

**STUDI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PEGAWAI
DI LINGKUNGAN KANTOR WALIKOTA
BUKITTINGGI**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains
di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**ANTONIUS MARBUN
NIM : 47367**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLARAGAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERESEITUJUAN SKRIPSI

Judul : Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Pegawai di Lingkungan Kantor Walikota Bukittinggi
Nama : Antonius Marbun
Bp/Nim : 2004/47367
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Apri Agus, M.Pd
19590403198403 1 002

Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO
NIP. 19581018 1980 03 1 001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi

Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan
Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : **Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Pegawai di
Lingkungan Kantor Walikota Bukittinggi**

Nama : Antonius Marbun

Nim : 47367

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 24 Januari 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Apri Agus, M.Pd	1. _____
2. Sekretaris	: Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO	2. _____
3. Anggota	: Drs. Abu Bakar	3. _____
4. Anggota	: M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd	4. _____
5. Anggot	: Anton Komaini, S.Si, M.Pd	5. _____

SURAT PERNYATAAN

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

Padang, 24 Januari 2012

Yang menyatakan

Antonius Marbun
47367

ABSTRAK

ANTONIUS MARBUN. 2012. Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Pegawai di Lingkungan Kantor Walikota Bukittinggi

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kesegaran jasmani Pegawai Di Lingkungan Kantor Walikota Bukittinggi untuk melakukan olahraga sehingga kesegaran jasmani mereka masih rendah dan dapat menyebabkan pelayanan kepada masyarakat menjadi kurang optimal. yang terjadi Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Pegawai di Lingkungan Kantor Walikota Bukittinggi.

Metode penelitian ini adalah metode deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh Pegawai di lingkungan Kantor Walikota Bukittinggi yang berjumlah 300 orang, sedangkan sampel diambil secara *random sampling*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 55 orang yang terdiri dari 26 orang laki-laki dan 29 orang perempuan. Tempat pelaksanaan penelitian adalah di Kantor Walikota Bukittinggi, dan pengambilan data dilakukan pada Januari 2012. Data tingkat kesegaran jasmani ini diambil dengan menggunakan dengan *Bleep Test*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: Tingkat Kesegaran Jasmani Pegawai di Lingkungan Kantor Walikota Bukittinggi berada pada klasifikasi sedang sehingga masih perlu ditingkatkan lagi. Karena dengan kesegaran jasmani yang baik dapat menyebabkan gairah kerja pegawai menjadi lebih meningkat.

Kata Kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang diberi judul “**Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Pegawai di Lingkungan Kantor Walikota Bukittinggi**” dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Sains (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Z. Mawardi Efendi, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi selaku Pembimbing II.
4. Drs. Apri Agus, M.Pd selaku Pembimbing I.
5. Drs. Abu Bakar, Anton Komaini, S,Si, M.Pd, dan M. Sazeli Rifki, S,Si, M.Pd selaku tim penguji.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

7. Kedua orangtua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.
8. Teman-teman dekat dan teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP.
9. Keluarga, kerabat dekat yang telah banyak membantu dengan tulus hati untuk keberhasilanku.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/i semuanya dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Januari 2012

Penulis

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	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
 BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Pegawai	9
2. Jenis Pegawai Negeri Sipil.....	12
3. Kesegaran Jasmani	14
4. Komponen Kesegaran Jasmani	19
5. Fungsi Kesegaran Jasmani	25
6. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani	26
7. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani	29
B. Kerangka Konseptual.....	35
C. Pertanyaan Penelitian.....	36
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	37
B. Waktu dan Tempat Penelitian	37

C. Defenisi Operasional.....	37
D. Populasi dan Sampel	38
E. Jenis dan Sumber Data.....	39
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	40
G. Instrument Penelitian	40
H. Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Analisis Data	43
1. Deskripsi Data Kesegaran Jasmani Pegawai Laki-laki	43
2. Deskripsi Data Kesegaran Jasmani Pegawai Perempuan	44
B. Pembahasan.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian.....	38
2. Sampel Penelitian	39
3. Distribusi Frekuensi Data Kesegaran Jasmani Pegawai Laki- laki	43
4. Distribusi Frekuensi Data Kesegaran Jasmani Pegawai Perempuan	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	36
2. Histogram Frekuensi Data Kesegaran Jasmani Pegawai Laki-laki	44
3. Histogram Frekuensi Data Kesegaran Jasmani Pegawai Laki-laki	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir Penghitungan MFT	64
2. Tabel Penilaian VO ₂ Max	65
3. Klasifikasi Kesegaran Fungsi Kardiorespiratori VO ₂ Max.....	68
4. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Pegawai Laki-Laki	69
5. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Pegawai Perempuan	70
6. Dokumentasi Penelitian	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesegaran jasmani tidak datang begitu saja tanpa adanya usaha yang dilakukan. Tubuh seseorang akan bugar jika melakukan olahraga secara rutin, begitu sebaliknya jika tidak berolahraga tubuh seseorang tidak akan bugar. Kesegaran jasmani menentukan kualitas dan kinerja seorang pegawai, karena untuk meningkatkan semangat dan etos kerja para pegawai di tempat kerja.

Pegawai merupakan salah satu sumberdaya yang menjalankan aktifitas dalam satu instansi atau kantor pemerintahan, baik sebagai pembuat perencanaan, maupun sebagai pelaksana dari kegiatan kantor tersebut. Di dalam sebuah pelayanan publik seorang pegawai harus mampu memberikan pelayanan dan kepuasan terhadap masyarakat atau pimpinannya. Tingkat kesegaran jasmani sangat penting untuk mendorong kinerja seorang pegawai. Dengan baiknya tingkat kesegaran jasmani seorang pegawai tentunya kualitas kerja yang diharapkan juga akan meningkat, karena pegawai pada dasarnya adalah pelayan masyarakat sehingga peningkatan pelayanan kepada masyarakat harus selalu ditingkatkan dengan memegang teguh prinsip dasar "Jangan Menyakiti Hati Rakyat". Peningkatan ini tentu tidak jauh dari peningkatan kesegaran jasmani seorang pegawai. Yeni (2010:55) mengatakan bahwa "Adanya hubungan yang kuat antara kesegaran jasmani dengan kinerja karyawan Universitas Bung Hatta".

Begitu juga sebaliknya, apabila pegawai tersebut tidak mempunyai kesegaran jasmani yang baik, maka akan mempengaruhi kinerja pegawai tersebut. Pelayanan publik yang seharusnya terlaksana akan banyak terkendala.

Ada banyak hal yang mempengaruhi motivasi pegawai di lingkungan Kantor Walikota Bukittinggi untuk melaksanakan olahraga, diantaranya iklim yang dingin di Kota Bukittinggi. Kota Bukittinggi, kota yang berada di daerah pegunungan, iklim yang dingin menjadi salah satu faktor penyebab rendahnya motivasi pegawai di lingkungan Kantor Walikota Bukittinggi untuk melaksanakan olahraga. Dengan kondisi iklim yang dingin juga merangsang tubuh untuk mengkonsumsi lebih banyak makanan.

Kesegaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh sebagai sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen *biokatalisator* dan *metabolisme*. Sehingga dapat membantu seseorang dalam beraktifitas dan tidak mudah lelah kerana terdapat keseimbangan antara makanan dengan energi yang dikeluarkan. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Lamb dalam Asril (1999:10) bahwa :

“Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus sesuai dengan aktifitas seseorang sedangkan kualitatif maksudnya makanan mengandung bahan-bahan yang dibutuhkan tubuh seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral dan air jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan”.

Dari pernyataan yang dikemukakan di atas dapat kita pahami bahwa tubuh membutuhkan zat gizi, tetapi dalam jumlah tertentu. Masyarakat

Bukittinggi mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makan makanan yang mengandung lemak, dan kolesterol yang cukup tinggi, dan tidak heran kalau di kota ini dibangun Rumah Sakit Stroke yang pertama di Indonesia, di karenakan jumlah penduduk yang mengidap penyakit stroke cukup tinggi. Jumlah penduduk Sumatera Barat penderita hipertensi pada tahun 2000 merupakan yang tertinggi di Indonesia.

Menurut Abdul Rival (Kepala Dinas Kesehatan Sumatra Barat) mengatakan, “tingginya angka penderita hipertensi di daerah Sumatra Barat karena penduduknya mempunyai kebiasaan merokok dan kebiasaan pola makan yang cenderung mengkonsumsi lemak yang tinggi dan ini telah menjadi budaya, disertai kurangnya kebiasaan berolahraga”. Chamin, dkk (2000:116).

“Dari hasil penelitian, enam Kabupaten/Kota di Sumbar yang tertinggi penderita hipertensi adalah Kota Bukittinggi (41,8%), Kota Padang (29,5%), Kota Solok (25%), Kabupaten 50 Kota (22,2%), Kabupaten solok (20,5%) dan Kabupaten Padangpariaman (20,2%). ... dimana 69% dari penderita serangan jantung, 77% dari penderita strok dan 74% dari penderita gagal jantung mengidap penyakit hipertensi.

Dari hasil penelitian yang dikemukakan Rival (Kepala Dinas Kesehatan Sumatera Barat), mantan Walikota Bukittinggi Bapak Djufri mengambil kebijakan untuk setiap pegawai di lingkungan pemerintah Kota Bukittinggi, dengan mewajibkan setiap pegawai untuk melaksanakan olahraga bersama-sama setiap hari jumat. Dengan tujuan agar semua pegawai dilingkungan pemerintah kota Bukittinggi menjadi lebih baik. Menurut Sharkey (2003:14) “...dengan aktivitas yang teratur dapat mempertahankan

elastisitas pembuluh darah dan perubahan pada tekanan darah juga merupakan konsekuensi dari berkurangnya berat badan dan stres dimana keduanya dikenali sebagai hasil dari aktifitas fisik yang teratur”.

Kebijakan seorang pemimpin terhadap pegawai-pegawainya untuk melaksanakan olahraga secara teratur merupakan hal yang penting dan dapat menjadi sebuah motivasi untuk melaksanakan olahraga. Sebagai mana yang tercatum dalam Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 Bab VII Pasal 21-22 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga :

“(1) Pemerintah dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya. (2) Pembinaan dan pengembangan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) meliputi pengolahragaa, ketenagaan, pengorganisasian, pendanaan, metode, prasarana dan sarana, serta penghargaan keolahragaaan. (3) Pembinaan dan pengembangan keolahragaaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. (4) Pembinaan dan pengembangan keolahragaaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan, dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat. Pemerintah melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga melalui penetapan kebijakan, penataran/pelatihan, koordinasi, konsultasi, komunikasi, penyuluhan, pembimbingan, pasyarakatatan, perintisan, penelitian, uji coba, kompetisi, bantuan, pemudahan, perizinan, dan pengawasan.

Pada masa kepemimpinan mantan walikota Bukittinggi, Bapak Djufri mengeluarkan kebijakan yang mewajibkan pegawai di lingkungan kantor walikota Bukittinggi untuk mempunyai cabang olahraga untuk ditekuni dan melakukan olahraga setiap hari jumat. Kebijakan ini diambil sebagai bentuk perhatian Bapak Djufri kepada seluruh pegawai di lingkungan Kantor Walikota Bukittinggi. Bukan hanya mewajibkan beliau juga memberikan dukungan nyata dengan memberikan bantuan kepada pegawai-pegawai

seperti seragam olahraga, raket tenis. Selain itu Bapak Djufri juga memberikan bantuan tenaga pelatih untuk mengajar para pegawai yang ingin berlatih tenis, dan olahraga lainnya selama beberapa bulan. Dukungan seperti ini tentunya sangat mampu meningkatkan semangat pegawai untuk berolahraga dan menghasilkan kesegaran jasmani. Seperti yang tercantum dalam undang-undang No 3 Tahun 2005 Tentang sistem keolahragaan Nasional Pasal 24 “Lembaga pemerintah maupun swasta berkewajiban menyelenggarakan pembinaan dan pengembangan olahraga bagi karyawannya untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran dan kegembiraan serta kualitas dan produktivitas kerja sesuai dengan kondisi masing-masing”.

Dengan selalu ikut melakukan olahraga mantan walikota bukittinggi Bapak Djufri, juga memberikan contoh dan teladan yang baik. Selama kepemimpinan Bapak Djufri, setiap pegawai yang ada dilingkungan termotivasi untuk melaksanakan olahraga dengan rutin, hal ini dapat dilihat dari banyaknya tempat atau fasilitas olahraga yang ada dibukittinggi dipenuhi oleh pegawai pada hari-hari libur. Dengan kebijakan ini diharapkan setiap pegawai dilingkungan Kantor Walikota Bukittinggi memiliki kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani sangat mempengaruhi kinerja seseorang karena dengan bugarnya tubuh, seseorang dapat melakukan berbagai aktifitas dan dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Pada masa kepemimpinan Walikota berikutnya kebijakan ini tidak diteruskan oleh Bapak Walikota Ismet Amzis, dimana pegawai tidak lagi

diwajibkan melakukan olahraga setiap minggunya, hanya melakukan senam bersama 1 kali setiap 2 minggu, itu pun tidak diikuti oleh semua pegawai. Kurangnya perhatian Walikota Bukittinggi, Ismet Amzis terhadap kesegaran jasmani pegawainya dapat terlihat, dengan tidak melanjutkan kebijakan yang pernah dilakukan oleh bapak Djufri. Pada masa kepemimpinan Ismet Amzis banyak pegawai tidak lagi ikut melaksanakan olahraga bersama dilingkungan kantor walikota Bukittinggi, pegawai lebih cenderung hanya duduk, bercerita, atau main game dikantor dengan menggunakan seragam olahraga. Ini menunjukkan peran serta pemimpin melalui penetapan program kegiatan olahraga bersama bagi semua Pegawai menjadi faktor pendukung terbentuknya jasmani yang sehat sehingga dapat mempertinggi gairah kerja yang menciptakan individu yang sehat jasmani dan rohani. Dahulu olahraga di lingkungan Kantor Walikota Bukittinggi dilaksanakan dengan teratur setiap minggunya oleh setiap pegawai, tapi saat sekarang yang aktif melaksanakan melaksanakan olahraga hanya beberapa orang. Untuk itu penulis ingin melihat Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Pegawai di lingkungan Kantor Walikota Bukittinggi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah di kemukakan, maka dapat diidentifikasi beberapa variabel tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Pegawai di lingkungan Kantor Walikota Bukittinggi adalah :

1. Gaya hidup pegawai kantor walikota Bukittinggi
2. Pola konsumsi makanan

3. Motivasi Pegawai untuk berolahraga
4. Kebijakan Walikota Bukittinggi.
5. Iklim cuaca kota Bukittinggi
6. Sarana dan prasarana olahraga
7. Tingkat kesegaran jasmani Pegawai di Kantor Walikota.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya variabel yang menjadi masalah serta mengingat keterbatasan peneliti, maka peneliti akan membatasi masalah pada Tingkat Kesegaran Jasmani Pegawai di lingkungan Kantor Walikota Bukittinggi.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah pada bahagian terdahulu, maka rumusan masalah penelitian ini adalah: Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Pegawai di lingkungan Kantor Walikota Bukittinggi.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini ditujukan untuk mengetahui Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Pegawai di lingkungan Kantor Walikota Bukittinggi.

F. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, maka hasilnya diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk :

1. Untuk penulis, agar dapat meraih gelar Sarjana Strata 1

2. Pegawai di lingkungan Kantor Walikota Bukittinggi, agar lebih meningkatkan kesegaran jsmannya.
3. Walikota Bukittinggi, sebagai penetapan kebijakan bagi pegawai dilingkungan kanto walikota Bukittinggi.
4. Pemerintah Kota Bukittinggi, sebagai bahan pemahaman terhadap semua Pagarainya
5. Untuk penulis lainnya yang akan megembangkan judul penelitian ini
6. Untuk perpustakaan UNP.