

PROFIL DAYA TAHAN ANGGOTA POLISI SEKTOR KRANGKENG

Cartiman*^a, Mochamad Zakky Mubarak^b, Agi Ginanjar^b

^aPolisi Sektor Krangkeng

^bSTKIP Nahdlatul Ulama Indramayu

email: imancart10@gmail.com

Abstrak

Berolahraga mempunyai peran yang besar dalam menentukan tingkat kesehatan seseorang, sementara itu tidak berolahraga dapat mengakibatkan faktor resiko berbagai penyakit dimasa yang akan datang. Kesehatan yang sempurna adalah suatu keadaan yang tidak hanya bebas dari penyakit, namun juga memiliki kebugaran yang optimal yakni suatu kondisi seseorang dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan, anggota Kepolisian Republik Indonesia harus memiliki daya tahan yang baik agar senantiasa dapat menjalankan tugas kedinasan dengan baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kemampuan daya tahan (VO2Max) anggota Polisi Sektor (Polsek) Krangkeng tahun anggaran 2018/2019. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Partisipan yang digunakan dalam penelitian adalah anggota Polisi Sektor Krangkeng Indramayu berjumlah 20 anggota. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Tes Multi Tahap (*Bleep Test*). Hasil penelitian diketahui bahwa kemampuan daya tahan (VO2Max) anggota Polisi Sektor Krangkeng tahun anggaran 2018/2019 berkategori cukup sebesar 20% dan yang berkategori kurang sebesar 80%.

Kata kunci: *vo2max, polisi sektor*

RESISTANCE (VO2Max) PROFILE OF KRANGKENG POLICE DEPARTMENT MEMBERS

Cartiman*^a, Mochamad Zakky Mubarak^b, Agi Ginanjar^b

^aPolisi Sektor Krangkeng

^bSTKIP Nahdlatul Ulama Indramayu

email: imancart10@gmail.com

Abstract

Exercise has a big role in determine a person's level of health, while not exercising can lead to various risk factors of illness in the future. Perfect health is a condition that is not only free from illness, but also has optimal fitness which is a condition that someone can carry out daily activities without excessive fatigue. Members of the Indonesia Police Department must have good endurance in order to always be able to carry out official duties properly. The purpose of this study was to determine how high the level of resistance ability of Krangkeng Police Department members on 2018/2019 budget year. The method used in this research is descriptive. Participants in the study were Krangkeng Police Department members totaling 20 members. The instruments in this study used the Multi-Stage Test (*Bleep Test*). The results of the study note that the resistance ability of Krangkeng Police Department members on 2018/2019 budget year was categorized at enough level by 20% and less level by 80%.

Keywords: *vo2max, police department.*

Pendahuluan

Perkembangan peradaban manusia sekarang ini mengalami kemajuan yang pesat. Terbukti dengan adanya modernisasi disegala aspek kehidupan manusia, seperti terciptanya peralatan yang semakin praktis sehingga dapat membantu di hampir semua pekerjaan manusia. Akan tetapi, perkembangan manusia tersebut mempunyai dampak yang tidak baik terhadap pola hidup manusia. Pola hidup manusia mengalami pergeseran dari banyak kerja dinamis menjadi kerja statis. Yudianti (2016) menyatakan kebugaran paru jantung di definisikan sebagai kapasitas maksimal untuk menghirup, menyalurkan dan menggunakan oksigen atau biasa disebut penggunaan maksimal oksigen atau disingkat VO2Max. Semakin tinggi VO2Max maka ketahanan saat berolahraga juga semakin tinggi, yang berarti seseorang yang memiliki VO2Max tinggi tidak akan cepat merasa kelelahan setelah melakukan serangkaian kegiatan.

Berolahraga mempunyai peran yang besar dalam menentukan tingkat kesehatan seseorang, sementara itu tidak berolahraga dapat mengakibatkan faktor resiko berbagai penyakit dimasa yang akan datang. Irianto (2000, hlm. 120) mengungkapkan kebugaran yang optimal dapat meningkatkan penampilan para olahragawan dan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera.

Kesehatan yang sempurna adalah suatu keadaan yang tidak hanya bebas dari penyakit, namun juga memiliki kebugaran yang optimal yakni suatu kondisi seseorang dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan, serta memiliki cadangan kemampuan untuk hal yang bersifat gawat darurat. Emral (2017, hlm. 120) menjelaskan daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk melawan kelelahan sehingga tubuh mampu melakukan kegiatan/ kerja dalam waktu yang relatif lama dan memerlukan waktu istirahat yang relatif cepat untuk kembali bugar.

Daya tahan tubuh bukan merupakan hal yang sepele dan dapat dikesampingkan bagi seluruh anggota polisi. Seorang anggota polisi harus memiliki daya tahan yang baik agar dapat menjalankan aktivitasnya sehari-hari dengan baik, maka VO2Max sangat penting dimiliki oleh setiap orang. Harsono (1988, hlm. 155) menyatakan daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.

Anggota Polisi Sektor (Polsek) Krangkeng melaksanakan kegiatan yang sangat padat dalam setiap kegiatan rutinya di kantor maupun dilapangan. Kepala Polsek Krangkeng AKP I Nyoman Dita, SH. Mengatakan agar setiap anggota kepolisian selalu siap melayani dan menangani semua tugas sebagai suatu kewajiban yang harus dijalaninya. Kegiatan yang sangat padat dan rutin inilah anggota Polsek Krangkeng dituntut untuk selalu siap dan sigap dalam menjalankan semua kegiatan tanpa terkendala permasalahan kelelahan yang berarti. Saat melaksanakan lari pagi terlihat banyak anggota mudah kelelahan sebelum kegiatan lari selesai, hal ini terlihat dari beberapa anggota yang sempat berjalan saat melaksanakan kegiatan lari.

Kelelahan dapat menjadi penghalang atau kendala seseorang dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Orang yang mudah lelah akan merasa lesu, kurang konsentrasi, berkurangnya tingkat kewaspadaan, persepsi buruk yang lambat, menurunnya gairah bekerja, dan penurunan kinerja jasmani dan rohani. Seseorang yang memiliki VO2Max yang baik memiliki banyak keuntungan dijelaskan Sumosardjono (1996, hlm. 10) sebagai berikut: 1) Berkurangnya resiko pada jantung dan peredaran darah; 2) Tekanan darah tinggi sebelumnya akan menurun secara teratur; 3) Terjadi penurunan kadar darah yang membahayakan di

dalam darah dan terjadi kenaikan kadar lemak yang baik dan bermanfaat di dalam badan; 4) Tulang persendian dan otot-otot menjadi lebih kuat (tergantung pada macam latihannya).

Penyebab kelelahan merupakan indikator kemampuan VO2Max yang kurang, kemampuan VO2Max sangat mempengaruhi kebugaran jasmani. Ferriyanto (2010) menyatakan VO2Max bisa juga disebut dengan konsumsi maksimal oksigen atau pengambilan oksigen maksimal atau kapasitas aerobik yang dimaksud kapasitas maksimal adalah kapasitas maksimal dari tubuh untuk mendapatkan dan menggunakan oksigen selama latihan yang meningkat, sehingga menunjukkan kebugaran fisik seseorang.

Daya tahan VO2Max bagi seorang anggota polisi adalah nyawa dari penampilannya untuk meningkatkan kerja fisik yang baik. Daya tahan atau VO2Max anggota Kepolisian harus lebih baik dari pada orang-orang umumnya untuk menunjang dan tercipta kerja yang mumpuni dalam bidangnya. Nirwandi (2017) menjelaskan seseorang yang memiliki VO2Max baik merasa badannya segar, bugar, enak, kepercayaan dirinya lebih besar.

Kebugaran jasmani memberikan kemampuan kepada seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan. Hal ini juga berarti seseorang masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya untuk melakukan pekerjaan yang mendadak dengan baik. Semakin bugar atau segar seseorang, semakin besar kemampuan kerja fisiknya dan semakin kecil kemungkinan terjadi kelelahan (Budhiman, 2018).

Berdasarkan pemaparan yang telah dikemukakan tentang betapa pentingnya kemampuan daya tahan/ VO2Max untuk anggota Kepolisian khususnya Polsek Krangkeng dalam menunjang tugas dan kinerjanya dilapangan. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui

seberapa tinggi tingkat kemampuan VO2Max anggota Polsek Krangkeng Tahun Anggaran 2018/2019.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, karena penelitian ini ingin mengungkap masalah yang terjadi pada masa sekarang. Secara spesifik dapat dikemukakan bahwa penelitian ini ingin meneliti seberapa tinggi tingkat kemampuan VO2Max anggota Polsek Krangkeng Tahun Anggaran 2018/2019. Penelitian deskriptif dijelaskan Ginanjar (2016, hlm. 29) metode penelitian yang berusaha menjelaskan kegiatan objek yang diteliti yang terkait dengan variabel-variabel.

Penelitian deskriptif ini juga disebut penelitian pra eksperimen. Karena, dalam penelitian ini mereka melakukan eksplorasi, menggambarkan, dengan tujuan untuk dapat menerangkan dan memprediksi terhadap suatu gejala yang berlaku atas dasar data yang diperoleh di lapangan. Darmadi (2011, hlm. 34) menjelaskan penelitian deskriptif, para peneliti berusaha menggambarkan kegiatan penelitian yang dilakukan pada objek tertentu secara jelas dan sistematis. Dalam pengambilan partisipan peneliti menggunakan teknik *sampling jenuh* Menurut Ginanjar (2016, hlm. 59) menyatakan *sampling jenuh* pengambilan sampel menggunakan seluruh anggota populasi sebagai sampel ini dilakukan bila populasi kurang dari 30 orang.

Partisipan dalam penelitian ini adalah anggota Polsek Krangkeng Tahun Anggaran 2018/2019 yang berjumlah 20 anggota. Instrumen penelitian dengan menggunakan Tes Multi Tahap (*Bleep test*) dari Nurhasan dan Cholil (2007, hlm. 80).

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan pengukuran kemampuan VO2Max yang peneliti lakukan dengan menggunakan *Bleep test* terhadap

Tabel 1. Capaian VO2Max anggota Polsek Krangkeng Tahun Anggaran 2018/2019.

VO2Max	Jumlah Anggota	Persentase (%)	Kategori
≤ 36	16	80%	Kurang
37 - 47	4	20%	Cukup
48 - 57	-	-	Baik
58 - 74	-	-	Baik Sekali
≥ 75	-	-	Sempurna
Jumlah	20	100 %	

20 anggota Polsek Krangkeng Tahun Anggaran 2018/2019 diketahui bahwa sebagian besar berkategori cukup sebanyak 4 anggota (20%) dan yang berkategori kurang sebanyak 16 anggota (80%) yang dapat di lihat pada Tabel 1.

Ketahanan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Istilah ketahanan atau daya tahan dalam dunia olahraga dikenal sebagai kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Latihan ketahanan dipengaruhi dan berdampak pada kualitas system kardiovaskuler, pernapasan, dan system peredaran darah. Lutan dan Suherman (2000, hlm. 153) menjelaskan kebugaran terdiri atas kebugaran berkaitan dengan kesehatan yaitu diukur berdasarkan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani yang membutuhkan daya tahan, kekuatan, atau fleksibilitas, kemudian kebugaran berkaitan dengan performa yaitu unsur agilitas, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, *power* dan waktu reaksi.

Faktor yang berpengaruh terhadap ketahanan adalah kemampuan maksimal dalam memenuhi VO2Max. Sharkey (2003, hlm. 13) menjelaskan faktor-faktor resiko yang berpengaruh terhadap penurunan tingkat kesegaran jasmani seseorang adalah faktor demografi, perilaku, status gizi, lingkungan, status kesehatan.

Faktor yang berpengaruh terhadap penurunan tingkat kesegaran jasmani seseorang adalah faktor demografi,

perilaku, status gizi, lingkungan, status kesehatan. Anggota Polisi mempunyai karakter yang sangat mendukung terjadi tingkat VO2Max rendah, mengingat begitu padat aktivitas sehari-hari sehingga tidak memiliki waktu untuk melakukan aktivitas olah raga demi menjaga tingkat kesegaran jasmani.

Dari 20 orang anggota Polsek Krangkeng sebanyak 16 anggota memiliki VO2Max yang berkategori kurang, mungkin disebabkan dikarenakan pola makan yang tidak teratur serta pola istirahat yang sangat tidak cukup, sedangkan 4 anggota lainnya berada pada kategori cukup, karena melihat dari segi usia dan status kesehatan yang bagus. Sidik (2007, hlm. 23) menjelaskan, persyaratan kemampuan fisik didasari faktor: 1) Perkembangan usia (anak, remaja, dewasa, orang yang lebih tua); 2) Bawaan organ secara genetik (jantung terutama, peredaran darah, dan system pertukaran zat) dan otot; 3) Mekanisme pengendalian koordinasi system syaraf pusat, jadi kerja sama antar otak, system syaraf dan otot; 4) Kemampuan Psikis (sifat-sifat pribadi) perlu untuk merealisasikan kemampuan fisik. Dalam olahraga sifat-sifat yang paling utama adalah: kemauan keras, percaya diri, motivasi berprestasi, disiplin, daya kontresi. Disamping itu sifat-sifat psikis yang lain juga diperlukan seperti: gairah, kegembiraan, agresif, rangsangan, emosi, vitalitas dan temperamen; 5) Usia Latihan (sudah berapa lama seseorang berlatih).

Bagi seorang anggota kepolisian daya tahan tubuh sangat dibutuhkan, agar

dalam setiap aktivitas dan tugas mereka mampu bertahan dalam waktu yang cukup lama. Agar mempunyai ketahanan tubuh yang baik tidak hanya di dukung oleh latihan fisik saja, akan tetapi kondisi fisik yang baik juga sangat diperlukan. Debbian dan Rismayanthi (2016) menjelaskan latihan ketahanan dipengaruhi dan berdampak pada kualitas system kardiovaskuler, pernapasan, dan system peredaran darah.

Kemampuan VO2Max para anggota Kepolisian akan meningkat bila dilakukan proses pelatihan yang teratur, terukur, terprogram dan adanya beban berlebih setiap melakukan latihan. Mubarak (2019) menjelaskan pelatihan olahraga apapun bentuknya apabila intensitasnya adekuat dan dilakukan secara intensif akan membantu meningkatkan keterampilan menjadi lebih baik.

Berpedoman pada uraian yang telah dijelaskan di atas, maka seharusnya para anggota Kepolisian khususnya Polsek Krangkeng seharusnya memiliki kemampuan VO2Max yang lebih baik. Sehingga kebutuhan oksigen untuk melakukan aktivitas tugasnya dapat terpenuhi, dan tuntutan dalam melakukan gerakan-gerakan dalam menjalankan tugas yang didominasi kondisi fisik dapat tersedia dengan baik.

Kesimpulan

Berdasarkan dari data hasil penelitian, analisis dan pembahasan tentang hasil kemampuan VO2Max anggota Polsek Krangkeng Tahun Anggaran 2018/2019 diketahui bahwa sebagian besar berkategori cukup sebesar 20% dan yang berkategori kurang sebesar 80%. Bila dilihat dari rata-rata VO2Max seluruh anggota Polsek Krangkeng berarti berada dalam kategori kurang.

Dengan hasil penelitian ini dapat membantu para pembina, dan pimpinan di Instansi Kepolisian Republik Indonesia khususnya Polsek Krangkeng, serta pembaca pada umumnya. Dalam proses untuk

meningkatkan kemampuan VO2Max, maka sebaiknya diberikan latihan-latihan yang tepat dan dilatih secara sistematis dan berulang-ulang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Peneliti memberikan rekomendasi bagi para pembina, dan pimpinan bahwa latihan daya tahan aerobik dapat diberikan dalam pelaksanaan program pelatihan guna meningkatkan kemampuan VO2Max khususnya anggota Polsek Krangkeng.

Daftar Pustaka

- Budhiman, Y. A. (2018). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMP Negeri 2 Tempuran Kabupaten Magelang. Semarang: *Seminar Nasional KeIndonesiaan III tahun 2018. Universitas PGRI Semarang. 498-507.*
- Darmadi, H. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV Alfabeta.
- Debbian A, S. R., & Rismayanthi, C. (2016). Profil Tingkat Volume Oksigen Maskimal (Vo2 Max) Dan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Atlet Yongmoodo Akademi Militer Magelang. *Jurnal Olahraga Prestasi, 12* (2), 19-33,
- Emral (2017) *Pengantar Teori Dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: CV. Kencana.
- Ferriyanto (2010). *Volume Oksigen Maksimal*. Bandung: Studio Press.
- Ginanjari, A. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Indramayu: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP NU Indramayu.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Irianto, D.P (2000) *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Lutan, R., & Suherman, A. (2000). *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Depdiknas.

- Mubarok, M. Z. (2019). Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Menggunakan Metode Interval Terhadap Peningkatan *Dribbling* Pemain Sepak Bola. *Jurnal Biomatika FKIP Universitas Subang*, 5 (2), 144-149.
<https://doi.org/10.35569/biormatika.v5i02.513>
- Nirwandi (2017). Tinjauan Tingkat VO2Max Pemain Sepak bola Sekolah Sepakbola Bima Junior Kota Bukittinggi. *Jurnal PENJAKORA*, 4 (2), 18-27.
- Nurhasan, & Cholil, D. H. (2007). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bandung: Jurusan Pendidikan Kepeleatihan FPOK UPI Bandung.
- Yudianti, N. M. (2016). Profil Kebugaran Jasmani (VO2Max) Atlet Hockey Putri SMAN 1 Kedungwaru Tulungagung. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 4 (1), 120-126.
- Sharkey (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sidik, D. Z. (2007). *Latihan Kondisi Fisik, Klinik Kepeleatihan Pelatih Fisik Sepak Bola Tingkat Nasional*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Sumosardjuno, S (1996). *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Pustaka KGU.