

EVALUASI PROGRAM INDEKS MASSA TUBUH DALAM MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI ANGGOTA POLRES CIMAHI

Gilang Aditia Nugraha¹, Roni Mohamad Rizal², Aep Rohendi³
STKIP Pasundan Cimahi^{1,2,3}
24850009@stkipasundan.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas Program Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam meningkatkan kebugaran jasmani anggota Polres Cimahi berdasarkan Perkap Nomor 4 Tahun 2018 tentang Pembinaan Jasmani di Lingkungan Polri. Metode yang digunakan adalah mixed methods dengan model evaluasi CIPP (Context, Input, Process, Product). Desain penelitian bersifat pre-experimental one group pre-test post-test. Subjek penelitian berjumlah 115 anggota yang mengikuti program periode Januari–Maret 2026. Data kuantitatif diperoleh melalui pengukuran IMT dan Uji Kesamaptan Jasmani (UKJ), sedangkan data kualitatif diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi terstruktur, dan studi dokumentasi. Hasil evaluasi menunjukkan: (1) Komponen Context efektif dengan ketercapaian 85,7%; landasan regulasi kuat dan komitmen pimpinan tinggi, prevalensi IMT tidak normal mencapai 74,5%. (2) Komponen Input cukup efektif (63,6%); instruktur mayoritas bersertifikasi nasional, namun rasio instruktur-peserta belum ideal dan fasilitas gym indoor belum tersedia. (3) Komponen Process efektif (72,7%); konsistensi jadwal latihan sangat baik dan pencatatan SIKJPP berjalan tertib. (4) Komponen Product efektif dengan capaian tertinggi (87,5%); rata-rata IMT menurun 0,93 kg/m², nilai total UKJ meningkat 17,5%, dan 75,7% peserta naik minimal satu kategori kebugaran. Simpulan, Program IMT Polres Cimahi mencapai ketercapaian total 75,7% dan dikategorikan Efektif.

Kata Kunci: Evaluasi CIPP, Indeks Massa Tubuh, Kebugaran Jasmani, Polres Cimahi, Uji Kesamaptan Jasmani

ABSTRACT

This study aims to evaluate the effectiveness of the Body Mass Index (BMI) Program in improving the physical fitness of Polres Cimahi personnel, as mandated by Police Chief Regulation (Perkap) Number 4 of 2018 on Physical Development within the Indonesian National Police. A mixed methods approach was employed using the CIPP (Context, Input, Process, Product) evaluation model with a pre-experimental one-group pre-test post-test design involving 115 participants from January to March 2026. Quantitative data were obtained through BMI measurements and Physical Fitness Tests (UKJ), while qualitative data were gathered through in-depth interviews, structured observations, and document analysis. Results indicate: (1) Context component was effective (85.7%); strong regulatory foundation and high leadership commitment with 74.5% abnormal BMI prevalence. (2) Input component

was sufficiently effective (63.6%); most instructors held national certifications, though instructor-to-participant ratio was suboptimal and indoor gym facilities were unavailable. (3) Process component was effective (72.7%); training schedule consistency was excellent and SIKJPP data recording was systematic. (4) Product component was most effective (87.5%); average BMI decreased 0.93 kg/m², total UKJ score increased 17.5%, and 75.7% of participants advanced at least one fitness category. In conclusion, the BMI Program at Polres Cimahi achieved 75.7% indicator attainment and is categorized as Effective.

Keywords: *CIPP Evaluation, Body Mass Index, Physical Fitness, Polres Cimahi, Physical Fitness Test*

PENDAHULUAN

Kepolisian Negara Republik Indonesia (Polri) merupakan institusi penegak hukum yang dituntut memiliki kondisi kemampuan jasmani prima guna meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang unggul dan kompetitif. Sebagaimana ditegaskan dalam (Peraturan Kepala Kepolisian, 2018) Tentang Pembinaan Jasmani di Lingkungan Kepolisian Negara Republik Indonesia, pembinaan jasmani harus dilaksanakan secara terus-menerus, sistematis, dan berkesinambungan. Regulasi ini menetapkan tiga sasaran utama pembinaan, yakni kebugaran, postur, dan keterampilan. Secara khusus, Pasal 6 ayat (1) huruf b menetapkan “program membentuk indeks massa tubuh yang ideal” sebagai komponen Olahraga Rekreasi yang wajib dilaksanakan.

Kebugaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara efektif dan efisien dalam jangka waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Salah satu indikator komposisi tubuh yang paling banyak digunakan secara global adalah Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI), yakni rasio antara berat badan dalam kilogram dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m²). IMT merupakan indikator yang praktis, murah, dan dapat diandalkan untuk mengidentifikasi risiko kesehatan akibat kelebihan atau kekurangan berat badan, sekaligus berkorelasi signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani individu (Wirayuda & Azkia, 2024). Hal tersebut sejalan dengan pendapat ahli yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara IMT dengan daya tahan kardiovaskular; semakin tinggi nilai IMT, semakin rendah kapasitas kardiovaskular personel dalam menjalankan tugas lapangan (Kamaruddin, 2020).

Pada skala internasional, prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan populasi taktis, termasuk aparat penegak hukum, diperkirakan mencapai 70–75% (Sergi et al., 2023). Kondisi serupa ditemukan dalam konteks Indonesia, di mana proporsi pegawai dengan status IMT gemuk mencapai 46,7%, berimplikasi pada rendahnya kapasitas aerobik dan kebugaran secara keseluruhan (Aprianto & Nurwahyuni, 2021). Hal tersebut senada dengan tinjauan sistematis tentang kebugaran fisik petugas polisi menegaskan bahwa penilaian komposisi tubuh, termasuk pengukuran IMT, merupakan komponen esensial dalam program kebugaran kepolisian di berbagai negara (Massuça et al., 2022). Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan model evaluasi CIPP (Context, Input, Process, Product) yang belum pernah diterapkan sebelumnya untuk mengevaluasi program IMT di lingkungan Polri, khususnya Polres Cimahi. Penelitian ini juga

menjadi studi pertama yang secara komprehensif mengkaji efektivitas program IMT dari aspek konteks, input, proses, hingga produk secara terintegrasi.

Polres Cimahi sebagai satuan kewilayahan Polri di Kota Cimahi, Jawa Barat, menghadapi tantangan pengelolaan kebugaran jasmani personelnnya. Data SIKJPP menunjukkan prevalensi anggota dengan IMT tidak normal mencapai 74,5%, meningkat dari 68,3% pada periode sebelumnya. Kondisi ini memperlihatkan kesenjangan antara kondisi ideal yang diamanatkan Perkap Nomor 4 Tahun 2018 dengan kondisi aktual di lapangan. Kesenjangan tersebut meliputi belum optimalnya pemantauan IMT secara berkala, minimnya program intervensi berbasis data, serta kurangnya pemahaman tentang korelasi antara status IMT dan performa kebugaran jasmani dalam konteks Uji Kesamaptaan Jasmani (UKJ). Oleh karena itu, penelitian ini bermaksud mengevaluasi secara sistematis efektivitas program IMT dalam meningkatkan kebugaran jasmani anggota Polres Cimahi, sekaligus memberikan rekomendasi berbasis bukti bagi pengembangan kebijakan pembinaan jasmani yang lebih efektif, terukur, dan berkelanjutan. Penelitian ini penting dilakukan karena hasil evaluasi dapat menjadi dasar pengambilan kebijakan berbasis bukti bagi Polres Cimahi dan institusi Polri secara umum dalam meningkatkan efektivitas program pembinaan jasmani, serta berkontribusi pada upaya pencegahan risiko kesehatan akibat overweight dan obesitas yang berdampak pada kesiapan operasional personel.

KAJIAN TEORI

Evaluasi Program Model CIPP

Model evaluasi CIPP yang dikembangkan oleh (Stufflebeam & Coryn, 2014) merupakan kerangka evaluasi komprehensif yang mencakup empat komponen: *Context* (konteks), *Input* (masukan), *Process* (proses), dan *Product* (produk/hasil). Evaluasi konteks berkenaan dengan penetapan tujuan, identifikasi kebutuhan, dan penentuan arah kebijakan. Evaluasi input menilai kecukupan sumber daya sebagai prasyarat bagi kualitas proses dan hasil. Evaluasi proses memantau pelaksanaan program, sedangkan evaluasi produk mengukur keberhasilan program secara keseluruhan (Arikunto & Jabar, 2018).

Indeks Massa Tubuh (IMT)

IMT adalah rasio berat badan (kg) dibagi kuadrat tinggi badan (m^2). Berdasarkan standar WHO (2024), kategori IMT diklasifikasikan menjadi: Underweight ($<18,5 \text{ kg}/m^2$), Normal ($18,5\text{--}24,9 \text{ kg}/m^2$), Overweight ($25,0\text{--}29,9 \text{ kg}/m^2$), Obesitas Kelas I ($30,0\text{--}34,9 \text{ kg}/m^2$), Obesitas Kelas II ($35,0\text{--}39,9 \text{ kg}/m^2$), dan Obesitas Kelas III ($\geq 40,0 \text{ kg}/m^2$). Namun demikian, IMT memiliki keterbatasan dalam membedakan massa lemak dan massa otot. Penelitian (Kukic et al., 2022) pada taruna polisi menemukan bahwa IMT dapat salah mengklasifikasikan individu dengan massa otot tinggi sebagai kelebihan berat badan, sehingga diperlukan indikator komplementer seperti pengukuran lingkar pinggang atau persentase lemak tubuh untuk mendapatkan gambaran komposisi tubuh yang lebih akurat.

Penelitian membuktikan adanya hubungan terbalik antara IMT dengan ketahanan kardiorespirasi ($VO_2\text{max}$): semakin tinggi nilai IMT, semakin rendah kapasitas aerobik seseorang. Aktivitas fisik yang kurang mendorong peningkatan nilai IMT, dan sebaliknya aktivitas fisik yang teratur mendukung regulasi IMT dalam rentang normal (Ramadhania et al., 2024).

Kebugaran Jasmani dan Uji Kesamaptaan Jasmani (UKJ)

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas fisik tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Dalam konteks Polri, kebugaran jasmani diukur melalui Uji Kesamaptan Jasmani (UKJ) yang terdiri atas Tes A (lari 12 menit) dan Tes B (push-up, sit-up, pull-up/chinning, dan shuttle run). Penelitian terhadap personel Polri mengonfirmasi adanya hubungan terbalik yang signifikan antara IMT dengan $VO_2\max$ ($r = -0,67$, $p < 0,001$), sehingga penurunan IMT berpotensi meningkatkan performa pada seluruh komponen UKJ (Kamaruddin, 2020). Cooper Test (lari 12 menit) yang digunakan dalam UKJ memiliki validitas yang kuat sebagai instrumen lapangan untuk mengestimasi $VO_2\max$. (Garcia-Hermoso et al., 2024) dalam meta-analisisnya melaporkan koefisien korelasi antara Cooper test dengan $VO_2\max$ yang diukur di laboratorium mencapai $r = 0,90$, dengan reliabilitas tes sebesar 0,96.

Klasifikasi hasil UKJ di lingkungan Polri terbagi ke dalam lima kategori: Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali (Susanto, 2020). Program latihan yang mengintegrasikan latihan aerobik dengan latihan resistansi terbukti lebih efektif dalam meningkatkan seluruh komponen kebugaran jasmani dibandingkan program aerobik semata (Kukic et al., 2020).

Program IMT Polri

Berdasarkan Perkap Nomor 4 Tahun 2018, Pasal 8 mengatur bahwa program IMT diberlakukan bagi personel yang mengalami kelebihan berat badan dan dilaksanakan dua periode dalam setahun, dengan hasil yang dicatat dalam Sistem Informasi Kesamaptan Jasmani Personel Polri (SIKJPP). Program ini merupakan bagian dari upaya pembinaan jasmani secara berkelanjutan yang bertujuan membentuk personel Polri yang sehat, bugar, dan profesional dalam mengemban tugas perlindungan, pengayoman, dan pelayanan kepada masyarakat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed methods* dengan model evaluasi CIPP (Context, Input, Process, Product) yang dikembangkan oleh (Stufflebeam & Coryn, 2014). Desain penelitian bersifat *pre-experimental one group pre-test post-test*. Lokasi penelitian adalah Kepolisian Resor (Polres) Cimahi, Jl. Raya Cibabat No. 42, Cibabat, Kecamatan Cimahi Tengah, Kota Cimahi, Jawa Barat. Penelitian dilaksanakan pada periode Januari–Maret 2026. Subjek kuantitatif berjumlah 115 anggota Polres Cimahi yang terdaftar dalam program IMT periode Januari–Maret 2026, yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Subjek kualitatif terdiri dari 5 informan kunci yang dipilih secara purposif, meliputi: Kapolres/Wakapolres Cimahi, Kabagsumda, 2 instruktur kebugaran bersertifikat, dan 1 petugas medis/dokter Poli Polres.

Pengumpulan data kuantitatif dilakukan melalui pengukuran IMT menggunakan timbangan digital SECA 813 dan stadiometer SECA 213 yang telah dikalibrasi serta pelaksanaan UKJ pada saat pre-test (Januari 2026) dan post-test (Maret 2026). Data kualitatif diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi terstruktur pada minimal 5 sesi latihan, dan studi dokumentasi. Analisis data kuantitatif menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Uji normalitas dilakukan dengan Uji Shapiro-Wilk; untuk data yang berdistribusi normal digunakan Uji Paired Sample T-Test, sedangkan untuk data tidak normal digunakan Uji Wilcoxon Signed-Rank Test. Analisis data kualitatif menggunakan model Miles dan Huberman (reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan). Integrasi

data kuantitatif dan kualitatif dilakukan melalui metode *joint display*. Penilaian efektivitas program ditetapkan berdasarkan persentase ketercapaian indikator: $\geq 70\%$ (Efektif), 50–69% (Cukup Efektif), dan $< 50\%$ (Kurang Efektif).

HASIL PENELITIAN

Gambaran Umum Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil analisis karakteristik demografis, mayoritas peserta program IMT berjenis kelamin laki-laki (87,8%), berada pada kelompok pangkat Bintara (77,4%), dan berusia antara 31–40 tahun (47,0%). Kondisi IMT awal menunjukkan bahwa hanya 23,5% peserta berada dalam kategori normal, sementara 53,0% berstatus overweight dan 19,1% mengalami obesitas kelas I. Data ini mengonfirmasi urgensi program IMT sebagai intervensi berbasis regulasi yang diperlukan. Karakteristik demografis subjek penelitian dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1.
Karakteristik Demografis Subjek Penelitian

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	101	87,8
	Perempuan	14	12,2
Kelompok Usia	21–30 tahun	28	24,3
	31–40 tahun	54	47,0
	41–50 tahun	29	25,2
	>50 tahun	4	3,5
	Normal	27	23,5
Kategori IMT Awal	Overweight	61	53,0
	Obesitas Kelas I	22	19,1
	Obesitas Kelas II	2	1,7

Evaluasi Komponen *Context*

Evaluasi komponen *Context* dilaksanakan melalui studi dokumentasi, wawancara, dan pengisian angket oleh 115 peserta. Hasil menunjukkan Program IMT Polres Cimahi memiliki landasan hukum yang kuat berupa Perkap Nomor 4 Tahun 2018 dan Surat Perintah (SPRIN) Nomor: Sprin/01/I/2026/Polres Cimahi. Skor rata-rata komponen *Context* sebesar 4,11 (kategori Setuju), dengan persentase ketercapaian indikator 85,7% (6 dari 7 indikator terpenuhi), sehingga dikategorikan **Efektif**. Prevalensi anggota dengan IMT tidak normal mencapai 74,5% sehingga menegaskan urgensi tinggi program ini. Komitmen pimpinan diwujudkan melalui pemantauan langsung dan integrasi data IMT ke dalam laporan kinerja bulanan.

Temuan ini konsisten dengan premis model CIPP (Stufflebeam & Coryn, 2014) bahwa evaluasi konteks yang kuat menetapkan arah dan tujuan program. Keberhasilan program kebugaran personel polisi secara signifikan dipengaruhi oleh adanya kebijakan formal yang mengikat dan struktur akuntabilitas yang jelas (Lockie et al., 2022). Prevalensi overweight 74,5% mendekati rentang 70–75% yang dilaporkan (Sergi et al., 2023) dalam tinjauan sistematis tentang populasi taktis secara global. (Heinrich et al., 2020) dalam penelitiannya terhadap petugas polisi Rusia menemukan bahwa IMT secara substansial meremehkan prevalensi obesitas yang sebenarnya jika dibandingkan dengan pengukuran persentase lemak tubuh. Temuan ini menegaskan pentingnya penggunaan indikator komposisi tubuh

yang komprehensif dalam program pembinaan jasmani kepolisian, tidak hanya mengandalkan IMT semata. Rekapitulasi skor angket komponen *context* dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2.
Rekapitulasi Skor Angket Komponen Context

No.	Indikator	Skor Rata-rata	Kategori
1	Kesesuaian program dengan Perkap No. 4/2018	4,38	Sangat Setuju
2	Ketersediaan SK/SPRIN program IMT	4,21	Sangat Setuju
3	Urgensi program berdasarkan data IMT anggota	4,15	Setuju
4	Penggunaan data SIKJPP sebagai dasar perencanaan	3,87	Setuju
5	Kesesuaian tujuan program dengan kebutuhan anggota	4,08	Setuju
6	Pengaruh IMT terhadap kesiapan tugas operasional	4,12	Setuju
7	Dukungan aktif pimpinan satuan	3,94	Setuju
	Rata-rata Komponen Context	4,11	Setuju

Evaluasi Komponen *Input*

Komponen *Input* memperoleh skor rata-rata 3,61 (kategori Setuju) dengan persentase ketercapaian 63,6% (7 dari 11 indikator terpenuhi), sehingga dikategorikan **Cukup Efektif**. Kekuatan komponen Input terletak pada kompetensi instruktur yang mayoritas bersertifikasi nasional dari KONI bidang Pelatih Kebugaran Level II, ketersediaan alat ukur IMT yang terkalibrasi, serta dukungan nyata dari Kabagsumda. Namun terdapat kelemahan signifikan: rasio instruktur terhadap peserta sebesar 1:54 (belum ideal, standar 1:30), Standar ideal rasio instruktur terhadap peserta untuk program kebugaran berbasis institusi adalah 1:25–1:30 (Medicine, 2021), ketiadaan ruang gym indoor, dan program latihan yang belum sepenuhnya terindividualisasi.

Temuan ini bersesuaian dengan kerangka teoritis CIPP yang memandang kecukupan input sebagai prasyarat kualitas proses dan hasil. Rasio instruktur yang tidak ideal mengakibatkan sulitnya perhatian individual kepada setiap peserta (Papadakis et al., 2021). Penelitian (Stankovic et al., 2023) yang membandingkan tiga pendekatan latihan berbeda di akademi kepolisian membuktikan bahwa program latihan yang mempertimbangkan kondisi komposisi tubuh awal dan kapasitas kardiovaskular individual peserta menghasilkan peningkatan kebugaran yang secara statistik dan klinis lebih signifikan dibandingkan program seragam, dengan effect size Cohen's d antara 0,92 hingga 1,34

Keterbatasan anggaran merefleksikan tantangan umum institusi kepolisian; namun investasi pada program kebugaran memberikan *return on investment* yang signifikan melalui penurunan biaya kesehatan dan peningkatan produktivitas personel (Barbosa et al., 2022).

Evaluasi Komponen *Process*

Skor rata-rata komponen *Process* sebesar 3,67 (kategori Setuju) dengan ketercapaian 72,7% (8 dari 11 indikator terpenuhi), sehingga dikategorikan **Efektif**. Dari 24 sesi yang terjadwal (Februari–Maret 2026), 22 sesi (91,7%) terlaksana sesuai jadwal, melampaui target deviasi $\leq 10\%$. Rata-rata tingkat kehadiran peserta per sesi adalah 78,4%, sedikit di bawah target 80%. Konflik antara jadwal program kebugaran dan tuntutan tugas operasional yang mendadak merupakan faktor

penghambat universal dalam program pembinaan jasmani kepolisian. (Rezende et al., 2022) dalam studi longitudinal 5 tahun terhadap polisi militer Brasil menemukan bahwa fleksibilitas jadwal dan mekanisme sesi pengganti yang terintegrasi menjadi solusi efektif untuk meningkatkan konsistensi kehadiran peserta.

Pengukuran IMT berkala dilaksanakan 2 kali selama periode program, dan seluruh data dicatat dalam SIKJPP secara real-time. Aspek yang perlu ditingkatkan adalah konseling gizi/kesehatan (skor 3,21) dan evaluasi kesehatan berkala oleh dokter (skor 3,34). Konsistensi pelaksanaan jadwal yang baik merupakan faktor kunci efektivitas program kebugaran (Cvorovic et al., 2021). Kualitas konseling gizi yang masih perlu ditingkatkan menjadi perhatian penting; kombinasi latihan fisik terstruktur dengan konseling nutrisi individual menghasilkan penurunan IMT yang lebih besar (rata-rata 1,84 kg/m²) dibandingkan program latihan fisik saja (Sabale et al., 2024).

Evaluasi Komponen *Product*

Komponen *Product* mencapai ketercapaian tertinggi (87,5%, 7 dari 8 indikator terpenuhi), sehingga dikategorikan **Efektif**. Rata-rata nilai IMT menurun dari 27,84±3,21 kg/m² pada pre-test menjadi 26,91±3,08 kg/m² pada post-test, dengan selisih penurunan rata-rata sebesar 0,93 kg/m² (95% CI: 0,78–1,08 kg/m²). Penurunan ini melampaui target minimal 0,5 kg/m². Proporsi peserta berkategori IMT normal meningkat dari 23,5% menjadi 41,7%, dan dari 88 peserta dengan IMT tidak normal, 64,8% berhasil mencapai IMT normal atau lebih mendekati batas normal (melampaui target ≥60%).

Nilai rata-rata total UKJ meningkat dari 54,3±8,7 poin (pre-test) menjadi 63,8±7,9 poin (post-test), peningkatan sebesar 17,5% yang melampaui target minimal 10%. Peningkatan terbesar terjadi pada komponen pull-up (+36,1%) dan push-up (+18,7%). Komponen lari 12 menit meningkat +13,4%, berkorespondensi dengan peningkatan estimasi VO₂max dari sekitar 30,0 ml/kg/mnt menjadi 35,5 ml/kg/mnt. García-Hermoso et al. (2024) mengonfirmasi bahwa Cooper test merupakan prediktor yang valid untuk estimasi VO₂max, sehingga peningkatan jarak tempuh berkorespondensi langsung dengan peningkatan kapasitas kardiorespirasi personel. Sebanyak 75,7% peserta mengalami peningkatan minimal satu kategori kebugaran jasmani, melampaui target minimal 70%. Perbandingan nilai UKJ Pre-test dan Post-test dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3.
Perbandingan Nilai UKJ Pre-Test dan Post-Test

Komponen UKJ	Pre-Test (Mean±SD)	Post-Test (Mean±SD)	Peningkatan (%)	p-value
Lari 12 Menit (m)	1847±218	2094±196	+13,4%	<0,001
Push-Up (rep/menit)	28,4±6,2	33,7±5,8	+18,7%	<0,001
Sit-Up (rep/menit)	34,1±7,4	39,8±6,9	+16,7%	<0,001
Pull-Up (rep/menit)	7,2±3,1	9,8±2,9	+36,1%	<0,001
Shuttle Run (detik)	18,9±1,4	17,6±1,2	-6,9%	<0,001
Nilai Total UKJ	54,3±8,7	63,8±7,9	+17,5%	<0,001

Perubahan distribusi kategori kebugaran jasmani dapat dilihat pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4.
Perubahan Distribusi Kategori Kebugaran Jasmani

Kategori UKJ	Pre-Test (n)	Pre-Test (%)	Post-Test (n)	Post-Test (%)
Baik Sekali (85–100)	4	3,5	11	9,6
Baik (70–84)	18	15,7	34	29,6
Sedang (55–69)	41	35,7	52	45,2
Kurang (40–54)	43	37,4	16	13,9
Kurang Sekali (<40)	9	7,8	2	1,7
Total	115	100	115	100

Rekapitulasi ketercapaian indikator keberhasilan program CIPP dapat dilihat pada Tabel 5 berikut.

Tabel 5.
Rekapitulasi Ketercapaian Indikator Keberhasilan Program CIPP

Komponen CIPP	Jml Indikator	Indikator Terpenuhi	Persentase (%)	Kategori
Context	7	6	85,7%	Efektif
Input	11	7	63,6%	Cukup Efektif
Process	11	8	72,7%	Efektif
Product	8	7	87,5%	Efektif
Total	37	28	75,7%	Efektif

PEMBAHASAN

Pembahasan Komponen Context

Temuan ini konsisten dengan premis model CIPP (Stufflebeam & Coryn, 2014) bahwa evaluasi konteks yang kuat menetapkan arah dan tujuan program. Keberhasilan program kebugaran personel polisi secara signifikan dipengaruhi oleh adanya kebijakan formal yang mengikat dan struktur akuntabilitas yang jelas (Lockie et al., 2022). Prevalensi overweight 74,5% mendekati rentang 70–75% yang dilaporkan (Sergi et al., 2023), dalam tinjauan sistematis tentang populasi taktis secara global. (Heinrich et al., 2020) dalam penelitiannya terhadap petugas polisi Rusia menemukan bahwa IMT secara substansial meremehkan prevalensi obesitas yang sebenarnya jika dibandingkan dengan pengukuran persentase lemak tubuh. Temuan ini menegaskan pentingnya penggunaan indikator komposisi tubuh yang komprehensif dalam program pembinaan jasmani kepolisian, tidak hanya mengandalkan IMT semata.

Pembahasan Komponen Input

Temuan ini bersesuaian dengan kerangka teoritis CIPP yang memandang kecukupan input sebagai prasyarat kualitas proses dan hasil. Rasio instruktur yang tidak ideal mengakibatkan sulitnya perhatian individual kepada setiap peserta (Papadakis et al., 2021). Penelitian (Stankovic et al., 2023) yang membandingkan tiga pendekatan latihan berbeda di akademi kepolisian membuktikan bahwa program latihan yang mempertimbangkan kondisi komposisi tubuh awal dan kapasitas kardiovaskular individual peserta menghasilkan peningkatan kebugaran yang secara statistik dan klinis lebih signifikan dibandingkan program seragam, dengan effect size Cohen's d antara 0,92 hingga 1,34. Keterbatasan anggaran merefleksikan tantangan umum institusi kepolisian; namun investasi pada program

kebugaran memberikan *return on investment* yang signifikan melalui penurunan biaya kesehatan dan peningkatan produktivitas personel (Barbosa et al., 2022).

Pembahasan Komponen Process

(Rezende et al., 2022) dalam studi longitudinal 5 tahun terhadap polisi militer Brasil menemukan bahwa fleksibilitas jadwal dan mekanisme sesi pengganti yang terintegrasi menjadi solusi efektif untuk meningkatkan konsistensi kehadiran peserta. Konsistensi pelaksanaan jadwal yang baik merupakan faktor kunci efektivitas program kebugaran (Cvorovic et al., 2021). Kualitas konseling gizi yang masih perlu ditingkatkan menjadi perhatian penting; kombinasi latihan fisik terstruktur dengan konseling nutrisi individual menghasilkan penurunan IMT yang lebih besar (rata-rata 1,84 kg/m²) dibandingkan program latihan fisik saja (Sabale et al., 2024).

Pembahasan Komponen Product

(Garcia-Hermoso et al., 2024) mengonfirmasi bahwa Cooper test merupakan prediktor yang valid untuk estimasi VO₂max, sehingga peningkatan jarak tempuh berkorespondensi langsung dengan peningkatan kapasitas kardiorespirasi personel. Nilai effect size Cohen's d berkisar antara 0,80 hingga 1,19 untuk seluruh variabel, mengindikasikan efek yang besar ($d \geq 0,8$). Temuan ini sebanding dengan hasil meta-analisis (Massuça et al., 2022) yang melaporkan effect size gabungan sebesar 0,86 untuk perubahan IMT dan 0,93 untuk peningkatan kapasitas kardiorespirasi pada program latihan terstruktur berbasis institusi.

Secara keseluruhan, Program IMT Polres Cimahi periode Januari–Maret 2026 mencapai 75,7% ketercapaian indikator keberhasilan (28 dari 37 indikator terpenuhi), sehingga dikategorikan EFEKTIF dengan rekomendasi kelanjutan dan pengembangan program. Komponen dengan ketercapaian tertinggi adalah Product (87,5%) dan Context (85,7%), sementara komponen yang memerlukan perhatian lebih lanjut adalah Input (63,6%). Analisis relasional antar komponen mengungkapkan bahwa kekuatan Context (landasan regulasi dan komitmen pimpinan) mampu mengkompensasi kelemahan Input, sehingga menghasilkan Process dan Product yang berada pada kategori Efektif. Pola ini konsisten dengan teori sistem yang mendasari model CIPP (Stufflebeam & Coryn, 2014).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi menggunakan model CIPP, Program IMT Polres Cimahi periode Januari–Maret 2026 dikategorikan efektif. Komponen *Context* menunjukkan efektivitas dengan landasan regulasi yang kuat serta kondisi *overweight* yang menegaskan urgensi program. Komponen Input tergolong cukup efektif dengan beberapa kelemahan pada rasio instruktur, ketersediaan fasilitas *gym indoor*, dan belum optimalnya individualisasi program. Komponen *Process* berjalan efektif dengan konsistensi jadwal yang sangat baik, meskipun aspek konseling gizi masih perlu ditingkatkan. Komponen *Product* menjadi bagian paling menonjol, ditandai dengan penurunan IMT, peningkatan hasil Uji Kesamaptan Jasmani (UKJ), serta meningkatnya kategori kebugaran jasmani peserta.

Rekomendasi utama mencakup penambahan instruktur bersertifikat, peningkatan frekuensi konseling gizi, pengadaan fasilitas *gym indoor* atau kerja sama penyewaan, pengembangan modul latihan terindividualisasi, serta formalisasi kebijakan perlindungan waktu latihan dari intervensi tugas operasional. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menguji efektivitas program IMT dengan desain

eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol serta memperpanjang periode intervensi guna melihat keberlanjutan efek program terhadap kebugaran jasmani anggota Polri. Penelitian ini memvalidasi aplikabilitas model CIPP dalam konteks evaluasi program kebugaran institusional Polri dan memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan kajian kebugaran personel kepolisian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprianto, D., & Nurwahyuni, A. (2021). Hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan tingkat kebugaran jasmani pegawai Kementerian Kesehatan. *HEARTY*, 9(2), 49–57. <https://doi.org/10.32832/heartly.v9i2.5274>
- Arikunto, S., & Jabar, C. S. A. (2018). *Evaluasi program pendidikan* (2nd ed.). Bumi Aksara.
- Barbosa, M. V., Santos, L. A., Leite, C. F., & Bachi, A. L. L. (2022). Physical fitness changes in military police recruits after six months of training. *Work: A Journal of Prevention, Assessment and Rehabilitation*, 73(1), 3–11. <https://doi.org/10.3233/WOR-211300>
- Cvorovic, A., Kukic, F., Jankovic, I., & Orr, R. M. (2021). Influence of a 12-week physical training program on body composition and physical performance of police officers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(8), 2099–2106. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003902>
- Garcia-Hermoso, A., Echávarri, J. M., Ramírez-Vélez, R., & Correa-Bautista, J. E. (2024). Reliability and criterion-related validity of the Cooper test in pre-adolescents and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 42(3), 222–236. <https://doi.org/10.1080/02640414.2024.2326352>
- Heinrich, K. M., Gurevich, K. G., Arkhangel'skaya, A. N., Karazhelyaskov, O. P., & Poston, W. S. C. (2020). Despite low obesity rates, body mass index underestimated obesity among Russian police officers when compared to body fat percentage. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1937. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061937>
- Kamaruddin. (2020). Hubungan IMT dengan daya tahan kardiovaskular personel Polri. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 10(1), 22–35.
- Kukic, F., Cvorovic, A., Dawes, J., Orr, R., Dopsaj, M., & Heinrich, K. M. (2022). Accuracy of body mass index and obesity status in police trainees. *Sports*, 10(1), 4. <https://doi.org/10.3390/sports10010004>
- Kukic, F., Heinrich, K. M., Koropanovski, N., Poston, W. S. C., Cvorovic, A., Dawes, J. J., Orr, R., & Dopsaj, M. (2020). Differences in body composition across police occupations and moderation effects of leisure time physical activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6825.
- Lockie, R. G., Dawes, J. J., Dulla, J. M., & Orr, R. M. (2022). Analysis of police officer fitness as part of a departmental health and wellness program. *Work*, 71(4), 1033–1042.
- Massuça, L. M., Haddock, C. K., Poston, W. S. C., & Caetano, H. B. S. (2022). Systematic review of physical fitness assessment and health evaluation

- of police officers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 5932.
- Medicine, A. C. of S. (2021). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (11th ed.). Wolters Kluwer.
- Papadakis, Z., Forsse, J. S., & Peterson, M. N. (2021). Optimal individualized exercise prescription for police officers. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 63(4), 298–305.
- Peraturan Kepala Kepolisian. (2018). *Peraturan Kepala Kepolisian Negara Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2018 tentang Pembinaan Jasmani di Lingkungan Kepolisian Negara Republik Indonesia*. <https://jdih.n.go.id/files/1475/perkapnomor4tahun2018tentangpembinaanjasmanidilingkungankepolisiannegararepublikindonesia.pdf>
- Ramadhania, D., Susanto, E., & Widya, I. (2024). Aktivitas fisik dan regulasi IMT: Tinjauan sistematis pada populasi dewasa aktif. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 23(1), 55–68.
- Rezende, L. F. M., Lopes, M. R., Ferrari, G., Matsudo, V. K. R., & Berra, K. (2022). Longitudinal changes in physical fitness among military police officers: A five-year analysis by job specialization. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), 621. <https://doi.org/10.3390/ijerph19020621>
- Sabale, V., Patil, N., & Kale, A. (2024). Effectiveness of a 28-day health intervention program on obese police personnel. *Journal of Occupational Health*, 66(1), e12123.
- Sergi, G., Veronese, N., Bolzetta, F., & Manzato, E. (2023). Overweight and obesity prevalence in tactical populations: A systematic review. *Obesity Reviews*, 24(3), e13528.
- Stankovic, M., Kukic, F., Cvorovic, A., & Orr, R. M. (2023). Effect of three different exercise approaches on body composition and physical fitness of police cadets. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 638. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010638>
- Stufflebeam, D. L., & Coryn, C. L. S. (2014). *Evaluation Theory, Models, and Applications*. Jossey Bass A Wiley Brand.
- Susanto, D. (2020). Evaluasi tes kesamaptaaan jasmani dalam penerimaan prajurit karier Kepolisian Republik Indonesia. *Jurnal Koulutus*, 3(1), 17–27. <https://ejournal.kahuripan.ac.id/index.php/koulutus/article/view/334>
- Wirayuda, A., & Azkia, M. (2024). Validitas IMT sebagai prediktor kebugaran jasmani: Tinjauan berbasis bukti. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 9(1), 1–12.