

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kehidupan normal seseorang memerlukan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani ini berbeda untuk setiap orang dan merupakan keadaan yang dinamis, yang memerlukan pemeliharaan dan pembinaan. Seseorang dapat dikatakan bugar, bila ia dapat melakukan aktifitas normalnya sehari-hari, dalam pekerjaannya, memenuhi tugas dan tanggung jawabnya dalam keluarga dan masyarakat, serta dapat menikmati rekreasi tanpa merasa lelah. Dengan berolahraga, fungsi dari organ-organ tubuh dapat dioptimalkan sehingga dapat juga mengoptimalkan kebugaran. Dengan kebugaran yang prima, seseorang dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan optimal, tanpa merasa kelelahan. Tetapi sebaliknya, bila kebugaran jasmani seseorang kurang baik, ia akan merasa cepat lelah walaupun ia tidak melakukan aktivitas yang berat. Perbedaan kebugaran ini tergantung dari masing-masing individu dalam menjaga dan mempertahankan kebugaran. Untuk mendapatkan kebugaran tubuh yang baik, dapat dilakukan berbagai cara, antara lain dengan menjaga pola hidup yang baik, pola makan yang sehat, istirahat cukup, dan olahraga yang teratur.

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan. Kemudian

Untuk mendapatkan kondisi tubuh yang baik tersebut tentunya diperlukan kebugaran yang cukup, untuk mendapatkan kebugaran yang baik salah satunya adalah dengan berolahraga secara teratur. Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan tubuh yang mampu memelihara tersedianya energi sebelum, selama , dan sesudah bekerja.

Komponen-komponen yang terdapat dalam kebugaran jasmani adalah: kecepatan, kelincahan, koordinasi, daya tahan, keseimbangan, kelentukan, kekuatan, daya ledak, waktu reaksi, komposisi tubuh (Wiarso dalam Jurnal Wisnu 2020) . Komponen kebugaran jasmani dapat dilatih dan memberikan banyak manfaat bagi tubuh, diantaranya dapat meningkatkan stamina dan kekuatan tubuh sehingga membuat tubuh menjadi lebih energik.

Satuan Brimob Polda Gorontalo, Sejatinya Merupakan salah satu intansi Negara yang bertugas dalam pengamanan dan pengayom masyarakat, sebagai perangkat Negara dalam tugas pengamanan maka perlu adanya kecerdasan dan kesehatan yang menjamin dalam pelaksanaan tugas Negara. Satuan Brimob Polda Gorontalo selalu memberikan satu kesempatan kepada anggotanya untuk menjaga kesehatan baik jasmani maupun rohani dengan cara berolahraga yang teratur. Untuk Mengetahui tingkat kebugaran jasmani seorang perangkat Negara dalam hal ini Anggota Brimob di adakan tes kesemaptaan jasmani yang dilakukan tiap semester pada satuan angkatan. Pelaksanaan kesamaptaan jasmani ini merupakan kegiatan rutin yang dilakukan dua kali setahun, yang bertujuan untuk mengukur ketahanan fisik dan menjaga kebugaran dari setiap anggota polri khususnya Satbrimobda Gorontalo.

Dengan menjaga kesehatan tubuh Anggota Satbrimob Polda Gorontalo bisa bertugas dengan baik dan bisa melayani masyarakat.

Brimob adalah Satuan pemukul Polri, Tentunya ini adalah tanggung jawab kita agar bisa menempatkan diri sebagai pasukan khusus yang dimiliki oleh Polri, fisik merupakan hal utama yang harus dimiliki setiap Anggota Brimob. Untuk itu silahkan ukur kemampuan masing-masing anggota agar bisa menjadi Analisa dan evaluasi kedepannya. Selain itu juga kegiatan ini salah satu bentuk Untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.

Untuk mengetahui tingkat Kebugaran dan daya tahan perlu proses pengukuran. Proses pengukuran membutuhkan alat ukur, karena dengan alat ukur maka akan didapatkan data yang mampu menjelaskan keadaan dan tingkat Kebugaran serta daya tahan kardiovaskular respiratori seseorang. Semua data yang diperoleh melalui suatu pengukuran yang benar akan dapat menjelaskan tentang status atau kondisi suatu objek yang diukur.

Berbicara tentang bleep test tentu saja tidak lepas dari kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Pengukuran kebugaran jasmani (fisik) dapat dilakukan dengan salah satu cara yaitu Bleep Test sebagai indikator kebugaran tubuh seseorang. Test ini dilakukan dengan cara berlari terus menerus di antara dua garis yang berjarak 20 meter selama terdengar suara beep yang sudah direkam sebelumnya.

Itulah mengapa test ini sering juga disebut bleep test. Seingganya perlu di adakan test pada Anggota Brimob Gorontalo Untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani seorang perangkat Negara dan test ini pula efesien dan mudah untuk dilakukan di instansi tersebut, seingganya peneliti bermasud untuk mengakat judul “**Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Satuan Brimob Polda Gorontalo Melalui *Bleep Test***”

## **1.2 Indetifikasi Masalah**

Sesuai dengan pemaparan pada sub bab di atas telah dijelaskan permasalahan yang terjadi pada instansi kepolisian tepat pada Satuan Brimob Polda Gorontalo dimana masih kurangnya data mengenai tingkat kebugaran pada personil kepolisian walaupun tes kebugaran fisik lainnya telah dilakukan akan belum terlalu efesian maka di temukan satu insiatif untuk mengkur tinkat kebugaran melalui *Bleep Test*.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan indentifikasi masalah di atas maka peneliti dapat merumuskan masalah pada penelitian ini yaitu Bagaimana tingkat kebugaran satuan brimob polda gorontalo melalui *Bleep Test*.

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Selaras dengan permasalahan yang di temukan dilapangan maka penelitian yang akan dilakukan bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Satuan Brimob Polda Gorontalo melalui *Bleep Test*.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Dapat memberikan bukti secara ilmiah bagaimanakah tingkat kebugaran melalui *Bleep Test* pada Instansi Kepolisian tepatnya pada Satuan Brimob Polda Gorontalo sehingga dapat dijadikan acuan dalam pengembangan program pendidikan jasmani dan instansi terkait

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

- a. Bagi Instansi terkait, dapat digunakan sebagai pedoman dalam usaha meningkatkan dan menjaga kondisi fisik dalam tingkat kebugaran.
- b. Bagi sekolah, dapat digunakan untuk mengetahui besarnya tingkatnya kebugaran setiap personil kepolisian yang ada di Satuan Brimob Polda Gorontalo
- c. Bagi Personil Kepolisian, dapat digunakan sebagai pedoman atau acuan untuk meningkatkan dan menjaga kondisi dan kebugaran fisik.