

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI ANGGOTA SATUAN
POLISI PAMONG PRAJA (SATPOL PP) WILAYAH
JAKARTA UTARA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

RIZKY ILHAM KURNIAWAN

1603618025

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**



PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

AGUSTUS, 2022

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing 1		
Dr. Yasep Setiakamawijaya, M.Kes NIP. 197409062001121002		23 / 08 - 2022
Pembimbing 2		
Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP. 198509252015041003		15 / 8 22

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Abdul Gani, M. Pd NIP. 197802172006041001	Ketua		16 / 8 22
2. Dr. Ratiyono, MMSI NIDK. 8918010020	Sekretaris		16 / 8 2022
3. Dr. Yasep Setiakamawijaya, M.Kes NIP. 197409062001121002	Anggota		23 / 08 - 2022
4. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP. 198509252015041003	Anggota		15 / 8 22
5. Yuliasih, S.Or., M.Pd NIDN. 00090786	Anggota		02 / 8 - 22

Tanggal Lulus : 05 Agustus 2022

PERNYATAAN ORISINILITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini murni adalah gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 23 Agustus 2021

Yang membuat pernyataan

Rizky Ilham Kurniawan
NIM. 1603618025



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN
Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rizky Ilham Kurniawan
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan
Alamat email : Rizkyilham045@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**Profil Kebugaran Jasmani Anggota Satuan Polisi Pamong Praja (Satpol Pp) Wilayah
Jakarta Utara**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 5 Agustus 2022

Penulis

Rizky Ilham Kurniawan

PROFIL KEBUGARAN JASMANI ANGGOTA SATUAN POLISI PAMONG PRAJA (SATPOL PP) WILAYAH JAKARTA UTARA

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil Kebugaran Jasmani Anggota Satuan Polisi Pamong Praja Wilayah Jakarta Utara. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, statistik yang digunakan adalah statistik deskriptif dengan survey menggunakan tes dan pengukuran, maka akan ditentukan nilai tertinggi dan terendah dari setiap item tes, menentukan rentang, menentukan nilai rata – rata dari setiap item tes, mencari simpangan baku, median dan modus. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi kebugaran jasmani anggota Satuan Polisi Pamong Praja Wilayah Jakarta Utara memiliki rata– rata daya tahan jantung paru sebesar 29,58 ml/kg BB/menit (kategori kurang), daya tahan otot lengan dan bahu sebesar 32,1 (kategori kurang), daya tahan otot perut sebesar 39,28 (kategori cukup), kelenturan sebesar 11,45 cm (kategori cukup), kekuatan otot bahu ekstensor tarik sebesar 23,48 kg (kategori kurang), kekuatan otot bahu ekstensor dorong sebesar 22,16 kg (kategori kurang), dan kekuatan otot tungkai sebesar 132,31 kg (kategori cukup).

Kata Kunci: Profil, Kebugaran Jasmani, SATPOL PP

PROFILE PHYSICAL FITNESS OF MEMBERS THE PAMONG PRAJA POLICE UNIT FOR THE NORTH JAKARTA REGION

Abstract

This study aims to determine the profile of the Physical Fitness of Members of the Civil Service Police Unit in the North Jakarta Region. The method used in this study is a quantitative method, the statistics used are descriptive statistics with surveys using tests and measurements, it will determine the highest and lowest values of each test item, determine the range, determine the average value of each test item, look for deviations standard, median and mode. The results of this study indicate that the physical fitness condition of members of the North Jakarta Regional Civil Service Police Unit has an average cardiopulmonary endurance of 29.58 ml/kg BW/minute (low category), arm and shoulder muscle endurance of 32.1 (less category), abdominal muscle endurance of 39.28 (enough category), flexibility of 11.45 cm (enough category), tensile extensor shoulder muscle strength of 23.48 kg (less category), thrust extensor shoulder muscle strength of 22,16 kg (less category), and leg muscle strength of 132.31 kg (enough category).

Kata Kunci: Profil, Kebugaran Jasmani, SATPOL PP

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kita panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **"PROFIL KEBUGARAN JASMANI ANGGOTA SATUAN POLISI PAMONG PRAJA (SATPOL PP) WILAYAH JAKARTA UTARA"**. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; Bapak/Ibu Dr. **Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes** dan **Kuswahyudi, S.Or. M.Pd**, selaku Dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini, Pihak **Kantor Satpol PP Wilayah Jakarta Utara**, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang peneliti perlukan, memberikan dukungan material maupun moral, yang telah banyak membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 21 Mei 2022

Rizky Ilham Kurniawan

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORI DAN BERPIKIR	7
A. Kerangka Teori	7

1. Profil.....	7
2. Kebugaran Jasmani.....	8
2.1 Pengertian Kebugaran Jasmani	8
2.2 Komponen Kebugaran Jasmani.....	9
B. Kerangka Berpikir	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	38
A. Tujuan Penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
C. Metode Penelitian.....	38
D. Tahapan Penelitian	39
E. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	39
F. Instrumen Penelitian	40
G. Teknik Pengumpulan Data.....	41
H. Teknik Analisa Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN	45
A. Deskripsi Data	45

B. Hasil Pembahasan.....	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	62
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	66
RIWAYAT HIDUP.....	99



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Norma Daya Tahan Aeobik dengan Tes Rockport	25
Tabel 2.2 Norma Tes Push Up	26
Tabel 2.3 Norma Tes Sit Up	28
Tabel 2.4 Norma Tes Sit & Reach	29
Tabel 2.5 Norma Tes Push & Pull Expanding Dynamometer	31
Tabel 2.6 Norma Tes Leg Dynamometer.....	33
Tabel 4.1 Hasil Data Nilai Seluruh Item Tes	45
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Umur Anggota SATPOL PP Wilayah Jakarta Utara	47
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi dan Norma Daya Tahan Jantung Paru	48
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi dan Norma Daya Tahan Otot Lengan.....	50
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi dan Norma Daya Tahan Otot Perut	52
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi dan Norma Kelentukan.....	53
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi dan Norma Kekuatan Otot Bahu Ekstensor Tarik	55
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi dan Norma Kekuatan Otot Bahu Ekstensor Dorong.....	56
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi dan Norma Kekuatan Otot Tungkai	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tes Rockport	24
Gambar 2.2 Posisi Melakukan Tes Push Up.....	25
Gambar 2.3 Posisi Melakukan Tes Sit Up	27
Gambar 2.4 Posisi Melakukan Tes Sit & Reach	28
Gambar 2.5 Posisi Melakukan Tes Kekuatan Dengan Leg Dynamometer.....	32
Gambar 4.1 Diagram Umur Anggota SATPOL PP Jakarta Utara	47
Gambar 4.2 Diagram Batang Daya Tahan Jantung Paru	50
Gambar 4.3 Diagram Batang Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu.....	51
Gambar 4.4 Diagram Batang Daya Tahan Otot Perut.....	52
Gambar 4.5 Diagram Batang Kelentukan	54
Gambar 4.6 Diagram Batang Kekuatan Otot Bahu Ekstensor Tarik	55
Gambar 4.7 Diagram Batang Kekuatan Otot Bahu Ekstensor Dorong.....	57
Gambar 4.8 Diagram Batang Kekuatan Otot Tungkai.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Hasil Penelitian Tes Daya Tahan Jantung Paru	66
Lampiran 2. Data Hasil Penelitian Tes Daya Tahan Otot Lengan	70
Lampiran 3. Data Hasil Penelitian Tes Daya Tahan Otot Perut.....	74
Lampiran 4. Data Hasil Penelitian Tes Kelentukan	78
Lampiran 5. Data Hasil Penelitian Tes Kekuatan Otot Bahu Ekstensor Tarik	82
Lampiran 6. Data Hasil Penelitian Tes Kekuatan Otot Bahu Ekstensor Dorong.....	86
Lampiran 7. Data Hasil Penelitian Tes Kekuatan Tungkai	90
Lampiran 8. Data Hasil Penelitian Tes Kebugaran Jasmani	92