



## EVALUASI KEBUGARAN JASMANI PADA PETUGAS LAPAS KELAS IIB BLANGPIDIE ACEH BARAT

Khairil Arwandi\*<sup>1</sup>, Mardhatillah<sup>2</sup>, dan Zulheri Is<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Bina Bangsa Getsempena

### Abstrak

Olahraga tenis lapangan merupakan jenis olahraga atau permainan yang dimainkan. Kehidupan manusia merupakan hal kompleks karena terkait dengan berbagai aktivitas sehari-hari yang menunjang keberlangsungan hidupnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Petugas Lapas Kelas IIB Blangpidie Aceh Barat. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Petugas Lapas Kelas IIB Blangpidie Aceh Barat yang berjumlah 12 Orang. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes lari Cooper. Hasil penelitian kebugaran jasmani petugas Lapas Kelas IIB Blangpidie Aceh Barat diperoleh hasil bahwa tingkat kebugaran petugas Lapas pada kategori baik dengan prosentase 75% dengan rentang nilai 10.46 - 12.00 berjumlah 9 Orang, sedangkan tingkat kebugaran kategori sedang 25% dengan rentang nilai 12.01 - 14.00 berjumlah 3 Orang. Hasil dari evaluasi ini dapat digunakan untuk menentukan program latihan yang sesuai untuk meningkatkan kebugaran jasmani petugas Lapas.

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmani, Petugas Lapas, Blangpidie Aceh Barat

### Abstract

*Field tennis is a type of sport or game played. Human life is complex because it is related to various daily activities that support its survival. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of Class IIB Prison Officers in Blangpidie West Aceh. This research is a quantitative descriptive research. The population in this study was 12 people from Class IIB Blangpidie West Aceh Prison Officers. The instrument used to collect the data was Cooper's running test. The results of physical fitness research of Class IIB prison officers Blangpidie West Aceh obtained results that the fitness level of prison officers in the good category with a percentage of 75% with a value range of 10.46 - 12.00 amounted to 9 people, while the fitness level of the medium category was 25% with a value range of 12.01 - 14.00 amounted to 3 people. The results of this evaluation can be used to determine the appropriate exercise program to improve the physical fitness of prison officers.*

**Keywords:** Physical Fitness, Lapas Officer, Blangpidie West Aceh

## **PENDAHULUAN**

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik maupun anaerobik. Kemampuan fisik tersebut dapat dilatih maelalui progam latihan fisik. Kemampuan aerobik antara lain dapat diketahui dari kemampuan sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik dapat diketahui dari kekuatan kontraksi otot (Fuja Bagoes Ramadhan, 2018 : 173)

Pada dasarnya latihan olahraga dapat dibagi menjadi dua yaitu latihan aerobik dan anaerobik. Latihan anaerobik yaitu latihan yang menuntut oksigen tanpa menimbulkan hutang oksigen yang tidak terbayar. Aerobik berarti menggunakan oksigen. Latihan aerobik juga sering disebut *general indurance*, yaitu latihan aerobik menghirup oksigen tanpa menimbulkan hutang oksigen yang tidak terbayarkan. Karena itulah aerobik dapat berlangsung lebih lama. Pengaruh latihan aerobik dapat menimbulkan kapasitas tubuh untuk memasukan oksigen dan menyalurkan keseluruhan jaringan sel otot, sehingga oksigen akan dapat berpadu dengan zat-zat makanan untuk memproduksi energi. Sedangkan pengertian senam aerobik itu sendiri yaitu serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu (Arifin & Warni, 2019:17).

Dari segi fisiologis, kesegaran jasmani menunjukkan potensi fungsional dan potensi metabolik. Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan wujud dari kapasitas fungsional seseorang untuk secara total melakukan suatu kerja tertentu dengan hasil baik atau memuaskan dan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru serta pembentukan tubuh. Gerakan yang dipilih harus menyebabkan denyut jantung meningkat sedemikian rupa ke target latihan atau disebut juga zona latihan dan harus mengandung kalestenik yang memenuhi tuntutan tehnik dan ketentuan anatomis tertentu (Mustofa, 2018:2).

Dengan demikian dapat diketahui bahwa dalam melakukan aktivitas olahraga akan melibatkan berbagai kemampuan organ tubuh yaitu jantung, peredaran darah, dan pernapasan. Jantung memiliki peranan yang sangat penting yaitu mensuplai darah keseluruh tubuh. Sirkulasi darah akan meningkat selama olahraga berlangsung dan ini adalah untuk metabolisme tubuh. Peredaran darah berperan penting untuk menyediakan O<sub>2</sub> melalui paru-paru (Herman, 2015:93). Denyut nadi dapat digunakan sebagai cara yang sederhana dan murah untuk menterjemahkan informasi latihan pada orang awam.

Denyut nadi adalah hasil dari aktivitas metabolisme. Sekarang ini banyak yang menggunakan denyut nadi saat latihan, dan bukan metabolisme massa otot yang besar sebagai sasaran latihan. Mereka percaya bahwa denyut nadi yang meningkat, dengan cara bagaimanapun, akan meningkatkan kebugaran. Denyut nadi waktu latihan merupakan indikator eksteren dari konsumsi oksigen, cara sederhana untuk mengukur intensitas latihan, tetapi bukan suatu sasaran, (Kharisma & Mubarok, 2020:17) Lembaga Pemasyarakatan adalah Unit Pelaksana Teknis di bawah. Direktorat Jenderal Pemasyarakatan Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia (dahulu Departemen Kehakiman). Penghuni Lembaga Pemasyarakatan bisa narapidana (napi) atau bisa juga yang statusnya masih tahanan, maksudnya orang tersebut masih berada dalam proses peradilan dan belum ditentukan bersalah atau tidak oleh hakim. Pegawai negeri sipil yang menangani pembinaan narapidana dan tahanan di Lembaga Pemasyarakatan disebut Petugas Pemasyarakatan, atau dahulu lebih dikenal dengan istilah sipir penjara.

Kehidupan manusia merupakan hal kompleks karena terkait dengan berbagai aktivitas sehari-hari yang menunjang keberlangsungan hidupnya. Proses interaksi yang terjadi saat melakukan aktivitas sehari-hari dapat menciptakan suatu permasalahan. Permasalahan yang tercipta adakalanya hanya menguntungkan satu pihak saja sementara yang lainnya dirugikan, disitulah peran hukum dalam penegakkan keadilan (Hasyim & Syafii, 2022:54).

Akibatnya aktivitas pun menjadi terbatas. Kehidupan yang terbatas di dalam LAPAS berpengaruh terhadap kurangnya aktivitas jasmani yang dilakukan sipir sehingga dikhawatirkan berpengaruh juga terhadap kesehatan rohani maupun jasmani (Aisyaroh, 2016:49). Bagi sipir Lapas Kelas IIB Blangpidie Aceh Barat selalu menjadi perhatian dan akan terus ditingkatkan yang salah satunya pelaksanaan senam pagi rutin yang bertempat di lapangan Lapas. Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk meneliti tentang "Evaluasi Kebugaran Jasmani Pada Penghuni Lapas Kelas IIB Blangpidie Aceh Barat"

### **Pengertian Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani berasal dari bahasa Inggris Physical Fitness yang secara harfiah berarti kesesuaian fisik dengan jenis pekerjaan yang dilakukan dalam keseharian atau dengan kata lain yang di cocokinya adalah komponen fisik dengan tugas - tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari - hari (Palar et al., 2015:4). Menurut Arma Abdoellah dan Agus Mandji yang dikutip oleh (Almira et al., 2019:12) kebugaran jasmani adalah

kemampuan seseorang melaksanakan tugas sehari – hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan. Hal ini, sejalan dengan pengertian kebugaran jasmani menurut Muhajir dalam (FRIDIO ANWAR, 2019:10) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari – hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani (Satin et al., 2021:76) yakni, kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari – hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Sedangkan menurut Budi Sutrisno dan Muhamad Badin Kadafi (2009 : 52), kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktifitas, daya mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebih. Jasmani yang bugar atau segar adalah jasmani yang memiliki organ tubuh normal dalam keadaan istirahat dan bergerak atau bekerja yang mampu mendukung segala aktifitas dalam kehidupan sehari – hari tanpa terjadi kelelahan berlebihan (Puspitasari & Rizky, 2021:17)

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari – hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani memberikan kemampuan kepada seseorang untuk melakukan aktifitas sehari – hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan (Erliana & Hartoto, 2019:72). Hal ini juga berarti seorang masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya untuk melakukan pekerjaan yang mendadak dengan baik. Semakin bugar/segar seseorang, semakin besar kemampuan kerja fisiknya dan semakin kecil kemungkinan terjadi kelelahan.

Dengan demikian kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari – hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya.

Komponen – komponen kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani disusun atas berbagai komponen – komponen sebagai indikator ketercapaian kebugaran jasmani secara menyeluruh. Kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas (Sarwita & Is, 2020:25). Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobik, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan adalah kebugaran yang dicapai melalui sebuah kombinasi latihan yang

teratur dengan kemampuan yang melekat pada diri seorang, komponen kebugarannya meliputi: kelincahan, keseimbangan, kecepatan, power dan waktu reaksi.

Komponen kebugaran pemahan tentang komponen - komponen kebugaran yang sangat penting bagi anak agar memperoleh puncak kebugaran (Sarwita et al., 2021:32). Pendapat lain mengenai komponen dasar kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan di ungkapkan oleh Thomas R, Larane, M.R Bonie Petitifon dalam Nurhassan (2005 : 6), yaitu kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, daya tahan kardiovaskular dan komposisi tubuh.

Komponen kebugaran jasmani di kelompokkan menjadi dua, yaitu: Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan(Weda, 2021:71). Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari komponen - komponen sebagai berikut:

- 1) Daya tahan paru jantung. Daya tahan paru jantung yaitu kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama.
- 2) Kekuatan otot. Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam satu usaha.
- 3) Daya tahan otot. Daya tahan otot yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bekerja melawan beban secara berulang - ulang.
- 4) Fleksibilitas atau kelentukan. Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa
- 5) Komposisi tubuh. Komposisi tubuh yaitu perbandingan seberapa banyak tubuh dengan lemak dan tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dengan presentase lemak tubuh

Sedangkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan terdiri dari sebagai berikut:

- 1) Dalam cabang olahraga kecepatan merupakan komponen fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu dalam cabang olahraga seperti nomor lari jarak pendek, tinju, anggar dan cabang olahraga permainan. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan - gerakan sejenis secara berturut - turut dalam waktu yang sesingkat - singkatnya (Nurhastuti, 2019). Kecepatan adalah kemampuan bergerak yang dilakukan dalam waktu yang singkat, kecepatan dapat juga berarti berpindah badan secepat - cepatnya ketempat lain. Bempa, Tudor dalam (Rohman & Effendi, 2019) mengatakan, kecepatan adalah kemampuan memindahkan badan atau menggerakkan suatu benda atau objek secara sangat cepat. Menurut M.

- Sajoto dalam (Irfandi et al., 2021:31) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam waktu yang sesingkat – singkatnya.
- 2) Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang di kerahkan dalam waktu yang sependek – pendeknya. Dalam hal ini, dapat pula dinyatakan bahwa daya ledak merupakan hasil perkalian antara kekuatan dengan kecepatan (Kurniawan & Setijono, 2021:31). Mengatakan power merupakan hasil perkalian dan kecepatan, sehingga satuan power adalah kg (berat) X meter/detik. Sedangkan kg X meter adalah satuan usaha. Daya ledak adalah kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan dasar dari setiap melakukan aktivitas. Daya ledak adalah kemampuan kerja otot yang dalam satuan waktu. Daya ledak penggunaannya terbagi menjadi dua golongan, yaitu: (1) Siklik adalah power yang dilakukan secara berulang – ulang dan sama. Contoh: lari, bersepeda dan mendayung. (2) asiklik adalah penggunaan power yang dilakukan dalam satu gerakan saja. Contoh: melompat dan melempar
  - 3) “Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem saraf otot tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak(Salam et al., 2019:24).” Sedangkan menurut Harsono (1988 :23) terdapat dua macam keseimbangan yaitu: 1) keseimbangan statis, ruang geraknya sangat kecil, misalnya berdiri, misalnya berdiri di atas dasar yang sempit ( balok kesemimbangan, rel kereta api ). Keseimbangan dinamis yaitu kemampuan orang untuk bergerak dari satu titik atau ruang ke lain titik dengan mempertahankan keseimbangan, misalnya: menari, latihan pada kuda – kuda atau palang sejajar, ski air, skating, sepatu roda dan, keseimbangan atau stabilitas, secara tradisional di definisikan sebagai suatu keadaan seimbang antara tenaga yang berlawanan. Hal ini merupakan suatu “bagian integral dari hampir setiap gerak” dan sering disebut dengan postural control (mengontrol sikap badan), yaitu suatu kemampuan untuk memelihara kesimbangan dalam gravitasi dengan menjaga pusat berat badan
  - 4) Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari dalam keadaan penuh. Kelincahan (agility) kelincahan adalah kecakapan dalam menciptakan gerak untuk dipergunakan dengan pantas dan diterapkan dengan cepat sesuai dengan keperluan dan sesuai dengan situasi yang ada (Arifin & Warni, 2019:17). kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dan tepat selagi tubuh masih bergerak dari satu tempat

ke tempat lain. Kelincahan adalah kecakapan dalam menciptakan gerak untuk dipergunakan dengan pantas dan diterapkan dengan cepat sesuai keperluan dan sesuai dengan situasi yang ada.

- 5) Koordinasi pada prinsipnya merupakan pengaturan syaraf - syaraf pusat dan tepi secara harmonis dalam menggabungkan gerakan - gerakan otot sinergis dan antagonis secara selaras, koodinasi merupakan kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa gerakan menjadi satu pola gerakan yang efektif dan efisien. Berkaitan dengan koordinasi menyatakan, "Koordinasi adalah kemampuan atlet untuk merangkaikan beberapa gerak menjadi satu gerak yang utuh dan selaras" (Irfan Arifianto & Raibowo, 2020:43). Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam - macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif." Sedangkan menurut bahwa koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang paling harmonis dari hubungan saling pengaruh di di antara kelompok - kelompok otot selama melakukan kerja.
- 6) Komponen - komponen kebugaran jasmani yang terdapat dalam pendidikan jasmani di sekolah meliputi: kecepatan, daya tahan otot, daya ledak otot dan daya tahan kardiovaskular. Komponen - komponen tersebut indikator ketercapain kebugaran jasmani yang dapat di ukur melalui tes kebugaran jasmani menurut umur.

### **Jenis Alat Ukur Kebugaran Jasmani**

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Menurut Arikunto, (2019:34) untuk mengukur ada atau tidaknya serta besarnya kemampuan objek yang diteliti. Digunakan tes instrumen yang berupa tes ini dapat digunakan untuk mengukur kemampuan dasar dan pencapaian prestasi. Berdasarkan pendapat di atas bahwa tes adalah cara (yang dapat dipergunakan atau prosedur yang perlu di tempuh) dalam rangka pengukuran dan penelitian di bidang pendidikan yang berbentuk, pemberian tugas atau serangkaian tugas, baik berupa pertanyaan yang harus dijawab atau perintah, sehingga dapat dihasilkan nilai yang melambangkan tingkah laku atau prestasi testee. Nilai mana dibandingkan dengan nilai - nilai yang dicapai oleh testee lainnya, atau dibandingkan dengan nilai standar tertentu. Terdapat berbagai variasi tes kebugaran kardiorespirasi yang lazim digunakan untuk menetapkan nilai VO2 Max. Tes-tes ini haruslah dapat diukur dan mudah dilaksanakan, serta tidak membutuhkan keterampilan khusus untuk melakukannya. Dari beberapa pendapat bahwa kebugaran jasmani hubungan erat dengan VO2 Maks. Karena VO2 Maks adalah tempo tercepat

dimana seseorang dapat menggunakan oksigen selama berolahraga, menurut Sudarmo SP dalam (Mubarok & Ramadhan, 2019:30), jadi seseorang yang mempunyai VO<sub>2</sub> Maks yang baik maka dalam penggunaan oksigen akan lebih maksimal sehingga daya tahan kardiorespirasi menjadi lebih baik pula dan akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, tidak akan mudah lelah atau capek setelah melakukan aktivitas keseharian kalau terjadi kelelahan dengan sedikit istirahat dapat mengembalikan kondisi tubuh seperti sediakala.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. (Sugiono, 2014:23) menyatakan bahwa penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai, variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi. Penelitian ini menggunakan metode survey, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan tes kesegaran jasmani Cooper test.

### **Variabel Penelitian**

Menurut Arikunto, (2002:45) definisi operasional variabel adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Variabel dalam penelitian ini adalah Evaluasi Kebugaran Jasmani Pada Petugas Lapas Kelas IIB Blangpidie Aceh Barat.

### **Populasi dan Sampel**

Dalam setiap penelitian, populasi yang dipilih erat kaitannya dengan masalah yang ingin diteliti, populasi adalah keseluruhan subjek penelitian Arikunto (2019:130). Jadi populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan objek penelitian yang paling sedikit memiliki sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Petugas Lapas Kelas IIB Blangpidie Aceh Barat yang berjumlah 12 Orang.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang hendak diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006: 131). Sedangkan Menurut Sugiono, (2014:54) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sesuai dengan pendapat (Arikunto, 2019:119) mengemukakan bahwa "Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil seluruhnya, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi.

Dari pendapat di atas maka penulis menetapkan jumlah sampel secara keseluruhan karena jumlahnya kurang dari 100 orang maka yang menjadi sampel sebanyak 12 Orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu Total sampling.

### Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Arikunto, 2003: 136). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri dari satu item tes (Kurniawan & Setijono, 2021:3) yaitu: Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes lari Cooper.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Petugas Lapas Kelas IIB Blang Pidie Aceh Barat. Penelitian ini dilakukan di Lapas Kelas IIB Blang Pidie Aceh Barat dengan subyek penelitian petugas lapas yang berjumlah 12 orang. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Sebelum dilakukan analisis data penelitian, akan dilakukan deskripsi data penelitian untuk variabel dalam penelitian ini. Adapun data penelitian sebagai berikut:

**Tabel 1.** Data Kebugaran jasmani Petugas Lapas Kelas IIB Blang Pidie Aceh Barat

No	Nama	Tes 2,4	Klasifikasi
1	AD	11,05	Baik
2	GE	10,55	Baik
3	EP	12,00	Baik
4	KH	12,45	Sedang
5	RM	13,02	Sedang
6	JY	12,50	Sedang
7	LW	11,00	Baik
8	AG	11,10	Baik
9	IW	10,55	Baik
10	ED	11,05	Baik
11	GP	10,45	Baik
12	AW	12,00	Baik
Jumlah			137,72
Rata-rata			11,48
Minimal			10,45
Maximal			13,02

Sumber: Hasil Penelitian 2023

Hasil penghitungan data tingkat kesegaran jasmani Petugas Lapas Kelas IIB Blang Pidie Aceh Barat menghasilkan nilai rata-rata sebesar 11,48 dengan klasifikasi baik. Adapun nilai terkecil sebesar 10,45 dan terbesar sebesar 13,02. Tabel distribusi tingkat kesegaran jasmani Petugas Lapas Kelas IIB Blang Pidie Aceh Barat adalah sebagai berikut:

**Tabel 2.** Distribusi Tingka Kebugaran Jasmani Petugas Lapas Kelas IIB Blang Pidie Aceh Barat

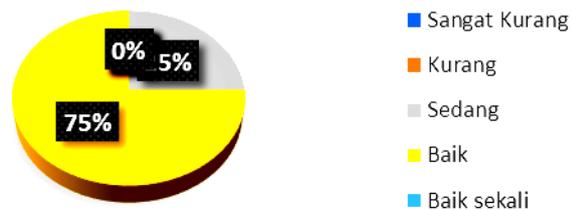
No.	Waktu	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	>16.31	Sangat Kurang	0	0%
2.	14.01 - 16.00	Kurang	0	0%
3.	12.01 - 14.00	Sedang	3	25%
4.	10.46 - 12.00	Baik	9	75%
5.	09.45 - 10.45	Baik sekali	0	0%
6.	<09.45	Terlatih	0	0%

Sumber: Hasil Penelitian 2023

Berdasarkan table Distribusi Tingka Kebugaran Jasmani Petugas Lapas Kelas IIB Blang Pidie Aceh Barat dapat diketahui penelitian dari seluruh petugas 12 orang, 3 Orang klasifikasi Sedang dengan Persentase 25%, dan terdapat 9 Orang klasifikasi Baik dengan Persentase 75%.

**Gambar 1.** Histogram Tingka Kebugaran Jasmani Petugas Lapas Kelas IIB Blang Pidie Aceh Barat

Tingka Kebugaran Jasmani Petugas Lapas Kelas IIB Blang Pidie Aceh Barat



Sumber: Hasil Penelitian 2023

**Pembahasan**

Berdasarkan deskripsi data hasil penelitian kebugaran jasmani petugas Lapas Kelas IIB Blang Pidie Aceh Barat sangat diperoleh hasil bahwa tingkat kebugaran petugas Lapas pada kategori baik dengan prosentase 75% dengan rentang nilai 10.46 - 12.00 berjumlah 9 Orang, sedangkan tingkat kebugaran kategori sedang 25% dengan rentang nilai 12.01 - 14.00 berjumlah 3 Orang.

Evaluasi kebugaran jasmani pada petugas Lapas Kelas IIB Blang Pidie Aceh Barat sangat penting untuk memastikan bahwa mereka mampu melaksanakan tugas-tugasnya dengan baik dan optimal. Kebugaran jasmani yang baik juga dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan petugas Lapas. Kardiovaskular endurance merupakan salah satu komponen penting dalam evaluasi kebugaran jasmani petugas Lapas. Tes ini dapat dilakukan dengan beberapa tes sesuai dengan usia teste dalam penelitian ini menggunakan tes lari 2,4 Km yang diciptakan oleh Kenneth H. Cooper pada tahun 1968 instrumen tes ini merujuk pada penelitian Kurniawan (2019) dengan judul analisis tingkat kebugaran pada pegawai puskesmas bulangan haji kabupaten pamekasan. Petugas Lapas yang memiliki kardiovaskular endurance yang baik akan mampu melaksanakan tugas-tugasnya dengan lebih baik, seperti melakukan patroli dan pemantauan lapas, tanpa merasa cepat lelah.

Dalam melakukan evaluasi kebugaran jasmani, perlu juga mempertimbangkan usia, jenis kelamin, dan kondisi kesehatan petugas Lapas. Hasil dari evaluasi ini dapat digunakan untuk menentukan program latihan yang sesuai untuk meningkatkan kebugaran jasmani petugas Lapas. Dengan demikian, evaluasi kebugaran jasmani pada petugas Lapas Kelas IIB Blang Pidie Aceh Barat sangat penting untuk memastikan kesehatan dan kesejahteraan mereka serta meningkatkan efektivitas tugas-tugas yang diemban.

Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, di mana orang yang kesegarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Menurut Lutan (2000) kesegaran jasmani lebih menggambarkan kualitas kemampuan organ tubuh untuk menjalankan fungsinya dan kelangsungan fungsi itu terjadi dalam sebuah sistem. Hal ini yang membedakan orang yang fit dan tidak fit. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga masing-masing akan mempunyai kesegaran jasmani yang berbeda pula. Hal ini disebabkan oleh beberapa factor kemungkinan di antaranya :

#### 1. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup manusia memerlukan makanan yang cukup. Makanan yang cukup dan memenuhi syarat yang sehat seimbang, cukup energy, cukup nutrisi dan gizi bermanfaat untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik. Untuk

mendapatkan kebugaran yang prima selain memperhatikan makan sehat berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan tidak sehat, seperti: merokok, minum alkohol dan makan berlebihan serta tidak teratur.

## 2. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang waktu tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu, istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktifitas sehari-hari dengan nyaman.

## 3. Olahraga

Banyak cara yang dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kesegaran jasmani, misalnya dengan melakukan massage, mandi uap, dan berlatih olahraga. Berolahraga adalah salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran jasmani karena memiliki multi manfaat, antara lain manfaat jasmani (meningkatkan kesegaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu untuk berkonsentrasi) dan manfaat sosial (dapat menambah rasa percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Tingka Kebugaran Jasmani Petugas Lapas Kelas IIB Blang Pidie Aceh Barat dapat diketahui penelitian dari seluruh petugas 12 orang, 3 Orang klasifikasi Sedang dengan Persentase 25%, dan terdapat 9 Orang klasifikasi Baik dengan Persentase 75%. Dari hasil penelitian dapat penulis Simpulkan Kebugaran Jasmani Petugas Lapas Kelas IIB Blang Pidie Aceh Barat pada katagori baik dengan persentase 75%. Kebugaran jasmani pada petugas Lapas Kelas IIB Blang Pidie Aceh Barat merupakan hal yang sangat penting untuk memastikan bahwa mereka mampu melaksanakan tugas-tugasnya dengan baik dan optimal. Evaluasi tersebut meliputi beberapa komponen seperti kardiovaskular endurance, kekuatan otot, dan kelenturan tubuh. Dalam melakukan evaluasi kebugaran jasmani, perlu juga mempertimbangkan usia, jenis kelamin, dan kondisi kesehatan petugas Lapas. Hasil dari evaluasi ini dapat digunakan untuk menentukan program latihan yang sesuai untuk meningkatkan kebugaran jasmani petugas Lapas. Dengan demikian, evaluasi kebugaran

jasmani pada petugas Lapas Kelas IIB Blang Pidie Aceh Barat sangat penting untuk memastikan kesehatan dan kesejahteraan mereka serta meningkatkan efektivitas tugas-tugas yang dilaksanakan.

#### Saran-Saran

Berdasarkan hasil penelitian evaluasi kebugaran jasmani pada petugas Lapas Kelas IIB Blang Pidie Aceh Barat, beberapa saran yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Menyusun program latihan yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masing-masing petugas Lapas untuk meningkatkan kebugaran jasmani, seperti latihan kardiovaskular, kekuatan otot, dan kelenturan tubuh.
2. Melakukan pengawasan dan pemantauan secara rutin terhadap kebugaran jasmani petugas Lapas dan melakukan evaluasi ulang secara berkala.
3. Memberikan edukasi dan sosialisasi kepada petugas Lapas tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani dan cara-cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani secara mandiri di luar jam kerja.
4. Menyediakan sarana dan prasarana yang memadai untuk memfasilitasi petugas Lapas dalam menjaga kebugaran jasmani, seperti ruang olahraga dan peralatan olahraga yang memadai.
5. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah unsur-unsur lain seperti subjek penelitian dan menambah unsur-unsur lain tentang kebugaran jasmani untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N. (2016). Upaya Preventif Permasalahan Kesehatan Reproduksi Perempuan Lapas. *Majalah Ilmiah Sultan Agung*, 49(123).
- Almira, D., Universitas, S., & Malang, N. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama. 1(2).
- Arifin, R., & Warni, H. (2019). MODEL LATIHAN KELINCAHAN SEPAKBOLA. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5702>
- Arikunto. (2019). *Metodelogi Penelitian, Suatu Pengantar Pendidikan*. In Rineka Cipta, Jakarta.
- Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. 2017.

- Erliana, E., & Hartoto, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).
- FRIDIO ANWAR, J. (2019). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DI LUAR JAM PELAJARAN PJOKE DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3).
- Fuja Bagoes Ramadhan. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler. 173–177.
- Hasyim, R. R. N., & Syafii, I. (2022). PENGARUH MODEL LATIHAN EL RONDO DAN LATIHAN PASSING 1-2 COMBINATION DALAM MENINGKATKAN AKURASI PASSING SEPAKBOLA. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(4).
- Herman, J. (2015). Manajemen komite olahraga nasional indonesia dalam peningkatan prestasi olahraga. *Manajemen Pendidikan*, 9(3).
- Irfan Arifianto, & Raibowo, S. (2020). MODEL LATIHAN KOORDINASI DALAM BENTUK VIDEO MENGGUNAKAN VARIASI TEKANAN BOLA UNTUK ATLET TENIS LAPANGAN TINGKAT YUNIOR. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 1(2). <https://doi.org/10.36456/j-stand.v1i2.2671>
- Irfandi, I., Rahmat, Z., & Munzir. (2021). Analisis Survei Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Usia 14-17 Perguruan Tunas Nusantara Se-Aceh. *Journal Coaching Education Sports*, 2(1). <https://doi.org/10.31599/jces.v2i1.528>
- Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. (2020). Pengaruh Latihan Interval Dengan Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan VO2Max Pemain Bola Voli. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(02). <https://doi.org/10.35569/biormatika.v6i02.811>
- Kurniawan, C., & Setijono, H. (2021). Performa Kondisi Fisik Atlet Pemusatan Latihan Lampung Menuju PON XX Papua 2021. *Seminar Nasional Pascasarjana Unnes 2020*, 3 (1).
- Mubarak, M. Z., & Ramadhan, R. (2019). ANALISIS TINGKAT VO2MAX PEMAIN SEPAK BOLA DARUL MA'ARIF INDRAMAYU. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1).
- Mustofa, J. (2018). PEMBINAAN PRESTASI OLAHRAGA SUMATERA SELATAN SEJAK DINI (STUDI PERSPEKTIF TERHADAP EKSISTENSI PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN PELAJAR/PPLP SUMATERA SELATAN). *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 1(2). <https://doi.org/10.31851/hon.v1i2.1979>
- Nurhastuti. (2019). PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN RUGBY UNY TAHUN 2018.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). MANFAAT LATIHAN OLAHRAGA AEROBIK TERHADAP KEBUGARAN FISIK MANUSIA. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>

- Puspitasari, P. W., & Rizky, M. Y. (2021). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani dan Status Gizi pada Atlet Puslatkot Kediri Cabang Olahraga Terukur dalam Masa Pandemi Covid-19. Januari 2021 Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK) |, 1(1).
- Rohman, U., & Effendi, M. Y. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur. Journal Physical Education, Health and Recreation, 3(2).
- Salam, A. F. B., Yunus, M., & Kinanti, R. G. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional (Egrang Bambu) terhadap Peningkatan Keseimbangan pada Anak Kelas 5 SD. Sport Science and Health, 1(3).
- Sarwita, T., & Is, Z. (2020). RELATIONSHIP OF BALANCE AND LEG MUSCLE STRENGTH WITH THE ABILITY OF STRAIGHT KICKS IN PENCAK SILAT ATHLETES FOSTERED BY DISPORA ACEH BESAR IN 2020. Jurnal Ilmiah Teunuleh, 1(2). <https://doi.org/10.51612/teunuleh.v1i2.30>
- Sarwita, T., Is, Z., & Hariansyah, S. (2021). ANALYSIS OF THE PHYSICAL CONDITION OF THE ACEH PON RUGBY ALTET 2021. Jurnal Ilmiah Teunuleh, 2(2). <https://doi.org/10.51612/teunuleh.v2i2.52>
- Satin, P. M., Yohanis M. Mandosir, Irmanto, M., Susanto, I. H., & Kristanto, B. (2021). Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 4(2).
- Sugiono, P. D. (2014). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif.pdf. In Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D.
- Weda. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. IKIP PGRI Bali, Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 7(1).