



Tinjauan Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Muaro Sijunjung

Beni Harianto, Syafruddin

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
bennyharianto14@gmail.com, syafruddin5619@gmail.com

Kata Kunci : Tinjauan Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular

Absrak: Penelitian ini diawali dari kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh warga binaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Muaro Sijunjung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan kardiovaskular narapidana di LAPAS Kelas II B Muaro Sijunjung. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Sampel penelitian ini diambil menggunakan teknik *Stratified* berjumlah 30 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Harvard Step Up Tes*. Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam persentase. Hasil penelitian diperoleh untuk kategori baik sekali yaitu sebanyak 14 orang, (46,67%), kategori baik 9 orang (30%), kategori cukup 2 orang (6,67%), kategori sangat kurang 5 orang (16,67%), dan narapidana yang termasuk kategori kurang tidak ada. Jadi, secara keseluruhan tingkat daya tahan kardiovaskular narapidana di LAPAS Kelas II B Muaro Sijunjung tergolong pada kategori baik sekali.

Keyword : *Review of cardiovascular endurance*

Abstract : *This research was derived from the lack of physical activity phenomenon carried out by the prisoners of the correctional institution class II B in Muaro Sijunjung. This study aims to determine the level of cardiovascular endurance of prisoners of the correctional institution class II B in Muaro Sijunjung. This research is quantitative descriptive study using a survey method with data collection techniques by conducting tests and measurements. The sample of this research was taken using purposive sampling with 50% of total populations to 30 people in total. The instrument in this study used the harvard step up test. The data is analyzed by using the frequency distribution formula as percentage. The result of the study were obtained for the excellent category is 14 people (46,67%), follow by the good category with 9 people (30%), enough category with only 2 people (6,67%), and the very poor category with 2 people (6,67%). However there are no prisoners in the category of lac. Thus, overall the level of cardiovascular endurance of prisoners of the correctional institution class II B in Muaro Sijunjung belongs to the excellent category.*

PENDAHULUAN

Kehidupan manusia merupakan hal kompleks karena terkait dengan berbagai aktivitas sehari-hari yang menunjang keberlangsungan hidupnya. Proses interaksi yang terjadi saat melakukan aktivitas sehari-hari dapat menciptakan suatu permasalahan. Permasalahan yang tercipta adakalanya hanya menguntungkan satu pihak saja sementara yang lainnya dirugikan, disitulah peran hukum dalam penegakkan keadilan. Dalam

kehidupan bernegara ada kaidah hukum yang harus dipatuhi. Apabila seseorang melanggar maka dapat dikenakan sanksi berupa pidana. seseorang yang dipidana berdasarkan putusan pengadilan yang memiliki kekuatan hukum tetap disebut narapidana.

UU nomor 12 tahun 1995 pasal 1 ayat 7 menjelaskan bahwa “Narapidana adalah terpidana yang menjalani pidana hilang kemerdekaan di lembaga permasyarakatan”. Sementara itu

dijelaskan juga dalam UU No 12 Tahun 1995 pasal 1 Ayat 3 bahwa Lembaga Pemasyarakatan yang selanjutnya disebut "LAPAS" adalah tempat untuk melaksanakan pembinaan narapidana dan anak didik pemasyarakatan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa seorang narapidana harus berada di dalam LAPAS untuk mendapatkan pembinaan selama kurun waktu tertentu sesuai dengan putusan hukum yang ditetapkan oleh pengadilan. Namun disamping itu narapidana tetap memperoleh hak-haknya yang lain seperti layaknya manusia, dengan kata lain hak perdatanya tetap dilindungi seperti hak untuk melakukan olahraga dan mendapatkan perawatan kesehatan.

Setiap hari berhadapan dengan tembok dan jeruji besi dapat menjadikan kebosanan dan kejenuhan bagi penghuninya. Akibatnya aktivitas pun menjadi terbatas. Kehidupan narapidana yang terbatas di dalam LAPAS berpengaruh terhadap kurangnya aktivitas jasmani yang dilakukan warga binaan sehingga dikhawatirkan berpengaruh juga terhadap kesehatan rohani maupun jasmani narapidana. Hal ini jika tidak diperhatikan dapat menyebabkan munculnya permasalahan seperti depresi, mudah terserang penyakit, bahkan cenderung tidak bergairah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Namun, permasalahan tersebut dapat diatasi salah satunya dengan berolahraga.

Olahraga secara rutin dan teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Agus (2009) mengemukakan bahwa "kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan". Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kerja fisik sehingga memerlukan pembinaan kondisi fisik. Menurut Atradinal (2018) kondisi fisik yang baik merupakan dasar utama bagi seorang baik untuk kebugaran jasmani. Beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani diantaranya usia, jenis kelamin, genetik, dan aktivitas fisik. Terdapat dua komponen dalam kebugaran jasmani salah satunya adalah kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan. Kebugaran jasmani sangat kental hubungannya dengan kerja jantung khususnya kebugaran

dinamik yaitu kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan. Untuk itulah daya tahan jantung dan paru dianggap menjadi komponen pokok dalam kebugaran jasmani. Menurut Agus, (2012) "Daya tahan kardiovaskuler atau yang disebut juga daya tahan jantung dan paru merupakan komponen penting dalam kesegaran jasmani dimana sistem jantung, pembuluh darah, dan paru berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan oksigen ke jaringan yang aktif sehingga dapat digunakan pada proses metabolisme". Sementara itu *Maximal oxygen up-take* dalam Hardiansyah (2018) menyatakan "daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan paru, jantung, pembuluh darah dan darah untuk menyampaikan sejumlah oksigen yang cukup dan zat-zat gizi ke sel-sel yang bekerja untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik yang berlangsung dalam waktu yang lama".

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa daya tahan jantung dan paru (*Cardiovascular endurance*) menunjukkan bagaimana kemampuan jantung dan paru dalam menghadapi beban kerja fisik. Semakin berat kerja fisik, maka semakin tinggi pula kebugaran kardiovaskular yang harus dimiliki. Menurunnya sistem kerja kardiovaskular menyebabkan sistem jantung paru tidak bekerja secara optimal, hal ini akan menyebabkan timbulnya penyakit degeneratif yaitu rendahnya aktivitas fisik yang bisa berdampak kepada penyakit jantung, nyeri dada, dan stroke. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan CVD (*Cardiovascular Disease*) adalah penyebab kematian dan kecacatan nomor satu di dunia

Untuk mengatasi hal tersebut seseorang atau dalam hal ini narapidana perlu meningkatkan daya tahan kardiovaskularnya. Salah satu faktor yang mempengaruhi daya tahan kardiovaskular adalah aktivitas fisik/jasmani. Karena itu penting bagi narapidana untuk melakukan serta meningkatkan aktivitas jasmaninya. Aktivitas jasmani tersebut disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi seseorang. Selain itu terdapat faktor lain yang mempengaruhi daya tahan kardiovaskular seseorang diantaranya usia, jenis kelamin, genetik, status gizi, kadar hemoglobin, status kesehatan dan kecukupan istirahat.

Lembaga pemasyarakatan atau LAPAS Kelas II B Muaro Sijunjung merupakan salah satu

lembaga pemasyarakatan yang melakukan pembinaan bagi warga binaan pemasyarakatan di Sumatera Barat. LAPAS ini didirikan pada tahun 1979 dengan luas bangunan 8.114 dan mulai dioperasikan pada tahun 1983. LAPAS Klas II B Muaro Sijunjung seperti sama halnya dengan LAPAS lain, memiliki masalah terkait daya tampung yang telah melebihi seharusnya. Normalnya LAPAS ini memiliki kapasitas 150 orang, sedangkan Menurut data Seksi Pembinaan dan Pendidikan (BINADIK) saat ini Warga Binaan Pemasyarakatan yang tercatat berjumlah 250 orang. Berdasarkan data Sistem Database Pemasyarakatan (SDP) hal ini berarti penghuni LAPAS Klas IIB Muaro Sijunjung telah melebihi 166,7 % dari kapasitas normal. Berlebihnya jumlah penghuni LAPAS berdampak pada sempitnya ruang gerak warga binaan. Hal ini kemudian berpengaruh terhadap kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan warga binaan.

LAPAS Klas II B Muaro Sijunjung telah berupaya melengkapi sarana dan prasarana olahraga mulai dari lapangan multifungsi (*Badminton* dan takraw) hingga satu set peralatan untuk permainan tenis meja. Melihat fakta tersebut tersebut seharusnya kebutuhan gerak narapidana dapat terpenuhi dengan baik, namun ternyata berbanding terbalik dengan hasil pengamatan peneliti di lapangan dimana cukup banyak narapidana yang tidak menggunakan fasilitas yang ada secara maksimal sehingga banyak narapidana terlihat malas dan enggan untuk berolahraga karena lebih memilih duduk bersantai, mengobrol, merokok, dan sebagainya.

Rasa malas yang muncul disebabkan oleh kurangnya kesadaran narapidana terhadap pentingnya manfaat latihan daya tahan kardiovaskular. Lutan, dkk (2002) menjelaskan manfaat pembinaan daya tahan kardiovaskular dapat mengurangi resiko seperti, tekanan darah tinggi, penyakit jantung koroner, kegemukan, diabetes dan kanker. Selain itu Suharjana, (2015) menambahkan manfaat latihan daya tahan kardiovaskular diantaranya menambah kuat otot-otot pernapasan, otot jantung, menambah elastisitas pembuluh darah menambah kekuatan dan ketahanan otot-otot di seluruh tubuh, dan menambah pada serta kuatnya tulang-tulang tubuh.

Kurangnya kesadaran ini bisa berdampak pada menurunnya kemampuan kerja jantung dan paru sehingga menyebabkan tubuh cepat lelah, kekebalan tubuh menurun, mudah terserang penyakit hingga resiko kematian mendadak. Selain karena minimnya aktivitas yang mengandung unsur gerak hal ini juga disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat seperti kebiasaan merokok, mengkonsumsi obat-obatan terlarang seperti narkoba dan zat berbahaya lainnya hingga kebiasaan tidur hingga larut malam. Untuk mengetahui tingkat daya tahan kardiovaskular seseorang dapat diketahui dari nilai indeksinya. Sejauh ini di LAPAS Klas II B Muaro Sijunjung belum pernah dilakukan penelitian yang menggambarkan tingkat daya tahan kardiovaskular narapidana.

Setelah diketahui dan dipahami latar belakang masalahnya maka yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat daya tahan kardiovaskular narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Muaro Sijunjung. Sedangkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat daya tahan kardiovaskular narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Muaro Sijunjung.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deksriptif kuantitatif. Sugiyono (2014) mengungkapkan bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi, obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini adalah semua narapidana di LAPAS Klas II B muaro Sijunjung usia 18 – 24 tahun yang berjumlah 62 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purpoosive sampling* dengan mengambil sebanyak 50 % dari populasi yang ada. Sebenarnya sampel yang diambil berjumlah 31 orang namun karena satu orang tidak bersedia mengikuti tes maka jumlah sampel menjadi 30 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *harvard step up test* yaitu tes naik turun bangku selama 5 menit tanpa berhenti. Data yang diperoleh dari hasil akan dianalisis penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = f/n \times 100\%$.

HASIL

Hasil penelitian ini merupakan hasil tes langkah Harvard step up test yang dilaksanakan di Lapas Klas II B Muaro Sijunjung terhadap 30 orang warga binaan yang berstatus narapidana dengan rentang usia 18 – 24 tahun. Hasil penelitian berupa data kasar tes Harvard step up test yang masih berupa satuan yang berbeda. Kemudian dari satuan ukuran yang berbeda tersebut diganti dengan satuan ukuran yang sama yaitu nilai/indek. Indek kardiovaskular diperoleh dari hasil perkalian lama waktu pelaksanaan dikali 100, kemudian dibagi dua kali jumlah denyut nadi dari tiga kali pengukuran .

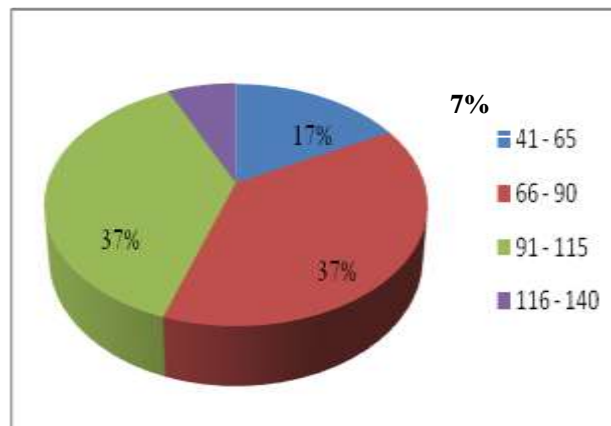
Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Lembaga Pemasyarakatan Klas II B Muaro Sijunjung maka diperoleh data mengenai tingkat daya tahan kardiovaskular narapidana. Berdasarkan data yang diperoleh diketahui tingkat daya tahan kardiovaskular narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas II B Muaro Sijunjung tergolong kategori baik sekali. Dari hasil tes kebugaran jasmani diperoleh hasil yaitu nilai tertinggi 147, nilai terendah 41, mean 89,6, median 89, dan standar deviasi 24. Sedangkan untuk nilai modus/nilai yang sering muncul ternyata lebih dari satu yaitu, 88, 96, 99, dan 109.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat melalui tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Indek Daya Tahan Kardiovaskular

Kelas interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif
41 – 65	5	16,67 %
66 – 90	11	36,67 %
91 – 115	11	36,67 %
116 – 140	2	6,67 %

Untuk lebih jelasnya mengenai tingkat daya tahan kardiovaskular narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas II B Muaro Sijunjung secara keseluruhan dapat disajikan dalam grafik histogram sebagai berikut :



Gambar 1. Diagram Persentase tingkat daya tahan kardiovaskular

Berdasarkan hasil penelitian jika mengacu pada norma klasifikasi daya tahan kardiovaskular dari 30 orang narapidana di Lapas Klas II B Muaro Sijunjung terdapat 14 orang (46,67%) dalam kategori baik sekali, dimana 1 orang mendapatkan rentang nilai tertinggi sehingga tidak dimasukkan dalam tabel distribusi frekuensi, 9 orang (30%) dalam kategori baik, 2 orang (6,67%) dalam kategori cukup, dan 5 orang (16,67%) dalam kategori sangat kurang.

PEMBAHASAN

Daya tahan jantung dan paru (kardiovaskular) dapat diartikan sebagai kemampuan jantung dan paru dalam mensuplai oksigen kepada otot secara terus menerus berlangsung dalam jangka waktu yang lama pada saat melakukan aktivitas. Oleh karena itu daya tahan jantung dan paru dikatakan komponen pokok dalam kebugaran jasmani. Hal ini sesuai dengan pendapat Dewi, dkk (2000) bahwa komponen penting pada kebugaran jasmani dengan darah, pembuluh darah dan sistem jantung bekerja dengan maksimal dalam kondisi kerja dan istirahat untuk menyerap oksigen lalu menyebarkannya ke jaringan yang aktif agar dapat digunakan untuk proses metabolisme disebut dengan daya tahan kardioavaskular. Pendapat tersebut juga diperkuat oleh Kumar, (2003) yang menyatakan bahwa daya tahan kardiovaskular adalah kemampuan sistem respirasi dalam memasok oksigen ke seluruh otot yang aktif dan untuk menjaga sel-sel otot bebas dari produk limbah.

Narapidana adalah terpidana yang menjalani pidana hilang kemerdekaan di LAPAS. Dikatakan demikian karena selama jangka waktu tertentu mereka harus berada di LAPAS untuk dilakukan pembinaan dan pembimbingan. Artinya, setiap narapidana akan diawasi dan dibatasi ruang geraknya. Mengingat keterbatasan gerak warga binaan di LAPAS yang sehari-harinya menghadapi tembok dan jeruji besi maka diperlukan program pembinaan yang dapat memenuhi kebutuhan geraknya. Salah satu tugas dan fungsi Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Muaro Sijunjung menurut data Sub Bagian Tata Usaha adalah mempersiapkan sarana dan mengelola hasil kerja. Untuk itu, narapidana diberikan hak memanfaatkan sarana tersebut dalam melakukan berbagai aktivitas mulai dari aktivitas fisik seperti berolahraga hingga aktivitas pengembangan kemandirian yang bisa meningkatkan produktivitas narapidana saat dinyatakan selesai menjalani hukuman.

Pada umumnya semua aktivitas warga binaan di LAPAS membutuhkan kebugaran jasmani yang baik salah satunya kemampuan daya tahan jantung dan paru (kardiovaskular). Berat ringannya aktivitas tentu memerlukan kinerja otot yang baik. Hal ini dapat ditentukan berdasarkan banyaknya jumlah oksigen yang mampu diserap oleh otot. Sehingga semakin banyak oksigen yang diterima maka semakin baik kinerja otot dalam merepons suatu tugas kerja maupun aktivitas jasmani lainnya. Selain itu daya tahan jantung dan paru juga dapat menghindarkan warga binaan dari munculnya berbagai penyakit akibat menurunnya kekebalan tubuh karena mengalami kelelahan.

Berdasarkan data yang diambil oleh peneliti. Hasil penelitian ternyata menunjukkan bahwa tingkat daya tahan kardiovaskular narapidana di LAPAS Kelas II B Muaro Sijunjung tergolong baik sekali. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat daya tahan kardiovaskular seseorang. Depdiknas (2000) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan jantung dan paru diantaranya keturunan, umur, jenis kelamin, dan aktivitas fisik. Sampel penelitian berasal dari narapidana dengan rentang usia 18 – 24 tahun. Menurut Agus (2012), kebugaran jasmani anak akan meningkat pada usia maksimal 25 – 30 tahun. Oleh karena itu dapat dikatakan faktor umur juga dominan

berpengaruh terhadap tingkat daya tahan kardiovaskular seseorang.

Hasil penelitian menunjukkan 14 orang termasuk kategori baik sekali (46,67%). Dilihat dari faktor umur, karena sampel yang diambil memiliki rentang usia 18 – 24 tahun maka hal ini sesuai dengan pendapat Agus (2012:28) yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani anak akan mencapai maksimal pada usia 20 – 30 tahun. Selanjutnya jika diuraikan berdasarkan faktor jenis kejahatan maka yang termasuk kategori baik sekali untuk jenis kejahatan narkoba terdapat 6 orang (20%), jenis kejahatan perlindungan anak 5 orang (17%), jenis kejahatan pencurian 3 orang (10%). Cukup banyak narapidana dengan jenis kejahatan narkoba yang termasuk dalam kategori baik sekali. Hal ini bisa disebabkan oleh tercukupinya nutrisi asupan makanan, serta pola istirahat yang baik sehingga dapat dikatakan narapidana yang berada dalam kategori ini memiliki kemampuan kardiovaskular yang sangat baik pula.

Selanjutnya, hasil penelitian juga menunjukkan sebanyak 9 orang (30%) termasuk kategori baik. Kebugaran jasmani kategori baik masih mengindikasikan bahwa daya tahan jantung dan paru (kardiovaskular) anak akan meningkat saat mencapai batas usia maksimal 20 – 30 tahun (Depdiknas, 2000:54). Sedangkan dilihat dari faktor jenis kejahatan, yang termasuk kategori baik untuk jenis kejahatan narkoba sebanyak 3 orang (10%), kejahatan pencurian 3 orang (10%), kejahatan perlindungan anak 2 orang (7%), dan kejahatan penipuan 1 orang (3%). Kebugaran jasmani dengan kategori baik mengindikasikan narapidana tersebut masih bisa menjaga kebugaran kardiovaskularnya namun tidak diimbangi dengan istirahat yang cukup. Istirahat diperlukan tubuh untuk melakukan *recovery* setelah beraktivitas.

Sedangkan kebugaran jasmani dengan kategori cukup sebanyak 2 orang (6,67%) yaitu untuk jenis kejahatan narkoba. Hal ini berarti narapidana yang termasuk kategori cukup tingkat aktivitas jasmaninya terbilang kurang namun cukup teratur dalam istirahat. Kemudian dalam penelitian ini terdapat 5 orang (16,67%) yang termasuk dalam kategori sangat kurang yaitu untuk jenis kejahatan narkoba 1 orang (3%), jenis kejahatan pencurian 2 orang (7%), dan jenis

kejahatan asusila 2 orang (7%). Narapidana yang berada pada ketgori sangat kurang tidak bisa menyelesaikan tes selama waktu yang ditentukan. Selain itu berdasarkan pengamatan peneliti narapidana yang ternasuk kategori ini selain disebabkan kurangnya intensitas dalam melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga juga dapat disebabkan karena kebiasaan pola hidup yang jauh dari kata sehat seperti merokok dan bergadang. Untuk dapat menjaga dan meningkatkan daya tahan kardiovaskular narapidana harus memperhatikan aktivitas fisik, pola makan, serta istirahat yang cukup.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian hak narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Muaro Sijunjung untuk mendapatkan perawatan jasmani sudah dapat terpenuhi. Hal ini tidak terlepas dari dukungan Kepala Lembaga Pemasyarakatan sebagai penanggung jawab serta kinerja seluruh petugas pemasyarakatan sebagai pengawas terhadap pelaksanaan pembinaan dan pembimbingan warga binaan pemasyarakatan di LAPAS.

Terpenuhinya pelayanan makanan sesuai standar gizi yang maksimal akan membantu tugas pokok LAPAS/ RUTAN di bidang pembinaan, pelayanan, dan keamanan. LAPAS Kelas II B Muaro Sijunjung memberikan porsi makanan untuk setiap narapidana dan tahanan sebanyak tiga kali sehari. Perhitungan gizi untuk setiap porsi mengacu pada KEPMENKUMHAM No. M.HH-01.PK.07.02 –2009 tentang Pedoman Penyelenggaraan Makanan Bagi Warga Binaan Pemasyarakatan di Lembaga Pemasyarakatan dan Rumah Tahanan Negara. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa penyelenggaraan makanan bagi warga binaan pemasyarakatan di LAPAS Kelas II B Muaro Sijunjung telah memunhi standar makanan sehat dan berimbang. Hal ini sesuai dengan pendapat Irianto (2000) yang menyatakan bahwa syarat makanan sehat berimbang, cukup energi, dan bernutrisi meliputi karbohidrat, lemak, vitamin, mineral dan air.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat terlihat bahwa benar selain melalui aktivitas fisik, faktor lain seperti makanan, dan umur juga mempengaruhi tingkat daya tahan kardiovaskular seseorang. Selain itu juga didukung oleh kualitas istirahat yang memadai oleh setiap narapidana. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian

hak narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Muaro Sijunjung untuk mendapatkan perawatan jasmani sudah dapat terpenuhi. Hal ini tidak terlepas dari dukungan Kepala Lembaga Pemasyarakatan sebagai penanggung jawab serta kinerja seluruh petugas pemasyarakatan sebagai pengawas terhadap pelaksanaan pembinaan dan pembimbingan warga binaan pemasyarakatan di LAPAS.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa dari 30 orang sampel narapidana di Lapas Kelas II B Muaro Sijunjung yang termasuk dalam kategori tingkat kebugaran jasmani baik sekali sebanyak 14 orang (46,67%), kategori baik sebanyak 9 orang (30%), kategori cukup 2 orang (6,67%), kategori kurang 0 orang, dan kategori sangat kurang 5 orang (16,67%). Berdasarkan data tersebut frekuensi terbanyak terdapat pada kategori baik sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani narapidana di Lapas Kelas II B Muaro Sijunjung memiliki klasifikasi baik sekali.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Sainatika*, 3(1), 432-441.
- Depdiknas. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117-123.
- Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi.
- Khalili, Ahmad., Safaei, Naser., Eyvazy, Karim dkk. 2011. *Incidence of Cardiovascular Risk Factors in Oskoo (Northwest Iran): An Approach through WHO CVD-risk Management Package for Low-and Medium-Resource Setting on 37,329 Adults ≥ 30 Years Old*. *Journal Of Cardiovascular*

- and Thoracic Research. Volume 3 (no 4) : 103 – 108.*
- Lutan, Rusli dkk. 2001. *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Nirwandi, N. (2018). Tinjauan Tingkat VO2 Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Bukittinggi. *JURNAL PENJAKORA*, 4(2), 18-27.
- Nurhasan. 2002. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani dan prinsipprinsip Penerapannya*. Jakarta: Direktorat jenderal olahraga Persada.
- Rizka, M., & Agus, A. (2018). Pengaruh Latihan Jalan Kaki Terhadap Kebugaran Jasmani Lansia Di Puskesmas Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat. *JURNAL STAMINA*, 1(1), 206-218.
- Sepriani, R. (2017). Pengaruh Pemberian Minuman Beroksigen Terhadap Kemampuan Volume Oksigen Maksimal (VO2 Maks). *Jurnal Menssana*, 2(2), 89-98.