

**ASPEK POTENSI HAMBATAN AKTIVITAS FISIK TINGKAT STRES,  
MOTIVASI, DAN INFRASTRUKTUR TERHADAP KONDISI FISIK**

**Edho Wisnu Nugroho<sup>1</sup>, Andry Akhiruyanto<sup>2</sup>, Ranu Baskora Aji Putra<sup>3</sup>**

Universitas Negeri Semarang<sup>1</sup>, STKIP PGRI Lubuklinggau<sup>2,3</sup>  
wisnu29nugroho@students.unnes.ac.id<sup>1</sup>

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis potensi hambatan aktivitas fisik pada aspek tingkat stres, motivasi, dan infrastruktur aktivitas fisik. Metode yang digunakan adalah korelasional dan desain *cross-sectional*. Penelitian ini menggunakan subjek penelitian sebanyak 190 anggota polisi di lingkungan lembaga. Data yang dikumpulkan meliputi tingkat stres, motivasi, infrastruktur, dan kondisi fisik. Analisis data yang digunakan adalah uji korelasi dan uji koefisien determinasi. Potensi hambatan aktivitas fisik terhadap tingkat stres mempengaruhi kondisi fisik sebesar 60%, potensi hambatan pada aspek motivasi mempengaruhi kondisi fisik sebesar 30%, dan aspek infrastruktur mempengaruhi kondisi fisik sebesar 9%. Aspek potensi hambatan tingkat stres, motivasi dan sarana prasarana secara bersama-sama mempengaruhi kondisi fisik sebesar 83%. Simpulan, semakin tinggi prevalensi potensi hambatan maka semakin rendah tingkat kondisi fisiknya.

Kata kunci: Hambatan, Petugas Polisi, Kondisi Fisik, Tingkat Stres, Motivasi

**ABSTRACT**

*This research aims to analyze potential barriers to physical activity in the aspects of stress levels, motivation, and infrastructure for physical activity. The method used is correlation and cross-sectional design. This research used research subjects as many as 190 police officers in the academy environment. The data collected includes stress levels, motivation, infrastructure, and physical condition. The analytical data used is the correlation test and determination coefficient test. Potential barriers physical activity to the stress level influence physical condition by 60%, potential barriers to the motivation aspect influence physical condition by 30%, and infrastructure aspects influence physical condition by 9%. Potential barriers aspects of stress levels, motivation and infrastructure together influence physical condition by 83%. It was concluded that the higher the prevalence of potential barriers, the lower the level of physical condition.*

*Key words: Barriers, Police Officers, Physical Condition, Stress Level, Motivation*

**PENDAHULUAN**

Hambatan adalah hambatan dalam melakukan aktivitas fisik, baik secara fisik maupun dalam arti abstrak. Dalam kebugaran jasmani, hambatan adalah segala sesuatu yang menyulitkan Anda untuk melakukan aktivitas atau olah raga yang cukup (Ashadi et al., 2022). Hambatan paling umum yang dialami orang untuk menjadi sehat secara fisik adalah kurangnya waktu, tenaga, atau motivasi, dan kurangnya dukungan social (Koontz et al., 2021).

Ini semua merupakan hambatan bagi kebugaran jasmani setiap individu. Meskipun penting untuk menerima hal-hal yang memotivasi Anda dan memudahkan Anda untuk tetap aktif, mengidentifikasi dan mengatasi hambatan Anda sangat penting untuk menghilangkan atau mengatasi hal-hal yang menghalangi kesehatan fisik Anda.

Hansen et al., (2021). Hambatan dalam melakukan latihan olahraga berasal dari berbagai faktor. Diantaranya adalah faktor internal dan faktor eksternal (Jacinto et al., 2021).

Faktor internal yang mempengaruhi antara lain tingkat stres, tingkat motivasi, status kesehatan, dan psikologi (Merek et al 2020). Sedangkan faktor eksternal berasal dari ketersediaan sarana dan prasarana olahraga, beban kerja, lingkungan, teman, keluarga, dan manajemen kerja (Olsen et al 2023). Salah satu profesi yang mempunyai prevalensi potensi hambatan yang tinggi adalah polisi (Truong et al., 2020).

Tugas yang berkaitan dengan pekerjaan kepolisian yang erat kaitannya dengan dinamika dan intensitas kerja yang berat ketika dilaksanakan menjamin personel kepolisian memiliki tubuh yang sehat dengan pelayanan kesehatan (Correia et al., 2023). Personil kepolisian dinilai pekerja keras dan tak kenal lelah sehingga dinilai memiliki standar kerja lebih tinggi dibandingkan masyarakat umum (Eikenberry dkk., 2023). Aparat kepolisian merupakan pekerja yang sering dihadapkan pada kekerasan fisik (Valmari et al., 2023).

Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa intensitas kerja yang tinggi dapat meningkatkan prevalensi kecelakaan kerja yang tinggi (Cho, 2023). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa aparat kepolisian merupakan salah satu pegawai yang memiliki potensi prestasi kerja paling besar (Amalia et al., 2023). Salah satu cara untuk mengurangi stres akibat pekerjaan adalah dengan meningkatkan kapasitas fisik tubuh yang sering disebut dengan kondisi fisik (García-Pascual et al., 2023).

Menurut penelitian sebelumnya, kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan psikis, sehingga tubuh dapat fokus bekerja secara maksimal (Adsuar et al., 2023). Kondisi fisik yang baik merupakan hasil perpaduan kondisi fisik yang memerlukan kehati-hatian dan kekuatan, serta motivasi dari seluruh aparat kepolisian (Gaş et al., 2023). Masalahnya, banyak pekerjaan yang harus dilakukan petugas polisi sehingga harus tetap aktif meski di luar jam tugas. Berdasarkan fakta yang ada, mayoritas petugas kepolisian memiliki kualitas tidur yang buruk akibat beban kerja yang tinggi dan jam kerja yang tidak menentu. Sejalan dengan itu, tingkat stres yang dialami petugas polisi juga meningkat (Rini dkk., 2023).

Stres mempunyai dampak yang signifikan terhadap kondisi fisik petugas polisi. Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya korelasi negatif antara tingkat stres dengan kualitas pekerjaan yang dilakukan sehingga dapat berdampak pada kecelakaan kerja (Lautenbach et al., 2021). Menurut penelitian sebelumnya, untuk menjaga kesehatan kita harus melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik meningkatkan hormon endorfin dan menurunkan hormon kortisol sehingga berdampak pada tingkat stress (Gómez-López et al., 2021). Tingkat stres yang tinggi dapat menurunkan motivasi kerja petugas kepolisian. Motivasi yang dimiliki petugas polisi terhadap kebugaran memegang peranan penting karena dapat mempengaruhi kinerja individu (Cheikh et al., 2020). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara motivasi dan aktivitas fisik (Olsen et al 2023).

Ketersediaan sarana olah raga mempunyai pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan motivasi aparat kepolisian dalam melakukan latihan fisik (García-Pascual et al., 2023). Kelancaran perkembangan kondisi fisik difasilitasi oleh penyediaan prasarana olahraga (Battaglia et al 2023). Salah satu hal yang mendorong aparat kepolisian untuk berpartisipasi dalam acara olahraga adalah ketersediaan fasilitas olahraga. Tujuan program latihan jasmani dapat tercapai dengan tersedianya fasilitas olahraga yang berkualitas (Abidin et al 2023).

Tingkat stres yang tinggi, motivasi yang rendah, dan kurangnya infrastruktur olahraga dapat menjadi hambatan potensial dalam pelatihan petugas polisi (Ashadi et al., 2022). Penelitian sebelumnya hanya menguji hubungan antara tingkat stres, tingkat motivasi, dan ketersediaan infrastruktur olahraga terhadap tingkat kondisi fisik, tanpa mengeksplorasi seberapa besar potensi hambatan faktor-faktor tersebut terhadap tingkat aktivitas fisik. Oleh karena itu, kebaruan penelitian ini adalah mencoba mengkaji potensi hambatan pada aspek tingkat stres, tingkat motivasi, dan ketersediaan sarana prasarana olahraga terhadap kondisi fisik petugas kepolisian di akademi kepolisian. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi para akademisi dan praktisi di bidangnya

## **KAJIAN TEORI**

### **Stres Hakekat**

Stres adalah suatu kondisi yang mengganggu individu baik secara mental dan fisik, akibat interaksi individu dengan lingkungan dan dianggap sebagai ancaman terhadap kesejahteraan individu (Mania, 2019). Stres ini dapat dialami baik dalam kehidupan sosial, akademik, maupun pekerjaan (Mishra et al., 2019). Meskipun stres ini dapat menjadi suatu sumber motivasi, namun stres yang berlebihan justru dapat membahayakan individu (Failasufa, 2014). Stres merupakan pesan emosi individu dalam mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, spiritual yang dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikis manusia tersebut (Gunawan et al., 2019). Stres kerja sangat berpengaruh terhadap turnover niat, apabila stres kerja yang dirasakan karyawan sangat tinggi maka, hal tersebut dapat meningkatkan niat turnover (Nazenin & Palupiningdyah, 2014).

Manajemen stres mengacu pada serangkaian prosedur yang bertujuan untuk membantu orang yang tidak dianggap pasien untuk mengatasi berbagai masalah atau tantangan hidup (Blegur & Mae, 2018). Stres memegang peranan penting dalam berbagai kondisi medis, salah satunya stres yang menurunkan sistem imun tubuh (Dany & Kusuma, 2022). Ada banyak kondisi lain di mana manajemen stres telah berhasil digunakan, termasuk: sakit kepala, penyakit jantung dan koroner, hipertensi, dan kanker. (Priyanto et al., 2015).

### **Hakekat Motivasi Berolahraga**

Saat ini olahraga juga telah menjadi salah satu industri untuk mengembangkan perekonomian, misalnya penjualan alat-alat olahraga, penjualan tiket pertandingan olahraga, bahkan berita-berita olahraga semakin populer, termasuk kritik terhadap sepak bola (Wiyata et al., 2022). Keterampilan dan kemampuan fisik yang diperoleh atlet selama ini tidak akan ada artinya jika tidak menunjukkan kekuatan mental (Setyawati, 2017). Tingkat motivasi berolahraga berbeda-beda pada setiap orang, tergantung pada jenis olahraga, usia, pekerjaan dan minat (Deng et al., 2023).

Kegiatan olahraga memerlukan tingkat motivasi tertentu, agar setiap kegiatan/tugas dapat dilaksanakan dengan penuh semangat. Dari sekedar menjaga kesehatan jasmani hingga terus meningkatkan kesehatan jasmani, menjaga kesehatan jasmani dan menjaga kesehatan jasmani, penting untuk menyertakan aktivitas agar tetap sehat. waktu yang dibutuhkan (Bichler & Pikkemaat, 2021). Melaksanakan pekerjaan yang dinamis memerlukan kinerja fisik yang baik, karena kondisi kerja yang sulit dan kesehatan fisik yang baik mendukung pekerjaan profesional.

### **Hakekat Sarana Prasarana Olahraga**

Menurut Gusniarti, (2019), Peningkatan kegiatan olahraga erat kaitannya dengan penyediaan sarana prasarana olahraga yang baik. Penyediaan sarana prasarana olahraga menjadi salah satu faktor yang memudahkan masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga. Prasarana olahraga, sebaliknya, terdiri dari bagian-bagian dan struktur yang mendukung kegiatan olahraga.

Tanpa struktur olahraga, penyiaran latihan olahraga akan terganggu atau terhambat, dan latihan dapat terhenti. Ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai akan meningkatkan motivasi untuk mengikuti kegiatan olahraga. Dari pertimbangan di atas dapat disimpulkan bahwa fasilitas dan bangunan yang berkaitan dengan peralatan, perlengkapan dan bangunan yang menunjang terpeliharanya kondisi fisik yang baik diperhatikan oleh dinas resmi, termasuk perorangan.

### **Hakekat Kesamaptaan Jasmani**

Menurut Winario & Pani, (2023) Samapta artinya: siap. Kapasitas: persiapan. Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan fisik mengacu pada sejauh mana seseorang siap secara fisik, mental, dan sosial untuk berbagai situasi kerja. Menurut Gani et al., (2022), kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dalam waktu lama tanpa merasa lelah.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menganalisis pendekatan korelasional dengan desain cross-sectional. Demografi yang digunakan adalah anggota kepolisian yang bekerja pada pusat pendidikan dan pelatihan akademi kepolisian. Prosedur pengambilan sampel acak sederhana digunakan untuk memilih sukarelawan penelitian, yang mencakup hingga 785 petugas polisi.

Penyelidikan berlangsung selama tujuh hari, dan pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat ukur. *Reporting Questionnaire 29* (SRQ 29) merupakan kuesioner yang dibuat oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai alat untuk mengukur masalah/gangguan kesehatan jiwa yang telah tervalidasi validitas dan reliabilitasnya. Skala Motivasi Olahraga adalah instrumen yang tervalidasi dan andal untuk mengukur motivasi berlatih. Instrumen ketersediaan prasarana olahraga digunakan untuk mengumpulkan informasi mengenai ketersediaan prasarana olahraga di lingkungan responden, baik di rumah maupun di tempat kerja. Kotak instrumennya diadopsi dari PP Nomor 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Olahraga Pasal 89 ayat 2 dan 3.

Instrumen kondisi fisik esensial dalam pelaksanaannya berpedoman pada Keputusan Kapolri Nomor Pol: Kep/698/XII/2011 tanggal 28 Desember 2011 tentang Aturan Kewenangan Uji Kemampuan Fisik dan Pemeriksaan Antropometri. tentang seleksi calon pegawai Polri serta pengumuman Kapolri No: kep/1352/vi/2020 tanggal 30 Juni 2020 tentang Perubahan Strategi Penilaian dan Pembobotan dalam Tes Kemampuan Jasmani dan Ujian Antropometri. Struktur penggunaan kondisi fisik adalah serangkaian tes yang dilakukan yaitu menghitung tes kesehatan dengan lari 12 menit dan tes kesehatan dengan *pull up*, *sit up* dan *push up* yang masing-masing periodenya satu. tes dan shuttle run atau lari untuk menghasilkan angka 8 (delapan). semuanya harus dilakukan secara berurutan dan berurutan. Pencarian informasi menggunakan metode uji normalitas, uji keberulangan linieritas, dan uji korelasi dan koefisien determinan. Informasi yang diperoleh dihitung dan informasi disusun dengan menggunakan SPSS 25.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Korelasi potensi hambatan aktivitas fisik antara tingkat stres, motivasi, ketersediaan sarana dan prasarana dan tingkat kondisi fisik.

Dependent Variable (x)	Independent Variable (y1)	
		Physical Condition (y1)
Stress level (x1)	Pearson correlation	-0,844
	Say. (2-tailed)	0,000
Motivation (x2)	Pearson correlation	0,811
	Say. (2-tailed)	0,000
Facilities and infrastructure(x3)	Pearson correlation	-0,512
	Say. (2-tailed)	0,000

Berdasarkan tabel 1 diketahui terdapat hubungan negatif antara tingkat stres dengan tingkat kondisi fisik. Diketahui terdapat hubungan positif antara tingkat motivasi berolahraga dengan tingkat kondisi fisik. Diketahui terdapat korelasi negatif antara ketersediaan prasarana olahraga dengan tingkat kondisi fisik

Tabel 2. Potensi hambatan aktivitas fisik terhadap tingkat stres, motivasi, ketersediaan sarana dan prasarana terhadap tingkat kondisi fisik.

Independent Variable (x)	Physical condition (y1)		
	R square	Adjusted R square	Say. F Change
Stress level (x1)	0,621	0,605	0,000
Motivation level (x2)	0,313	0,301	0,000
Facilities and infrastructure (x3)	0,102	0,090	0,000
Stress level (x1), motivation (x2), & facilities and infrastructure (x3),	0,844	0,831	0,000

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa aspek tingkat stres memberikan kontribusi terhadap tingkat kondisi fisik sebesar 60%. Aspek tingkat motivasi berolahraga memberikan kontribusi terhadap tingkat aktivitas fisik sebesar 30%. Aspek sarana dan prasarana olahraga memberikan kontribusi terhadap tingkat kondisi fisik sebesar 9%. Disimpulkan bahwa secara bersama-sama aspek tingkat stres, motivasi berolahraga, dan ketersediaan sarana prasarana memberikan kontribusi sebesar 83% terhadap tingkat kondisi fisik.

## PEMBAHASAN

Tingkat kondisi fisik petugas polisi mempunyai hubungan negatif dan sangat erat dengan tingkat stres. Kondisi fisik dan mental sangat penting dalam menjalankan kewajiban kepolisian yang tentunya memerlukan kinerja optimal dan tanggap terhadap berbagai situasi (Valmari et al 2023). Tingkat stres dapat mempengaruhi reaksi fisiologis dan mental terhadap beban atau tantangan yang dihadapi seseorang (Cho, 2023). Kondisi ini dapat memicu respons tubuh, seperti peningkatan detak jantung, peningkatan tekanan darah, dan pelepasan hormon pemicu seperti kortisol (Montano, 2023). Petugas kepolisian seringkali menghadapi beban berat dalam menjalankan tugasnya, seperti izin hukum, reaksi terhadap krisis, dan terlibat dalam situasi yang memerlukan reaksi cepat dan tepat. Akibatnya, tingkat dorongan mereka mungkin meningkat (Salvo et al 2023).

Tingkat stres yang tinggi tanpa henti, hal ini akan mengganggu kesejahteraan fisik dan mental. Salah satu aspek kesejahteraan yang dipengaruhi adalah kondisi fisik (Prisusanti et al., 2024). Dorongan yang terus-menerus dapat menyebabkan berkurangnya vitalitas, efek buruk istirahat, dan kecenderungan mengabaikan aktivitas fisik (Battalio et

al, 2020). Oleh karena itu, pihak kepolisian yang gencar melakukan dorongan tingkat tinggi dapat berdampak pada penurunan tingkat kondisi fisik (Kolom et al., 2020).

Tingginya pengaruh stres dapat dipengaruhi oleh pola makan dan kebiasaan hidup sehat (Healy et al., 2021). Berdasarkan penelitian sebelumnya terungkap bahwa individu cenderung memiliki pola makan yang tidak sehat, mengonsumsi makanan cepat saji atau kadar gula yang tinggi sebagai bentuk pertahanan diri (Sutcliffe & Greenberger, 2020). Menurut keajaiban ini, penurunan berat badan yang tidak merata dapat menyebabkan penambahan berat badan dan penurunan kondisi fisik. Dalam angkatan kerja kepolisian, kebutuhan untuk berada dalam kondisi fisik prima adalah hal yang terpenting, dan stres yang tidak terkendali dapat melemahkan upaya mereka untuk menjaga kondisi fisik. (Blynova et al., 2020).

Olahraga dan aktivitas fisik memainkan peran penting dalam memantau stres. Tindakan fisik yang teratur dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental (Derakhshan et al., 2023). Namun, tingkat stres yang tinggi dapat mengganggu kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan fisik secara konsisten. Biasanya permasalahan yang dihadapi petugas kepolisian akibat tingginya tuntutan tugasnya dapat menjadi kendala dalam menjaga jadwal latihan yang normal (Wilski et al., 2024).

Dorongan yang tinggi dapat menjadi penghambat petugas kepolisian dalam mengasah latihan olahraga. Tingkat stres yang tinggi dapat mempengaruhi tingkat motivasi anggota polisi dalam berolahraga karena mempunyai peranan yang sangat penting dalam meningkatkan kondisi fisik anggota polisi (Jayasekara & Weeraratne, 2023). Kondisi fisik yang ideal merupakan prasyarat mendasar bagi efektivitas kerja kepolisian yang selalu memerlukan kualitas, kesinambungan dan aktivitas. Motivasi berolahraga tidak hanya berdampak pada kesejahteraan fisik, namun juga mempunyai pengaruh terkoordinasi terhadap kemampuan aparat kepolisian dalam menjalankan tugasnya dengan baik (Filippou et al., 2024).

Olahraga mempunyai hubungan yang erat dengan peningkatan derajat kesehatan dan kesejahteraan. Petugas kepolisian dituntut memiliki kondisi fisik yang ideal agar dapat menjalankan tugasnya dengan sukses (Michalsen et al., 2020). Melalui motivasi berolahraga dapat meningkatkan ketahanan fisik, kualitas otot dan kemampuan adaptasi tubuh. Olahraga teratur dapat membantu mengurangi kemungkinan terjadinya berbagai masalah kesehatan, termasuk penyakit jantung, diabetes, dan obesitas. Kondisi tubuh yang kuat dapat bermanfaat bagi petugas kepolisian sehingga dapat menjamin kesiapannya secara terus-menerus dalam menghadapi tantangan fisik yang mungkin timbul dalam menjalankan tugas kepolisian sehari-hari (Jacinto et al., 2021).

Motivasi berolahraga juga berdampak positif terhadap mental dan moral petugas polisi. Latihan fisik secara teratur dapat meningkatkan produksi endorfin, yaitu hormon yang dapat meningkatkan kecepatan langkah dan mengurangi stres (Manaf et al, 2021). Dalam lingkungan kerja yang seringkali penuh dengan stres dan tantangan, memiliki kesehatan mental yang baik sangatlah penting. Motivasi berolahraga dapat menjadi saluran untuk menghilangkan stres dan meningkatkan kesejahteraan mental aparat kepolisian, sehingga dapat berdampak positif terhadap pelaksanaan kewajiban kepolisian (Miyamoto et al., 2013).

Pentingnya motivasi pelatihan juga tercermin dalam perluasan pengajaran dan pengabdian petugas polisi terhadap pekerjaan mereka (Rini et al., 2023). Pelatihan yang konsisten memerlukan komitmen dan ketekunan, hal ini dapat dijadikan pembelajaran dalam menjalankan kewajiban kepolisian. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa

seseorang yang memiliki motivasi berolahraga yang baik cenderung memiliki sikap terorganisir dan dapat diandalkan, hal ini sangat penting dalam menjalankan tugas kepolisian yang memerlukan perencanaan yang matang dan kepatuhan terhadap peraturan (Correia et al., 2023).

Motivasi untuk berolahraga juga dapat memberikan bantuan dalam mencapai kemajuan dalam keterampilan luar biasa yang diperlukan untuk tugas kepolisian. Bakat seperti kelincahan, kecepatan, dan koordinasi dapat ditingkatkan melalui pelatihan khusus olahraga. Misalnya saja persiapan sprint dapat meningkatkan kecepatan, sedangkan persiapan berenang dapat meningkatkan daya tahan dan kualitas otot (Eikenberry et al., 2023). Dengan cara ini, motivasi untuk berolahraga tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik secara umum tetapi juga meningkatkan kapasitas khusus yang diperlukan untuk melaksanakan tugas kepolisian (Suargana et al., 2020).

Aksesibilitas sarana dan prasarana olah raga memegang peranan penting dalam menjaga dan meningkatkan kondisi fisik pegawai Yayasan Kepolisian (individu polisi). Untuk menciptakan dan memelihara riasan fisik yang ideal, diperlukan kantor olahraga yang memuaskan dan berubah (Amalia et al., 2023). Aparat kepolisian sebagai lembaga pendidikan kepolisian terbaik di Indonesia mempunyai kewajiban untuk menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang menunjang peningkatan kondisi fisik calon anggota polisi (Breitbarth et al., 2023).

Lapangan olahraga yang luas dan lengkap dapat menjadi bagian krusial dalam menciptakan kondisi fisik. Lapangan ini dapat digunakan untuk berbagai jenis olah raga seperti lari, sepak bola, bulutangkis dan olah raga lapangan lainnya (Battaglia et al., 2023). Kehadiran area yang memadai memungkinkan aparat kepolisian bersiap dalam berbagai aspek kesehatan, mulai dari kontinuitas kardiorespirasi hingga kualitas otot. Lapangan olah raga juga memungkinkan dilakukannya tes kesehatan yang mencakup berbagai disiplin ilmu olah raga yang menjadi bagian penting dalam survei ketersediaan fisik calon anggota polisi (Morán-Gámez et al., 2024).

Selain tempat olah raga, puskesmas atau gimnasium juga menjadi kantor penting untuk menciptakan kondisi fisik petugas kepolisian. Gimnasium ini dilengkapi dengan berbagai peralatan kesehatan modern yang dapat digunakan untuk melatih kualitas otot, kemampuan beradaptasi dan kebugaran secara umum (Abidin et al., 2023). Aksesibilitas peralatan seperti treadmill, barbel dan mesin olah raga lainnya memungkinkan pendidik untuk melakukan latihan yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Pemanfaatan pusat rekreasi ini tidak hanya untuk meningkatkan kualitas fisik tetapi juga untuk mendorong penyembuhan dan pemulihan cedera, yang mungkin terjadi selama persiapan atau kewajiban operasional (Breitbarth et al., 2023).

Selain itu, lapangan atletik dengan lintasan lari juga menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kantor olah raga di Divisi Kepolisian. Lintasan ini rencananya akan melatih ketahanan dan kecepatan personel. Dengan aksesibilitas fasilitas ini, staf dapat mengikuti pelatihan lari yang merupakan bagian penting dalam menciptakan kesehatan jantung dan pernafasan. Selain itu, lintasan lari juga digunakan untuk mengukur dan menyaring kemajuan dalam tes fisik sesekali, memastikan bahwa setiap orang mencapai ukuran kondisi fisik yang diperlukan (Rosenkranz et al., 2023).

Pentingnya penyediaan fasilitas dan landasan olahraga yang memadai bagi aparat kepolisian tidak hanya berkaitan dengan perkembangan kondisi fisik, namun juga berkaitan dengan pengembangan karakter dan pola pikir. Melalui pelatihan fisik yang terstandar dan intensif, fakultas kepolisian diajarkan nilai-nilai seperti pengajaran, ketekunan dan kerja tim. Olah Raga Anggota Polri bukan sekedar wadah penyiapan

jenazah, namun juga sebagai ladang pembentukan pola pikir dan sikap yang sesuai dengan tuntutan seruan Polri (Amalia et al 2023).

Sarana olahraga di kepolisian tidak hanya sebatas kantor fisik saja, namun juga melibatkan penugasan pelatih olahraga yang berkualitas. Pelatih olahraga yang berpengalaman dapat memberikan arahan dan kursus yang tepat kepada pekerja dalam melaksanakan program pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuannya. Selain itu, pelatih mempunyai peranan penting dalam memberikan motivasi dan dukungan mental kepada tenaga kerja, memberikan perubahan dalam mengatasi hambatan dan mencapai potensi fisik yang maksimal (Battaglia et al., 2023).

Di lingkungan Yayasan Kepolisian, penting juga untuk dicatat bahwa persiapan fisik merupakan bagian mendasar dari kurikulum. Kesehatan dan kondisi fisik menjadi komponen penentu kemenangan seorang polisi. Dengan cara ini, tingkat dorongan yang tinggi, tingkat motivasi yang tinggi, dan aksesibilitas sistem olahraga di kalangan petugas polisi dapat berdampak signifikan pada kemampuan mereka untuk berpartisipasi secara efektif dan memprogram latihan fisik secara keseluruhan (García-Pascual et al., 2023).

Untuk mengatasi hubungan antara tingkat dorongan, tingkat motivasi, dan aksesibilitas prasarana dan kondisi fisik aparat kepolisian, diperlukan pendekatan komprehensif yang meliputi pemberian stres, kesehatan mental kembali, dan peningkatan pola hidup sehat (Morán-Gámez et al., 2024). Program persiapan fisik dapat disusun berdasarkan tekanan yang mungkin dihadapi petugas polisi secara intelektual, sehingga tidak hanya memberikan manfaat fisik tetapi juga membuat perbedaan dalam mengelola stres. Selain itu, pendekatan ini dapat diperkuat dengan upaya untuk memperluas kesadaran akan pentingnya kesejahteraan fisik dan mental serta metodologi adaptasi positif. (Amalia et al., 2023).

## **SIMPULAN**

Disimpulkan bahwa semakin tinggi prevalensi potensi hambatan maka semakin rendah tingkat kondisi fisiknya. Penelitian ini dapat menjadi landasan bagi para akademisi dan praktisi di bidangnya

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abidin, Z., Nor, M., Berkelanjutan, X., Zheng, L.-H., Eeza Zainal Abidin, N., Nazri Mohd Nor, M., Xu, Y.-Y., & Feng, X. -W. (2023). Kutipan: Menggabungkan Koordinasi dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pembangunan Fasilitas Olahraga dan Pembangunan Sosial Ekonomi di Tiongkok. *Koordinasi Kopleng Berkelanjutan dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pembangunan Fasilitas Olahraga dan Pembangunan Sosial Ekonomi di Tiongkok*. <https://doi.org/10.3390/su15032832>
- Adsuar, JC, Paola, R., Cartagena, P., Arroyo, CG, Mendoza-Muñoz, M., Belén, A., Martín, B., Simón-Chico, L., González-Peño, A., Hernández -Cuadrado, E., & Franco, E. (2023). Dampak Pengalaman Pembelajaran Berbasis Tantangan dalam Pendidikan Jasmani terhadap Motivasi dan Keterlibatan Siswa. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13040052>
- Amalia, IG, Nasrulloh, A., Amajida, A., Delano, EH, & Shafi, SHA (2023). Analisis kebijakan Komite Olahraga Nasional Indonesia Kabupaten Sleman dalam pengembangan Pekan Olahraga Daerah (porda) Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Internasional Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, 10(2), 223–226. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2023.v10.i2d.2857>

- Ashadi, K., Purnomo, M., Haryudo, SI, Wibowo, S., Wiriawan, O., Setijono, H., Soegiyanto, Sugiharto, Rustiadi, T., Handayani, OWK, & Shah, SA (2022). Hambatan Pengguna Kursi Roda dalam Aktivitas Fisik: Pedesaan VS. Daerah Perkotaan. *Jurnal Internasional Gerakan Manusia dan Ilmu Olah Raga*, 10(3), 534–539. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100321>
- Battaglia, G., Guidotti, F., Demarie, S., Ciaccioni, S., & Capranica, L. (2023). Pengetahuan, Kompetensi, dan Keterampilan untuk Pertumbuhan Manajemen Olahraga Berkelanjutan: Tinjauan Sistematis. <https://doi.org/10.3390/su15097061>
- Battalio, SL, Huffman, SE, & Jensen, MP (2020). Hubungan longitudinal antara aktivitas fisik, kecemasan, dan depresi pada orang dewasa dengan disabilitas fisik jangka panjang. *Psikologi Kesehatan*, 39(6), 529–538. <https://doi.org/10.1037/hea0000848>
- Blynova, O., Kruglov, K., Semenov, O., Los, O., & Popovych, I. (2020). Keamanan psikologis lingkungan belajar di sekolah olahraga sebagai faktor pengembangan motivasi berprestasi pada atlet muda. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 20(1), 14–23. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.01002>
- Merek, R., Timme, S., & Nosrat, S. (2020). Saat Pandemi Melanda: Frekuensi Latihan dan Kesejahteraan Subjektif Selama Pandemi COVID-19. *Frontiers dalam Psikologi*, 11 (September), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.570567>
- Breitbarth, T., McCullough, BP, Collins, A., Gerke, A., & Herold, DM (2023). Masalah lingkungan dalam olahraga: penelitian berkelanjutan di akademi. Dalam *Triwulanan Manajemen Olahraga Eropa* (Vol. 23, Edisi 1, hlm. 5–12). Routledge. <https://doi.org/10.1080/16184742.2022.2159482>
- Cheikh, M., Makhlof, K., Ghattassi, K., Graja, A., Ferchichi, S., Kallel, C., Houda, M., Souissi, N., & Hammouda, O. (2020). Konsumsi melatonin setelah latihan malam yang melelahkan melemahkan kerusakan otot, stres oksidatif, dan peradangan selama latihan intens jangka pendek di hari berikutnya pada atlet remaja. *Kronobiologi Internasional*, 37(2), 236–247. <https://doi.org/10.1080/07420528.2019.1692348>
- Cho, CC (2023). Studi Lintas Tingkat tentang Konsekuensi Stres Kerja pada Petugas Polisi: Menggunakan Kepemimpinan Transformasional dan Interaksi Anggota Kelompok sebagai Contoh. *Penelitian Psikologi dan Manajemen Perilaku*, 16, 1845–1860. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S413075>
- Columna, L., Prieto, L., Elias-Revolledo, G., & Haegele, JA (2020). Perspektif orang tua penyandang disabilitas muda terhadap aktivitas fisik: Sebuah tinjauan sistematis. *Jurnal Disabilitas dan Kesehatan*, 13(2), 100851. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2019.100851>
- Correia, I., Romão, Â., Andreia, ·, Almeida, E., & Ramos, S. (1234). Melindungi Petugas Polisi dari Kelelahan: Mengatasi Bidang Penelitian yang Terfragmentasi. *Jurnal Psikologi Polisi dan Kriminal*, 38, 622–638. <https://doi.org/10.1007/s11896-023-09584-4>
- Derakhshan, P., Miller, WC, Bundon, A., Labbé, D., Bolt, T., & Mortenson, W. Ben. (2023). Aktivitas fisik luar ruangan yang adaptif untuk orang dewasa dengan disabilitas mobilitas: tinjauan pelingkupan. Dalam *Frontiers in Rehabilitation Sciences* (Vol.4). Perbatasan Media SA. <https://doi.org/10.3389/fresc.2023.1331971>

- Dewi Prisusanti, R., Syofya, H., Maidelwita, Y., & Yuliati, L. (2024). Edukasi Untuk Meningkatkan Hidup Sehat Masyarakat Perdesaan Dalam Percepatan Penurunan Stunting. *Luluk Yuliati Jurnal Kemanusiaan Dan Pendidikan*, 4(1), 63–69.
- Eikenberry, J., Mancini, M., Linhorst, DM, Schafer, JA, & Brown, J. (2023). Stres dan trauma di kalangan petugas polisi: Implikasi terhadap penelitian dan praktik pekerjaan sosial. *Pekerjaan Sosial Kualitatif*. <https://doi.org/10.1177/14733250231214512>
- Filippou, K., Knappe, F., Hatzigeorgiadis, A., Morres, ID, Tzormpatzakis, E., Havas, E., Pühse, U., Theodorakis, Y., & Gerber, M. (2024). Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental yang Dilaporkan Sendiri di antara Pencari Suaka di Kamp Pengungsi. *Jurnal Aktivitas Fisik dan Kesehatan*, 1–11. <https://doi.org/10.1123/jpah.2023-0325>
- García-Pascual, F., Ballester-Esteve, I., & Calabuig, F. (2023). Pengaruh Partisipasi Olahraga Terhadap Perilaku Pelanggan Jasa Olahraga: Model Analisis Komparatif Linier dan Kualitatif. <https://doi.org/10.3390/healthcare11091320>
- Gaş, S., Ekşi Özsoy, H., & Cesur Aydın, K. (2023). Hubungan antara kualitas tidur, depresi, tingkat kecemasan dan stres, serta gangguan sendi temporomandibular di kalangan mahasiswa kedokteran gigi Turki selama pandemi COVID-19. *Cranio - Jurnal Praktek Craniomandibular dan Tidur*, 41(6), 550–555. <https://doi.org/10.1080/08869634.2021.1883364>
- Gómez-López, M., Valero-Valenzuela, A., Bianco, A., Granero-Gallegos, A., Felipe Reynoso-Sánchez, L., Hernández-Cruz, G., Má, C.-S., Pérez -Verduzco, G., Ángel Celestino-Sánchez, M., López-Walle, JM, Zamarripa, J., Rocío Rangel-Colmenero, B., & Muñoz-Helú, H. (2021). Pemulihan Kompetitif-Stres dan Keadaan Suasana Hati pada Atlet Muda Meksiko. *Depan. Psikol*, 11, 627828. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.627828>
- Granholm Valmari, E., Ghazinour, M., Nygren, U., & Gilenstam, K. (2023a). Tinjauan sistematis tentang gaya hidup dan kesehatan di kalangan petugas polisi yang berpatroli. Dalam *Jurnal Terapi Okupasi Skandinavia* (Vol. 30, Edisi 5, hlm. 721–744). Taylor dan Francis Ltd. <https://doi.org/10.1080/11038128.2022.2083013>
- Granholm Valmari, E., Ghazinour, M., Nygren, U., & Gilenstam, K. (2023b). Tinjauan sistematis tentang gaya hidup dan kesehatan di kalangan petugas polisi yang berpatroli. Dalam *Jurnal Terapi Okupasi Skandinavia* (Vol. 30, Edisi 5, hlm. 721–744). Taylor dan Francis Ltd. <https://doi.org/10.1080/11038128.2022.2083013>
- Hansen, RK, Samani, A., Laessoe, U., Larsen, RG, & Cowan, RE (2021). Karakteristik sosiodemografi berhubungan dengan persepsi hambatan aktivitas fisik pada pengguna kursi roda manual. *Jurnal Disabilitas dan Kesehatan*, 14(4), 101119. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2021.101119>
- Healy, S., Brewer, B., Laxton, P., Powers, B., Daly, J., McGuire, J., & Patterson, F. (2021). Laporan singkat: Persepsi Hambatan terhadap Aktivitas Fisik pada Sampel Nasional Orang Dewasa Autistik. *Jurnal Autisme dan Gangguan Perkembangan*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s10803-021-05319-8>
- Jacinto, M., Vitorino, AS, Palmeira, D., Antunes, R., Matos, R., Ferreira, P., & Bento, T. (2021). Hambatan yang Dirasakan dalam Partisipasi Aktivitas Fisik pada Individu Penyandang Disabilitas Intelektual — Tinjauan Sistematis. 1–12.

- Jayasekara, JMIH, & Weeraratne, CL (2023). Pengetahuan, sikap, persepsi dan tantangan remaja penyandang disabilitas netra mengenai kebugaran jasmani dan olah raga. *Ulasan Universitas Kolombo*, 4(2), 76–89. <https://doi.org/10.4038/ucr.v4i2.165>
- Koontz, AM, Bass, SR, & Kulich, HR (2021). Fasilitator aksesibilitas dan hambatan yang mempengaruhi perpindahan kursi roda secara mandiri di masyarakat. *Disabilitas dan Rehabilitasi: Teknologi Bantu*, 16(7), 741–748. <https://doi.org/10.1080/17483107.2019.1710771>
- Lautenbach, F., Leisterer, S., Walter, N., Kronenberg, L., Manges, T., Leis, O., Pelikan, V., Gebhardt, S., & Elbe, AM (2021). Motivasi Atlet Amatir dan Rekreasi dalam Berolahraga, Stres, dan Mengatasi Krisis Corona. *Frontiers in Psychology*, 11 (Januari), 1–18. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.611658>
- Manaf, H., Shaid, A., Justine, M., Hisham, H., Hasnan, N., Mohd Asmawi, UM, & Mustapa, A. (2021). Hambatan aktivitas fisik dan olahraga di kalangan penyandang disabilitas fisik di rumah sakit pendidikan yang didanai pemerintah, Kuala Lumpur. *Jurnal Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Malaysia*, 17(2), 34–39.
- Michalsen, H., Wangberg, SC, Anke, A., Hartvigsen, G., Jaccheri, L., & Arntzen, C. (2020). Perspektif anggota keluarga dan petugas kesehatan tentang faktor motivasi partisipasi dalam aktivitas fisik bagi penyandang disabilitas intelektual: Sebuah studi kualitatif. *Jurnal Penelitian Disabilitas Intelektual*, 64(4), 259–270. <https://doi.org/10.1111/jir.12716>
- Miyamoto, GC, Costa, LOP, & Cabral, CMN (2013). Kemanjuran metode Pilates untuk nyeri dan kecacatan pada pasien dengan nyeri punggung bawah kronis nonspesifik: Tinjauan sistematis dengan meta-analisis. *Dalam Jurnal Terapi Fisik Brasil* (Vol. 17, Edisi 6, hlm. 517–532). <https://doi.org/10.1590/S1413-35552012005000127>
- Morán-Gámez, G., Fernández-Martínez, A., Biscaia, R., & Nuviala, R. (2024). Mengukur Praktik Ramah Lingkungan dalam Olahraga: Pengembangan dan Validasi Skala. <https://doi.org/10.3390/su16020494>
- Olsen, SH, Aparicio, EM, Jaeger, PT, & Howard, DE (2023). Menjelajahi motivasi untuk aktif di antara orang yang diamputasi: pendekatan fenomenologis terhadap aktivitas fisik waktu senggang. *Jurnal Internasional Studi Kualitatif tentang Kesehatan dan Kesejahteraan*, 18(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2022.2143053>
- Rini, WNE, Halim, Rd., & Sarah, U. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Di Kalangan Polisi Lalu Lintas. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(4), 429–435. <https://doi.org/10.33860/jik.v16i4.1740>
- Rosenkranz, RR, Ridley, K., Guagliano, JM, & Rosenkranz, SK (2023). Kemampuan aktivitas fisik, peluang, motivasi dan perilaku di lingkungan remaja: kerangka teoritis untuk memandu intervensi pemimpin aktivitas fisik. *Dalam Tinjauan Internasional Psikologi Olahraga dan Latihan* (Vol. 16, Edisi 1, hlm. 529–553). Routledge. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1904434>
- Salvo, D., Jáuregui, A., Adlakha, D., Sarmiento, OL, & Reis, RS (2023). Ketika Pindah Adalah Satu-Satunya Pilihan: Peran Kebutuhan versus Pilihan untuk Memahami dan Mendorong Aktivitas Fisik di Negara Berpenghasilan Rendah dan Menengah. *Pdt. Kesehatan Masyarakat*, 44, 2022. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth>

- Suargana, S., Setiawati, B., & Subadi, W. (2020). Peran Sumber Daya Polri Tabalong Dalam Pelaksanaan Pelatihan Dan Pelatihan Bagi Calon Anggota POLRI. 3, 585–597.
- Sutcliffe, JH, & Greenberger, PA (2020). Mengidentifikasi Kesulitan Psikologis pada Atlet Perguruan Tinggi. *Jurnal Alergi dan Imunologi Klinis: Dalam Praktek*, 8(7), 2216–2219. <https://doi.org/10.1016/j.jaip.2020.03.006>
- Truong, LK, Mosewich, AD, Holt, CJ, Le, CY, Miciak, M., & Whittaker, JL (2020). Faktor psikologis, sosial dan kontekstual di seluruh tahap pemulihan setelah cedera lutut terkait olahraga: tinjauan pelingkupan. *Saudara J Sports Med*, 0, 1–11. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101206>
- Veloz Montano, M.de las N. (2023). Pendekatan komprehensif terhadap dampak stres kerja pada perempuan dalam profesi guru. *Rehabilitasi Interdisipliner / Rehabilitasi Interdisiplinaria*, 3, 56. <https://doi.org/10.56294/ri202356>
- Wilski, M., Broła, W., Koper, M., Gabrielski, J., Łuniewska, M., Fudala, M., & Tomczak, M. (2024). Hubungan antara aktivitas fisik dan mengatasi stres pada penderita multiple sclerosis: Model mediasi yang dimoderasi dengan efikasi diri dan tingkat kecacatan sebagai variabel. *Jurnal Internasional Psikologi Klinis dan Kesehatan*, 24(1). <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2023.100415>