

PENGARUH PROGRAM LATIHAN KESAMAPTAAN TES POLRI TERHADAP SISWA PUTRA BIMBEL CLUB CESS TEAM

Ardi Kharis Maulana¹, Muhammad²

Program Studi Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Ardi.19028@mhs.unesa.ac.id¹, muhammad@unesa.ac.id²

Dikirim: 01-06-2026; **Direview:** 01-06-2026; **Diterima:** 11-06-2026;
Diterbitkan: 11-06-2026

Abstrak

Tes kesamaptan jasmani adalah tahapan yang krusial pada saat seleksi penerimaan anggota Kepolisian Republik Indonesia (Polri) yang bertujuan untuk mengukur kemampuan fisik calon peserta. Penelitian ini ditujukan guna mengetahui perkembangan peningkatan kesamptan jasmani setelah diberikan program latihan pada siswa putra Bimbel Club CESS Team. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif berjumlah 41 siswa subjek. Instrumen Penelitian dibagi menjadi dua, yaitu tes Kesamaotaan A dan B yang didalamnya terdiri dari lari 12 menit, pull up, sit up, push up, dan shuttle run. Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa kemampuan fisik siswa yang meningkat setelah menjalani program latihan. Hal ini terlihat dari peningkatan rerata lari 12 menit dari 2681,71 meter menjadi 2719,51 meter serta peningkatan komponen pull up, sit up, push up, dan shuttle run. Maka dari itu, latihan yang terprogram dan tersusun dapat meningkatkan kemampuan kesamptan jasmani siswa sebagai persiapan menghadapi tes Polri

Kata Kunci: program latihan, kesamptan jasmani, tes Polri.

Abstract

The physical fitness test is a crucial stage in the selection process for recruitment into the Indonesian National Police (Polri). It measures the physical abilities of prospective participants. This study aimed to determine the development of physical fitness improvements after being given a training program for male students of the CESS Team Bimbel Club. The approach used in this study was descriptive quantitative, with 41 students as subjects. The research instrument was divided into two, namely the Physical Fitness A and B tests, which consisted of a 12-minute run, pull-ups, sit-ups, push-ups, and a shuttle run. The findings of this study revealed that students' physical abilities improved after undergoing the training program. This was evident from the increase in the average 12-minute run from 2681.71 meters to 2719.51 meters as well as an increase in the pull-ups, sit-ups, push-ups, and shuttle run components. Therefore, programmed and structured training can improve students' physical fitness abilities in preparation for the Police recruitment test.

Keywords: training program, physical fitness, police selection test.

1. PENDAHULUAN

Lulus dan diterima sebagai Polri atau Kepolisian Negara Republik Indonesia menjadi kebanggaan tersendiri, karena harus melewati berbagai tahapan seleksi yang tidak mudah dan ketat. Setiap tahapan seleksi memiliki standar penilaian tersendiri yang harus dipenuhi oleh peserta agar dapat melanjutkan ke tahap berikutnya. Apabila peserta tidak memenuhi standar yang telah ditentukan pada salah satu tahapan seleksi, calon peserta akan tereliminasi

dan tidak dapat melanjutkan proses seleksi. Oleh karena itu, diperlukan persiapan yang matang baik dari aspek administrasi, kesehatan, psikologi, akademik, maupun kemampuan jasmani agar peluang kelulusan menjadi lebih besar.

Tahapan yang cukup penting dalam proses seleksi Polri adalah tes kesamptan jasmani. Tes Jasmani atau yang dikenal dengan tes fisik ini berguna untuk melihat dan mengukur kemampuan fisik calon peserta. Tes tersebut meliputi pull up, sit up, push up, shuttle run, berlari 12 menit dan renang. Menurut

Kapolri (2011), Tes jasmani ini menjadi acuan kesiapan dan kemampuan fisik calon peserta ketika menjalankan tugas di kepolisian nantinya. Kemampuan fisik yang baik sangat diperlukan karena tugas kepolisian menuntut kondisi tubuh yang prima, daya tahan yang baik, serta kemampuan bergerak secara cepat dan efektif dalam berbagai situasi.

Untuk memperoleh hasil yang optimal pada tes kesamaptaaan, calon peserta perlu melakukan persiapan fisik secara terencana dan berkelanjutan. Selain mempelajari materi akademik dan psikologi, peserta juga harus mempersiapkan kondisi fisiknya melalui latihan yang dilakukan secara rutin. Persiapan tersebut dapat dilakukan secara mandiri maupun melalui lembaga pembinaan atau bimbingan belajar khusus persiapan tes Polri. Latihan yang diberikan secara sistematis akan membantu peserta meningkatkan komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam tes kesamaptaaan sehingga peluang memperoleh nilai yang lebih baik menjadi semakin besar.

Dalam bidang kepelatihan olahraga, program latihan fisik yang dilakukan secara terstruktur terbukti mampu meningkatkan kemampuan fisik seseorang. Bafirman (2019) menjelaskan bahwa latihan fisik merupakan proses yang dilakukan secara terencana untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sehingga individu mampu melakukan aktivitas secara lebih efektif dan efisien. Program latihan yang disusun sesuai kebutuhan akan membantu meningkatkan komponen dasar biomotor seperti daya tahan tubuh, kekuatan otot, kecepatan, dan kelincahan. Dengan demikian, latihan fisik menjadi salah satu faktor penting dalam mempersiapkan calon peserta menghadapi tes kesamaptaaan Polri.

Keberhasilan suatu program latihan tidak terlepas dari penerapan prinsip-prinsip latihan yang tepat. Menurut Bompaa dan Buzzichelli (2015), latihan yang memperhatikan prinsip spesifisitas, progresivitas, dan kontinuitas dinilai akan lebih efektif karena berfokus pada penyesuaian fisik yang bertahap. Adaptasi tersebut meliputi peningkatan fungsi sistem kardiovaskular, sistem pernapasan, serta kemampuan kerja otot. Apabila latihan dilakukan secara teratur dan berkesinambungan, maka kemampuan fisik seseorang akan mengalami perkembangan dan peningkatan bertahap selaras dengan tujuan dari pola latihan yang telah diterapkan.

Penelitian sebelumnya mengatakan bahwa latihan fisik dilakukan secara rutin mampu meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Febriyanti, Jayadi, dan Wiriawan (2018) mengungkapkan jika latihan yang teratur dan konsisten dapat memaksimalkan dan meningkatkan kondisi fisik peserta latihan. Selain itu, Pramono, Sifaq, dan Bulqini (2018) menjelaskan bahwa latihan fisik memberikan pengaruh terhadap perubahan fisiologis tubuh dan proses pemulihan setelah melakukan aktivitas olahraga. Temuan tersebut menunjukkan bahwa program latihan memiliki

kontribusi yang penting dalam meningkatkan kemampuan fisik peserta latihan.

Keberhasilan seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga maupun aktivitas fisik lainnya dapat dilihat dari kondisi fisik yang baik. Menurut Putranto, Wulandari, dan Sifaq (2018), performa seseorang ditunjang dan didukung dari komponen keadaan fisik dasar yang prima seperti kekuatan otot, daya tahan tubuh, kecepatan, fleksibilitas, koordinasi, serta keseimbangan yang baik. Data mengenai kondisi fisik juga dapat digunakan sebagai dasar dalam penyusunan program latihan serta evaluasi perkembangan kemampuan peserta latihan secara berkala. Oleh karena itu, pengukuran kondisi fisik menjadi bagian penting dalam proses pembinaan dan peningkatan performa.

Kesamaptaaan jasmani merupakan salah satu kemampuan fisik wajib dimiliki setiap calon anggota Polri. Kemampuan aerobik, kekuatan otot, serta kelincahan merupakan komponen utama yang diukur dalam tes kesamaptaaan. Menurut Sukadiyanto (2010), latihan yang terencana dan berkelanjutan berpotensi lebih besar untuk menuju peningkatan fisik yang stabil dan optimal dibanding dengan latihan yang tidak terstruktur dengan jelas. Oleh karena itu, penyusunan program latihan harus sesuai dengan kebutuhan dan tujuan yang ingin dicapai bagi calon peserta seleksi Polri.

Salah satu lembaga yang bergerak dalam pembinaan fisik calon anggota TNI dan Polri adalah Bimbel Club CESS Team (Coordination, Endurance, Speed and Strength). Club latihan yang berlokasi di Kota Surabaya ini didirikan pada tahun 2020 oleh Prasetyo Hadi bersama Insani Nur Ilmi yang merupakan alumni olahraga Universitas Negeri Surabaya sekaligus atlet lari jarak jauh. Program latihan yang diterapkan di CESS Team berfokus pada peningkatan kemampuan jasmani yang akan diukur pada tes kesamaptaaan, seperti daya tahan, kekuatan, dan kelincahan. Hingga saat ini, CESS Team telah menghasilkan banyak peserta yang berhasil lolos menjadi anggota TNI maupun Polri.

Keberhasilan peserta yang mengikuti pembinaan di CESS Team ditunjukkan dengan peningkatan kemampuan fisik yang dimiliki tidak lepas dari pola latihan yang direncanakan secara sistematis, teratur, dan berkelanjutan. Namun demikian, efektivitas program latihan tersebut perlu dikaji secara ilmiah melalui penelitian agar dapat diketahui sejauh mana pengaruhnya terhadap peningkatan kemampuan fisik siswa. Hal tersebut diharapkan menjadi acuan dasar bagi instruktur kedepannya dalam penyusunan program latihan yang tepat dan efektif sehingga dapat memberikan informasi kepada peserta mengenai perkembangan kemampuan fisik yang diperoleh selama mengikuti latihan.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Prianto (2020) menjelaskan bahwa kualitas program kepelatihan memiliki pengaruh terhadap peningkatan

performa peserta latihan. Selain itu, Zanuvar (2018) menyatakan bahwa peningkatan kemampuan dan kondisi fisik peserta dipengaruhi latihan terencana yang teratur dan berkelanjutan. Oleh karena itu, dapat dipahami bahwa program latihan yang dirancang dengan baik berpotensi memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan fisik seseorang.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai pengaruh program latihan kesamaptaaan terhadap kemampuan fisik siswa putra Bimbel Club CESS Team perlu dilakukan. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat dan mengetahui sejauh mana pengaruh latihan kesamaptaaan tes Polri yang terencana terhadap peeningkatan kondisi fisik peserta putra Bimbel Club CESS Team. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pelatih, peserta latihan, maupun pihak lain yang berkepentingan dalam bidang pembinaan kondisi fisik dan persiapan seleksi anggota Polri.

2. METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode deskriptif. Penelitian dilaksanakan di Lapangan Thor Surabaya dengan pelaksanaan pretest pada 29 April 2023 dan posttest pada 3 Juni 2023. Sampel penelitian berjumlah 41 siswa putra Bimbel Club CESS Team dengan cara teknik total sampling.

Instrumen penelitian terdiri tes kesamaptaaan A dan tes kesamaptaaan B. Tes kesamaptaaan A dengan cara lari 12 menit guna mengukur stamina aerobik. Tes kesamaptaaan B terdiri dari tes pull up, sit up, push up, dan shuttle run guna melihat dan mengukur kemampuan kekuatan, daya tahan, serta kelincahan.

Data penelitian diperoleh dengan melakukan pretest dan posttest pada seluruh subjek penelitian. Tes awal dilakukan sebelum peserta mengikuti program latihan, sedangkan tes akhir dilaksanakan setelah program latihan selesai diberikan.

3. HASIL

Tabel 1. Hasil analisis statistik tes lari 12 menit

	Tes awal (m)	Tes akhir (m)	p (sig)
Nilai min	2500	2530	
Nilai maks	2950	3000	
Rerata	2681,71	2719,51	0,00*
Simp. Baku	107,28	117,43	
Rerata selisih (%)	18	18,58	

Berdasarkan hasil penelitian terdapat peningkatan kemampuan 12 menit sesudah peserta menjalankan program latihan yang telah diberikan. Hal ini terlihat

dari meningkatnya rerata hasil tes dari 2681,71 meter pada tes awal menjadi 2719,51 meter pada tes akhir. Selain itu, nilai minimum meningkat dari 2500 meter menjadi 2530 meter, sedangkan nilai maksimum meningkat dari 2950 meter menjadi 3000 meter. Peningkatan hasil tersebut menunjukkan bahwa program latihan yang diterapkan mampu meningkatkan kemampuan peserta, khususnya daya tahan aerobik. Kemampuan tersebut adalah faktor penting pada tes kesamaptaaan jasmani karena berkaitan dengan daya tahan pernafasan karena ketika aktivitas fisik berlangsung oksigen akan disuplai melalui sistem peredaran darah. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,00 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan program latihan memiliki peranan penting terhadap peningkatan kemampuan lari 12 menit peserta. Dengan demikian, latihan yang terprogram dilaksanakan dengan teratur dan berkelanjutan terbukti efektif dalam meningkatkan daya tahan aerobik siswa putra Bimbel Club CESS Team sebagai salah satu komponen utama dalam tes kesamaptaaan Polri..

Tabel 2. Hasil analisis statistic *pull up*

	Tes awal (m)	Tes akhir (m)	p (sig)
Nilai min	7	7	
Nilai maks	17	17	
Rerata	11,98	12,34	0,00*
Simp. Baku	2,9	2,85	
Rerata selisih (%)	142,86	142,86	

Berdasarkan hasil diatas dapat dilihat bahwa adanya peningkatan hasil tes pull up yang dilakukan peserta ketika menjalankan program latihan yang telah diberikan. Hal ini ditunjukkan oleh meningkatnya rerata hasil tes dari 11,98 kali pada pretest dan 12,34 kali pada posttest. Meskipun peningkatan yang ada tidak terlalu besar, hasil tersebut menunjukkan adanya perkembangan kemampuan daya tahan otot lengan, bahu, serta punggung yang merupakan kelompok otot utama dalam pelaksanaan tes pull up. Kemampuan pull up yang baik sangat diperlukan dalam tes kesamaptaaan karena mencerminkan kemampuan otot tubuh bagian atas dalam menopang dan mengangkat berat badan secara berulang. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,00 ($p < 0,05$), yang menandakan bahwa program latihan yang diberikan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan pull up peserta. Dengan demikian, program latihan yang diterapkan mampu meningkatkan komponen daya tahan otot serta kekuatan tubuh bagian atas sehingga dapat mendukung kesiapan fisik siswa putra Bimbel Club CESS Team dalam menghadapi tes kesamaptaaan Polri.

Tabel 3. Hasil analisis statistic *sit up*

	Tes awal (m)	Tes akhir (m)	p (sig)
Nilai min	34	35	0,00*
Nilai maks	40	42	
Rerata	38,02	38,88	
Simp. Baku	2,12	1,81	
Rerata selisih (%)	17,65	20	

Hasil tes sit up terdapat peningkatan signifikan setelah peserta melakukan latihan yang telah disusun. Hal ini terlihat dari meningkatnya rerata hasil tes dari 38,02 kali pada tes awal menjadi 38,88 kali pada tes akhir. Selain itu, peningkatan juga terlihat pada nilai minimum yang meningkat dari 34 kali menjadi 35 kali serta nilai maksimum yang meningkat dari 40 kali menjadi 42 kali. Peningkatan hasil tersebut menunjukkan adanya perkembangan kemampuan otot perut peserta setelah menjalani program latihan secara teratur. Kemampuan sit up merupakan salah satu indikator penting dalam menilai daya tahan otot dan kekuatan yang berperan dalam menjaga stabilitas tubuh, keseimbangan, serta mendukung berbagai aktivitas gerak selama pelaksanaan tes kesamaptaaan jasmani. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,00 ($p < 0,05$), berarti Latihan yang telah disusun berpengaruh besar pada kemampuan sit up peserta. Hal tersebut mengindikasikan bahwa Latihan dengan program yang diberikan mampu meningkatkan kekuatan otot perut yang menjadi komponen penting pada tes kesamaptaaan Polri. Dengan meningkatnya kemampuan sit up, peserta diharapkan memiliki kondisi fisik yang lebih baik sehingga dapat menunjang performa dalam mengikuti rangkaian tes kesamaptaaan maupun aktivitas fisik lainnya yang membutuhkan kekuatan dan daya tahan otot inti tubuh (core muscle endurance).

Tabel 4. Hasil analisis statistic *push up*

	Tes awal (m)	Tes akhir (m)	p (sig)
Nilai min	30	32	0,00*
Nilai maks	42	42	
Rerata	37,05	37,68	
Simp. Baku	4,04	3,62	
Rerata selisih (%)	40	31,25	

Hasil tes push up terdapat peningkatan kekuatan peserta ketika telah menjalankan Latihan yang disusun. Hal ini terlihat dari meningkatnya rerata hasil tes dari 37,05 kali pada pretest dan menjadi 37,68 kali pada posttest. Peningkatan juga terlihat pada nilai minimum peserta yang meningkat dari 30 kali menjadi 32 kali, sementara nilai maksimum tetap berada pada angka 42 kali. Meskipun peningkatan rerata yang terjadi relatif tidak terlalu besar, hasil tersebut menunjukkan adanya perkembangan kemampuan fisik peserta, khususnya

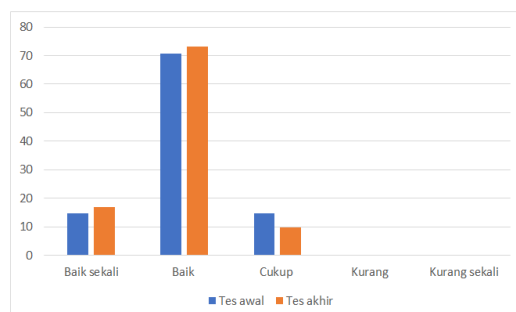
pada komponen daya tahan dan kekuatan otot tubuh bagian atas. Kemampuan push up menjadi salah satu indikator penting dalam tes kesamaptaaan karena melibatkan kerja otot lengan, bahu, dada, serta otot inti yang berfungsi menopang dan menggerakkan tubuh secara berulang. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,00 ($p < 0,05$), yang menandakan Latihan yang disusun dan dilaksanakan dengan baik berpengaruh besar terhadap meningkatnya kemampuan push up peserta.

Berdasarkan hal tersebut, dapat dikatakan bahwa Latihan yang terprogram dapat efektif dalam peningkatan daya tahan dan kekuatan otot lengan dan otot dada yang mendukung performa peserta pada tes kesamaptaaan jasmani Polri. Dengan meningkatnya kemampuan push up, peserta diharapkan memiliki kesiapan fisik yang lebih baik untuk menghadapi berbagai tahapan seleksi yang membutuhkan kemampuan dan daya tahan otot bagian atas.

Tabel 5. Hasil analisis statistic *shuttle run*

	Tes awal (m)	Tes akhir (m)	p (sig)
Nilai min	19,6	19,6	0,00*
Nilai maks	17,3	17,4	
Rerata	18,43	18,37	
Simp. Baku	0,65	0,59	
Rerata selisih (%)	-11,73	-11,22	

Dapat dilihat pada tes shuttle run terdapat kemampuan kelincuhan peserta yang meningkat setelah menjalankan latihan yang disusun. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan rerata waktu tempuh dari 18,43 detik pada pretest menjadi 18,37 detik pada posttest. Dalam tes shuttle run, semakin rendah waktu yang dicapai maka semakin baik tingkat kelincuhan yang dimiliki peserta. Selain itu, simpangan baku mengalami penurunan dari 0,65 menjadi 0,59 yang menunjukkan bahwa hasil tes peserta menjadi lebih homogen pada pengukuran akhir. Meskipun perubahan rerata waktu yang terjadi relatif kecil, hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,00 ($p < 0,05$). Dengan demikian, latihan yang terprogram dan disusun terbukti memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan kemampuan shuttle run peserta. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan terstruktur dan berlanjut berpengaruh terhadap meningkatnya kemampuan perubahan arah gerak, koordinasi, serta kelincuhan yang menjadi salah satu komponen penting dalam tes kesamaptaaan jasmani Polri.



Grafik 1. Tingkat Kesemampuan Jasmani

Tabel dan grafik 4.6 menunjukkan bahwa tingkat kesemampuan jasmani siswa CESS team berkategori baik sebesar 70,8%, 14,6% pada kondisi baik sekali dan kurang pada tes awal. Sedangkan setelah mengikuti program latihan, tingkat kesemampuan jasmani siswa CESS team meningkat sebesar 73,2 pada kategori baik, 17% baik sekali, dan 9,8% cukup. Data tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan nilai kesemampuan jasmani setelah mengikuti program latihan yang diberikan.

4. PEMBAHASAN

Selain menunjukkan peningkatan pada masing-masing komponen tes, hasil penelitian ini juga mengindikasikan bahwa program latihan yang diterapkan telah memenuhi prinsip-prinsip dasar latihan fisik. Menurut Bafirman (2019), perubahan kondisi fisik seseorang yang terjadi melalui proses adaptasi tubuh terhadap beban latihan yang diberikan secara bertahap dan berkelanjutan. Adaptasi tersebut meliputi peningkatan fungsi sistem kardiovaskular, sistem pernapasan, serta kemampuan kerja otot yang secara langsung berpengaruh terhadap performa fisik individu. Oleh karena itu, peningkatan hasil yang diperoleh siswa putra Bimbel Club CESS Team merupakan bentuk respons fisiologis tubuh terhadap program latihan yang dilakukan selama periode penelitian.

Peningkatan kemampuan pada tes lari 12 menit menunjukkan bahwa program latihan yang diberikan mampu meningkatkan kemampuan kardiorespirasi peserta. Daya tahan sistem pernafasan adalah faktor penting pada kesemampuan jasmani. Hal tersebut berkaitan dengan kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas yang berat tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Menurut Irianto (2004), latihan kemampuan daya tahan tubuh dilakukan secara teratur dapat bermanfaat bagi kerja jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah sehingga suplai oksigen ke jaringan tubuh menjadi lebih optimal. Kondisi tersebut memungkinkan peserta untuk mempertahankan performa selama pelaksanaan tes lari 12 menit.

Temuan peneliti menunjukkan bahwa meningkatnya daya tahan aerobik yang terjadi pada peserta sejalan dengan teori periodisasi latihan yang dikemukakan oleh Bompa dan Buzzichelli (2015). Dalam teori tersebut dijelaskan bahwa peningkatan kapasitas fisik akan terjadi apabila latihan diberikan secara sistematis, progresif, dan selaras dengan kebutuhan. Program latihan yang diterapkan di Bimbel Club CESS Team telah disusun berdasarkan kebutuhan tes kesemampuan Polri sehingga setiap bentuk latihan

yang diberikan memiliki keterkaitan langsung dengan kemampuan fisik yang diukur.

Pada komponen kekuatan otot yang diukur melalui tes pull up, sit up, dan push up, peneliti menemukan bahwa terjadi perkembangan kekuatan peserta setelah menjalani program latihan. Meskipun peningkatan rerata yang diperoleh tidak terlalu besar, hasil uji statistik menunjukkan bahwa perubahan tersebut signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa latihan yang diberikan mampu merangsang peningkatan fungsi neuromuskular sehingga kemampuan kontraksi otot menjadi lebih baik. Kisner dan Colby (2017) menjelaskan bahwa latihan yang dilakukan secara berulang dengan intensitas yang sesuai dapat meningkatkan rekrutmen serabut otot serta efisiensi kerja sistem saraf dalam menghasilkan gerakan.

Peningkatan hasil pada tes pull up menunjukkan berkembangnya kekuatan otot lengan, bahu, dan punggung yang sangat dibutuhkan dalam berbagai aktivitas fisik. Sementara itu, peningkatan tes sit up menggambarkan bertambahnya kemampuan otot perut yang berperan penting dalam menjaga stabilitas tubuh saat bergerak. Pada tes push up, peningkatan kemampuan peserta menunjukkan adanya perkembangan kekuatan otot lengan, bahu, dan dada yang merupakan komponen penting dalam menunjang aktivitas fisik yang memerlukan dorongan maupun tumpuan tubuh. Temuan ini selaras dengan Sukadiyanto (2010) yang menyebutkan latihan kekuatan yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan kemampuan otot dalam menghasilkan gaya dan mempertahankan kontraksi selama aktivitas berlangsung.

Kemampuan kelincuhan yang diukur melalui tes shuttle run juga mengalami peningkatan setelah peserta mengikuti program latihan. Penurunan rerata waktu tempuh menunjukkan bahwa peserta mampu melakukan perubahan arah gerak dengan lebih cepat dibandingkan sebelum mengikuti latihan. Kelincuhan merupakan kombinasi dari kecepatan, koordinasi, keseimbangan, dan kemampuan mengontrol tubuh saat bergerak. Menurut Ilham dan Rahmat (2020), koordinasi neuromuskular dipengaruhi oleh latihan kelincuhan yang dilakukan secara berulang sehingga gerakan menjadi efisien dan cepat. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan latihan yang disusun terprogram dapat berperan aktif dalam peningkatan salah satu komponen penting dalam tes kesemampuan Polri.

Jika ditinjau berdasarkan pedoman tes kesemampuan Polri, peningkatan kemampuan fisik yang terjadi pada peserta memiliki arti penting karena setiap komponen tes memberikan kontribusi terhadap nilai akhir kesemampuan jasmani. Menurut Kapolri (2011), tes kesemampuan jasmani dirancang untuk mengukur kesiapan fisik calon anggota Polri melalui pengujian daya tahan, kekuatan, dan kelincuhan. Oleh karena itu,

peningkatan yang terjadi pada seluruh item tes menunjukkan bahwa peserta menjadi lebih siap dalam menghadapi proses seleksi yang sesungguhnya.

Peningkatan kategori kesamaptaaan jasmani yang diperoleh peserta juga memperkuat temuan penelitian ini. Jumlah klasifikasi peserta yang tergolong cukup yang berkurang dan jumlah klasifikasi peserta yang tergolong baik dan baik sekali bertambah menunjukkan bahwa program latihan tidak hanya meningkatkan hasil tes secara individual, tetapi juga meningkatkan kualitas fisik kelompok secara keseluruhan. Menurut Budiwanto (2012), keberhasilan suatu program latihan dapat dilihat dari perubahan kemampuan fisik yang terjadi secara nyata pada individu maupun kelompok yang mengikuti program tersebut.

Meskipun demikian, peningkatan yang diperoleh pada beberapa komponen tes belum menunjukkan selisih yang terlalu besar. Hal ini dipengaruhi beberapa hal, seperti masa periode latihan, tingkat kebugaran awal peserta, kedisiplinan dalam mengikuti latihan, pola istirahat, serta asupan gizi masing-masing individu. Sukadiyanto, Muluk, dan Dangsina (2011) menjelaskan bahwa pencapaian hasil latihan disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal sehingga respons setiap individu terhadap program latihan dapat berbeda-beda. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan fisik yang tidak terlalu besar tetap dapat dianggap sebagai hasil yang positif selama menunjukkan perubahan yang signifikan secara statistik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini membuktikan bahwa program latihan kesamaptaaan yang diterapkan pada siswa putra Bimbel Club CESS Team efektif dalam meningkatkan kemampuan fisik peserta. Peningkatan yang terjadi pada komponen daya tahan, kekuatan otot, dan kelincahan menunjukkan bahwa program latihan telah disusun sesuai dengan kebutuhan tes kesamaptaaan Polri. Temuan ini sekaligus memperkuat berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan yang berkaitan dengan fisik yang dilakukan secara teratur, terukur, dan berkelanjutan mampu meningkatkan tingkat kebugaran dan performa fisik seseorang (Bompa & Buzzichelli, 2015; Bafirman, 2019; Febriyanti et al., 2018; Prianto, 2020).

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Program Latihan Kesamaptaaan Tes Polri terhadap Siswa Putra Bimbel Club CESS Team, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kesamaptaaan jasmani siswa setelah diberikan program latihan.

Peningkatan tersebut terlihat dari hasil yang didapatkan pada tes awal dan tes akhir pada seluruh komponen tes kesamaptaaan jasmani. Komponen yang termasuk didalamnya meliputi lari selama 12 menit, pull up, sit up, push up, dan shuttle run. Pada tes lari 12 menit terjadi peningkatan rerata jarak tempuh, sedangkan pada komponen pull up, sit up, dan push up terjadi peningkatan jumlah repetisi yang dilakukan peserta. Selain itu, pada tes shuttle run juga terjadi peningkatan kemampuan kelincahan yang ditunjukkan dengan waktu tempuh yang semakin baik.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa program latihan dilaksanakan secara konsisten dan teratur dapat berdampak dan berpengaruh positif pada peningkatan fisik siswa. Dengan demikian, program latihan yang diterapkan di Bimbel Club CESS Team dapat membantu meningkatkan tingkat kesamaptaaan jasmani siswa sebagai persiapan dalam menghadapi tes penerimaan anggota Polri.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ucapkan terima kasih kepada semua orang yang telah membantu dan mendukungnya selama penelitian dan penulisan artikel ini. Penulis ucapkan terima kasih kepada pembimbing atas bantuan, saran, dan dukungannya selama penelitian dan penulisan artikel ini. Penulis juga berterima kasih kepada para pelatih dan semua siswa dari Tim Bimbingan CESS Team karena telah mengizinkan partisipasi, menawarkan bantuan, dan bersedia mengambil bagian dalam penelitian ini. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada semua orang lain yang membantu penelitian ini tetapi tidak dapat disebutkan namanya. Dukungan dan upaya mereka sangat penting dalam memungkinkan penelitian ini terlaksana dan berhasil diselesaikan.

REFERENSI

- Azwar. (2019). Analisis Kualitas Layanan Sistem Manajemen Aparatur Responsif Terpadu (Smart) Menggunakan Metode Servqual (Studi Kasus : Kantor Dinas Perumahan , Kawasan Permukiman Dan Pertanahan) The Direction Of This Study Is To Analyze And Assess The Effect Of Ser.
- Bafirman, H. B. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik. Bafirman Hb.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). Periodization Training For Sports, 3e. Human Kinetics.
- Budiwanto, S. (2012). Metodologi Latihan Olahraga.
- Febriyanti, F., Jayadi, I., & Wirriawan, O. (2018). Tingkat Kondisi Fisik Member Senam Aerobik Di Sanggar “Gleonov Gym.” Journal Of Sport And Exercise Science, 1(1), 8–12.
- Handayani, R. (2020). METODOLOGI PENELITIAN SOSIAL. TRUSSMEDIA GRAFIKA.

- Ilham, A., & Rahmat, Z. (2020). Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Futsal STKIP BBG Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 1(1).
- Irianto, D. P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran & Kesehatan*. Yogyakarta : Andi, 2004.
- Kapolri. (2011). *Pedoman Administrasi Ujian Kemampuan Jasmani Dan Pemeriksaan Anthropometrik Untuk Penerimaan Pegawai Negeri Pada Polri (Kep/698/Xi)*. Markas Besar Kepolisian Negara Republik Indonesia.
- Kisner, C., & Colby, L. A. (2017). *Terapi Latihan Dasar Dan Teknik : Vol.1 / Carolyn Kisner Dan Lynn Allen Colby*; Alih Bahasa, Ari Sudarsono, S.St.Ft., SKM., M.Fis. Dan Weeke Budhyanti, S.Ft.; Editor Nur Asyiah Indrawati Ghani, S.Tr.Ftr (6th Ed.). EGC.
- Komaruddin. (2001). *Ensiklopedia Manajemen (5th Ed.)*. Bumi Aksara.
- Nurlan, F. (2019). *BUKU AJAR METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF*. CV. Pilar Nusantara.
- Pramono, B. A., Sifaq, A., & Bulqini, A. (2018). Efek Posisi Tubuh Setelah Berlatih Terhadap Masa Pemulihan. *JSES: Journal Of Sport And Exercise Science*, 1(1), 25–29.
- Prianto, D. A. (2020). Tingkat Kualitas Kepelatihan Pelatih Akademisi Ditinjau Dari Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Permainan Sepakbola Anak Asuhnya. *Jses: Journal Of Sport And Exercise Science Учредители: Universitas Negeri Surabaya*, 3(2), 47–50.
- Putranto, T. D., Wulandari, F. Y., & Sifaq, A. (2018). Profil Kondisi Fisik Atlet Panahan Gresik. *Journal Of Sport And Exercise Science*, 1(1), 20–24.
- Rahmat, Z. (2015). *Atletik Dasar & Lanjutan*. *Atletik Dasar & Lanjutan*, 1–97.
- Riduwan, Haji, B. A., & Akdon. (2006). *Rumus Dan Data Dalam Aplikasi Statistika : Untuk Penelitian [Administrasi Pendidikan-Bisnis-Pemerintahan-Soial-Kebijakan-Ekonomi-Hukum-Manajemen-Kesehatan] / Riduwan, Akdon ; Pengantar, H. Bambang Suwarno ; Editor, H. Buchari Alma*. Bandung : Alfabeta, 2006.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung : Alfabeta, 2014.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. FIK UNY.
- Sukadiyanto, Muluk, & Dangsinia. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Lubuk Agung.
- Zanuar, R. (2018). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan VO2MAX Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMKN 12 Malang. Universitas Negeri Malang.