

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2002 Pasal 5 (1) Kepolisian Negara Republik Indonesia (Polri) dikatakan alat negara yang berperan dalam memelihara keamanan dan ketertiban masyarakat, menegakkan hukum serta memberikan perlindungan, pengayoman, dan pelayanan kepada masyarakat dalam rangka terpeliharanya keamanan dalam negeri.

Sebelum seseorang dapat menjadi anggota Polisi, mereka akan diberikan beberapa tes untuk menguji kesiapan fisik, spiritual, dan kognitif mereka. Beberapa tes yang diujikan antara lain: Pemeriksaan Administrasi, yaitu tes kelengkapan administrasi pendaftaran. Pemeriksaan kesehatan tahap 1, yaitu tes kesehatan menyeluruh. Pemeriksaan Psikologi, yaitu tes psikologi berupa pengisian pertanyaan-pertanyaan psikologi.

Selain pemeriksaan komponen psikologi, penerimaan anggota polisi harus mengikuti Tes Kebugaran Jasmani A dan Tes Kebugaran Jasmani B, yaitu tes kebugaran jasmani yang meliputi lari selama 12 menit, pull up, sit up, push up, dan shuttle run. Tes kemampuan Renang, kerana kemampuan renang merupakan salah satu syarat untuk mendaftar menjadi calon anggota Polisi. Pemeriksaan Antropometri, yaitu pemeriksaan untuk mengetahui ukuran fisik seseorang dengan menggunakan alat ukur tertentu seperti timbangan dan pita ukur. Tes Potensi Akademik, yaitu tes tertulis untuk mengetahui kemampuan akademik calong anggota polisi. Pemeriksaan tahap kedua, yaitu tes kesehatan

yang lebih mendalam dibandingkan dengan tes kesehatan tahap 1. Pemeriksaan Kejiwaan dan yang terakhir adalah pemeriksaan administrasi akhir.

Sebagai bagian dari tugas harian mereka, petugas polisi mungkin harus melakukan aktivitas yang tidak banyak bergerak yang dikombinasikan dengan periode tiba-tiba melakukan tugas yang sangat intens dan menuntut fisik (Orr et al: 2017). Tugas yang sangat intens ini dapat mencakup berbagai macam aktivitas seperti berlari, melompat, berkelahi, dan merangkak, di berbagai medan). Penelitian telah menunjukkan bahwa kekuatan dan kebugaran aerobik berkorelasi dengan kinerja pengangkutan beban, dengan kebugaran aerobik khususnya penting untuk kinerja selama tugas pengangkutan beban pada anggota polisi (Robinson et al: 2018). Kebugaran aerobik secara umum juga telah terbukti penting untuk penyelesaian misi penegakan hukum (Koepp et al: 2000). Kebugaran aerobik tidak hanya berkorelasi dengan kinerja, tetapi penelitian juga telah menunjukkan bahwa kebugaran aerobik yang tinggi dapat mengurangi risiko cedera baik dalam penegakan hukum dan populasi taktis lainnya (Lisman et al: 2013). Misalnya, Lisman et al. menemukan bahwa waktu lari tiga mil yang lebih lambat dikaitkan dengan tingkat cedera yang lebih tinggi pada populasi militer (Lisman et al: 2013). Demikian pula, kinerja yang buruk dalam Progressive Shuttle Run 20 m juga telah dikaitkan dengan peningkatan risiko cedera pada populasi militer (Meigh et al: 2012).

Pengukuran kebugaran aerobik telah digunakan sebagai kriteria kebugaran anggota polisi dalam upaya untuk mengurangi risiko cedera dan meningkatkan kemampuan fisik (Carlson et al: 2012). Hal ini penting bagi

anggota polisi, karena dalam pelaksanaan tugas terkadang beban eksternal mereka yang tinggi menyebabkan peningkatan tuntutan metabolisme dan pengeluaran energi (Keeler et al: 2014). Selain itu, dengan menetapkan tingkat kebugaran anggota polisi, standar yang divalidasi dapat diterapkan dapat menjadi modal untuk mencoba bergabung dengan kesatuan yang lebih tinggi (Hunt et al: 2013). Pada umumnya setelah bergabung menjadi anggota polisi, kebanyakan dari mereka kehilangan kebugaran aerobik setelah pelatihan awal dan menunjukkan penurunan tingkat kebugaran aerobik dibandingkan dengan saat menjadi mahasiswa (Dawes et al: 2017). Alasan potensial untuk hilangnya kebugaran aerobik yang dicapai selama pendidikan termasuk tugas menetap dalam jangka waktu lama seperti pekerjaan meja (Dawes et al: 2017) dan persyaratan pekerjaan seperti kerja shift (Hinton et al :2017). Meskipun hilangnya kebugaran ini terjadi pada setiap anggota mahasiswa pendidikan polisi, masih harus dilihat apakah kepolisian spesialis akan mengalami penurunan yang sama, mengingat persyaratan tingkat kebugaran mereka yang lebih tinggi dan tempo operasional yang meningkat.

Kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi dimana tubuh dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa merasa lelah yang berarti dan masih memiliki tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen, antara lain: kekuatan, daya tahan, power otot, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dapat melakukan pekerjaan dan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa merasa lelah yang berarti

dan masih memiliki tenaga untuk melakukan aktivitas di luar aktivitas utamanya. Kebugaran jasmani penting bagi setiap orang agar setiap pekerjaan yang dilakukannya dapat terlaksana dengan baik. Kebugaran jasmani dapat dilatih secara rutin dan harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan, tahapan-tahapan latihan, dan dosis latihan. Kebugaran jasmani bukanlah hal yang remeh dan dapat diabaikan bagi Anggota Polisi. Seorang Anggota Polisi harus memiliki kebugaran jasmani yang baik agar dapat melaksanakan tugas sehari-hari secara profesional. Hal ini sangat penting karena berkaitan dengan aktivitas yang dilakukan selama bertugas sebagai anggota Kepolisian.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, khususnya terkait homogenitas kelompok sampel. Studi ini terdiri dari satu pasukan polisi setelah menyelesaikan pendidikan yang hanya terdiri dari subjek laki-laki dari Mapolres Muaro Jambi, Jambi. Lebih jauh, beberapa karakteristik deskriptif tidak ada. Keterbatasan ini dapat membatasi ekstrapolasi temuan kami ke unit spesialis nasional dan internasional lainnya. Penyertaan kelompok sampel lain dapat memberikan wawasan yang lebih besar tentang kebugaran metabolik pasukan polisi spesialis. Selain itu, karena masalah keamanan, contoh program pengondisian fisik individual yang digunakan dalam populasi ini tidak tersedia.

Mengingat pentingnya kebugaran aerobik dalam kepolisian dan dampaknya di banyak bidang termasuk kinerja, risiko cedera, dan kriteria pra-seleksi, serta kemungkinan penurunan kebugaran ini melalui karier seorang petugas, tujuan dari studi ini ada dua. Tujuan utamanya adalah untuk membuat profil tingkat kebugaran aerobik di unit polisi setelah menyelesaikan pendidikan,

dan tujuan sekundernya adalah untuk menilai apakah tingkat kebugaran aerobik ini khas selama periode waktu yang berkelanjutan. Mengingat tingginya tuntutan pekerjaan dari anggota polisi setelah pendidikan,

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Setelah pendidikan Brigadir Polri, anggota polisi baru mudah kelelahan saat melakukan latihan lari baik pada waktu pagi, siang, dan sore.
2. Setelah pendidikan Brigadir Polri, tidak ada latihan khusus untuk meningkatkan kemampuan VO₂Max Brigadir Polri di Mapolres Muaro Jambi

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang dimiliki peneliti, serta agar penelitian ini mempunyai arah dan tujuan yang jelas, maka perlu adanya pembatasan masalah, dan permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada: “Profil VO₂ Max anggota baru Brigadir Polri di Mapolres Muaro Jambi.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan Batasan masalah diatas maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan “Bagaiman profil kemampuan VO₂ Max anggota baru Brigadir Polri di Mapolres Muara Jambi tahun 2024?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan VO₂ Max anggota baru Brigadir Polri di Mapolres Muara Jambi tahun 2024.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis:

- a. Dapat memberikan informasi terhadap Mapolres Muara Jambi Polda Jambi mengenai kemampuan VO₂ Max anggota baru Brigadir Polri 2024
- b. Dapat menambah referensi penelitian mengenai profil kemampuan VO₂ Max anggota baru Brigadir Polri di Mapolres Muara Jambi tahun 2024.

2. Secara Praktis:

- a. Dapat memotivasi Siswa Brigadir Polri untuk selalu meningkatkan kebugaran jasmani.

Sebagai masukan bagi para pembina dan pengajar Sekolah Polisi Negara Polda Jambi untuk dapat memberikan literacy terkait metode latihan dan manfaat kebugaran jasmani bagi Brigadir Polri.