

ABSTRAK

Prastyo. 2022 “Tingkat Kebugaran Jasmani Satuan Polisi Pamong Praja Kota Jambi”. Program Studi Kevelatihan Olahraga, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Boy Indrayana, S.Pd., M.Pd (II) Ahmad Muzaffar, S.Pd., M.Pd

Kata kunci: *Kebugaran Jasmani, Polisi Pamong Praja Kota Jambi*

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, Sat Pol PP Kota Jambi di butuhkan kebugaran fisik guna menjalankan tugas sebagai penyelenggara ketertiban di lingkungan masyarakat, terutama yang bertugas di langan atau yang sering terjun langsung di masyarakat, kebugaran sangat di butuhkan sekali. Dalam satu tahun selalu dilakukan tes kebugaran para anggota Sat Pol PP Kota Jambi, guna mengetahui kebugaran yang di miliki setiap anggota, selain itu diwajibkan mengikuti latihan bela diri, untuk kebugaran juga berguna untuk pengamanan diri anggota saat bertugas.

Tujuan penelitian ini yaitu: untuk mengetahui: “Tingkat Kebugaran Jasmani Satuan Polisi Pamong Praja Kota Jambi”

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Sampel dalam penelitian ini adalah semua anggota Satuan Polisi Pamong Praja Kota Jambi yang berjumlah 20 Orang

Berdasarkan hasil analisis data hasil kebugaran jasmani tes *push up* dari 20 orang yang memiliki kategori Baik sebanyak 15 orang dengan persentasi 75%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 5 orang dengan persentasi 25%. kebugaran jasmani *shit up* dari 20 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 18 orang dengan persentasi 90%, kategori cukup sebanyak 2 orang dengan persentasi 10%. Kebugaran Jasmani *Bleep Tes* dari 20 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 12 orang dengan persentasi 60%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 7 orang degan persentasi 35%, yang memiliki kategori kurang sebanyak 1 orang degan persentasi 5%. kebugaran Jasmani *vertical jump* dari 20 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 2 orang dengan persentasi 10%, yang memiliki kategori cukup sebanyak 17 orang dengan persentasi 85%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 1 orang degan persentasi 5%. kebugaran jasmani lari 60 meter dari 20 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 2 orang dengan persentasi 10%, yang memiliki kategori cukup sebanyak 11 orang degan persentasi 55%. yang memiliki kategori sedang sebanyak 7 orang degan persentasi 35%. kebugaran jasmani tes *pull up* dari 20 orang yang memiliki kategori cukup sebanyak 7 orang dengan persentasi 35%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 13 orang degan persentasi 65%.

Kesimpulan yaitu: Tingkat Kebugaran Jasmani Satuan Polisi Pamong Praja Kota Jambi berada pada kategori baik 90%.