

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

David Davella¹, Pudia M. Indika²
Universitas Negeri Padang

Abstract

The problem in this study was the unknown level of endurance ability of the *aerobic* members of the DALMAS Company Police, SAMAPTA Directorate, Bhayangkara, West Sumatra Regional Police. The purpose of this study was to determine the level of endurance ability of the *aerobic* members of the DALMAS Company Police, SAMAPTA Directorate, Bhayangkara, West Sumatra Regional Police.

This type of research is descriptive. The population in this study were members of the DALMAS Company Police Department SAMAPTA Directorate of West Sumatra Police Bhayangkara, amounting to 206 people, sampling techniques by means (*purposive sampling*), the sample in this study were 30 people taken as many as 15% of the population. After verification of the data it turns out that no data that does not meet the requirements was found. Aerobic endurance data collection was carried out by the Vo2 Max test, the data were analyzed using descriptive statistics in the form of a percentage formula $P = F / N \times 100\%$.

From the data analysis showed: The level of aerobic resistant data ability of members of the DALMAS Company Police Team SAMAPTA Directorate of Bhayangkara West Sumatra Regional Police was in an adequate classification with an average of 38.95.

Keywords: *Aerobic Endurance*

Abstrak

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 $P = F / N \times 100\%$.



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

Pendahuluan

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 jendral 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.

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. Sedangkan tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana kemampuan daya tahan aerobik anggota Polisi Kompi Dalmas Direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumetara Barat. Dengan demikian penelitian ini berjudul “Tinjauan Kemampuan Daya Tahan Aerobik Anggota Kepolisian Kompi DALMAS Direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumatera Barat”

Metode

Jenis penelitian ini tergolong dalam penelitian Deskriptif. Menurut Yusuf (2005:83) penelitian Deskriptif adalah “salah satu jenis penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail”. Sesuai dengan pendapat tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan dan menggambarkan bagaimana kemampuan daya tahan aerobik anggota Polisi Kompi Dalmas Direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumetara Barat. Penelitian ini dilaksanakan di Gor H. Agus Salim Padang Sumatera Barat pada bulan mei 2018, dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, teknik sampling ini digunakan oleh peneliti karena ada pertimbangan-pertimbangan tertentu dalam pengambilan sampel. Dengan demikian jumlah sampelnya sebanyak 30 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes Vo2 Max.



Hasil Penelitian

Dari data yang terkumpul pada sampel terlebih dahulu dilakukan verifikasi data, setelah dilakukan verifikasi data yang ada dari 30 sampel, ternyata tidak ditemukan data yang tidak memenuhi syarat untuk diolah. Dengan demikian data yang akan diolah sebanyak 30 orang sampel. Berdasarkan hasil tes volume oksigen maksimal (VO_2Maks) terhadap 30 sampel, diperoleh rata-rata (mean) adalah 38,95%, nilai maksimum 43,00 dan nilai minimumnya 32,90. Selanjutnya distribusi frekuensi volume oksigen maksimal (VO_2Maks) anggota Polisi Kompi Dalmas Direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumatera Barat dapat dilihat pada table.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Volume Oksigen Maksimal (VO_2Maks) Anggota Kepolisian Kompi Dalmas Direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumatera Barat

No	Klasifikasi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif %
1	Tinggi	0	0
2	Bagus	4	13,34
3	Cukup	24	80,00
4	Sedang	2	6,66
5	Rendah	0	0
Jumlah		30	100

Dari hasil penelitian yang berkaitan kemampuan daya tahan aerobik ,dengan dilakukannya pengukuran menggunakan tes Vo_2maks terhadap satuan Anggota Kepolisian Kompi Dalmas Direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumatera Barat. Maka perlu di kemukakan pembahasan sebagai berikut:

Menurut Syafruudin (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.

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 bias mengkonsumsi oksigen secara maksimal.

Merujuk pada hasil penelitian yang menyatakan bahwa, kondisi fisik anggota kepolisian kompi dalmas direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumatera Barat berada pada kategori cukup dengan rata-rata 38,95%, nilai maksimal 43,00% dan nilai minimal 32,90%. Itu merupakan hasil yang sangat mempengaruhi terhadap kondisi fisik yang dapat menghambat aktifitas sehari-hari anggota kepolisian kompi dalmas direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumatera Barat.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: bahwasanya kemampuan daya tahan aerobik anggota kepolisian kompi dalmas direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumatera Barat berada pada kategori cukup dengan rata-rata 38,95%.

Saran

Bertitik tolak pada uraian yang terdahulu, maka dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada seluruh anggota Kepolisian Kompi Dalmas Direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumatera Barat agar dapat lebih meningkatkan kemampuan kondisi fisik, sehingga dapat memberikan dampak yang positif dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Adapun upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kondisi fisik adalah gemar berolahraga, baik sore hari maupun di pagi hari serta mengatur makanan dan istirahat yang cukup.



2. Disarankan pimpinan satuan Kepolisian Kompi Dalmas Direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumatera Barat agar memperhatikan kondisi fisik anggotanya, dengan memberikan masukan atau arahan kepada seluruh anggota supaya rajin berolahraga dan mengkonsumsi makanan yang bergizi agar dapat meningkatkan kemampuan daya tahan tubuh.
3. Peneliti, Semoga dengan hasil penelitian ini, dapat dijadikan pedoman bagi anggota satuan Kepolisian Kompi Dalmas Direktorat SAMAPTA Bhayangkara Polda Sumatera Barat supaya dapat meningkatkan lagi kemampuan kondisi fisiknya.

Daftar Rujukan

Arsil, 2000. *Buku ajar Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.

Syafruudin. 1999. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.

Undang-Undang No. 2 Tahun 2002 tentang Kepolisian Negara Republik Indonesia: Kepala Kepolisian Republik Indonesia.

Yusuf, A. Muri. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang : UNP Press, Lantai III Gedung Rektorat Universitas Negeri Padang, Kampus Air Tawar Padang.

