

**TINJAUAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN AEROBIK ANGGOTA
KEPOLISIAN KOMPI DALMAS DIREKTORAT SAMAPTA
BHAYANGKARA POLDA SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan Dan
Rekreasi Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Olahraga*



**Oleh :
David Davella
1303438/2013**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2019

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul : TINJAUAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN AEROBIK
ANGGOTA KEPOLISIAN KOMPI DALMAS
DIREKTORAT SAMAPTA BHAYANGKARA POLDA
SUMATERA BARAT**

Nama : David Davella

BP/ NIM : 1303438/2013

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

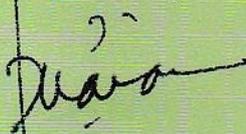
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2019

Pembimbing



dr. Pudia M Indika, M.Kes
NIP. 19821123 200812 1003

Mengetahui
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes
NIP. 19700512 199903 2001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : David Davella
NIM/TM : 1303438/2013

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Didepan Tim Penguji
Program Studi Ilmu Keolahrgaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang

Dengan Judul

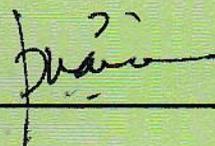
Tinjauan Kemampuan Daya Tahan Aerobik Anggota Kepolisian Kompi Dalmas
Direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumatera Barat

Padang, Juli 2019

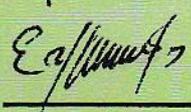
Tim Penguji

Tanda Tangan

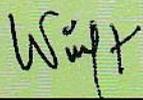
1. Ketua : dr. Pudia M Indika, M.Kes

1. 

2. Anggota : Endang Sepdanius, S.Si, M.Or

2. 

3. Anggota : Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd

3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau di terbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Agustus 2019
Yang Menyatakan,



David Davella

ABSTRAK

David Davella (2019) : Tinjauan Kemampuan Daya Tahan Aerobik Anggota Kepolisian Kompi DALMAS Direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumatera Barat

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kemampuan daya tahan *aerobik* Anggota Kepolisian Kompi DALMAS Direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumatera Barat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kemampuan daya tahan *aerobik* Anggota Kepolisian Kompi DALMAS Direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumatera Barat.

Jenis penelitian ini adalah Deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota Kepolisian Kompi DALMAS Direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumatera Barat yang berjumlah 206 orang, teknik pengambilan sampel dengan cara (*purposive sampling*), sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang diambil sebanyak 15% dari jumlah populasi. Setelah dilakukan Verifikasi data ternyata tidak ditemukan data yang tidak memenuhi syarat,. Pengumpulan data daya tahan aerobik dilakukan dengan tes Vo2 Max, data dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase rumus $P = \frac{F}{N} \times 100\%$.

Dari analisis data menunjukkan : Tingkat kemampuan daya tahan aerobik anggota Kepolisian Kompi DALMAS Direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumatera Barat berada pada klasifikasi cukup dengan rata-rata 38,95.

Kata Kunci : Daya Tahan Aerobik, POLRI

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, serta kesehatan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Tinjauan Kemampuan Daya Tahan Aerobik Anggota Kepolisian Kompi DALMAS Direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumatera Barat”.

Dalam menyelesaikan skripsi ini peneliti banyak menemui hambatan dan kesulitan, namun berkat bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak hal tersebut dapat peneliti atasi dengan baik. Untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D. sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Alnedral, M. Pd, sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Ibuk Dr. Wilda Welis, Sp. M. Kes sebagai Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Pudia M.Indika sebagai pembimbing
5. Bapak Endang Sepdanius, S.Si, M.Or, Windo Wiria Dinata, M.Pd sebagai penguji.

6. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Kepada Kedua Orang tua yang telah memberikan do'a dan dorongan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan Mahasiswa, terutama Jurusan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNP.

Semoga sumbangan dan bantuan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Sebagai peneliti pemula, peneliti menyadari banyak terdapat kesalahan dan kekhilafan dalam penulisan skripsi ini, tentunya saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan sekali demi kesempurnaan di masa yang akan datang, akhirnya pada semua pembaca peneliti harapkan semoga apa yang peneliti lakukan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2019

Peneliti.

DAFTAR ISI

Halaman :

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	8
1. Daya Tahan Aerobik	8
a. Pengertian Daya Tahan Aerobik.....	8
b. Faktor yang Mempengaruhi Daya Tahan Aerobik	10
c. Bentuk-Bentuk Latihan Daya Tahan Aerobik	12
2. Tugas, Fungsi dan Kewenangan Polri.....	12
3. Tugas SAMAPTA Bhayangkara (DALMAS).....	18
B. Penelitian yang Relevan.....	19
C. Kerangka Konseptual.....	20
D. Pertanyaan Penelitian.....	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	22
B. Waktu dan Tempat Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel	22
D. Defenisi Operasional	24
E. Jenis dan Sumber Data	25
F. Intrumen Penelitian	25
G. Teknis Analisis Data	28

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Verifikasi Data	29
B. Deskripsi Data	29
1. VO ₂ Maks Anggota Kepolisian Kompi Dalmas Direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumatera Barat.....	29
C. Pembahasan.....	30

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	33
B. Saran.....	33

DAFTAR PUSTAKA	35
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman :
1. Populasi Penelitian.....	23
2. Klasifikasi Kondisi Fisik Fungsi Kardiorespiratori VO ₂ Max Untuk testee Putra	28
3. Distribusi Frekuensi Volume Oksigen Maksimal (<i>VO₂Maks</i>) Anggota Kepolisian Kompi Dalmas Direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumatera Barat	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman:
1. Kerangka Konseptual.....	20
2. Peneliti sedang mempersiapkan lintasan yang digunakan untuk mengambil data	43
3. Peneliti sedang mempersiapkan lintasan yang digunakan untuk mengambil data	43
4. Peneliti memberikan arahan kepada seluruh sampel sebelum melaksanakan Tes kemampuan Daya Tahan Aerobick	44
5. Sampel melakukan persiapan digaris star untuk memulai pengambilan data.....	44
6. Sampel dalam pelaksanaan tes kemampuan daya tahan aerobik	45
7. Sampel dalam pelaksanaan tes kemampuan daya tahan aerobik	45
8. Alat Pengumpul Data	46
9. Alat yang digunakan dalam pengukuran jarak lintasan dalam pengambilan data.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman :
1. Data Mentah Hasil Penilaian VO2 Max.....	37
2. Tabel Penilaian Tes VO2 Max	38
3. Form Perhitungan MFT	42
4. Dokumentasi.....	43

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kepolisian Negara Republik Indonesia (POLRI) adalah lembaga eksekutif dalam hal keamanan negara di seluruh wilayah negara Indonesia. POLRI memiliki peran untuk mewujudkan keamanan dalam negeri Indonesia yang meliputi terpeliharanya keamanan dan ketertiban masyarakat, tertib dan tegaknya hukum, terselenggaranya perlindungan, pengayoman dan pelayanan masyarakat, serta terbinanya ketenteraman masyarakat dengan menjunjung tinggi hak asasi manusia. Demikian pada prinsipnya pengaturan ketentuan Pasal 2, Pasal 4, dan Pasal 13 Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2002 tentang Kepolisian Negara Republik Indonesia, Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2002 Nomor 2 (UU Kepolisian).

Sebagai Negara hukum, POLRI lah yang bertanggung jawab dalam keamanan Negara, POLRI dipimpin oleh Kepala Kepolisian Republik Indonesia (KAPOLRI), yang biasanya dijabat oleh jenderal berbintang empat. Untuk menjaga keamanan wilayah negara Indonesia, POLRI mempunyai tugas tertentu yang sesuai dengan dalam undang-undang No. 2 Tahun 2002 tentang Kepolisian Negara Republik Indonesia pasal 4 menyebutkan bahwa, polri bertugas:

“Kepolisian Negara Republik Indonesia bertujuan untuk mewujudkan keamanan dalam negeri yang meliputi terpeliharanya keamanan dan ketertiban masyarakat, tertib dan tegaknya hukum, terselenggaranya perlindungan, pengayoman, dan pelayanan kepada masyarakat, serta terbinanya ketenteraman masyarakat dengan menjunjung tinggi hak asasi manusia”

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dikatakan bahwa tugas POLRI adalah untuk mewujudkan keamanan dalam negeri yang meliputi terpeliharanya keamanan dan ketertiban masyarakat, tertib dan tegaknya hukum, terselenggaranya perlindungan, pengayoman, dan pelayanan kepada masyarakat, serta terbinanya ketenteraman masyarakat dengan menjunjung tinggi hak asasi manusia. Selain itu sebagai Negara hukum tentu membutuhkan anggota POLRI yang tangguh, yang dimana tangguh secara fisik, psikis dan mental untuk menjalankan tugas sebagai pengamanan Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Untuk menjadi salah satu anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia harus memenuhi syarat-syarat tertentu seperti :

- 1). Warga negara Indonesia.
- 2) Beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
- 3) Setia kepada Negara Kesatuan Republik Indonesia berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945.
- 4) Pendidikan paling rendah SMU/ sederajat.
- 5) Usia minimal 18 tahun (pada saat dilantik menjadi anggota Polri).
- 6) sehat jasmani dan rohani.
- 7) Tidak pernah dipidana karena melakukan suatu kejahatan (dibuktikan dengan SKCK dari Polres setempat).
- 8) Berwibawa, jujur, adil, dan berkelakuan tidak tercela.
- 9) Belum pernah menikah/hamil atau melahirkan bagi Casis wanita dan belum pernah menikah dan atau mempunyai anak kandung/biologis bagi Casis pria serta sanggup tidak menikah selama dalam pendidikan pembentukan Bintara Polri, ditambah 2 (dua) tahun setelah lulus, dibuktikan dengan surat keterangan Lurah/Kades.
- 10) Tidak bertato/bekas tato dan tidak ditindik/bekas tindik telinga atau anggota badan lainnya, kecuali yang disebabkan oleh ketentuan agama/adat.
- 11) Dinyatakan bebas narkoba dengan menyerahkan surat keterangan bebas narkoba dari instansi kesehatan pemerintah (RS Pemerintah atau Klinik BNN/BNP/BNK).
- 12) Berdomisili minimal 2 tahun pada saat buka pendidikan di wilayah Polda tempat mendaftar.
- 13) Membuat surat pernyataan bermaterai bersedia ditempatkan di seluruh wilayah NKRI dan ditugaskan pada semua bidang tugas Kepolisian yang di tandatangani oleh calon peserta,

orang tua dan wali. 14) Tinggi badan minimal (dengan berat badan seimbang menurut ketentuan yang berlaku) pria 165 cm dan wanita 160cm.

Dalam pelaksanaan seleksi penerimaan POLRI yang meliputi pengujian kesamaptaan jasmani, calon anggota POLRI akan mengikuti beberapa tes fisik yaitu: tes lari selama 12 menit, *pull up* selama 60 detik, *sit up* selama 60 detik, *push up* selama 60 detik dan *shuttle run* (lari angka delapan) dengan catatan waktu yang secepat mungkin, dan tes kemampuan renang. Oleh sebab itu, kondisi fisik juga merupakan syarat salah satu syarat utama dalam pelaksanaan seleksi penerimaan POLRI.

Menurut Syafrudin (1999:32) kondisi fisik berarti keadaan fisik. Keadaan fisik tersebut meliputi (keadaan awal), pada saat dan setelah mengalami proses latihan. Senada dengan pendapat Arsil (1999:5) kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal.

Dari uraian diatas sangat jelas kondisi fisik sangatlah diperlukan oleh setiap manusia terutama anggota polri, tanpa adanya kondisi fisik yang baik terhadap setiap individu maka aktivitas fisik yang akan dilaksanakan setiap harinya tidak akan berjalan dengan maksimal. Sutarman dalam Apri (2012:23) “Menyebutkan kebugaran jasmani adalah suatu aspek yaitu aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang meberikan kesanggupan kepada seseorang dalam menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical fitness*)”.

Karena kondisi fisik merupakan suatu yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga sehari-hari, semakin banyak aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka semakin baik pula tingkat kondisi fisiknya. Daya tahan aerobik merupakan aktivitas fisik dan latihan olahraga yang mengkonsumsi oksigen secara maksimal, oleh karena itu jika ingin memiliki daya tahan aerobik yang bagus maka kita harus bisa mengkonsumsi oksigen secara maksimal.

Daya tahan aerobik adalah sebagai kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Latihan ketahanan dipengaruhi dan berdampak pada kualitas system kardiovaskuler, pernapasan, dan system peredaran darah. Oleh karena itu faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan kondisi fisik adalah kemampuan maksimal dalam memenuhi V_{O_2} Max.

Dalam dunia olahraga istilah V_{O_2} Max sudah tidak asing lagi, v_{o_2} Max adalah volume oksigen maksimal yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan yang intensif. V_{O_2} Max ini adalah suatu tingkatan kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit atau milliliter/menit/kg berat badan. Seseorang atau atlet yang memiliki V_{O_2} Max tinggi maka memiliki daya tahan dan kebugaran yang baik.

Berdasarkan observasi penulis pada tanggal 9 April 2018, penulis melakukan wawancara dengan Kompi Dalmas Direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumetara Barat bahwasanya kemampuan fisik setiap individu anggota POLRI berbeda-beda antara satu dengan anggota yang lainya.

Kompi Dalmas Direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumetara Barat sudah melakukan latihan tapi belum dapat dilihat gambaran dari kemampuan fisik itu sendiri, tentu itu semua belum dapat di analisa secara tertulis, selain itu berdasarkan dari pengamatan penulis, masih banyak anggota Kompi Dalmas Direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumetara Barat bermalas-malasan, sibuk dengan handphone, cepat mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas fisik serta dalam melakukan aktivitas olahraga banyak yang tidak sungguh-sungguh. Padahal jika di analisa dengan baik, itu akan menjadi progres yang baik bagi anggota Kepolisian Republik Indonesia (POLRI) khususnya Kompi Dalmas Direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumetara Barat.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilakukan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kemampuan Daya Tahan Aerobik Anggota Polisi Kompi Dalmas Direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumetara Barat. Adapun alasan yang mendasar penulis memilih tema dan judul tersebut adalah : Daya tahan aerobik merupakan salah satu sarana penting yang dibutuhkan oleh setiap manusia dalam melaksanakan rutinitas sehari-hari yang mengandung unsur fisik yang dilakukan dalam durasi waktu yang lama. Demikian pula bagi anggota polisi Kompi Dalmas Direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumetara Barat merupakan faktor yang sangat penting dalam menjalankan rutinitas sehari-hari yang memerlukan aktifitas fisik yang lama yang sebagaimana Polri adalah selaku penengak hukum.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang di uraikan diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Daya tahan aerobik yang baik itu akan menunjang kinerja anggota polisi Kompi Dalmas Direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumetara Barat.
2. Daya tahan aerobik yang tidak baik akan berpengaruh terhadap kemampuan daya tahan aerobik anggota polisi Kompi Dalmas Direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumetara Barat.
3. Anggota Polisi Kompi Dalmas Direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumetara Barat lebih banyak bermalas-malasan dalam melaksanakan aktivitas fisik serta tidak sungguh-sungguh dalam melakukan aktivitas olahraga
4. Kurangnya pemahaman yang dimiliki oleh anggota Polisi Kompi Dalmas Direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumetara Barat tentang pentingnya kondisi fisik untuk aktivitas sehari-hari
5. Tidak diketahuinya tingkat kemampuan daya tahan aerobik anggota Polisi Kompi Dalmas Direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumetara Barat.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang dapat mempengaruhi daya tahan aerobik anggota anggota Polisi Kompi Dalmas Direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumetara Barat maka perlu adanya pembatasan masalah. Maka penelitian ini dibatasi pada “ Tinjauan Kemampuan Daya Tahan Aerobik

anggota Polisi Kompi Dalmas Direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumatera Barat”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu :

Bagaimana Kemampuan Daya Tahan Aerobik Anggota Polisi Kompi Dalmas Direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumatera Barat?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian yang sesuai dengan perumusan masalah adalah sebagai berikut :

Untuk mengetahui kemampuan daya tahan aerobik anggota Polisi Kompi Dalmas Direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumatera Barat.

F. Kegunaan Penelitian

1. Bahan informasi bagi anggota Polisi Kompi Dalmas Direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumatera Barat dalam upaya meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik individu.
2. Pedoman bagi Komandan Kompi Dalmas Direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumatera Barat dalam mengontrol kemampuan daya tahan aerobik anggotanya.
3. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
4. Sebagai bahan bacaan dan sumber dalam bacaan di Pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.