

# Kebugaran Jasmani Personel Brimob Kota Surakarta Berdasarkan Tes Fisik Kesamaptaaan A Lari 12 Menit

Mukhsin Abdurrahman\*, Gatot Jariono, Nurhidayat Nurhidayat, Akhmad Azlan Khoirur Rozikin, Ardhian Tomy Kurniawan

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia.

\* Correspondence: [A810210100@student.ums.ac.id](mailto:A810210100@student.ums.ac.id)

## Abstract

The physical fitness of Mobile Brigade Corps (Brimob) personnel is a crucial factor supporting operational readiness in carrying out demanding tasks such as counterterrorism and crowd control. However, the physical fitness level of young Brimob personnel at the Headquarters of Battalion C Pelopor of the Central Java Regional Police, as measured by the 12-minute run fitness test standard A, has not yet been empirically determined. This study aims to analyze the physical fitness levels of these personnel. The method used is quantitative descriptive analysis employing a survey technique via the 12-minute run test. The sample consisted of 20 male adolescent personnel selected through purposive sampling. Data were analyzed using descriptive statistics (mean, standard deviation, and frequency percentages). The results showed an average distance covered of 2,662 meters, with a maximum of 2,970 meters and a minimum of 2,350 meters. A total of 70% of the personnel fell into the "Good" category, 25% into the "Very Good" category, and only 5% into the 'Fair' category. In conclusion, the physical fitness level of the Brimob youth personnel is classified as good; however, there are still variations in ability that require individualized training programs and routine evaluations to improve personnel performance toward the "Excellent" category.

**Keyword:** Physical fitness; brimob; physical fitness test A; 12-minute run

## Abstrak

Kebugaran jasmani personel Korps Brigade Mobil (Brimob) merupakan faktor krusial yang mendukung kesiapan operasional dalam menghadapi tugas-tugas berat seperti penanggulangan terorisme dan pengendalian massa. Namun, belum diketahui secara empiris tingkat kebugaran personel remaja Brimob di Mako Batalyon C Pelopor Polda Jawa Tengah berdasarkan standar tes kesamaptaaan A lari 12 menit. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani personel tersebut. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik survei melalui tes lari 12 menit. Sampel berjumlah 20 personel remaja laki-laki yang dipilih secara purposive sampling. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif (rata-rata, standar deviasi, dan persentase frekuensi). Hasil penelitian menunjukkan rata-rata jarak tempuh sebesar 2662 meter, dengan nilai maksimum 2970 meter dan minimum 2350 meter. Sebanyak 70% personel berada pada kategori "Baik", 25% pada kategori "Baik Sekali", dan hanya 5% pada kategori "Cukup". Simpulannya, tingkat kebugaran jasmani personel remaja Brimob tergolong baik, namun masih terdapat variasi kemampuan yang memerlukan program latihan individual dan evaluasi rutin untuk meningkatkan personel menuju kategori unggul.

**Kata kunci:** Kebugaran jasmani; brimob; tes kesamaptaaan A; lari 12 menit

Received: 2 Februari 2026 | Revised: 18, 29 Maret, 5 April 2026

Accepted: 13 Mei 2026 | Published: 8 Juni 2026



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## Pendahuluan

Kebugaran fisik merupakan aspek fundamental dalam menunjang kinerja personel kepolisian, Kebugaran jasmani menggambarkan kesiapan tubuh dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Dengan tingkat kebugaran yang baik, individu dapat mempertahankan energi dan fungsi tubuh secara optimal sepanjang aktivitas yang dilakukan (Januarianto, & Warthadi, 2023). Menurut (Burhanudin et al., 2023) kemampuan kesamaptaaan jasmani bagi setiap prajurit merupakan faktor penting dan pendukung utama baik untuk karier maupun dalam pelaksanaan tugas. Khususnya pada satuan Korps Brigade Mobil (Brimob) yang mempunyai tugas dan tanggung jawab tinggi dalam menghadapi situasi dengan tuntutan fisik dan mental yang berat. Tugas-tugas seperti penanggulangan terorisme, pengendalian massa, pencarian dan pertolongan bencana, hingga operasi keamanan bersenjata menuntut kesiapan fisik optimal agar setiap personel mampu bekerja secara efisien dan aman (Batubara, 2024). Aktivitas operasional Brimob seperti penanggulangan terorisme, pengendalian massa, pencarian dan penyelamatan bencana, serta operasi keamanan bersenjata menuntut kesiapan fisik yang optimal agar setiap personel mampu bekerja secara efisien, aman, dan mampu mempertahankan kinerja dalam jangka waktu lama. Dalam konteks ini, kebugaran jasmani dapat dipahami sebagai kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap tuntutan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sekaligus menunjukkan kapasitas untuk bekerja secara efektif dan pulih dengan baik setelah menjalankan tugas (Saputra & Jariono, 2025; Putranto & Efendi, 2024).

Untuk menyiarkan kebugaran personel Polri, salah satu instrumen yang digunakan adalah tes kesamaptaaan A yang terdiri atas lari 12 menit untuk mengukur daya tahan (terutama daya tahan kardiovaskular/aerobik). Tes ini menjadi indikator penting karena kapasitas aerobik berkaitan erat dengan ketahanan fisik dalam menjalankan aktivitas berat dalam waktu yang panjang. Hasil tes kesamaptaaan A berfungsi sebagai acuan penilaian tingkat kebugaran serta dasar pelatihan fisik berkala bagi personel (Medinugroho et al., 2025; Susanto, 2020).

Namun, dalam implementasinya muncul kemungkinan terjadinya antara standar kebugaran yang ditetapkan melalui sistem penilaian resmi dan kondisi kebugaran yang benar-benar ditunjukkan oleh personel di lapangan. Fenomena ini penting untuk diperhatikan karena kebugaran jasmani tidak hanya berkaitan dengan kesehatan, tetapi juga mempengaruhi efektivitas pelaksanaan tugas, stabilitas kinerja fisik, dan kemampuan menyelesaikan beban kerja tanpa kelelahan berlebih. Dengan kebugaran yang baik, tubuh mampu mempertahankan fungsi fisiologis secara lebih optimal selama aktivitas maupun latihan, sedangkan kebugaran yang kurang dapat menjadi hambatan terhadap kesiapsiagaan operasional.

Secara konsep, kebugaran mencakup aspek-aspek yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan jantung-paru, kekuatan dan daya tahan otot, pembekuan, serta komposisi tubuh) serta aspek keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan daya ledak otot). Dengan tingkat kebugaran yang baik, tubuh mampu menjalankan aktivitas harian maupun tugas fisik lainnya dengan lebih stabil dan tanpa beban berlebih pada sistem tubuh (Jariono & Subekti, 2020). Ketika komponen-komponen tersebut tidak berada pada tingkat yang diharapkan, maka kemampuan menjalankan tuntutan kerja lapangan dapat mengalami penurunan, terutama pada tugas yang membutuhkan daya tahan dan kinerja berkelanjutan

(Budianto, 2022; Sudrajat et al., 2025). Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini diarahkan untuk mengidentifikasi tingkat kebugaran fisik personel Brimob melalui hasil tes kesamaptaaan A (lari 12 menit) sekaligus menilai sejauh mana hasil tes aktual mencerminkan pencapaian standar yang diharapkan.

## Metode

Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Menurut (Sugiyono, 2017:16) metode kuantitatif didefinisikan sebagai metode penelitian yang didasarkan pada filosofi positivism dan digunakan untuk mensurvei populasi atau sampel tertentu (Sugiyono, 2017:18). Desain penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data berupa tes lari 12 menit. Penelitian dilaksanakan di Mako Batalyon C Pelopor Satuan Brimob Polda Jawa Tengah. Dalam penelitian ini, populasi mencakup seluruh personel remaja Korps Brigade Mobil di Mako Batalyon C Pelopor Satuan Brimob Polda Jawa Tengah yang berjumlah 35 orang.

Sampel penelitian berjumlah 20 orang yang diambil dari populasi 35 orang menggunakan purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan/kriteria tertentu yang ditetapkan peneliti (Festiawan et al., 2024). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan kriteria anggota Kopr Brigade Mobil, berasal dari Korps Kopr Brigade Mobil, dan memiliki kondisi jasmani serta rohani yang sehat. Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik atau kondisi tertentu yang menjadi fokus penelitian (Subhaktiyasa, 2024). Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan adalah 20 personel remaja Korps Brigade Mobil.

Penelitian ini menerapkan teknik purposive sampling, yaitu metode pengambilan sampel yang dilakukan berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti (Firmansyah, 2022). Pengambilan sampel di tentukan dengan dua kriteria, yaitu kriteria inklusi dan kriteria eksklusi.

### 1. Kriteria inklusi

- a) Personil remaja Korps Brigade Mobil (anggota dari Korps Brigade Mobil).
- b) Berstatus sebagai personel aktif di satuan lokasi penelitian.
- c) Jenis kelamin laki-laki (sesuai batasan penelitian).
- d) Bersedia menjadi peserta tes dan mengikuti seluruh tahapan pengukuran.
- e) Memiliki kondisi jasmani dan rohani yang dinilai memungkinkan untuk mengikuti tes lari 12 menit (misalnya tidak sedang mengalami cedera berat/keluhan kesehatan akut berdasarkan informasi awal dari pihak satuan/hasil pengecekan kesiapan sebelum tes).

### 2. Kriteria eksklusi

- a) Tidak mengikuti tes sampai selesai (misalnya berhenti karena alasan cedera/keluhan kesehatan).
- b) Tidak hadir saat pelaksanaan tes pada hari yang ditentukan.
- c) Memiliki keterbatasan fisik yang membuat tes tidak aman (misalnya cedera yang berpotensi memburuk saat lari).

Metode pengumpulan data merupakan prosedur yang digunakan peneliti untuk memperoleh informasi yang relevan dengan tujuan penelitian. Menurut (Ardiansyah et al.,

2023), teknik pengumpulan data dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti angket, wawancara, observasi, tes, maupun dokumentasi. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa tes lari selama 12 menit untuk memperoleh data yang diperlukan. Tes kesamaptaan A merupakan prosedur penilaian fisik yang digunakan oleh institusi Polri untuk mengukur daya tahan aerobik personel. Dalam penelitian ini, tes dilakukan dengan cara peserta berlari selama 12 menit tanpa henti di lintasan datar sejauh mungkin.

Jarak tempuh yang diperoleh digunakan sebagai dasar penilaian kebugaran jasmani dengan mengacu pada tabel standar penilaian resmi dari Polri. Tes ini merepresentasikan kemampuan jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah dalam mensuplai oksigen selama aktivitas intensif jangka menengah. Penelitian menggunakan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lari 12 menit, yaitu salah satu metode untuk mengukur jarak maksimal yang mampu ditempuh oleh individu. Tes ini dapat dilakukan di lintasan lapangan maupun lintasan lurus lain yang jaraknya dapat diukur secara akurat. Melalui pengukuran jarak tempuh selama 12 menit, peneliti dapat menilai tingkat kebugaran aerobik peserta secara lebih objektif dan terstandar. Tes tersebut berfungsi untuk mengukur jarak maksimal yang mampu ditempuh seseorang dalam kurun waktu 12 menit sebagai indikator tingkat kebugaran aerobik, sesuai dengan ketentuan pengukuran kebugaran aerobik yang diterapkan di lingkungan Korps Brigade Mobil.

Tabel 1. Norma tes lari 12 menit untuk remaja korps brimob polri (Sudrajat et al., 2025)

Katagori	Umur (Tahun)			
	20 – 29	30 - 39	40 – 49	50
Baik Sekali	>2800m	>2700m	>2500m	>2400m
Baik	2400m – 2800m	2300m – 2700m	2100m – 2500m	2000m – 2400m
Cukup	2200m – 2399m	1900m – 2299m	1700m – 2099m	1600m – 1999m
Kurang	1600m - 2199m	1500m – 1999m	1400m – 1699m	1300m – 1599m
Sangat Kurang	<1600m	<1500m	<1400m	<1599m

Alur pengambilan data persiapan menyiapkan lintasan/lokasi tes, kerucut, meteran, stopwatch, dan lembar penilaian, menentukan petugas (pengarah start/wasit, pencatat waktu, dan pencatat jarak), menjelaskan tata cara tes kepada peserta. Uji pencerahan peserta diperiksa kesiapan awalnya (terutama kondisi fisik/cedera) sesuai kriteria penelitian, peserta yang memenuhi kriteria dapat mengikuti tes. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data yang sudah terkumpul dari hasil tes akan diubah dengan cara mengkonversikan hasil data tes dengan menggunakan tabel penilaian tes lari 12 menit. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik presentase. Penghitungan analisis data dibantu dengan aplikasi spss menggunakan rumus sebagai berikut.

$$P = \frac{f}{n} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Presentase; F = Frekuensi; N = Jumlah Total

## Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani personel remaja Brimob di Mako Batalyon C Pelopor Polda Jawa Tengah melalui tes kesamaptaan A lari 12 menit. Data yang terkumpul dari 20 responden dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial (uji normalitas, uji homogenitas, serta uji beda berdasarkan kelompok usia) dengan bantuan SPSS versi 26. Hasil analisis disajikan secara sistematis dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, ukuran pemusatan, ukuran penyebaran, serta visualisasi grafik. tabel 2 berikut menyajikan ringkasan statistik deskriptif jarak tempuh peserta selama 12 menit. Statistik deskriptif ini mencakup ukuran pemusatan (mean, median, modus), ukuran penyebaran (standar deviasi, varians, range, minimum, maksimum), serta ukuran bentuk distribusi (skewness dan kurtosis).

Tabel 2. Statistik deskriptif jarak tempuh lari 12 menit

Statistik	Nilai (meter)
N (Valid)	20
N (Missing)	0
Rata-rata (Mean)	2662,00
Standar Error of Mean	32,57
Median	2620,00
Modus	2600,00
Standar Deviasi	145,67
Varians	21219,30
Minimum	2350
Maksimum	2970
Rentang (Range)	620
Skewness (Kemencengan)	0,672
Kurtosis (Keruncingan)	-0,215

Berdasarkan tabel 2, rata-rata jarak tempuh peserta adalah 2662 meter. Apabila mengacu pada norma tes lari 12 menit Polri untuk kelompok usia 20-29 tahun, nilai ini berada dalam kategori “Baik” (2400–2800 meter). Namun, rata-rata tersebut hanya terpaut 138 meter dari batas bawah kategori “Baik Sekali” ( $\geq 2800$  meter). Hal ini menunjukkan bahwa secara kolektif, personel remaja Brimob telah memiliki kebugaran aerobik yang memadai, tetapi masih terdapat peluang yang signifikan untuk ditingkatkan menuju level unggul. Nilai median (2620 meter) sedikit lebih rendah dibandingkan mean (2662 meter). Selisih sebesar 42 meter ini mengindikasikan bahwa distribusi data sedikit menceng ke kanan (*positively skewed*), yang dikonfirmasi oleh nilai skewness positif sebesar 0,672.

Artinya, terdapat beberapa peserta dengan nilai ekstrem tinggi (diatas 2800 meter) yang menarik rata-rata ke atas, sementara sebagian besar peserta terkonsentrasi di kisaran 2600–2700 meter. Nilai modus sebesar 2600 meter (muncul sebanyak 5 kali) juga mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa jarak tempuh 2600 meter adalah capaian yang paling umum di antara peserta. Standar deviasi sebesar 145,67 meter dan varians sebesar 21219,30 menunjukkan bahwa data memiliki variasi yang sedang. Rentang jarak (*range*) sebesar 620 meter (dari 2350 meter hingga 2970 meter) semakin memperkuat indikasi adanya perbedaan kemampuan fisik yang cukup lebar antar personel.

Nilai kurtosis sebesar -0,215 (negatif) menunjukkan bahwa distribusi data cenderung *platykurtic* atau lebih datar dibandingkan distribusi normal, yang berarti penyebaran data cukup merata di berbagai nilai. Dengan kata lain, meskipun rata-rata kelompok tergolong baik, terdapat individu dengan capaian sangat baik (2970 meter) dan satu individu dengan capaian terendah (2350 meter) yang mendekati batas bawah kategori “Baik”. Variabilitas ini perlu menjadi perhatian serius dalam program pembinaan fisik. Sebagai kelengkapan analisis statistik, dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk (karena jumlah sampel < 50) dan uji homogenitas varians menggunakan Levene's Test. Hasilnya disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Uji normalitas dan homogenitas data jarak tempuh

Uji	Statistik	df	Signifikansi (p)	Keterangan
Shapiro-Wilk	0,943	20	0,272	Data berdistribusi normal ( $p > 0,05$ )
Levene's Test (berdasarkan kelompok usia)	0,856	1	0,367	Varians homogen ( $p > 0,05$ )

Hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi  $p = 0,272 > 0,05$ , sehingga data jarak tempuh lari 12 menit dinyatakan berdistribusi normal. Kondisi ini memungkinkan penggunaan statistik parametrik untuk analisis lebih lanjut. Sementara itu, uji Levene's Test menghasilkan  $p = 0,367 > 0,05$ , yang berarti varians antar kelompok usia (20 tahun vs 21-22 tahun) adalah homogen. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas dan homogenitas, generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas menjadi lebih valid. Untuk memahami apakah terdapat perbedaan signifikan antara kebugaran jasmani personel berdasarkan usia, dilakukan uji Independent Sample t-test dengan membagi dua kelompok, kelompok 1 (usia 20 tahun,  $n=11$ ) dan kelompok 2 (usia 21-22 tahun,  $n=9$ ). Hasilnya disajikan pada tabel 4.

Tabel 4. Perbandingan jarak tempuh berdasarkan kelompok usia

Kelompok Usia	N	Rata-rata (meter)	Standar Deviasi	t-hitung	df	Signifikansi (p)
20 tahun	11	2645,45	154,32	-0,612	18	0,548
21-22 tahun	9	2682,22	138,91			

Rata-rata jarak tempuh kelompok usia 21-22 tahun (2682,22 meter) sedikit lebih tinggi dibandingkan kelompok usia 20 tahun (2645,45 meter), dengan selisih sekitar 37 meter. Namun, hasil uji t-test menunjukkan nilai  $p = 0,548 > 0,05$ , yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kebugaran jasmani personel berusia 20 tahun dengan yang berusia 21-22 tahun. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor usia dalam rentang yang sempit (2 tahun) belum cukup memberikan pengaruh signifikan terhadap daya tahan aerobik. Faktor lain seperti intensitas latihan, motivasi, dan status kesehatan individu kemungkinan lebih dominan dalam menjelaskan variasi hasil. Berdasarkan norma tes lari 12 menit untuk remaja Korps Brimob Polri (usia 20-29 tahun), hasil tes dikelompokkan ke dalam lima kategori. Tabel 5 menyajikan distribusi frekuensi, persentase, serta akumulasi persentase peserta pada setiap kategori.

Tabel 5. Distribusi frekuensi kategori kebugaran jasmani

Kategori	Rentang Jarak (meter)	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Persentase Kumulatif (%)
Baik Sekali	> 2800	5	25,0	25,0
Baik	2400 – 2800	14	70,0	95,0
Cukup	2200 – 2399	1	5,0	100,0
Kurang	1600 – 2199	0	0,0	100,0
Sangat Kurang	< 1600	0	0,0	100,0
Total		20	100,0	

Kategori “Baik Sekali” (25%, n=5) lima orang peserta yang mencapai jarak >2800 meter, dengan nilai tertinggi 2970 meter, menunjukkan kapasitas kardiorespirasi yang sangat unggul. Personel dalam kategori ini idealnya menjadi *role model* dan *peer tutor* dalam program latihan fisik. Mereka kemungkinan besar memiliki kebiasaan latihan mandiri yang konsisten, motivasi intrinsik tinggi, serta tidak memiliki masalah kesehatan yang menghambat performa. Kategori “Baik” (70%, n=14) mayoritas peserta berada pada rentang 2400-2800 meter. Kelompok ini merupakan tulang punggung kebugaran satuan. Namun, perlu dicermati bahwa 14 orang ini memiliki jarak tempuh yang bervariasi: sebagian mendekati 2800 meter (hampir “Baik Sekali”) dan sebagian mendekati 2400 meter (hampir “Cukup”).

Oleh karena itu, program latihan perlu membedakan pendekatan bagi subkelompok “Baik atas” dan “Baik bawah” agar seluruhnya dapat naik kelas menuju “Baik Sekali”. Kategori “Cukup” (5%, n=1) satu orang peserta dengan jarak tempuh 2350 meter (masuk rentang 2200–2399 meter) berada pada ambang batas bawah kategori “Baik”. Meskipun secara normatif masih tergolong “Cukup” (bukan “Kurang”), personel ini memerlukan intervensi khusus. Faktor penyebabnya perlu diidentifikasi secara individual: apakah karena kurangnya disiplin latihan, cedera ringan, kelelahan, atau faktor psikologis seperti kurang percaya diri. Pendekatan pelatihan yang lebih personal dan suportif diperlukan untuk mengangkat personel ini ke level “Baik”.

Kategori “Kurang” dan “Sangat Kurang” (0%) tidak adanya personel dalam kedua kategori terendah ini merupakan indikator positif bahwa program pembinaan fisik di Mako Batalyon C Pelopor Polda Jawa Tengah secara umum berhasil mencegah penurunan kebugaran ekstrem. Namun, hal ini tidak boleh menjadi alasan untuk berpuas diri.

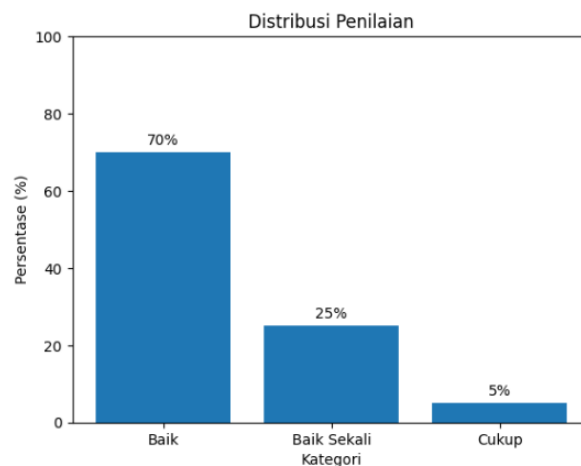


Diagram 1. Histogram distribusi jarak tempuh peserta

Histogram dengan sumbu X = jarak tempuh (meter), sumbu Y = frekuensi, menunjukkan lonceng yang sedikit menceng kanan dengan puncak frekuensi tertinggi pada rentang 2600-2650 meter. Dari histogram terlihat bahwa sebaran data tidak simetris sempurna. Terdapat ekor (*tail*) di sisi kanan (nilai tinggi) yang lebih panjang dibandingkan sisi kiri, sesuai dengan nilai skewness positif. Frekuensi tertinggi berada pada rentang 2600-2650 meter (6 orang), diikuti rentang 2650-2700 meter (4 orang) dan 2550-2600 meter (4 orang). Hanya satu orang yang berada pada rentang 2350-2400 meter (kategori “Cukup”) dan dua orang pada rentang 2900-2950 meter serta 2950-3000 meter (kategori “Baik Sekali”).

## Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian yang diperoleh dari tes lari 12 menit pada remaja Korps Brimob Polri akan diuraikan menggunakan metode kuantitatif dengan analisis presentase frekuensi. Penelitian ini bertujuan untuk memahami gambaran kinerja peserta fisik sekaligus memunculkan kemungkinan faktor yang berkontribusi terhadap hasil tes. Secara umum, kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, jenis kelamin, pola latihan, status gizi, serta gaya hidup. Seiring bertambahnya usia, kemampuan fisik cenderung menurun akibat perubahan fisiologis, misalnya penurunan massa otot dan elastisitas pembuluh darah (Fadilah & Ekayanti, 2023).

Berdasarkan hasil tes lari 12 menit yang melibatkan 20 remaja Korps Brimob Polri, diperoleh jarak tempuh terjauh sebesar 2.970 meter dan jarak terpendek sebesar 2.350 meter. Rata-rata jarak tempuh peserta mencapai 2662 meter. Variasi jarak tempuh ini menunjukkan adanya perbedaan kapasitas kardiorespirasi (daya tahan jantung-paru) antar peserta. Peserta dengan jarak tempuh tinggi mengindikasikan kemungkinan memiliki dasar kebugaran aerobik yang baik, yang bisa jadi dipengaruhi oleh latihan yang konsisten serta kebiasaan aktif berolahraga. Sebaliknya, jarak tempuh yang lebih rendah menunjukkan bahwa terdapat peserta yang mungkin belum mencapai kondisi kebugaran optimal, baik karena faktor latihan maupun faktor non-latihan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori “baik” (70%) , “baik sekali” (25%) , dan hanya “cukup” (5%) . Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta mampu menjalani kegiatan fisik dengan cukup baik dalam waktu yang ditentukan. Namun demikian, terdapat sebagian kecil peserta (5%) pada kategori “cukup” tetap perlu dianalisis secara lebih mendalam, karena variasi tersebut bisa menjadi sinyal bahwa program latihan tidak sepenuhnya menjangkau seluruh kebutuhan fisik peserta. Analisis mengapa ada kategori “cukup” (5%) dapat dijelaskan melalui beberapa kemungkinan berikut.

1. Kurangnya intensitas atau keteraturan latihan peserta pada kategori “cukup” bisa jadi belum memiliki keteraturan latihan aerobik (misalnya frekuensi kurang, intensitas tidak konsisten, atau latihan lebih banyak bersifat tanpa fokus pada daya tahan lari).
2. Kelelahan kronik atau pemulihan yang kurang jika jarak lari/latihan dilakukan tanpa kemampuan pemulihan, performa aerobik dapat menurun karena akumulasi kelelahan.
3. Faktor cedera/nyeri atau kondisi muskuloskeletal cedera ringan yang tidak sepenuhnya pulih (misalnya nyeri lutut, betis, atau hamstring) sering mempengaruhi efisiensi gerak sehingga kecepatan dan daya tahan turun.

4. Perbedaan kondisi fisiologis (status gizi, kapasitas awal) status gizi dan komposisi tubuh dapat mempengaruhi efisiensi penggunaan energi. Peserta dengan dasar kebugaran awal yang lebih rendah cenderung membutuhkan waktu adaptasi lebih lama.
5. Faktor motivasi dan strategi pacing saat tes 12 menit sangat dipengaruhi oleh strategi mempertahankan ritme. Motivasi yang rendah atau kurangnya pemahaman pacing dapat membuat peserta memulai terlalu cepat lalu kehabisan tenaga, sehingga jarak akhir menurun.

Karena penelitian ini hanya menilai hasil tes dan belum mengukur variabel-variabel seperti motivasi, frekuensi latihan, riwayat cedera, atau status gizi, maka penjelasan di atas bersifat hipotesis berdasarkan pola umum. Namun hipotesis tersebut penting untuk ditindaklanjuti melalui evaluasi program latihan secara lebih terarah. Rata-rata 2662 meter menunjukkan bahwa tingkat kebugaran sebagian besar peserta berada pada kategori mampu hingga baik. Namun, jarak maksimum-minimum yang cukup jauh menandakan adanya ketimpangan tingkat kebugaran. Dari sudut pandang pelatihan fisik, kondisi seperti ini menyiratkan bahwa pelatihan yang “seragam” belum tentu efektif untuk semua peserta.

Peserta dengan kapasitas lebih rendah memerlukan intervensi yang lebih spesifik agar mampu naik kelas kebugarannya, sedangkan peserta tinggi dapat dipertahankan dengan program yang tetap menantang. Berdasarkan temuannya adanya variasi kategori hasil, program latihan sebaiknya tidak hanya bersifat massal, tetapi juga mencakup pendekatan individual atau semi-individu. Prinsipnya penyesuaian volume dan intensitas berdasarkan kemampuan awal (baseline). Periode adaptasi bertahap agar peserta yang berada pada kategori “cukup” tidak langsung dibebani intensitas tinggi. Penekanan pada latihan aerobik progresif (misalnya tempo lari, interval ringan-menengah, serta latihan stable run). Manajemen pemulihan (tidur, pemanasan-pendinginan, serta pencegahan cedera). Pemantauan secara berkala menggunakan tes formatif (bukan hanya tes akhir) sehingga program dapat direvisi.

Dengan cara ini, seluruh peserta memiliki peluang berkembang sesuai potensinya, tidak hanya didominasi oleh peserta yang sejak awal memiliki kapasitas lebih baik. Kinerja personel di kepolisian, termasuk Brimob, sangat mempengaruhi kebugaran fisik. Menurut (Ahiruddin & Indah, 2023), kesiapan fisik yang baik berpengaruh terhadap kecepatan reaksi, efisiensi gerak, daya tahan kerja, serta ketahanan terhadap stres fisik dan mental selama bertugas. Oleh karena itu, pembinaan fisik di lembaga kepolisian idealnya diarahkan pada peningkatan daya tahan dan ketahanan kerja, bukan hanya pencapaian nilai tes.

Tabel 2. Persamaan dan perbedaan penelitian terdahulu

No	Hasil penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	(Astuti, 2023) Analisis Tes Kesamaptan Jasmani Calon Bintara Tenaga Kesehatan TNI AU	Sama-sama mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani berdasarkan kesamaptan A	Fokus pada calon prajurit kesehatan (bukan aparat lapangan); hasil dominan rendah.
2.	(Sudrajat et al., 2025) Tingkat Kebugaran Aerobik KORPS POM TNI AU Ditinjau dari Lari 12 Menit	Sama-sama menggunakan tes lari 12 menit untuk mengukur kebugaran aerobik.	Subjek penelitian adalah siswa militer (POM TNI AU), bukan aparat Polri.
3.	(Susanto, 2020) Evaluasi Tes Kesamaptan Jasmani dalam Penerimaan Prajurit Karier Polri	Sama-sama meneliti tes kesamaptan Polri, termasuk Brimob.	Fokus pada proses seleksi rekrutmen, bukan pembinaan fisik aktif

Temuan ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa latihan teratur dan terstruktur berpotensi meningkatkan kebugaran fisik. Tingginya persentase pada kategori “baik” dan “baik sekali” menunjukkan bahwa pelatihan fisik di Korps Brimob (berdasarkan konteks program latihan yang diterapkan) kemungkinan sudah berjalan cukup efektif. Namun demikian, keberadaan kategori “cukup” menekankan perlunya sistem pelatihan yang lebih adaptif dan individual untuk mengurangi kesenjangan kemampuan fisik antar peserta. Dengan demikian, tingkat kebugaran jasmani bukan sekadar indikator kesehatan, tetapi juga merupakan ukuran kesiapan operasional dan profesionalisme anggota (Rumawatine & Ritiauw, 2023). Selain itu, individu yang rutin berolahraga, terutama dengan tujuan pengembangan prestasi, umumnya merasakan bahwa aktivitas fisik berperan penting dalam memperkuat serta menjaga kesehatan tubuh (Nurhidayat et al., 2024).

## Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani remaja Korps Brimob Polri secara umum berada dalam kategori positif. Hal ini mencerminkan bahwa sebagian besar peserta memiliki kondisi fisik yang mendukung kesiapan operasional dan profesionalisme. Selain itu, kebugaran jasmani terbukti tidak hanya menjadi indikator kesehatan, tetapi juga berperan penting dalam menunjang performa tugas. Namun demikian, terdapat variasi hasil antarindividu yang menunjukkan bahwa tidak semua peserta memiliki tingkat kebugaran yang merata. Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan evaluasi individu dalam program pelatihan guna memastikan setiap peserta mendapatkan metode latihan yang sesuai dengan kebutuhannya.

Peneliti menyarankan agar kebugaran jasmani korporat remaja Korps Brimob Polri meningkat. Bagi Institusi, disarankan untuk menerapkan evaluasi kebugaran secara rutin dan sistematis sebagai dasar dalam pengembangan program pelatihan yang lebih adaptif dan berbasis data. Bagi Pelatih, pelatih diharapkan dapat menerapkan pendekatan yang lebih personal dengan menyesuaikan metode latihan berdasarkan kemampuan individu, khususnya bagi peserta dengan kinerja di bawah rata-rata. Bagi Peneliti Selanjutnya, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar serta mengembangkan variasi metode pelatihan agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan dapat memperkuat pengembangan program kebugaran yang efektif.

## Pernyataan Penulis

Dengan ini, saya menyatakan bahwa artikel ini adalah karya asli dan belum pernah dipublikasikan di jurnal lain. Seluruh informasi dan data yang disajikan dalam artikel ini adalah hasil penelitian yang dilakukan secara independen dan dengan integritas akademis. Saya memahami pentingnya kejujuran dalam menyampaikan karya ilmiah dan siap mempertanggungjawabkan keaslian karya ini.

## Daftar Pustaka

- Ahiruddin, A., & Indah, D. (2023). Variasi Latihan Fisik Anggota Brimob Batalyon B Pelopor Manggala Junction Rokan Hilir. *Jurnal Sport Rokania*, 3(2), 67-76. <https://e-jurnal.rokania.ac.id/index.php/jsr/article/view/257>
- Astuti, F., Capritasari, R., Sumego, M., & Hardjanto, T. E. (2023). Analisis Hasil Tes Kesamaptaan Jasmani Peserta Seleksi Calon Bintara Tenaga Kesehatan TNI AU Alumni Poltekkes TNI AU Adsisutjipto Yogyakarta. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(2), 426-436. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/MAHESA/article/view/9424>
- Ardiansyah, A., Risnita, R., & Jailani, M., S. (2023). Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian ilmiah pendidikan pada pendekatan kualitatif dan kuantitatif. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1-9. <https://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/ihsan/article/view/57>
- Batubara, Z. (2024). Peningkatan Kemampuan Korps Brimob Polri Dalam Bidang KBRN Untuk Menghadapi Ancaman Terorisme: Sebuah Pendekatan Dalam Mendukung OMSP. *Ranah Penelitian: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Multidisiplin*, 6 (6), 2873-2884. <https://jurnal.ranahresearch.com/index.php/R2J/article/view/1159>
- Budianto, D. (2022). Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas VII Di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru. *Journal Research of Sports and Society*, 1(1), 1-10. <https://journal.rc-communication.com/index.php/JRSS/article/view/33>
- Burhanudin, S., Supriyono, T., & Muliani, M. (2023). Optimalisasi Kesamaptaan Jasmani Prajurit Akademi Militer Magelang. *Jurnal Dwija Kusuma*, 11(2), 135-148. <https://ojs.akmil.ac.id/index.php/administrsipertahanan/article/view/124>
- Fadilah, M. N., & Ekayanti, I. (2023). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Sayur dan Buah, Serta Aktivitas Fisik dengan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Siswa SDN 1 Cijeungjing: *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(2), 117-124. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.2.117-124>
- Firmansyah, D., & Dese, D. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: *Literature Review*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85-114. <https://journal.formosapublisher.org/index.php/jiph/article/view/937>
- Festiawan, R., Kusuma, I. J., Hidayat, R., & Ngadiman, N. (2024). Meningkatkan Ketepatan Passing Futsal: Mengeksplorasi Dampak Metode Latihan Passing Pasif dan Aktif. *Jurnal Sepakbola*, 4(1), 1-9. <https://ejournal.ressi.id/index.php/sepakbola/article/view/277>
- Januarianto, F. A., & Warthadi, A. N. (2023). Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah kejuruan Muhammadiyah 1 Sukoharjo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 149-154. <https://ejournal.ung.ac.id/index.php/jjsc/article/view/20890>
- Jariono, G., & Subekti, N. (2020). Sports Motivation Survey and Physical Activity Students of Sport Education Teacher Training and Education Faculty FKIP Muhammadiyah University Surakarta. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 86-95. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i2.12449>

- Medinugroho, A. A., Machmiyana, I., & Juniawan, A. F. (2025). Tingkat Vo<sub>2</sub>Max Sebagai Indikator Kebugaran Fisik Personel PKP-PK Yia. *Jurnal Manajemen*, 5(2), 281-288. <https://journal.politeknik-pratama.ac.id/index.php/IMK/article/view/1302>
- Nurhidayat, N., Jariono, G., Warthadi, A. N., Sistiasih, V. S., & Hernawan, B. (2024). Strategi peningkatan pemahaman pentingnya pemanasan dan pendinginan saat melakukan aktivitas fisik pada klub olahraga remaja Masjid Punggawan Surakarta. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 267-274. <https://publications.id/index.php/ijpm/article/view/526>
- Putranto, A. D., & Efendi, Y. (2024). Pentingnya kebugaran jasmani untuk meningkatkan kekuatan tubuh dalam mengikuti kegiatan belajar dan mengajar di SMP Dharma Karya UT. *Prosiding Semnasfip*.1(1). 1-13. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/SEMNASFIP/article/view/23593>
- Rumawatine, Ztella, and Petra P. Ritiauw. "Implementasi Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Sekolah Dasar di Pulau-Pulau Kecil Perbatasan Kecamatan Aru Selatan Utara." *ABDI UNISAP: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1.2 (2023): 142-146. <https://ejournal-unisap.ac.id/index.php/abdiunisap/article/view/186>
- Saputra, M. F., Jariono, G., & Nurhidayat, N. (2025). Analisis Kemampuan Lari 12 Menit (Survei pada Siswa Paskibra SMA Negeri 1 Teras Boyolali). *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 4(1), 442-450. <https://journal.upy.ac.id/index.php/ijst/article/view/6198>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721-2731. <https://jipp.unram.ac.id/index.php/jipp/article/view/2657>
- Sudrajat, S., & Jariono, G., & Nurhidayat, N. (2025). Tingkat Kebugaran Aerobik KORPS POM TNI AU Ditinjau dari Lari 12 Menit (Studi Empiris pada Siswa Sekolah Kejuruan Korps Polisi Militer di Skadik 404 Lanud Adi Soemarmo). *Jurnal Porkes*. 8(1). 329-340. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i1.27507>
- Sugiyono, P. D. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet. Remaja Rosdakarya.
- Susanto, D. (2020). Evaluasi Tes Kesamaptaan Jasmani Dalam Penerimaan Prajurit Karier Kepolisian Republik Indonesia. *Jurnal Koulutus*, 3(1), 137-144. <https://ejournal.kahuripan.ac.id/index.php/koulutus/article/view/334>