

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SATUAN POLISI  
PAMONG PRAJA KOTA PARIAMAN**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



**DERI SURYANI**

**NIM. 15086082**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2021**

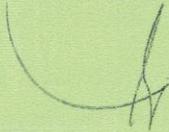
## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Satuan Polisi Pamong  
Praja Kota Pariaman  
Nama : Deri Suryani  
NIM : 15086082  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Jenjang Program : Strata I (S1) Akta IV  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2021

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP. 19611230 198803 1003

Disetujui Oleh,

Pembimbing



Drs. Nirwandi, M.pd  
NIP:19620520 198703 1 002

### HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

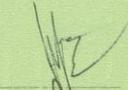
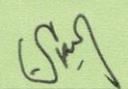
Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan  
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Satuan Polisi  
Pamong Praja Kota Pariaman  
Nama : Deri Suryani  
Nim : 15086082  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Program : Strata 1 (S1) Akta IV  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2021

#### Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Nirwandi, M.pd	1. 
2. Sekretaris : Drs. Ali Asmi, M.pd	2. 
3. Anggota : Dra. Erianti, M.pd	3. 

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Deri Suryani  
BP/NIM : 2015  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa, skripsi saya yang berjudul Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Satuan Polisi Pamong Praja Kota Pariaman adalah benar merupakan hasil karya sendiri, bukan hasil plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat, maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku. Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab.

Padang, 1 Februari 2021

Yang menyatakan



Deri Suryai

BP/NIM.2015/15086082

## ABSTRAK

### **Deri Suryani (15086082) : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Satuan Polisi Pamong Praja Kota Pariaman**

Masalah dalam penelitian ini adalah kinerja anggota Sat-Pol pp Kota Pariaman yang belum maksimal. Banyak faktor yang mempengaruhi kinerja anggota Sat-Pol PP tersebut diantaranya kebugaran jasmani anggota Sat-Pol PP di. Hal ini diketahui dari beberapa penampilan sikap ketika berhadapan dengan kegiatan yang melibatkan fisik, gerakannya kurang lincah (gesit), kalah cepat dalam bergerak, otot-otot tungkai dan tangan belum kuat, kurang tangkas dan koordinasi gerak masih lanban, serta sering mudah lelah. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Satuan Polisi Pamong Praja Kota Pariaman.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota Satuan Polisi Pamong Praja (Sat-Pol PP) Kota Pariaman, berjumlah sebanyak 33 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian anggota berjenis kelamin laki-laki di Satuan Polisi Pamong Praja (Sat-Pol PP) Kota Pariaman yang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap tingkat kebugaran jasmani menggunakan lari 2,4 km. Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Berdasarkan analisis data maka hasil penelitian ditemukan bahwa dari 17 orang anggota Satuan Polisi Pamong Praja Kota Pariaman, tidak ada satu orangpun kategori bagus sekali, untuk kategori bagus ada 5 orang (29,41%), kategori sedang yaitu sebanyak 7 orang (41,18%). Selanjutnya ada 4 orang (23,53%) kategori kurang dan 1 orang (5,88%) kategori kurang sekali. Artinya masih banyak anggota Sat-Pol PP Kota Pariaman yang belum memiliki kebugaran jasmani yang baik.

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Satuan Polisi Pamong Praja Kota Pariaman”. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis sadar bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Zarwan, M.Kes Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Nirwandi, M.Pd selaku pembimbing yang sudah memberikan kesempatan dan waktu dan memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi.
4. Drs. Ali Asmi, M.Pd dan Dra. Erianti, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih baik lagi.
5. Kedua orangtua serta seluruh keluarga ku tercinta yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Satuan Polisi Pamong Praja Angkatan 2016 Kota Pariaman yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melibatkan pemain dalam pengumpulan data penelitian ini.

7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bimbingan, bantuan, dan dorongan yang telah diberikan kepada penulis dapat menjadi amal ibadah dan mendapat pahala disisi Allah SWT dan mendapat balasan yang setimpal.

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Februari 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori	
1. Kantor Satuan Polisi Pamorng Praja Kota Pariaman .....	7
2. Kebugaran Jasmani.....	11
3. Pentingnya Kebugaran Jasmani Bagi Anggota Satpol PP.....	17
B.....	Kera
angka Konseptual.....	21
C.....	Perta
nyaan Penelitian .....	22
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	23
C. Populasi dan Sampel .....	23

D. Defenisi Operasional .....	24
E. Jenis dan Sumber Data .....	25
F. ....	Tekni
k dan Alat Pengumpul Data .....	25
G. ....	Tekni
k Analisis Data .....	27

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. ....	Desk
ripsi Data .....	
B. ....	Pemb
ahasan .....	

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. ....	Kesimp
ulan .....	
B. ....	Saran
.....	

**DAFTAR PUSTAKA .....**

## **DAFTAR TABEL**

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Distribusi Hasil Data Kebugaran Jasmani.....	

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	
2. Tes Lari 2,4 Km .....	
3. Histogram Kebugaran Jasmani .....	

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. .... p Data Penelitian .....	Reka
2. .... Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan .....	Surat
3. .... Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	Surat
4. .... mentasi Penelitian .....	Doku

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Satuan Polisi Pamong Praja (Satpol PP) mempunyai tugas membantu kepala daerah untuk menciptakan suatu kondisi daerah yang aman, tenteram, tertib dan teratur sehingga penyelenggaraan roda pemerintahan dapat berjalan dengan lancar dan masyarakat dapat melakukan kegiatannya dengan aman. Oleh karena itu, di samping menegakkan Perda, Satpol PP juga dituntut untuk menegakkan kebijakan pemerintah daerah lainnya yaitu peraturan kepala daerah.

Untuk mengoptimalkan kinerja Satpol PP perlu dibangun kelembagaan Satpol PP yang mampu mendukung terwujudnya kondisi daerah yang tenteram, tertib, dan teratur. Penataan kelembagaan Satpol PP tidak hanya mempertimbangkan kriteria kepadatan jumlah penduduk di suatu daerah, tetapi juga beban tugas dan tanggung jawab yang diemban, budaya, sosiologi, serta risiko keselamatan polisi pamong praja dalam bertugas.

Kota Pariaman merupakan salah satu kota di Propinsi Sumatera Barat yang terletak di pulau Sumatera Indonesia, Kota Pariaman memiliki memegang erat filosofi "*Adat Basandi Syarak, Syarak Basandi Kitabullah*", yang artinya setiap aktivitas hidup kita harus berdasarkan atas tuntunan dan syariat agama kita. Ketenteraman dan keamanan serta kenyamanan hidup bermasyarakat yang bermatabat penduduk Kota Pariaman membutuhkan polisi pamong praja. Sebagai satuan polisi pamong praja (Satpol PP) mempunyai

tugas menegakkan peraturan daerah dan menyelenggarakan dan ketertiban umum dan ketenteraman masyarakat serta perlindungan masyarakat.

Anggota Satuan Polisi Pamong Praja tidak akan dapat menjalankan atau mengebaskan tugas dan tanggung jawab tanpa memiliki kondisi fisik yang prima, tingkat kebugaran jasmani yang baik, mental yang kuat, cukup gizi, akhlak dan budi pekerti yang baik dan sebagainya. Sehingga dengan memiliki semua ini akan terwujudnya sumber daya manusia yang berkualitas dalam menyelenggarakan ketertiban umum dan ketenteraman masyarakat. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Nomor 32 Tahun 2004 tentang tugas Satuan Polisi Pamong Praja adalah “ketertiban umum dan ketenteraman masyarakat merupakan urusan wajib yang menjadi kewenangan pemerintah daerah termasuk penyelenggaraan perlindungan masyarakat “.

Berdasarkan uraian di atas, memang tidak mudah menjadi Satuan Polisi Pamong Praja Kota Pariaman yang bertugas sebagai aparat di daerah tentu harus memiliki beberapa persyaratan. Diantaranya adalah kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani yang baik akan sangat berpengaruh besar terhadap aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari oleh anggota Satuan Polisi Pamong Praja Kota Pariaman. Apri Agus (2012:23) “menjelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah “suatu aspek yaitu aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang dalam menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical fitness*)”. Sesuai dengan pendapat di ini, jelaslah bahwa seseorang yang memiliki tingkatan kebugaran jasmani yang

baik, dia mempunyai kemampuan untuk menjalani atau melakukan semua aktifitas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan mampu menyesuaikan diri pada pembebanan fisik. Dalam arti lain dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan faktor penting bagi seseorang dalam menjalani aktifitas kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya bila kita lihat komponen-komponen dalam kebugaran jasmani yaitu seperti yang dikemukakan oleh Depdiknas (2000:53) yaitu 1) yang berhubungan dengan kesehatan adalah daya tahan jantung, daya tahan otot, kekuatan otot, tenaga ledak otot dan kelentukan, 2) yang berhubungan dengan keterampilan yaitu kecepatan, ketangkasan, keseimbangan, kecepatan reaksi, koordinasi dan komposisi tubuh". Sesuai dengan pendapat ini jelas semua komponen-komponen kebugaran jasmani sangat penting dimiliki oleh anggota Satuan Polisi Pamomg Praja Kota Pariaman dalam mengemban tugas dan tanggung jawabnya di lapangan.

Berpedoman pada kutipan di atas, maka jelaslah bahwa salah satu komponen penting kebugaran jasmani adalah daya tahan jantung yaitu kemampuan untuk terus menerus dengan tetap menjalankan kerja fisik yang mencakup sejumlah besar otot dalam waktu tertentu, hal ini merupakan kemampuan system peredaran darah, dan system pernafasan untuk menyesuaikan diri terhadap efek seluruh beban kerja fisik. Di samping itu dalam menjalankan tugas dilapangan membutuhkan kekuatan otot tungkai, dan daya ledak otot tungkai dan lengan, kelentukan, kecepatan, ketangkasan, keseimbangan, kecepatan reaksi, koordinasi gerakan.

Berdasarkan beberapa pengamatan yang penulis lakukan di lapang pada teman sebagai anggota Satuan Polisi Pamomg Praja Kota Pariaman, terkesan ada beberapa anggota yang diduga belum memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Hal ini diketahui dari beberapa penampilan sikap ketika berhadapan dengan kegiatan yang melibatkan fisik, gerakannya kurang lincah (gesit), kalah cepat dalam bergerak, otot-otot tungkai dan tangan belum kuat, kurang tangkas dan koordinasi gerak masih lanban, serta sering mudah lelah. Di samping itu penulis juga melihat fisiknya yang tidak efisien (*physical inefficiency*), emosi yang tidak stabil, mudah lelah, dan tidak sanggup mengatasi tantangan fisik .

Berpedoman pada kenyataan yang penulis lihat dilapangan seperti yang telai dijelaskan di atas, maka penulis menduga ada permasalahan dengan tingkat kebugaran jasmani anggota Satuan Polisi Pamomg Praja Kota Pariaman. Oleh sebab itu pada kesempatan ini peneliti fokus tentang tingkat kebugaran jasmani anggota Satpol PP tersebut. Di samping itu penulis sebagai anggota ingin dan merasa perlu untuk mengetahuinya, sehingga nantinya kebenaran akan terungkap dan permasalahan dapat dicarikan solusinya.

Selanjutnya hal ini juga untuk kepentingan dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab anggota Satuan Polisi Pamomg Praja Kota Pariaman dalam menjalankan amanah pemerintah. Dengan kebugaran jasmani yang baik memberikan kesanggupan pada anggota untuk menjalani hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri setiap beban fisik yang layak dalam tugasnya di lapangan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor harus dimiliki anggota Sat-Pol PP Kota Pariaman, maka dapat dikemukakan identifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Kesehatan
2. Kebugaran jasmani
3. Kondisi fisik
4. Gizi
5. Finansial yang didapat
6. Sarana dan prasarana
7. Psikologi/mental

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya faktor yang dapat harus dimiliki anggota Satuan Polisi Pamong Praja Kota Pariaman, maka penulis membatasi hanya satu faktor yaitu kebugaran jasmani.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yakni: Bagaimana kebugaran jasmani anggota Satuan Polisi Pamong Praja (Sat-Pol PP) Kota Pariaman?

## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan Penelitian yang sesuai dengan perumusan masalah adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani anggota Satuan Polisi Pamong Praja (Sat-Pol PP) Kota Pariaman.

## **F. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini nantinya berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang Universitas Negeri Padang
2. Kasi pengembangan kapasitas dan kasi pembinaan kinerja dan kerja anggota Satuan Polisi Pamong Praja (Sat-Pol PP) Kota Pariaman Kota Pariaman sebagai masukan dalam pembinaan kinerja dan kerja anggota.
3. Anggota Satuan Polisi Pamong Praja (Sat-Pol PP) Kota Pariaman dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani
4. Peneliti selanjutnya sebagai bahan bacaan dan *literature* (sumber) dalam meneliti kajian yang sama dengan sampel yang lebih banyak.
5. Mahasiswa sebagai bahan bacaan di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang Universitas Negeri Padang