

**PENGARUH DAYA TAHAN JANTUNG, INDEKS MASSA TUBUH, DAN
MOTIVASI TERHADAP NILAI KESAMAPTAAN JASMANI BERKALA
ANGGOTA DITSAMAPTA SUBDIT GASUM PROTAP DI POLDA
METRO JAYA**



HALAMAN JUDUL
MUHAMMAD FAHRIE
1606824022

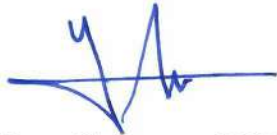
Tesis Yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Untuk Mendapatkan Gelar Magister

SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2026

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN
UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

PEMBIMBING I

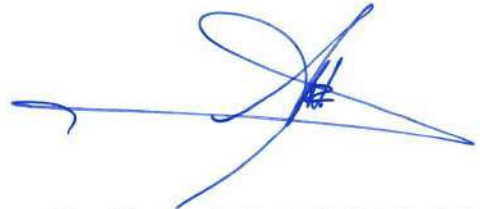


Dr. Iwan Setiawan, M.Pd.

NIP. 197303052009121001

Tanggal: 27 - 07 - 2026

PEMBIMBING II



Dr. Slamet Sukriadi, S.Pd., M.Pd.

NIP. 198210282015041002

Tanggal : 27 - 07 - 2026

Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd.

NIP. 19770128 200501 2 002

(Ketua) 1


.....
(tanda tangan)

28-07-2026
.....
(tanggal)

Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani

Dr. Sujarwo, M.Pd.

NIP. 19760425 200312 1 001

(Koordinator Prodi) 2


.....
(tanda tangan)

27-07-2026
.....
(tanggal)

Nama : Muhammad Fahrie

NIM : 1606824022

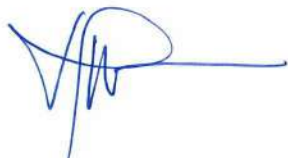
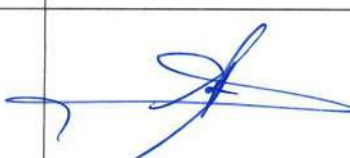
Prodi : Magister Pendidikan Jasmani

Angkatan : 2024

1. Direktur Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Prodi Studi Magister Pendidikan Jasmani Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Nama : Muhammad Fahrie
NIM : 1606824022
Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Sujarwo, M.Pd. NIP. 197604252003121001 (Koordinator Program Studi)		27 / 26 07
2	Dr. Iwan Setiawan, M.Pd. NIP. 197303052009121001 (Pembimbing I)		27 / 26 07
3	Dr. Slamet Sukriadi, S.Pd., M.Pd. NIP. 198210282015041002 (Pembimbing II)		27 / 26 07
4	Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or NIP. 197908112005011001 (Penguji)		27 / 26 07
5	Dr. Mansur Jauhari, M.Si NIP. 197408152005011003 (Penguji)		27 / 26 07

**PENGARUH DAYA TAHAN JANTUNG, INDEKS MASSA TUBUH, DAN
MOTIVASI TERHADAP NILAI KESAMAPTAAN JASMANI BERKALA
ANGGOTA DITSAMAPTA SUBDIT GASUM PROTAP DI POLDA
METRO JAYA**

Muhammad Fahrie

Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, Jakarta Indonesia
Jl. Rawamangun, Jakarta Timur, Indonesia 13220

ABSTRAK

Tes kesamaptaan jasmani berkala merupakan bentuk evaluasi kemampuan fisik anggota Polri yang dilaksanakan secara berkala guna mengetahui kesiapan personel dalam mendukung pelaksanaan tugas kepolisian. Untuk mengetahui pengaruh daya tahan jantung, indeks masa tubuh dan motivasi terhadap nilai kesamaptaan jasmani berkala. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif asosiatif, dengan pendekatan kuantitatif dan teknik metode survei serta menggunakan teknik model jalur (*path analysis*). Sampel dalam penelitian ini sebanyak 26 sampel. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua metode, yaitu kuesioner dan tes pengukuran fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa daya tahan jantung, indeks massa tubuh, dan motivasi berpengaruh signifikan terhadap nilai kesamaptaan jasmani berkala. Selain itu, daya tahan jantung dan indeks massa tubuh juga berpengaruh signifikan terhadap motivasi. Motivasi terbukti memediasi pengaruh daya tahan jantung dan indeks massa tubuh terhadap nilai kesamaptaan jasmani berkala.

Kata Kunci : Daya Tahan Jantung, Indeks Masa Tubuh, Motivasi, Nilai Kesamaptaan Jasmani Berkala

**THE EFFECT OF CARDIAC ENDURANCE, BODY MASS INDEX, AND
MOTIVATION ON THE PERIODIC PHYSICAL FITNESS VALUES OF
MEMBERS OF THE DITSAMAPTA SUBDIT GASUM PROTAP AT
POLDA METRO JAYA**

Muhammad Fahrie

Physical Education Postgraduate, Jakarta State University, Jakarta, Indonesia
Jl. Rawamangun, East Jakarta, Indonesia 13220

ABSTRACT

Periodic physical fitness tests are conducted to evaluate the physical fitness of Indonesian National Police personnel in order to assess their readiness to perform policing duties. This study aimed to examine the effects of cardiovascular endurance, body mass index, and motivation on periodic physical fitness test scores. This research employed an associative quantitative method with a survey approach and path analysis as the analytical technique. The study involved 26 participants. Data were collected using two methods: questionnaires and physical fitness measurements. The results showed that cardiovascular endurance, body mass index, and discipline-based motivation had significant effects on periodic physical fitness test scores. In addition, cardiovascular endurance and body mass index significantly influenced discipline-based motivation. Furthermore, discipline-based motivation was found to mediate the effects of cardiovascular endurance and body mass index on periodic physical fitness test scores.

Keywords: *Cardiovascular Endurance, Body Mass Index, Motivation, Periodic Physical Fitness Test Scores*

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Muhammad Fahrie
NIM : 1606824022
Tempat/Tanggal Lahir : Depok, 4 November 1998
Program : Magister
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul **"Pengaruh Daya Tahan Jantung, Indeks Massa Tubuh, Dan Motivasi Terhadap Nilai Kesamaptaaan Jasmani Berkala Anggota Ditsamapta Subdit Gasum Protap Di Polda Metro Jaya"** merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 1 Juli 2026
Yang Menyatakan,



Muhammad Fahrie
NIM : 1606824022



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : MUHAMMAD FAHRIE
NIM : 1606824022
Fakultas/Prodi : FIKK / MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI
Alamat email : fahrie.101112@gmail.com

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

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

yang berjudul :

PENGARUH DAYA TAHAN JANTUNG, INDEKS MASSA TUBUH,
DAN MOTIVASI TERHADAP NILAI KESAMAPTAAN JASMANI BERKALA
ANGGOTA DITSAMAPTA SUBDIT GASUM PROTAP DI POLDA METRO JAYA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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 , 4 Agustus 2026

Penulis

(MUHAMMAD FAHRIE)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufik, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul **“Pengaruh Daya Tahan Jantung, Indeks Massa Tubuh, dan Motivasi Terhadap Nilai Kesamaptaan Jasmani Berkala Anggota Ditsamapta Subdit Gasum Protap di Polda Metro Jaya.”** Tesis ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Dalam proses penyusunan tesis ini, penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan karya ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, doa, arahan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Sujarwo, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan arahan, dukungan, serta kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Magister Pendidikan Jasmani.
2. Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak Dr. Slamet Sukriadi, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, arahan, masukan, koreksi, serta motivasi selama proses penyusunan tesis ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
3. Seluruh Dosen dan Karyawan Program Magister Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, pelayanan, serta dukungan selama penulis menempuh pendidikan hingga menyelesaikan tesis ini.

4. Teristimewa kepada Bapak kandung saya Fadlie, Ibu kandung saya Siska Herawati, Kakak kandung saya Zahra Amelia, serta Adik kandung saya Zain, yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dukungan, semangat, serta menjadi sumber kekuatan terbesar bagi penulis dalam menjalani proses pendidikan hingga penyelesaian tesis ini.
5. Kepada pasangan saya Putri Amelia Diansyah, terima kasih atas doa, perhatian, dukungan, kesabaran, serta motivasi yang selalu diberikan selama proses penyusunan tesis ini. Dukungan yang diberikan menjadi salah satu penyemangat bagi penulis untuk terus berusaha dan menyelesaikan tanggung jawab akademik ini.
6. Kepada rekan-rekan seperjuangan Mahasiswa Magister Pendidikan Jasmani Tahun 2024 Kelas B serta keluarga besar Pendidikan Jasmani Angkatan 2022, terima kasih atas kebersamaan, perjuangan, bantuan, diskusi, serta segala bentuk dukungan dan keikhlasan yang telah diberikan selama proses perkuliahan hingga penyelesaian tesis ini.
7. Kepada Kasubdit Gasum DITSAMAPTA Polda Metro Jaya KOMPOL Daru Saputro Wibowo, S.Sos., S.I.K., M.M., Danton Protap PAM VVIP RI 1 – RI 4 IPDA Billy Primanizar, S.H., serta Perwira Bagwatpers Ro SDM Polda Metro Jaya IPDA Sapril, S.H., M.H., yang telah memberikan izin, dukungan, kesempatan, serta bantuan dalam proses pelaksanaan penelitian dan penyusunan tesis ini.
8. Kepada seluruh rekan-rekan Unit Protap DITSAMAPTA Polda Metro Jaya, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, kerja sama, bantuan, serta semangat yang telah diberikan selama proses pelaksanaan penelitian hingga penyusunan tesis ini. Terima kasih atas waktu, tenaga, dan kesempatan yang diberikan sehingga penulis dapat memperoleh data serta pengalaman yang sangat berharga dalam menyelesaikan penelitian ini. Semoga kebersamaan, solidaritas, dan kekeluargaan yang telah terjalin dapat terus terjaga dengan baik.

9. Kepada seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan, doa, dukungan, serta kontribusi yang begitu bermakna dalam proses penyelesaian tesis ini.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ilmiah ini di masa yang akan datang. Semoga tesis ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani, kebugaran jasmani, serta dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam perjalanan penyelesaian tesis ini. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan balasan atas segala kebaikan yang telah diberikan serta menjadikan ilmu yang diperoleh sebagai ilmu yang bermanfaat bagi diri sendiri, keluarga, institusi, dan masyarakat.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Jakarta, ... Juli 2026

Muhammad Fahrie

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	9
F. State Of The Art.....	10
BAB II	12
KAJIAN PUSTAKA	12
A. Deskripsi Konseptual	12
1. Daya Tahan Jantung.....	12
2. Indeks Massa Tubuh (IMT)	16
3. Motivasi	19
4. Nilai Kesamaptaan Jasmani Berkala.....	26
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	29
C. Kerangka Berfikir	33
D. Hipotesis Penelitian.....	39
BAB III.....	40
METODOLOGI PENELITIAN	40
A. Tujuan Penelitian.....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
1. Tempat Penelitian.....	40

2. Waktu Penelitian.....	41
C. Metode Penelitian	41
D. Populasi dan Sampel.....	42
1. Populasi	42
2. Sampel	42
E. Teknik Pengumpulan Data	42
1. Instrumen Daya Tahan Jantung	44
2. Instrumen Indeks Massa Tubuh.....	46
3. Instrumen Motivasi.....	47
4. Instrumen Nilai Kesamaptaan Jasmani Berkala	49
5. Uji Validitas.....	52
6. Uji Reliabilitas	53
G. Teknik Analisis Data	54
H. Hipotesis Statistika	60
BAB IV	61
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	61
A. Deskripsi Data	61
B. Pengujian Persyaratan Analisis	98
C. Pengujian Hipotesis	104
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	121
BAB V	130
KESIMPULAN.....	130
A. Kesimpulan.....	130
B. Implikasi	130
C. Saran	131
DAFTAR PUSTAKA	132
LAMPIRAN	136
RIWAYAT HIDUP	166

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lintasan Lari	15
Gambar 2. 2 Pengukuran Tinggi Badan	18
Gambar 2. 3 Pengukuran Berat Badan	19
Gambar 3. 1 Konsultasi hubungan Struktural antar Variabel Penelitian	41
Gambar 3. 2 Diagram Analisis Jalur X_1, X_2, X_3, Y	56
Gambar 3. 3 Diagram Analisis Jalur X_1, X_2, X_3	57
Gambar 4. 1 Data Usia Responden	64
Gambar 4. 2 Distribusi Frekuensi Variabel Daya Tahan Jantung	80
Gambar 4. 3 Distribusi Frekuensi Variabel Indeks Masa Tubuh	83
Gambar 4. 4 Distribusi Frekuensi Variabel Nilai Kesamaptan Jasmani	96



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 State Of the Art.....	11
Tabel 2. 1 Norma Penilaian Lari 12 Menit untuk Laki-Laki.....	16
Tabel 2. 2 Norma Penilaian Lari 12 Menit untuk Perempuan.....	16
Tabel 2. 3 Norma IMT.....	19
Tabel 3. 1 Kisi-Kisi Instrumen Daya Tahan Jantung (Tes Lari 12 Menit).....	44
Tabel 3. 2 Penilaian Lari 12 Menit.....	45
Tabel 3. 3 Nilai Lari 12 Menit (<i>Cooper Test</i>) Pria – Standar Polri.....	45
Tabel 3. 4 Norma Penilaian Lari 12 Menit untuk Laki-Laki.....	46
Tabel 3. 5 Norma IMT.....	46
Tabel 3. 6 Kisi-Kisi Instrumen Indeks Massa Tubuh.....	47
Tabel 3. 7 Skala Penilaian Instrumen Motivasi.....	48
Tabel 3. 8 Kisi-Kisi Instrumen Motivasi.....	48
Tabel 3. 9 Lembar Observasi Ujian Kesamaptaaan Jasmani "A".....	49
Tabel 3. 10 Lembar Observasi Ujian Kesamaptaaan Jasmani "B".....	49
Tabel 3. 11 Kriteria pengambilan keputusan:.....	53
Tabel 4.1 Data Usia Responden.....	63
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas.....	68
Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas.....	77
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Variabel Daya Tahan Jantung.....	80
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Variabel Indeks Masa Tubuh.....	83
Tabel 4.6 Penilaian Kategori Jawaban Responden.....	86
Tabel 4.7 Deskripsi Variabel Motivasi.....	86
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Variabel Nilai Kesamaptaaan Jasmani.....	95
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas.....	99
Tabel 4.10 Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	100
Tabel 4.11 Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	102
Tabel 4.12 Pengaruh Variabel Independen Daya Tahan Jantung Indeks Masa Tubuh dan Motivasi terhadap Nilai Kesamaptaaan Jasmani.....	105
Tabel 4.13 Koefisien Determinasi.....	107
Tabel 4.14 Hasil Uji F.....	109
Tabel 4.15 Hasil Uji t.....	111
Tabel 4.16 Pengaruh Variabel Independen Daya Tahan Jantung dan Indeks Masa Tubuh terhadap Motivasi.....	114
Tabel 4.17 Koefisien Determinasi.....	116
Tabel 4.18 Hasil Uji F.....	117
Tabel 4.19 Hasil Uji t.....	118
Tabel 4.20 Hasil Sobel Test Pertama.....	119
Tabel 4.21 Hasil Sobel Test Kedua.....	120

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	136
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	137
Lampiran 3. Surat Validator.....	138
Lampiran 4. Surat Validasi	139
Lampiran 5. Lembar Validasi	140
Lampiran 6. Data Instrumen X1.....	144
Lampiran 7. Data Instrumen X2.....	157
Lampiran 8. Data Y.....	158
Lampiran 9. Hasil SPSS.....	160
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	164

