

Fenanlampir (2015:159) berpendapat bahwa koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukan dengan berbagi tingkat keterampilan. Jorn Diedrichsen dan Reza Shadmehr (2009:31) koordinasi adalah bahwa beberapa efektor bekerja sama untuk mencapai suatu tujuan. Gusril (2004:50-51) menambahkan bahwa koordinasi adalah keterampilan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam satu tugas yang kompleks. Dengan ketentuan bahwa gerakan koordinasi meliputi kesempurnaan waktu antara otot dengan system syaraf. Sebagai contoh: anak dalam melakukan lemparan harus ada koordinasi seluruh anggota tubuh yang terlibat. Anak dikatakan baik koordinasi gerakannya apabila anak mampu bergerak dengan mudah, lancar dalam rangkaian dan irama gerakannya terkontrol dengan baik. Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahawa koordinasi merupakan keterampilan melakukan gerakan secara harmonis dengan mempersatukan atau memisahkan suatu tugas gerakan yang kompleks.

2.1.7.2 Kecepatan

Mutohir dan Gusril (2004:50-51) menyatakan bahwa kecepatan adalah sebagai keterampilan yang berdasarkan kelentukan dalam satuan waktu tertentu. Missal: berapa jarak yang ditempuh anak dalam melakukan lari empat detik, semakin jauh jarak yang ditempuh anak, maka semakin tinggi kecepatannya. Fenanlampir (2015:127) menambahkan bahwa kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan gerakan dengan waktu singkat.

2.1.7.3 Kekuatan

Fenanlampir (2015:119) menyatakan bahwa kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan. Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga karena kekuatan merupakan daya penggerak dan pencegah cedera. Latihan kekuatan telah terbukti merangsang adaptasi kronis dengan di otot yang menyebabkan peningkatan kekuatan, hipertrofi, daya tahan dan kekuatan otot (Belmiro dan Roberto, 2009:766).

2.1.7.4 Kecepatan Reaksi

Suharjana (2013:140) berpendapat bahwa Kecepatan reaksi adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan dan jawaban gerak pertama. Kecepatan reaksi ditentukan oleh hantaran impuls pada sistem saraf, dan

ketajamanan panca indera, ketengan otot, dan kelelahan. Wiranti Kusparwati (2015:8) menambahkan bahwa Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indra, syaraf atau rasa lainnya. Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab sebuah rangsangan secara cepat.

2.1.7.5 Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk merubah arah atau posisi \tubuh dengan cepat (Eri Pratiknyo Dwikusworo, 2009:4). Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasamani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya (Ismaryati, 2008:41). Maka kelincahan adalah kemampuan tubuh seseorang untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan efektif dalam keadaan bergerak. Seorang Taruna/i harus lincah didalam melaksanakan tugas, karena sangat dibutuhkan ketika menghadapi insiden apapun yang terjadi dilokasi.

2.1.7.6 Daya Tahan

Daya tahan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas yang berintensitas sedang diseluruh tubuh dan sebagian besar otot untuk periode yang lama (Eri Pratiknyo, 2009:2). Daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas terus-menerus dalam waktu yang lama (lebih dari 10 menit) dengan *aerobic pre-dominant energy system* (Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum, 2007:54). Berdasarkan

pendapat para ahli dapat disimpulkan, daya tahan merupakan tubuh untuk melakukan kegitan secara terus-menerus dalam jangka waktu yang lama. Komponen kebugaran yang telah dipaparkan di atas yang paling utama adalah komponen daya tahan.

2.1.7.7 Kelentukan

Kelentukan adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian (Eri Pratiknyo Dwikusworo, 2009:4). Kelentukan merupakan kemampuan menggerakan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot (Ismaryati, 2008:101). Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan, kelentukan merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan gerakan bagian-bagian tubuhnya seluas atau seaksimal mungkin.

2.1.8 Penelitian Relevan

Dwi Gansar Santi Wijayanti, Cahyo Yuwono, dan Agus Pujianto menerbitkan artikel berjudul "*Survey Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa-siswi Tuna Grahita SMP Luar Biasa Negeri Kota Semarang*" metode yang digunakan yaitu pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa-siswi penyandang cacat tunagrahita di SMP Luar Negeri Kota Salatiga sebanyak 28 orang.

Tingkat kebugaran jasmani siswa putra penyandang cacat tuna grahita di SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga diperoleh hasil bahwa sebanyak 12 siswa (60%) termasuk dalam kategori kurang, sebanyak 5 siswa (25%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 3 siswa (15%) termasuk

dalam kategori kurang sekali, dan tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori baik dan baik sekali.

2.2 Kerangka Berpikir

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari sesuai pekerjan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Tes kebugaran jasmani yang diterapkan di Akpol adalah TKJ (Tes Kesemaptaan Jasmani).

Tes Kesemaptaan Jasmani di Akpol meliputi *pull up, push up, sit up, shuttle run*, dan lari *aerobic* selama 12 menit. Semua tes kesemaptaan harus dikuasai oleh taruna Akpol agar mendapat hasil dan nilai yang maksimal.

Kesemaptaan jasmani ini wajib di kuasai oleh setiap taruna AKPOL karena tes ini melatih koordinasi, kecepatan, ketepatan, kelincahan, ketahanan, kekuatan otot, dan daya tahan.

Peneliti ingin mengetahui tingkat kesemaptaan taruna AKPOL tingkat III kategori samapta A dan ingin mengetahui tingkat kesemaptaan taruna AKPOL tingkat III kategori samapta B karena hasil Tes Kesemaptaan Jasmani (TKJ) ada yang baik dan tidak lulus didukung adanya data yang mengulang,standar,nilai minimal,dan ada yang hasilnya sangat baik. Tes Kesemaptaan Jasmani (TKJ) yang dinilai yaitu *push up,shit up,pull up,shuttle run*,dan lari *aerobic* selama 12 menit.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif survei. Pendekatan penelitian ini adalah penelitian deskriptif survey. Menurut Suharsimi Arikunto (2013:4) penelitian deskriptif survey adalah penelitian deskriptif murni yang dilaksanakan dalam kancah yang luas. Sugiyono (2013:12) berpendapat bahwa metode survey digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan peneliti mengadakan tes dan mengumpulkan data.

Metodologi Penelitian secara umum dimengerti sebagai suatu kegiatan ilmiah yang dilakukan secara bertahap dimulai dengan penentuan topik, pengumpulan data dan menganalisis data, sehingga nantinya diperoleh suatu pemahaman dan pengertian atas topik, gejala atau isu tertentu (Semiawan, 2010:2)

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2002, Pengembangan adalah kegiatan ilmu pengetahuan dan teknologi yang bertujuan memanfaatkan kaidah dan teori ilmu pengetahuan yang telah terbukti kebenarannya untuk meningkatkan fungsi, manfaat, dan aplikasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah ada, atau menghasilkan teknologi baru.

3.2 Populasi dan Sampel penelitian

3.2.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2009) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek, yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, jadi populasi bukan hanya orang tetapi juga obyek dari benda-benda alam yang lain. Dalam penelitian ini, populasi yang diambil adalah semua Taruna/Taruni Akpol Tingkat III yang berjumlah 226 responden.

3.2.2 Sampel

Sampel menurut Sugiyono (2009) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik yang digunakan untuk menentukan ampel adalah dengan *sampling purposive* yang didasarkan pada pertimbangan-pertimbangan tertentu yang terjadi di lapangan, sehingga pengumpulan data akan lebih mudah. Sugiyono (2009) menyatakan "*samping purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu".

Kriteria Inklusi:

1. Laki-laki/perempuan
2. Tingkat III Akademi Kepolisian
3. Bersedia menjadi responden

Criteria eklusi

1. Selain Tingkat III Akpol

2. Tidak bersedia menjadi responden
3. Tidak hadir dalam penelitian

3.3 Prosedur Pengembangan

Pengembangan ini, peneliti melakukan beberapa langkah secara sistematis sebagai petunjuk untuk melakukan kegiatan penelitian.

3.3.1 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah bertujuan untuk memahami masalah yang diteliti. Pada penelitian ini terdapat 4 identifikasi masalah.

5. Tes Kesemaptaan Jasmani (TKJ) di Akademi Kepolisian perlu diketahui tingkat kesemaptaan taruna Akademi Kepolisian Tingkat III Tahun 2018.
6. Pentingnya kajian tes kebugaran jasmani taruna Akademi Kepolisian Tingkat III ketika Tes Kesemaptaan Jasmani di Akademi kepolisian dilaksanakan.
7. Taruna/taruni yang mendapat hasil Tes Kesemaptaan Jasmani (TKJ) tidak memenuhi standar nilai karena ada instrumen tes yang nilainya kurang.
8. Taruna/tauni yang mendapat hasil Tes Kesemaptaan Jasmani (TKJ) tidak memenuhi standar nilai karena sakit.

3.3.2 Pengumpulan data

Pengumpulan data yang dibutuhkan dalam penelitian, peneliti mengumpulkan data dengan metode observasi di instansi penelitian dan penelitan pustaka. Metode ini dilakukan dengan mempelajari teori dan konsep

mengenai permasalahan yang akan dibahas. Sumber dari pengumpulan data berupa daftar nilai. Data yang digunakan merupakan data skunder.

3.3 Lokasi dan Subyek Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Akademi Kepolisian yang beralamatkan di Jalan Sultan Agung No.131 Candi Baru Kota Semarang. Sasaran penelitian ditentukan dengan menggunakan *purposive sampling.*

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan yaitu *Sampling Purposive* adalah cara pengambilan sampel dengan memilih sampel diantara populasi sesuai dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013:124). Peneliti melakukan pengambilan sampel yaitu Taruna tingkat III Akademi Kepolisian, berjumlah 231 orang taruna.

3.5 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik dalam arti lebih cepat, lengkap dan sisematis sehingga mudah diolah (Arikunto, 2006).

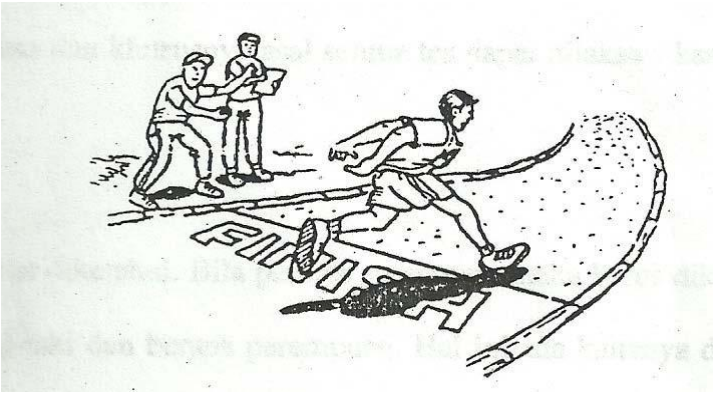
Instrumen dalam penelitian ini ada 5 yaitu:

1) Lari *aerobic* 12 menit.
2) *Pull up*.
3) *Sit up*.
4) *Push up*.
5) *Shuttle run*

3.5.1 Lari Aerobik 12 Menit

Alat diperlukan:

1) *Stopwacth*
2) Peluit
3) Alat tulis dan *form* pencatatan nilai
4) Lintasan lari datar

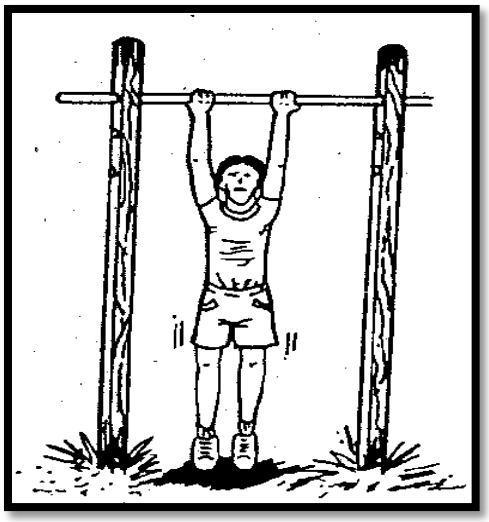


Gambar 3.1 Tes Lari Aerobik 12 menit
Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) (2010:7)

3.5.2 *Pull Up/Chinning*

Alat diperlukan:

1) *Stopwacth*
2) Alat tulis dan *form* pencatatan nilai
3) Palang tunggal



Gambar 3.2 Tes Gantung Angkat Tubuh (*Pull Up*)

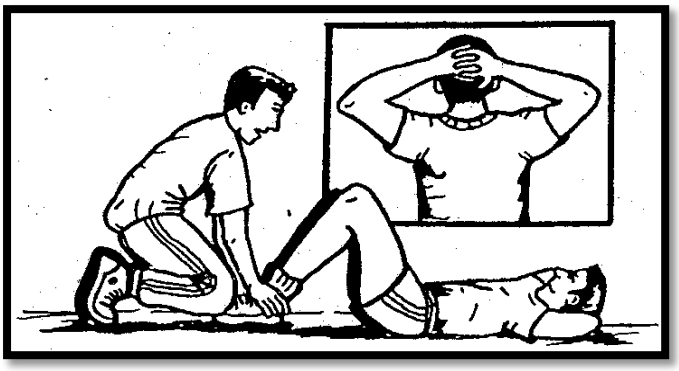
Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) (2010:9)

3.5.3 *Sit Up*

Alat diperlukan:

1) *Stopwacth*

2) Alat tulis dan *form* pencatatan nilai



Gambar 3.3 Tes Baring Duduk (*Sit Up*)

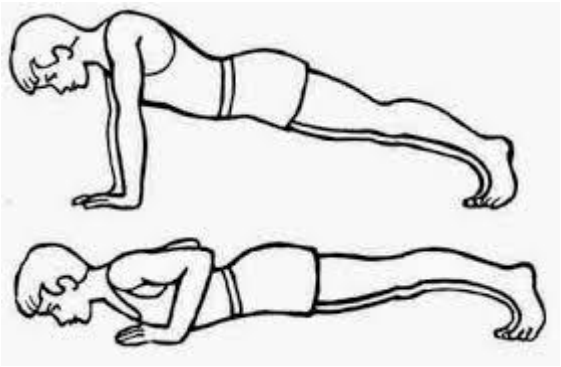
Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) (2010:11)

3.5.4 Push Up

Alat dan fasilitas :

1) *Stopwacth*

2) Alat tulis dan *form* pencatatan nilai



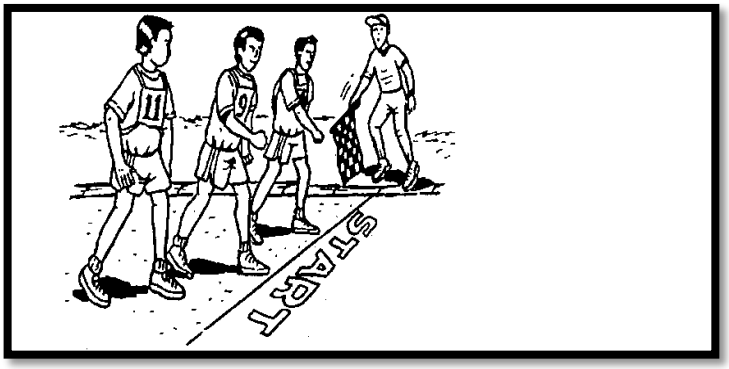
Gambar 3.4 Tes *Push Up*

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) (2010:11)

3.5.5 *Shuttle Run*

Alat dan fasilitas

1) *Stopwacth*
2) Alat tulis dan *form* pencatatan nilai
3) Kun tiang



Gambar 3.5 Tes Lari *Shuttle Run*

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) (2010:18)

3.6 Kriteria Penilaian

Suharsimi Arikonto (2013:284) menyatakan bahwa dalam menganalisa data yang berasal dari angket bergradasi atau berperingkat 1 sampai dengan 4, peneliti menyimpulkan makna setiap alternatif sebagai berikut.

1) “Sangat banyak”, “Sangat sering”, “Sangat setuju”, dan lain-lain menunjukan gradasi paling tinggi. Untuk kondisi tersebut diberi nilai 4

2) “banyak”, “sering”, dan lain-lain menunjukan peringkat yang lebih rendah dibandingkan dengan yang ditambahi kata “sangat”, oleh karena itu kondisi tersebut diberi nilai 3.

3) “sedikit”, “jarang”, dan lain-lain, karena berada di bawah “setuju” dan sebagainya, diberi nilai 2.

4) “sangat sedikit”, “sedikit sekali”, sangat jarang” dan lain-lain yang berada di gradasi paling bawah, diberi nilai 1.

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian dilakukan secara kualitatif. Penafsiran dalam pengumpulan data yang didapatkan selama penelitian. Pengolahan data dilakukan secara bertahap berlaku pada setiap sample pada populasi penelitian diukur dengan menggunakan SPSS 17.

Slamet Riyanto dan Fatimah Nugrahanti (2018:62) SPSS merupakan aplikasi program statistika dengan kemampuan perhitungan statistika yang tinggi, sehingga memudahkan pengguna dalam analisis data. Menurut Husaini (2008) statistika merupakan cara untuk peroleh data, mengolah data, menarik kesimpulan dan membuat keputusan

berdasarkan analisis data yang dikumpulkan. Maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel, kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan. Jawaban setiap item instrumen berdasarkan aplikasi SPSS 17 peneliti menentukan gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif, yang dapat berupa kata-kata antara lain :

a. kurang
b. sedang
c. tinggi
d. sangat tinggi

Data yang diperoleh kemudian akan dianalisis sehingga hasil yang diperoleh bisa mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani taruna/taruni Akademi Kepolisian tingkat III, adapun teknik analisisinya menggunakan analisis deskriptif. kemudian dilakukan analisi yang dibantu oleh ahli SPSS dengan skala penilaian yang telah ditetapkan dapat dihitung sebagai berikut :

nilai terbesar =

nilai terkecil =

kelas = 4

panjang kelas = (nilai terbesar-nilai terkecil) : 4

dapat ditentukan kategori sebagai berikut :

1. kurang = x < panjang kelas + nilai terkecil
2. sedang = (nilai kurang + 1) sampai (nilai kurang + panjang kelas)
3. tinggi = (nilai kurang + panjang kelas + 0,001) sampai (nilai sedang + panjang kelas)

4. sangat tinggi = (nilai sedang + panjang kelas + 1) sampai (nilai tinggi + panjang kelas)

Berdasarkan hasil perhitungan statistika dengan program aplikasi SPSS 17 dapat ditentukan dimanakah titik hasil dari perolehan data, mengolah data, menarik kesimpulan dan membuat keputusan dapat ditentukan prosentase kemampuan tes kebugaran Taruna/taruni tingkat III.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Akademi Kepolisian yang beralamatkan di Jalan Sultan Agung No.131 Candi Baru Kota Semarang. Pelaksanaan penelitian mulai tanggal 6 Januari sampai 30 Januari 2019.

4.2. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil penelitian Tingkat Kesemaptaan Jasmani (TKJ) Taruna Tingkat III Akademi Kepolisian dapat diuraikan sebagai berikut:

4.2.1Tingkat Kesemaptaan Jasmani Kategori Samapta A

Kategori deskripsi hasil tingkat kesemaptaan jasmani kategori samapta A berdasarkan olah data SPSS 17 peneliti menentukan nilai dengan kategori kurang = < 49,25 , kategori sedang = 49,26 - 62,5 , kategori tinggi = 62,51 – 76, dan kategori sangat tinggi = 76,01 – 89.

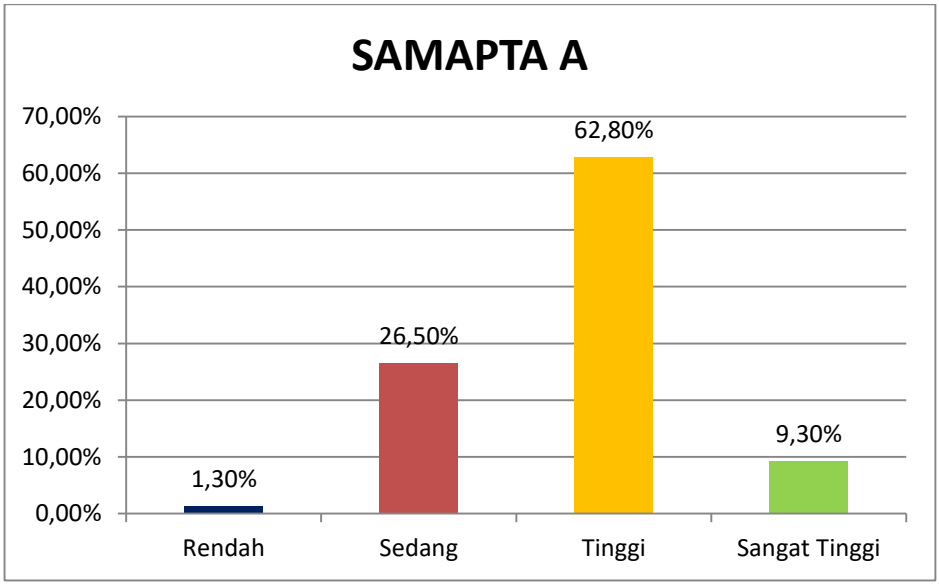
Data hasil penelitian statistik Tes Kesemaptaan Jasmani Kategori Samapta A, diperoleh kategori rendah = 3 orang, kategori sedang = 60 orang, kategori tinggi = 142 orang, dan kategori sangat tinggi = 21 dengan deskripsi data sebagai berikut :

Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Tingkat Kesemaptaan Jasmani Kategori Samapta A

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	3	1.3	1.3	1.3
	Sedang	60	26.5	26.5	27.9
	Tinggi	142	62.8	62.8	90.7
	Sangat Tinggi	21	9.3	9.3	100.0
	Total	226	100.0	100.0	

Sumber: Data Peneliti 2018

Berdasarkan data di atas hasil tersebut bila digambarkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 4.1 Deskripsi Hasil Tingkat Kesemaptaan Jasmani Kategori Samapta A

Gambar di atas menjelaskan bahwa Tingkat Kesemaptaan Jasmani (TKJ) Taruna tingkat III di Akademi Kepolisian yang termasuk dalam kategori rendah sebanyak 3 Taruna atau sebesar 1,3%, kategori sedang sebanyak 60 Taruna atau sebesar 26,5%, kategori tinggi sebanyak 142

Taruna atau sebesar 62,8%, dan kategori sangat tinggi sebanyak 21 Taruna atau sebesar 9,3%.

4.2.2Tingkat Kesemaptaan Jasmani Kategori Samapta B

Kategori deskripsi hasil tingkat kesemaptaan jasmani kategori samapta B berdasarkan olah data SPSS 17 peneliti menentukan nilai dengan kategori kurang = < 77,5 , kategori sedang = 77,51 - 82 , kategori tinggi = 82,01 – 92,5, dan kategori sangat tinggi = 92,51 – 100.

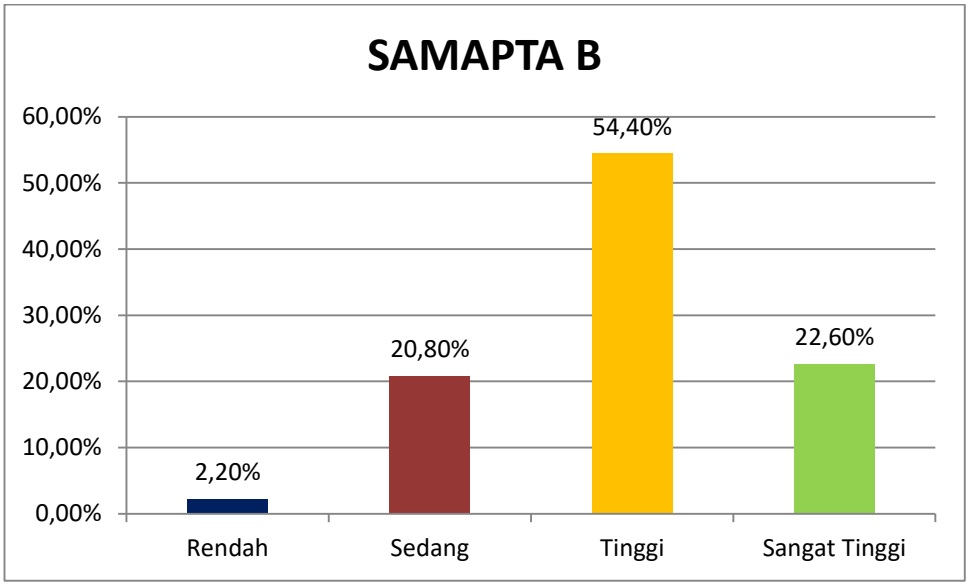
Data hasil penelitian statistik Tes Kesemaptaan Jasmani Kategori Samapta A, diperoleh kategori rendah = 5 orang, kategori sedang = 47 orang, kategori tinggi = 123 orang, dan kategori sangat tinggi = 51 dengan deskripsi data sebagai berikut :

Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Tingkat Kesemaptaan Jasmani Kategori Samapta B

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	5	2.2	2.2	2.2
	Sedang	47	20.8	20.8	23.0
	Tinggi	123	54.4	54.4	77.4
	Sangat Tinggi	51	22.6	22.6	100.0
	Total	226	100.0	100.0	

Sumber: Data Peneliti 2018

Berdasarkan data di atas hasil tersebut bila digambarkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 4.1 Deskripsi Hasil Tingkat Kesemaptaan Jasmani Kategori Samapta B

Gambar di atas menjelaskan bahwa Tingkat Kesemaptaan Jasmani (TKJ) Taruna tingkat III di Akademi Kepolisian yang termasuk dalam kategori rendah sebanyak 5 Taruna atau sebesar 2,2%, kategori sedang sebanyak 47 Taruna atau sebesar 20,8%, kategori tinggi sebanyak 123 Taruna atau sebesar 54,4%, dan kategori sangat tinggi sebanyak 51 Taruna atau sebesar 22,6%.

4.2.3*Rating Scale* Tes Kesemaptaan Jasmani

Sugiyono (2015:141) menjelaskan bahwa dengan *rating-scale* data mentah yang diperoleh berupa angka. Berdasarkan Daftar Nilai TKJ Taruna Tingkat III Akpol 2018 penelitian telah dilaksanakan kepada 226 sampel Taruna Tingkat III Akademi Kepolisian Kota Semarang. Hasil tersebut kemudian di olah dengan bantuan aplikasi SPSS 17.

Penilaian ditentukan berdasarkan pengalian dari kriteria nilai tertinggi sampai nilai terendah, maka data di atas dapat ditentukan kategorinya dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

Samapta A :

5. kurang = x < 13,25 + 36

   = x < 49,25

6. sedang = (49,25 + 1) sampai (49,25 + 13,25)

   = 49,26 sampai 62,5

7. tinggi = (49,25 + 13,25 + 0,01) sampai (62,5 + 13,25)

   = 62,51 sampai 76

8. sangat tinggi = (76 + 0,01) sampai (76 + 13,25)

   = 76,01 sampai 89

Samapta B :

1. kurang = x < 7,5 + 70

   = x < 77,5

2. sedang = (77,5 + 0,01) sampai (77,5 + 7,5 - 3)

   = 77,51 sampai 82

3. tinggi = (82 + 0,01) sampai (82 + 7,5)

   = 82,01 sampai 89,5

4. sangat tinggi = (89,5 + 0,5) sampai 100

   = 90 sampai 100

Berdasarkan hasil perhitungan statistika dengan program aplikasi SPSS 17 dapat ditentukan dimanakah titik hasil dari perolehan data, mengolah

data, menarik kesimpulan dan membuat keputusan dapat ditentukan prosentase kemampuan tes kebugaran Taruna/taruni tingkat III.

4.3. Pembahasan

4.3.1Tingkat Kesemaptaan Jasmani Kategori Samapta A

Hasil penelitian menggunakan perhitungan statistika dengan program aplikasi SPSS 17 dapat ditentukan dimanakah titik hasil dari perolehan data, mengolah data, menarik kesimpulan dan membuat keputusan dapat ditentukan prosentase kemampuan tes kebugaran Taruna/taruni tingkat III. Berdasarkan uraian di atas menunjukkan bahwa Tingkat Kesemaptaan Jasmani (TKJ) Taruna tingkat III di Akademi Kepolisian yang termasuk dalam kategori rendah sebanyak 3 Taruna atau sebesar 1,3%, kategori sedang sebanyak 60 Taruna atau sebesar 26,5%, kategori tinggi sebanyak 142 Taruna atau sebesar 62,8%, dan kategori sangat tinggi sebanyak 21 Taruna atau sebesar 9,3%.

Hasil dari 226 Taruna/taruni berdasarkan tabel deskripsi hasil Tingkat Kesemaptaan Jasmani Kategori Samapta A ada 223 orang dengan prosentase sebesar 98,6% dapat melakukan penilaian Tes Kesemaptaan Jasmani (TKJ) dengan baik. Kebugaran jasmani lebih dititik beratkan pada *physiological fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya (Ismaryati 2008:39).

4.3.2Tingkat Kesemaptaan Jasmani Kategori Samapta B

Hasil penelitian menggunakan perhitungan statistika dengan program aplikasi SPSS 17 dapat ditentukan dimanakah titik hasil dari perolehan data, mengolah data, menarik kesimpulan dan membuat keputusan dapat ditentukan prosentase kemampuan tes kebugaran Taruna tingkat III di Akademi Kepolisian yang termasuk dalam kategori rendah sebanyak 5 Taruna atau sebesar 2,2%, kategori sedang sebanyak 47 Taruna atau sebesar 20,8%, kategori tinggi sebanyak 123 Taruna atau sebesar 54,4%, dan kategori sangat tinggi sebanyak 51 Taruna atau sebesar 22,6%.

Hasil dari 226 Taruna/taruni berdasarkan tabel deskripsi hasil Tingkat Kesemaptaan Jasmani Kategori Samapta B ada 221 orang dengan prosentase sebesar 97,7% dapat melakukan penilaian Tes Kesemaptaan Jasmani (TKJ) dengan baik.

Komponen-komponen kebugaran jasmani sangat berhubungan dengan komponen fisik, seperti kelincahan, kekuatan dan daya tahan. Seorang Taruna/taruni harus bergerak lincah di dalam lapangan, terutama berkaitan dengan penilaian Tes Kesemaptaan Jasmani (TKJ) yang diterapkan di Akademi Kepolisian, tanpa kelincahan yang baik sulit bagi Taruna/taruni untuk mendapat nilai baik atau cukup. Kekuatan dalam Tes Kesemaptaan Jasmani mempunyai peran besar. Dengan daya tahan yang baik seorang Taruna/taruni bisa mendapatkan nilai yang baik atau sesuai standar kelulusan yang diterapkan di Akademi Kepolisian.

Pertumbuhan, perkembangan, dan peningkatan kebugaran jasmani seseorang sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor (Dedi Efendi,

2010:15), faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan kebugaran jasmani seseorang, anatara lain adalah:

a. Faktor usia. Usia pertumbuhan remaja kebugaran jasmaninya akan lebih baik, karena pada usia ini fungsi organ tubuh akan tumbuh dengan optimal, sedangkan pada orang tua akan terjadi penurunan kebugaran jasmani dikarenakan banyak jaringan sel yang mengalami penurunan fungsi dan mulai mengalami kerusakan. Oleh karena itu untuk Taruna/taruni tingkat I dan tingkat II rata-rata masih mempunyai fungsi organ tubuh dan fisik yang sangat baik ketika melakukan kegiatan oraum (olahraga umum) dan Tes Kesemaptaan Jasmani (TKJ). Sedangkan Taruna/taruni tingkat III dan tingkat IV mengalami penurunan dalam pelaksanaan oraum (olahraga umum) dan Tes Kesemaptaan Jasmani (TKJ).

b. Faktor makanan dan gizi. Makanan memiliki fungsi utama yaitu memberi tenaga yang dibutuhkan untuk gerakan tubuh, menyediakan bahan-bahan untuk membangun tubuh, baik untuk memelihara dan memperbaiki serta menyediakan bahan-bahan untuk mengatuh semua kebutuhan tubuh. Faktor makanan dan gizi sangat berpengaruh pada tes kebugaran jasmani Taruna/taruni Akademi Kepolisian karena di Akpol sendiri asupan makanan yang dikonsumsi setiap hari sangat dijaga dan diatur ketat oleh negara. Jenis makanan yang disediakan untuk Taruna/taruni Akpol adalah jenis makanan yang banyak mengandung karbohidrat yang tinggi guna memberi tenaga untuk melakukan kegiatan sesuai jadwal yang ditentukan oleh pihak Akpol terutama pada saat Tes Kesemaptaan Jasmani (TKJ).

c. Faktor latihan dan olahraga. Peningkatan kebugaran jasmani juga bisa dilakukan melalui latihan-latihan rutin dan gemar berolahraga. Latihan fisik

adalah suatu kegiatan yang menurut cara atau aturan tertentu, yang mempunyai sasaran meningkatkan efisiensi faal tubuh, dan sebagai hasil terakhir adalah peningkatan kebugaran jasmani. Oleh karena itu di Akpol sendiri setiap sore hari diadakan oraum (olahraga umum) untuk menjaga fisik Taruna/taruni Akpol agar saat diadakan Tes Kesemaptaan Jasmani (TKJ) tidak ada Taruna/taruni yang bermasalah dengan fisik atau kesehatan tubuh.

d. Faktor lingkungan. Lingkungan adalah tempat dimana seseorang itu tinggal dalam waktu yang lama. Dalam hal ini menyangkut fisik, serta social ekonomi. Mulai dari pekerjaannya, perumahan, daerah tempat tinggal dan sebagainya. Lingkungan di Akademi Kepolisian Semarang adalah lingkungan yang asri, bersih, dan penuh pohon di sepanjang komplek Akpol. Di Akpol juga terdapat hutan yang satu komplek agar kualitas udara dan suasana sehat dan nyaman untuk para Taruna/taruni yang memiliki kegiatan yang padat. Untuk faktor kesehatan lingkungan komplek Akpol sangat menjaga kebersihan dan kualitas udara untuk menjaga kebugaran fisik para Taruna/taruni Akpol.

e. Faktor istirahat. Tubuh akan merasa kelelahan setelah melakukan aktivitas, hal ini disebabkan oleh pemakaian tenaga untuk aktivitas yang bersangkutan. Untuk mengembalikan tenaga yang terpakai diperlukan istirahat. Dengan istirahat dan tidur tubuh akan menyusun kembali tenaga yang hilang. Dengan istirahat dan tidur yang cukup akan mengembalikan tenaga yang hilang. Oleh karena itu setiap Taruna/taruni Akpol jadwal istirahatnya sangat dijaga oleh pihak Akpol agar setiap melakukan kegiatan atau setiap tes tubuh para Taruna/taruni tidak merasa kelelahan. Jam tidur

untuk para Taruna/taruni tidak sangat ketat dan tidak semua orang bisa masuk ke asrama tempat tinggal para Taruna/taruni di Akpol.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Simpulan penelitian ini berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang didapat sebagai berikut :

1. Hasil dari penelitian menunjukkan, tingkat kesemaptaan A taruna Akademi Kepolisian Tingkat III Tahun 2018 di Kota Semarang kategori, 226 Taruna/taruni berdasarkan tabel deskripsi hasil Tingkat Kesemaptaan Jasmani Kategori Samapta A ada 223 orang dengan prosentase sebesar 98,6% dapat melakukan penilaian Tes Kesemaptaan Jasmani (TKJ) dengan baik. Kategori tidak memenuhi syarat sebanyak 3 Taruna atau sebesar 1,3%.
2. Hasil dari penelitian menunjukkan, tingkat kesemaptaan B taruna Akademi Kepolisian Tingkat III Tahun 2018 di Kota Semarang kategori, 226 Taruna/taruni berdasarkan tabel deskripsi hasil Tingkat Kesemaptaan Jasmani Kategori Samapta A ada 221 orang dengan prosentase sebesar 97,7% dapat melakukan penilaian Tes Kesemaptaan Jasmani (TKJ) dengan baik. Kategori tidak memenuhi syarat sebanyak 5 Taruna atau sebesar 2,2%.

5.2 Saran

Peneliti memberikan beberapa saran berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian sebagai berikut:

1. Sebaiknya untuk meningkatkan kebugaran jasmani para Taruna/taruni hendaknya faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani

2. benar-benar harus diperhatikan dengan baik, sehingga bisa meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Taruna/taruni di Akademi Kepolisian Semarang perlu melakukan pengaturan pola makan yang baik dengan diimbangi olahraga agar proporsi tubuh menjadi lebih baik.
4. Taruna/taruni di Akademi Kepolisian Semarang memerlukan aktivitas jasmani,olahraga, pola makan dan istirahat secara teratur,sehingga dapat menjaga kebugaran jasmani, kesehatan dan tekanan darah.
5. Taruna/taruni di Akademi Kepolisian Semarang memerlukan aktivitas jasmani atau olahraga secara teratur, terukur, dan terprogram sehingga dapat memperbaiki tingkat kebugaran kardiorespirasi.
6. Pelatih diharapkan untuk memperhatikan tingkat kebugaran jasmani para Taruna/taruni dengan lebih banyak memberikan latihan yang sesuai dengan porsi dan kebutuhan yang seharusnya didapatkan Taruna/taruni.
7. Terhadap Taruna yang masih belum memenuhi standar nilai minimal agar dilakukan tes ulang atau HER, sehingga dapat memperoleh nilai standar minimal.
8. Terhadap Taruna yang tidak dapat melaksanakan Tes Kesemaptaan Jasmani (TKJ) karena sakit agar dilaksanakan Tes Kesemaptaan Jasmani susulan sesuai dengan waktu yang ditentukan berdasarkan rekomendasi kesehatan dari dokter.
9. Terhadap Taruna yang HER, agar tetap dilakukan pembinaan kesemaptaan jasmani sehingga pada pelaksanaan Tes Kesemaptaan Jasmani (TKJ) mendapatkan hasil yang optimal.

10. Terhadap Taruna yang pada Tes Kesemaptaan Jasmani (TKJ) telah memperoleh hasil memenuhi standar nilai minimal, agar tetap dipertahankan sehingga dapat memperoleh nilai yang optimal pada Tes Kesemaptaan Jasmani (TKJ) berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Agus Komarudin. “Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Peningkatan Volume Oksigen Maksimal (V Maks) Pada Remaja Usia 18-20 Tahun”. Program Studi Diploma IV Fisioterapi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta 2013.

Aida Farida. “Urgensi Perkembangan Motorik Kasar Pada Perkembangan Anak Usia Dini”. *Raudhah:* Vol. IV, No. 2: Juli-Desember 2016, ISSN: 2338-2163.

Akademi Kepolisian. 2014. Peraturan Gubernur Akademi Kepolisian Nomor 02 Tahun 2014 tentang Pedoman Evaluasi Pendidikan Berbasis Karakter pada Akademi Kepolisian. Semarang: Lembaga Pendidikan Polri.

Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq. 2015. Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta: Andi.

Andy Pradhana dan Achmad Widodo. “Analisis *Sport Development Index* Kecamatan Ngronggot Kabupaten Nganjuk”. *Jurnal Kesehatan Olahraga* Vol. 06 No.2 Edisi Oktober 2016 hal (77-82)

Belmiro Freitas, Roberto Simao, dan Fabricio Miranda. “Rest Interval between Sets in Strenght Training”. *Sports Med* 2009; 39 (9): 765-777.

Canda Kurniawan. “Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Program Latihan Jalan Cepat”. *Skripsi.* Program Sarjana Universitas Lampung.

Damar Puspo Prakoso dan Setiyo Hartoto. “Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA Dr. Soetomo Surabaya”. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 01/Th.III, 2015:9-13.

Dwi Gansar Santi Wijayanti, Cahyo Yuwono, dan Agus Pujianto. “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa-siswi Tuna Grahita SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga”. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* (2) (2012).

Farida Mulyaningsih (2010). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas IV SD/MI. Jakarta: Pusat Perbukuan Kemendiknas.

Ely Suryanti. 2009. “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas V Putra SD Negeri Dabin Candra”. *Skripsi*. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.

F B Ortega, E G Artero, dan J R Ruiz. “Physical Fitness Levels Among European Adolescents: The Helena Study”. *Br J Sports Med* 2011;45:20–29. doi:10.1136/bjsm.2009.062679.

F B Ortega, J R Ruiz, dan M J Castillo, “Physical Fitness in Childhood and Adolescence: A Powerful Maker of Health”. *International Journal of Obesity* (2008) 32, 1–11.

Ismaryanti. 2008. Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: LPP dan UNS.

Jorn Diedrichsen, Reza Shadmehr, dan Richard B. Ivry, “The Coordination of Movement: Optimal Feedback Control and Beyond”. *Trends in Cognitive Sciences* Vol.14 No.1.

Mohammed Abou Elmagd, “Benefits, Need and Importance of Daily Exercise”. *International Journal of Physical Education, Sports and Health* 2016; 3(5): 22-27.

Muh. Akmal Almy. “Kontribusi Kecepatan Reaksi Kaki, Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter”, *Prodi Pendidikan Olahraga.* Universitas PGRI Palembang.

Muhammad Firli Ramadhan. “Perbandingan Efektifitas Latihan *Pull Up* dan Latihan *Push Up* untuk Meningkatkan Kekuatan *Smash* Pada Kasus *Shoulder Instability* pada Pemain Voli Amatir Usia 17-25 Tahun”, Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul Jalan Arjuna Utara No. 9, Kebun Jeruk, Jakarta.

Nafi’ah. “Pengaruh Permainan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan Anak Usia 4-5 Tahun”. Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Univrsitas Muhammadiyah Surakarta 2015.

Putra Sadtaman. “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa yang Berjalan Kaki dan Bersepeda pada Siswa Putra Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak”. *Jurnal Pendidikan Olahraga,* Vol. 2, Desember 2015.

Slamet Riyanto dan Fatim Nugrahanti. “Pengembangan Pembelajaran Statistika Berbasis Praktikum Aplikasi *Software* SPSS dengan Bantuan Multimedia untuk Mempermudah Pemahaman Mahasiswa terhadap Ilmu Statistika”. *Journal of Computer and Information Technology,* Vol. 1, No. 2, Febuary 2018, Pages 62-67.

Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Pendidikan. Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

Sujarwo. “ Modul Kesemaptaan”. *Fakultas Ilmu Keolahragaan* Universitas Negeri Yogyakarta 2011.

Vanessa Raten. “Guest Editorial The Dynamics of Sport Marketing : Suggestions for Marketing Intelligence and Planning”. Marketing Intelligence & Planning, Vol. 34 lss 2 pp. (2016).

Wiranti Kusparwati. “Kontribusi Daya Tahan Otot, Power Tungkai, Panjang Tungkai, Kelentukan, Keseimbangan dan Reaksi Terhadap Tendangan Dollyo”. *Jurnal.* Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung 2015.

Wisnu Mahendra. “Pengaruh Latihan *Push Up* Normal dan *Push Up* Dengan Tangan Menumpu Pada Bangku Terhadap Jauhnya Hasil *Throw In* Tanpa Awalan Pada Pemain SSB UNNES TAHUN 2011”. Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang 2011.

Yan Indra Siregar. “Peranan Kebugaran Jasmani dalam Meningkatkan Kinerja”. *JURNAL Pengabdian Kepada Masyarakat* Vol.16 No.60 Thn.XVI Juni 2010.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Penetapan Dosen Pembimbing

UNNES

KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor: 12253/UN37.1.6/DK/2017
Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2017/2018

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat :
1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;

Menimbang : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan Tanggal 31 Oktober 2017

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:

Nama : Prof. Dr. Sugiharto, M.S.
NIP : 195711231985031001
Pangkat/Golongan : IV/b
Jabatan Akademik : Guru Besar
Sebagai Pembimbing

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :

Nama : KHRISTMA NAWA MANASIK
NIM : 6211414081
Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan
Topik : SURVEI HASIL TES KEBUGARAN JASMANI TINGKAT III AKADEMI KEPOLISIAN TAHUN 2017

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 31 Oktober 2017
DEKAN

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd
NIP 196103201984032001

Tembusan
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Jurusan
3. Petinggal

6211414081
...:: FM-03-AKD-24/Rev. 00 ::...

Lampiran 2 Surat Usulan Pembimbing

KEMENTERIAN RISTEK DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
Gedung F1 Lt. 1, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
Telepon: 024 8508068
Laman: htttp:www.ikor.unnes.ac.id, surel: prodiikorfikunnes@yahoo.com

Nomor : 953 /UN37.1.6 /KU.IKOR /2017
Lamp. :
Hal : Usulan Pembimbing

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang

Merujuk Keputusan Rektor Unnes Nomor 164/O/2004 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 pasal 7 mengenai penentuan pembimbing, dengan ini saya usulkan

Nama : Prof. Dr. Sugiharto, M.S.
NIP : 195711231985031001
Pangkat/Golongan : IV/b
Jabatan Akademik : Guru Besar
Sebagai Dosen Pembimbing

Dalam penyusunan Skripsi/Tugas Akhir untuk mahasiswa

Nama : KHRISTMA NAWA MANASIK
NIM : 6211414081
Program Studi : Ilmu Keolahragaan, S1
Topik : SURVEI HASIL TES KEBUGARAN JASMANI TINGKAT III AKADEMI KEPOLISIAN TAHUN 2017

Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya.

Semarang, 31 Oktober 2017
Ketua Jurusan

Drs. Said Junaidi, M. Kes.
NIP. 196907151994031001

Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Observasi

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Gedung Dekanat FIK UNNES Kampus Unnes Sekaran Gunungpati Semarang 50229
Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007
Laman: http://fik.unnes.ac.id, surel: fik@mail.unnes.ac.id

Nomor : 740/UN37.1.6/LT/2018 15 Januari 2018
Hal : Permohonan Izin Observasi

Yth. Gubernur Akademi Kepolisian
Jl.Sultan Agung Candisari Semarang

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama	: Khristma Nawa Manasik
NIM	: 6211414081
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan, S1
Semester	: Gasal
Tahun akademik	: 2017/2018
Topik observasi	: Survey Hasil Tes Kebugaran Jasmani Tingkat III Akademi Kepolisian Tahun 2017

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin observasi untuk penelitian awal skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 16 s.d 17 Januari 2018.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

a.n. Dekan FIK
Wakil Dekan Bid. Akademik,

Dr. Setya Rahayu, M.S.
NIP 196111101986012001

Tembusan:
Dekan FIK;
Universitas Negeri Semarang

Nomor Agenda Surat : 122 761 078 1

Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2018-01-15 14:31:40)

Lampiran 4 Surat Izin Penelitian

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229
Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007
Laman: http://fik.unnes.ac.id, surel: fik@mail.unnes.ac.id

Nomor : 21493/UN37.1.6/LT/2018 — 18 Desember 2018
Hal : Izin Penelitian

Yth. Gubernur Akademi Kepolisian
Jl. Sultan Agung No 131 Candi Baru Semarang

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama	: Khristma Nawa Manasik
NIM	: 6211414081
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan, S1
Semester	: Gasal
Tahun akademik	: 2018/2019
Judul	: Survei Hasil Tes Kebugaran Jasmani Tingkat III Akademi Kepolisian Tahun 2019

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 6 Januari s d 30 Januari 2019.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

a.n. Dekan FIK
Wakil Dekan Bid. Akademik,

Dr. Setya Rahayu, M.S.
NIP 196111101986012001

Tembusan:
Dekan FIK;
Universitas Negeri Semarang

Nomor Agenda Surat : 681 878 901 5

Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2018-12-20 12:49:36)

Lampiran 5 Standar Kelulusan Nilai Minimal dan Kumulatif TKJ Taruna Akpol

LEMBAGA PENDIDIKAN POLRI
AKADEMI KEPOLISIAN

LAMPIRAN KEPUTUSAN GUBERNUR AKPOL
NOMOR : KEP / 128 / X /2013
TANGGAL: 3 - 10 - 2013

STANDAR KELULUSAN NILAI MINIMAL DAN KUMULATIF TKJ TARUNA AKPOL

NO	TINGKAT/PANGKAT	SAMAPTA A					SAMAPTA B								STANDAR MINIMUM KELULUSAN NILAI KUMULATIF TKJ
		LARI					PULL UP		SIT UP		PUSH UP		SHUTTLE RUN		
		PUTARAN	JML / MTR	TAMBAHAN/ MTR	JML TOTAL/ MTR	NILAI	JML	NILAI	JML	NILAI	JML	NILAI	JML/ DTK	NILAI	
1	CABHATAR	6	2.400	113	2.513	56	9	52	30	60	29	61	19.5	41	≥ 56
2	TK. I/BHARADATAR-BHARATUTAR	6	2.400	176	2.576	59	9	52	30	60	29	61	19.4	43	≥ 59
3	TK. II/BRIGDATAR	6	2.400	218	2.618	61	10	58	31	64	30	64	19.4	43	≥ 61
4	TK. III/BRIGTUTAR	6	2.400	218	2.618	61	11	64	31	64	30	64	19.4	43	≥ 63
5	TK. IV/BRIGTAR /PASIS STIK-PTIK	6	2.400	218	2.618	61	11	64	31	64	30	64	19.4	43	≥ 65

STANDAR KELULUSAN NILAI MINIMAL DAN KUMULATIF TKJ TARUNI AKPOL

NO	TINGKAT/PANGKAT	SAMAPTA A					SAMAPTA B								STANDAR MINIMUM KELULUSAN NILAI KUMULATIF TKJ
		LARI					CHINNING		SIT UP		PUSH UP		SHUTTLE RUN		
		PUTARAN	JML / MTR	TAMBAHAN/ MTR	JML TOTAL/ MTR	NILAI	JML	NILAI	JML	NILAI	JML	NILAI	JML/ DTK	NILAI	
1	CABHATAR	5	2.000	132	2.132	54	47	37	36	57	25	58	22.4	52	≥ 56
2	TK. I/BHARADATAR-BHARATUTAR	5	2.000	153	2.153	55	49	42	37	60	25	58	22.3	53	≥ 59
3	TK. II/BRIGDATAR	5	2.000	174	2.174	56	51	47	38	64	26	62	22.2	54	≥ 61
4	TK. III/BRIGTUTAR	5	2.000	174	2.174	56	52	50	38	64	26	62	22.2	54	≥ 63
5	TK. IV/BRIGTAR / PASIS STIK-PTIK	5	2.000	174	2.174	56	54	55	38	64	26	62	22.2	54	≥ 65

Ditetapkan di : Semarang
Pada tanggal : 3 - 10 - 2013
GUBERNUR AKADEMI KEPOLISIAN

Drs. EKO HADI SUTEDJO, SH. M.Si
INSPEKTUR JENDERAL POLISI

Lampiran 6 Olah Data Hasil Tes Kesemaptaan Jasmani

NO	NAMA	SAMAPTA A	SAMAPTA B	JML TOTAL
1		64	94	79.00
2		62	96	79.00
3		74	92	83.00
4		59	89.25	74.13
5		62	85.5	73.75
6		53	79.25	66.13
7		63	100	81.50
8		40	83	61.50
9		62	81.5	71.75
10		65	87.25	76.13
11		63	93.5	78.25
12		65	98	81.50
13		59	92.75	75.88
14		71	96	83.50
15		71	83.75	77.38
16		61	86.25	73.63
17		47	97	72.00
18		61	98.5	79.75
19		65	93.5	79.25
20		71	91	81.00
21		62	94	78.00
22		68	90	79.00
23		61	87.5	74.25
24		62	92.75	77.38
25		74	99.5	86.75
26		74	98.75	86.38
27		73	99.25	86.13
28		79	95.5	87.25
29		65	94.5	79.75
30		65	93	79.00
31		62	98	80.00
32		68	95	81.50
33		87	92.5	89.75
34		65	96.5	80.75
35		63	90.5	76.75
36		61	81.5	71.25
37		61	99.75	80.38

38		62	89	75.50
39		74	90	82.00
40		62	91	76.50
41		67	91.5	79.25
42		68	95	81.50
43		69	96	82.50
44		64	83.5	73.75
45		57	78.75	67.88
46		59	92	75.50
47		68	88.25	78.13
48		59	84.75	71.88
49		64	88	76.00
50		83	86.5	84.75
51		78	85.25	81.63
52		69	96	82.50
53		68	91.75	79.88
54		70	85.75	77.88
55		60	95.5	77.75
56		72	99.25	85.63
57		89	87.5	88.25
58		62	89.5	75.75
59		73	95.5	84.25
60		72	92	82.00
61		67	89	78.00
62		66	98	82.00
63		64	93.5	78.75
64		68	98	83.00
65		74	85	79.50
66		66	94.5	80.25
67		75	90.5	82.75
68		62	87.5	74.75
69		61	96.5	78.75
70		79	91.5	85.25
71		62	99	80.50
72		87	93	90.00
73		78	96	87.00
74		62	94.5	78.25
75		66	85.75	75.88
76		71	91.5	81.25
77		71	87	79.00
78		70	83.25	76.63

79		64	90	77.00
80		73	81.25	77.13
81		61	83	72.00
82		62	82	72.00
83		61	82.5	71.75
84		69	91.5	80.25
85		70	92	81.00
86		70	93	81.50
87		69	79.75	74.38
88		65	89	77.00
89		64	85.75	74.88
90		69	85.75	77.38
91		63	87.25	75.13
92		67	90.5	78.75
93		79	94.5	86.75
94		71	90.5	80.75
95		66	89.5	77.75
96		61	90	75.50
97		64	83.75	73.88
98		71	82.25	76.63
99		67	89.5	78.25
100		71	85.75	78.38
101		71	87.25	79.13
102		66	80	73.00
103		58	80.5	69.25
104		69	87.5	78.25
105		70	85.75	77.88
106		70	83	76.50
107		62	91	76.50
108		67	87.75	77.38
109		67	88.5	77.75
110		69	80.5	74.75
111		62	82	72.00
112		69	86.25	77.63
113		64	86.75	75.38
114		63	77.5	70.25
115		62	87.5	74.75
116		61	73.75	67.38
117		57	85	71.00
118		68	89	78.50
119		66	93	79.50

120		74	92.5	83.25
121		75	78.25	76.63
122		61	91.5	76.25
123		72	92	82.00
124		61	88	74.50
125		69	95	82.00
126		74	89.5	81.75
127		79	93.5	86.25
128		72	92.5	82.25
129		71	86.75	78.88
130		65	88	76.50
131		75	76.75	75.88
132		61	92	76.50
133		81	96	88.50
134		81	76.375	78.69
135		51	88.5	69.75
136		68	90	79.00
137		74	92.5	83.25
138		78	86.5	82.25
139		58	88	73.00
140		79	89	84.00
141		62	85.75	73.88
142		62	87	74.50
143		74	86.5	80.25
144		65	96.5	80.75
145		62	80.5	71.25
146		62	86	74.00
147		63	89	76.00
148		63	84.5	73.75
149		61	84	72.50
150		62	92	77.00
151		86	95.5	90.75
152		74	91	82.50
153		71	91	81.00
154		63	95.5	79.25
155		73	87.75	80.38
156		58	84	71.00
157		68	86	77.00
158		60	85.75	72.88
159		73	81.25	77.13
160		63	80.25	71.63

161		63	90	76.50
162		61	88	74.50
163		71	89	80.00
164		71	70	70.50
165		62	84.75	73.38
166		69	82.5	75.75
167		69	87.5	78.25
168		69	86.25	77.63
169		71	91.5	81.25
170		72	88.5	80.25
171		70	87	78.50
172		75	80	77.50
173		67	86.75	76.88
174		75	87.75	81.38
175		71	89	80.00
176		79	97.5	88.25
177		62	84.5	73.25
178		64	85.5	74.75
179		64	91	77.50
180		72	95	83.50
181		69	81.75	75.38
182		63	90	76.50
183		63	85.75	74.38
184		62	88.5	75.25
185		70	91.5	80.75
186		66	83.5	74.75
187		72	90.5	81.25
188		83	90.5	86.75
189		70	82	76.00
190		69	94.5	81.75
191		88	88.5	88.25
192		82	91	86.50
193		62	81	71.50
194		61	85.5	73.25
195		63	80.75	71.88
196		64	87.5	75.75
197		59	87.25	73.13
198		56	91.5	73.75
199		71	85	78.00
200		58	89.5	73.75
201		72	87.25	79.63

202		69	88	78.50
203		64	80.5	72.25
204		62	90	76.00
205		67	92.5	79.75
206		74	85.75	79.88
207		62	89	75.50
208		82	92.5	87.25
209		71	89.5	80.25
210		71	86.75	78.88
211		63	90.5	76.75
212		69	82.5	75.75
213		67	86	76.50
214		71	88.5	79.75
215		36	85	60.50
216		63	85.75	74.38
217		71	90.5	80.75
218		62	95	78.50
219		70	87	78.50
220		70	81	75.50
221		76	90	83.00
222		70	89	79.50
223		72	82	77.00
224		78	95.5	86.75
225		64	83	73.50
226		69	84.75	76.88

nilai mak	89.00	100.00	90.75
nilai min	36	70	60.5
kelas	4	4	4
	53.00	30.00	30.25
panjang kelas	13.25	7.5	7.5625

Lampiran 7 Dokumentasi

Gambar a. Peneliti sedang mengamati pelaksanaan tes

Gambar b. Pelaksanaan tes lari aerobik 12 meter oleh Taruna

Gambar c. Pelaksanaan tes *pull up*

Gambar d. Pelaksanaan tes *push up*

Gambar e. Pelaksanaan tes *sit up*

Gambar f. Pelaksanaan tes lari *shuttle run*

Gambar g. Pelaksanaan wawancara dengan kepala bidjas