

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SATUAN BRIMOB
POLDA GORONTALO MELALUI *BLEEP TEST***

Oleh:

MOHAMAD IZHAR
NIM : 831 419 001


Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I



Dr. Hartono Hajarati, S.Pd, M.Pd
NIP. 19740826 200312 1 002

Pembimbing II



Ella H. Tumuloto, S.Pd, M.Pd
NIP. 19870428 201903 2 014

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan
Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Drs. Aswan Dai, M.Pd
NIP. 19610221 198603 1 002

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SATUAN BRIMOB
POLDA GORONTALO MELALUI *BLEEP TEST*

Oleh:

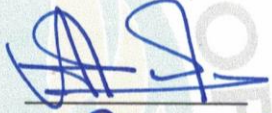



MOHAMAD IZHAR
NIM : 831 419 001

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada :

Hari/tanggal : Kamis, 29 Juli 2021

Pukul : 09.00 s/d selesai

Dosen Penguji :

| Nama | Tanda Tangan | Tanggal |
|---|---|---------|
| 1. <u>Drs. Aswan Dai, M.Pd</u> NIP. 19610221 198603 1 002 |  | _____ |
| 2. <u>Risna Podungge, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19710721 200212 2 001 |  | _____ |
| 3. <u>Ella H. Tumuloto, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19870428 201903 2 014 |  | _____ |
| 4. <u>Dr. Hartono Hadjarati, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19740826 200312 1 002 |  | _____ |

Mengetahui,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo




Helina Jusuf, Dra., M.Kes
NIP. 19631001 198803 2 002

ABSTRAK

Mohamad Izhar 2021, Analisis Tingkat Kebugaran Satuan Brimob Polda Gorontalo Melalui *Bleep Test*, penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat kebugaran Satuan Brimob Polda Gorontalo melalui *Bleep Test*, untuk metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan dekriptif, penelitian ini dilakukan di satuan brimob polda gorontalo dengan menggunakan sampel sebagai responden sebanyak 50 personel anggota kepolisian Brimob Polda Gorontalo, adapun hasil dari penelitian ini adalah Kebugaran jasmani ditandai kemampuan fisik seseorang untuk melakukan aktivitas secara efektif dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih, serta masih mempunyai cadangan tenaga atau energi. Seseorang dapat melatih kebugaran jasmani, salah satunya dengan cara pembinaan melalui aktivitas jasmani. Berdasarkan tabel hasil penilaian dan telah dilakukan pengkategorian tingkat kebugaran fisik Anggota Brimob Polda Gorontalo yaitu sebanyak 50, kemudian untuk tiap kategori telah dipresentasikan yaitu 40 personel (80 %) kategori sangat baik dan 10 personel (20 %) kategori baik. Berdasarkan hasil data, dapat diketahui tingkat kebugaran fisik anggota Brimob Polda Gorontalo adalah dominan sangat baik, dan bila dilihat dari rerata (Mean) dengan nilai 62, maka nilai tersebut juga masuk dalam kategori “Sangat Baik”

Kata Kunci : Satuan Brimob Polda Gorontalo, Kebugaran Fisik dan *Bleep Tets*

ABSTRACT

Mohamad Izhar, 2021. An Analysis of Physical Fitness Level of Brimob (Mobile Brigade Corps) Unit at Polda Gorontalo through Bleep Test. The research aims to determine the physical fitness level of the Brimob (Mobile Brigade Corps) Unit at Polda Gorontalo through Bleep Test. The method used in this research is a quantitative method with a descriptive approach. Besides, this study is carried out in the Brimob Unit of Polda Gorontalo by using samples in the amount of 50 personnel of Mobile Brigade Corps at Polda Gorontalo. The research finding reveals that physical fitness is characterized by a person's physical ability to carry out activities effectively and efficiently without causing excessive fatigue and still has energy reserves. In addition, there are some training for physical fitness that can be done by someone, one of which is by doing physical exercises. The table of assessment results and classification of physical fitness level on 50 personnel of Mobile Brigade Corps at Polda Gorontalo discloses that 40 personnel (80%) are in an excellent category and ten personnel (20%) are in a good category. Based on the data result, it is known that the physical fitness level of Mobile Brigade Corps personnel at Polda Gorontalo is mostly in the excellent category with the mean value of 62, which is also included in the "Excellent Category".

Keywords: Brimob (Mobile Brigade Corps) Unit at Polda Gorontalo, Physical Fitness, and Bleep Test

