

**ANALISIS KESAMAPTAAN JASMANI PRAJURIT
DI LINGKUNGAN AKADEMI MILITER MAGELANG**

Tesis
Untuk memenuhi sebagian persyaratan
dalam mencapai derajat sarjana S2/gelar program Magister
Pada program Magister Manajemen

STIE WIDYA WIWAHA



Diajukan Oleh :

SAMBAS BURHANUDIN
NIM: 161203201

Kepada

**PROGRAM MAGISTER MANAJEMEN
STIE WIDYA WIWAHA
YOGYAKARTA
2018**

Tesis

**ANALISIS KESAMAPTAAN JASMANI PRAJURIT
DI LINGKUNGAN AKADEMI MILITER MAGELANG**

Diajukan Oleh :

SAMBAS BURHANUDIN

NIM : 161203201

Tesis ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji

Pada tanggal : 11 April 2018

Dosen Penguji I

Drs. John Suprihanto, MIM, Ph.D

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dr. Dessy Isfianadewi, SE., MM

Drs. Muhammad Subkhan, MM

dan telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh Gelar Magister
Yogyakarta, April 2018

Mengetahui,
PROGRAM MAGISTER MANAJEMEN
STIE WIDYA WIWAHA YOGYAKARTA
DIREKTUR

Drs. John Suprihanto, MIM, Ph.D

PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis dengan judul :

ANALISIS KESAMAPTAAN JASMANI PRAJURIT DILINGKUNGAN AKADEMI MILITER MAGELANG

Dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Magister Manajemen pada Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Widya Wiwaha Yogyakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau berasal dari Tesis yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan keserjanaan di lingkungan STIE Widya Wiwaha maupun diperguruan Tinggi manapun, kecuali bagian yang bersumber informasi dicantumkan sebagai mana mestinya.

Yogyakarta, April 2018

SAMBAS BURHANUDIN
NIM : 161203201

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat dan anugerah-Nya, sehingga telah dapat diselesaikan tesis Magister Manajemen STIE Widya Wiwaha Yogyakarta. Banyak pihak yang telah membantu dalam penyelesaian tesis ini, oleh karena itu diucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran tesis ini, yaitu kepada :

1. Drs. John Suprihanto, MIM, Ph.D selaku Direktur Magister Manajemen STIE Widya Wiwaha Yogyakarta
2. Dr. Dessy Isfianadewi, SE., MM selaku pembimbing I yang telah memberikan dorongan dan bimbingan dalam penyusunan tesis ini.
3. Drs. Muhammad Subkhan, MM selaku pembimbing II yang telah memberikan dorongan dan bimbingan dalam penyusunan tesis ini.
4. Dewan penguji yang telah memberikan masukan dalam penyelesaian tesis ini.
5. Dosen Magister Manajemen STIE Widya Wiwaha Yogyakarta.
6. Kadepjas Akademi Militer Magelang.
7. Seluruh prajurit Akademi Militer Magelang
8. Semua pihak yang tidak dapat kami sebut satu persatu.

Atas segala bantuan dan dukungan semua pihak diucapkan terima kasih dan saran terhadap kesempurnaan penulisan ini sangat diharapkan.

Yogyakarta, April 2018

SAMBAS BURHANUDIN

NIM : 161203201

**STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat**

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
ABSTRAKSI	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Pertanyaan Penelitian	5
D. Tujuan penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kajian Teori	7
B. Penelitian Terdahulu	15
C. Kerangka Konsep	17
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	18

	B. Definisi Operasional	18
	C. Sumber Data	20
	D. Lokasi Penelitian	20
	E. Metode Pengumpulan Data	21
	F. Metode Analisis Data	22
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Hasil Penelitian	25
	B. Pembahasan	51
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	69
	B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA		

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Hasil Tes Kesamaptaan Jasmani Militer Periode 2 Tahun 2017 di Akademi Militer Magelang	3
Tabel 3.1. Definisi Operasional	18
Tabel 4.1. Program latihan Kesegaran “A” (Lari) Prajurit di Akademi Militer Magelang	28
Tabel 4.2. Peningkatan Kesamaptaan Jasmani Prajurit dilingkungan Akmil Magelang	43

STIE Widya Wivaha
Jangan Plagiat

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Pemikiran	17
Gambar 3.1 Model Miles & Hubberman (1992)	24
Gambar 4.1. Pelaksanaan Kesegaran A	27
Gambar 4.2. Pelaksanaan kesegaran B-1(Pull Up).....	30
Gambar 4.3. Pelaksanaan kesegaran B-2 (Sit Up)	31
Gambar 4.4. Pelaksanaan kesegaran B-3 (Push Up)	32
Gambar 4.5. Pelaksanaan kesegaran B-4 (Suttle Run)	32
Gambar 4.6. Chinning	33
Gambar 4.7. Modifikasi Sit Ups.....	34
Gambar 4.8. Modifikasi Push Ups.....	35
Gambar 4.9. Ketangkasan Renang.....	39
Gambar 4.10. Pemeriksaan Postur tubuh	41
Gambar 4.11. Peningkatan Kesegaran Jamani A/B	44
Gambar 4.12.Peningkatanketangkasan Renang militer.....	45
Gambar 4.13. PeningkatanPostur Tubuh.....	46

ABSTRAK

Kemampuan kesamaptaan jasmani bagi setiap prajurit merupakan faktor penting dan pendukung utama baik untuk karier maupun dalam pelaksanaan tugas. Untuk itu agar kemampuan fisik prajurit dapat ditingkatkan perlu dirumuskan atau dibuat program pembinaan jasmani yang benar dan terukur yang dapat dijadikan sebagai pedoman dasar prajurit TNI Angkatan Darat yang dapat dilaksanakan baik secara perorangan maupun satuan. Tujuan penelitian yang ingin diperoleh berkaitan dengan penelitian ini adalah untuk menganalisis kesamaptaan jasmani Prajurit Akademi Militer Magelang yang dilakukann oleh Departemen Jasmani dan untuk menganalisis upaya yang dilakukan dalam meningkatkan Kesamaptaan Jasmani Prajurit Akademi Militer Magelang.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang merupakan penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek alamiah dimana peneliti merupakan instrumen kunci.

Hasilnya kegiatan dalam meningkatkan kesamaptaan jasmani prajurit di lingkungan Akademi Militer dalam rangka mendukung tugas pokok dapat disimpulkan bahwa dalam perencanaan penyusunan program kegiatan selalu melibatkan Departemen Jasmani dan seluruh staf terkait dengan cara rapat sebelum penyelenggaraan, Pelatih turun langsung memberikan tauladan dan motivasi, anggota berupaya meningkatkan nilai kesamaptaan setelah mendapat contoh dari Komandan satuan yang memang nilai kesamaptaan jasmaninya baik sekali, Anggota yang tidak meningkat kemampuannya, dipisahkan kemudian diadakan pembinaan khusus, terutama bagi anggota yang memiliki badan overweight/kelebihan berat badan melaksanakan lari siang atau melaksanakan lari ponco, Departemen Jasmani menekankan pentingnya kesamaptaan jasmani untuk mendukung pelaksanaan tugas pokok maupun untuk karir prajurit itu sendiri, Departemen Jasmani selalu mengevaluasi program yang dilaksanakan untuk perbaikan kedepan, Departemen Jasmani melibatkan seluruh satuan dalam mengawasi jalannya program tersebut. Upaya peningkatan kesamaptaan jasmani prajurit dilingkungan Akademi Militer adalah dengan latihan dan pembinaan kesamaptaan jasmani secara bertahap, bertingkat dan berlanjut dengan penerapan program latihan yang tepat sesuai kebutuhan tugas dan menghindari terjadinya Cedera, mengoptimalkan peran Depjas dalam membentuk Sikap Mental yang baik dimana seorang komandan satuan Akademi Militer Magelang harus dapat memberikan penjelasan kepada anggotanya tentang sikap dan perilaku prajurit sebagai pedoman untuk menumbuhkan motivasi dan dedikasi dalam melaksanakan tugas.

Kata Kunci : *Kesamaptaan Jasmani*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keberhasilan pelaksanaan tugas TNI Angkatan Darat sangat tergantung dari kemampuan para prajurit sebagai unsur utama yang mengawaki organisasi tersebut. Sebagai unsur utama, organisasi, setiap prajurit dituntut untuk memiliki kemampuan kesegaran jasmani yang prima dalam mengemban tugas yang dibebankan kepadanya. Seiring dengan perkembangan lingkungan strategis dan tantangan tugas kedepan yang menuntut penyesuaian kualitas prajurit secara terus menerus diperlukan berbagai upaya dalam pembinaan personel untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia TNI Angkatan Darat. Departemen Jasmani Akademi Militer (AKMIL) Magelang merupakan salah satu fungsi khusus TNI-AD. Departemen Jasmani Akademi Militer Magelang berperan dalam penyelenggaraan pembinaan bagi prajurit TNI AD di lingkungan Akademi Militer Magelang yang dilaksanakan melalui pembentukan, peningkatan, pemeliharaan dan pengujian jasmani untuk digunakan pada masa damai, Operasi Militer untuk Perang (OMP) dan Operasi Militer Selain Perang (OMSP). (Torawani, 2017: 4)

Pembinaan jasmani militer akan mencapai hasil yang baik apabila tujuan dan sasaran memenuhi tuntutan tugas, oleh karena itu sasaran pembinaan jasmani dalam pelaksanaannya dilakukan secara sistimatis, terpadu, bertahap, bertingkat dan berlanjut yang meliputi pembinaan Postur tubuh, kesegaran dan ketangkasan jasmani, sehingga dapat bermanfaat bagi prajurit perorangan maupun satuan.

Proses perencanaan suatu program latihan, haruslah mengacu kepada prosedur yang terorganisasi dengan baik, yang metodis dan ilmiah, agar program tersebut dapat membantu prajurit untuk mencapai tingkat kesamaptaaan jasmani yang setinggi-tingginya. (Giriwijoyo, 2012 : 32)

Perencanaan program atau *training plan* merupakan alat yang penting bagi pelatih untuk bisa melaksanakan program secara baik. Tanpa kemahiran pelatih dalam menyusun suatu program latihan, maka tidak mungkin bisa melaksanakan training secara terorganisasi dengan baik sebab kalau perencanaannya tidak bagus, hasilnya pun tak mungkin bagus. Sebaliknya kalau perencanaannya bagus, hasilnya pun cenderung bagus dan prestasi prajurit akan meningkat. (Bujuklap TNI-AD Ttg Bin samapta jasmani pers TNI-AD Skep: 884/IX/1986 :26).

Berdasarkan latar belakang diatas, kemampuan fisik bagi setiap prajurit merupakan faktor penting dan pendukung utama dalam pelaksanaan tugas, demikian pula terhadap kesiapan fisik personel TNI Angkatan Darat yang setiap saat siap digerakkan untuk kepentingan tugas, untuk itu perlu adanya upaya pembinaan jasmani yang benar dan terukur. Agar kemampuan fisik prajurit dapat ditingkatkan perlu dirumuskan atau dibuat program yang dapat dijadikan sebagai pedoman dasar prajurit TNI Angkatan Darat yang dapat dilaksanakan baik secara perorangan maupun satuan.

Pada studi pendahuluan di Akademi Militer merupakan badan pelaksana pusat bidang pendidikan di tingkat Mabasad yang bertugas menyelenggarakan pendidikan pertama Perwira Angkatan Darat tingkat Akademik, dalam

meningkatkan dan mewujudkan hasil didik yang diharapkan perlu ditempuh melalui pendidikan, latihan dan bimbingan pengasuhan pada pembentukan kemampuan mental, kepribadian, intelektual dan jasmani yang samapta. Dalam kesamaptaan Jasmani prajurit, peran Departemen Jasmani sangat besar. Kesamaptaan Jasmani prajurit ini biasanya digunakan sebagai persyaratan untuk usul kenaikan pangkat (UKP), seleksi pendidikan, dan tes kesemaptaan rutin. Fenomena yang dihadapi di Akademi Militer Magelang berkaitan dengan pentingnya kesamaptaan jasmani masih ada prajurit yang dinyatakan tidak lulus.

Tes kesamaptaan Jasmani bagi prajurit di Akademi Militer Magelang, terdiri dari tes kesegaran jasmani “A” dan kesegaran jasmani “B”, Hasil Tes Kesamaptaan Jasmani Militer Periode 2 Tahun 2017 di Akademi Militer Magelang dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1.1

Hasil Tes Kesamaptaan Jasmani Organik Miiter Akademi Militer
Periode 2 Tahun 2017 di Akademi Militer Magelang

No	Pangkat	Gar A/B		Renang		Postur		Jumlah
		L	TL	L	TL	L	TL	TOTAL
A	Pamen							
1	Kolonel	24	0	24	0	24	0	24
2	Letkol	49	16	61	4	36	29	65
3	Mayor	76	40	109	7	67	49	116
B.	Pama							
1	Kapten	150	44	184	10	120	74	194
2	Lettu	59	4	61	2	43	20	63
3	Letda	38	13	47	4	39	12	51

No	Pangkat	Gar A/B		Renang		Postur		Jumlah
		L	TL	L	TL	L	TL	
	Bintara							
1	Peltu	8	16	22	2	11	13	24
2	Pelda	41	25	59	7	20	46	66
3	Serma	103	30	124	9	86	47	133
4	Serka	110	24	129	5	59	75	134
5	Sertu	159	19	167	11	130	48	178
6	Serda	67	43	101	9	37	73	110
D	Tamtama							
1	Kopka	65	62	121	6	115	12	127
2	Koptu	26	15	40	1	36	5	41
3	Kopda	33	4	22	15	18	19	37
4	Praka	154	11	154	11	150	15	165
5	Pratu	61	5	62	4	154	12	66
6	Prada	14	2	14	2	12	4	16
	JML	1237	373	1501	109	1057	553	1610

Sumber data : Depjas Akademi Militer Tahun 2017

Dari data di atas terlihat bahwa masih ada prajurit yang belum lulus tes kesempataan jasmani. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan Kepala Tim tenaga pendidik Departemen Jasmani Akademi Militer penyebab kurangnya nilai kesempataan jasmani dikarenakan sakit, berat badan / obesitas, padatnya kegiatan atau ada kesibukan lain sehingga menghindari program ini, kemudian ada pula yang berada di masa persiapan pensiun (MPP).

Berdasarkan latar belakang di atas, kemampuan kesempataan jasmani bagi setiap prajurit merupakan faktor penting dan pendukung utama baik untuk karier maupun dalam pelaksanaan tugas. Untuk itu agar kemampuan fisik prajurit dapat ditingkatkan perlu dirumuskan atau dibuat program pembinaan jasmani yang benar dan terukur yang dapat dijadikan sebagai pedoman dasar prajurit TNI

Angkatan Darat yang dapat dilaksanakan baik secara perorangan maupun satuan. Hal inilah yang menjadi pertimbangan untuk dilakukan penelitian berjudul “Analisis Kesamaptaan Jasmani Prajurit di Lingkungan Akademi Militer Magelang”.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang penelitian di atas diidentifikasi permasalahan kemampuan Kesamaptaan Jasmani Prajurit di Akademi Militer Magelang, masih belum optimal hal ini disebabkan dikarenakan sakit, berat badan / obesitas, padatnya kegiatan atau ada kesibukan lain sehingga menghindari program ini, kemudian ada pula yang berada di masa persiapan pensiun (MPP), adanya nilai kesamaptaan jasmani masih kurang sehingga masih perlu ditingkatkan dalam rangka mendukung pencapaian tugas pokok maupun karir militer prajurit baik dalam menjaga kebugaran, seleksi pendidikan/sekolah, kursus, maupun kenaikan pangkat.

C. Pertanyaan Penelitian

1. Mengapa kesamaptaan jasmani Prajurit Akademi Militer Magelang belum maksimal ?
2. Bagaimana upaya yang dilakukan dalam meningkatkan kesamaptaan jasmani Prajurit Akademi Militer Magelang ?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin diperoleh berkaitan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menganalisis kesamaptaaan jasmani Prajurit Akademi Militer Magelang yang dilakukann oleh Departemen Jasmani.
2. Untuk menganalisis upaya yang dilakukan dalam meningkatkan Kesamaptaaan Jasmani Prajurit Akademi Militer Magelang.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teori

- a. Sebagai informasi mengenai peningkatan Kesamaptaaan jasmani Prajurit Akademi Militer Magelang.
- b. Sebagai bahan informasi yang dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti lain yang bermaksud melakukan penelitian yang relevan dengan hasil penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk bahan informasi bagi pihak Satuan Akademi Militer Magelang berkaitan upaya meningkatkan kemampuan kesamaptaaan jasmani Prajurit Akademi Militer Magelang .
- b. Dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk mengkaji dan menilai kebijakan masa lalu serta bahan untuk menentukan kebijakan dimasa mendatang yang berkaitan dengan kesamaptaaan jasmani prajurit dalam rangka mendukung tugas pokok maupun pencapaian karir prajurit.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Kesamaptaan

Dalam pola kebijakan dan pemerintahan di bawah Kementerian Hukum dan Ham, istilah kesamaptaan tidaklah suatu yang asing didengar. Istilah ini digunakan oleh setiap individu dalam melaksanakan tugas sehari-hari dengan penuh kesiapsiagaan dalam kondisi apapun. Istilah kesamaptaan juga sering digunakan oleh TNI dan POLRI, dalam perspektif mereka bahwa kesamaptaan secara garis besar adalah kesiapsiagaan terhadap adanya ancaman, tantangan, hambatan dan gangguan (ATHG). Sehingga seluruh personil ataupun prajurit TNI dan POLRI wajib memiliki dan memelihara kesamaptaan. Menurut asal katanya kesamaptaan berasal dari kata:

Samapta, yang artinya siap siaga.

Kesamaptaan, yang artinya kesiapsiagaan.

Berdasarkan asal kata tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa kesamaptaan merupakan suatu keadaan siap siaga yang dimiliki oleh seseorang baik secara fisik, mental maupun sosial dalam menghadapi situasi kerja yang beragam, istilah lainnya adalah “siap siaga dalam segala kondisi”. (Sujarwo, 2011:4)

Kesamaptaan yang hendaknya dimiliki oleh setiap pengemban tugas dalam Kemenkumham dilatarbelakangi oleh adanya berbagai permasalahan yang sering terjadi di lingkungan kemenkumham, baik permasalahan yang sifatnya

internal maupun eksternal. Selain permasalahan tersebut kesiapsiagaan juga dipengaruhi oleh lingkungan yang kurang kondusif dan makin majunya Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) sesuai dengan perkembangan zaman. Sehingga kesamaptaaan mutlak dimiliki dan dipelihara oleh seluruh pengemban tugas di Kemenkumham. (Sujarwo, 2011: 5)

Tujuan yang ingin dicapai dengan adanya kesamaptaaan pengemban tugas atau personil dalam bidang lain, adalah untuk meminimalisir terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan terkait dengan kinerja yang dilaksanakan. Dengan memiliki kesiapsiagaan yang baik maka pengemban tugas maupun prajurit akan mampu mengatasi segala ancaman, tantangan, hambatan dan gangguan baik dari dalam maupun dari luar. Sebaliknya jika kesamaptaaan yang dimiliki oleh pengemban tugas negara akan mudah sulit mengatasi adanya ancaman, tantangan, hambatan, dan gangguan (ATHG) di atas. Oleh karena itu kesamaptaaan ini merupakan hal yang mutlak harus dimiliki dan dipelihara oleh petugas pengemban amanah negara. (Sujarwo, 2011: 5)

2. Kesamaptaaan Jasmani

Menurut Buku Petunjuk Lapangan TNI AD tentang Pembinaan Kesamaptaaan Jasmani Personel TNI AD (Skep: 884/IX/1986) Kesamaptaaan Jasmani adalah kegiatan atau kesanggupan seseorang untuk melaksanakan tugas atau kegiatan fisik secara lebih baik dan efisien. Salah satu seleksi dalam penerimaan prajurit adalah kesamaptaaan jasmani.

Banyak calon Prajurit mengalami kegagalan dalam tes kesamaptaaan jasmani karena tidak mengerti gerakan yang benar dan aturan yang harus

dilaksanakan. Akibatnya jumlah poin yang seharusnya dikumpulkan untuk memperoleh bobot yang tinggi tidak tercapai.

Untuk itu perlu bagi calon prajurit melaksanakan latihan yang benar, terarah, intensif dan berkesinambungan. Tidak cukup hanya dengan modal semangat yang menggebu-gebu dan prestasi akademis yang tinggi. Latihan yang salah juga dapat menimbulkan berbagai kerawanan terhadap kesehatan dan fisik tubuh. Tetapi lebih rawan lagi bila tidak melakukan persiapan dan tidak mengerti apa yang harus dipersiapkan. (Skep: 884/IX/1986 : 5)

Materi dalam Kesamaptan Jasmani terdiri atas :

- 1) **Kesegaran A** = Lari sejauh 3200 m, dilakukan dengan waktu secepatnya.
- 2) **Kesegaran B** = Terdiri dari Pull Up, Sit Up, Push Up (pelaksanaan selama 1 menit), dan Shuttle Run (6 x 10 meter)
- 3) **Berenang** = Renang Militer berjarak 50 M.
- 4) **Pemeriksaan Postur Tubuh** = Perbandingan Tinggi dan Berat badan serta struktur anatomi tubuh. (Perkasad/22-2/XII/2012 tgl 26 Des 2012)

Kesamaptan Jasmani ini dilakukan untuk mengukur kemampuan fisik setiap Prajurit. Hal ini menjadi penting karena selama menjalani tugas pokok militer akan banyak terdapat kegiatan yang membutuhkan fisik yang prima, sehingga hanya prajurit yang memiliki kemampuan fisik baguslah yang mampu menjalankan tugas dengan baik. (Skep: 884/IX/1986)

Keputusan Kepala Staf Angkatan Darat Tentang Pemberlakuan Norma Kesamaptan jasmani dalam rangka Werving,Seldik,UKP,Uji kompetensi dan Tes Periodik Prajurit TNI AD (Keputusan Kasad Nomor : KEP/107/IV/2013 Tanggal 3 April 2013) sebagai berikut :

1) Kategori Lulus (L).

Apabila masing-masing komponen, sub komponen dan sub-sub komponen memenuhi nilai norma batas lulus.

2) Kategori Tidak Lulus (TL).

Apabila terdapat salah satu komponen, sub komponen atau sub-sub komponen terdapat nilai di bawah nilai minimal.

3) Kategori Nilai Kesamaptan Jasmani (kesegaran Jasmani + ketangkasan Jasmani Renang Militer dasar), sbb :

a) Pria.

(1) Satpur/Banpur

(a) Lulus : Nilai 70 ke atas.

(b) Tidak lulus: Nilai 69,99 ke bawah.

(2) Non Satpur/Banpur

(a) Lulus : 65 keatas

(b) Tidak lulus: 64,99 kebawah

b) Wanita.

(1) Lulus : 65 keatas.

(2) Tidak lulus : 64,99 kebawah.

3. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani berkaitan dengan kesehatan ketika aktivitas fisik dapat dilakukan tanpa kelelahan berarti. Menurut pusat pengembangan kualitas jasmani Departemen Pendidikan Nasional (2002) kesegaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. (Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Departemen Pendidikan Nasional, 2002: 12)

Dari segi fisiologi kerja fisik unsur kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua yaitu: (1) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan fisik, dan (2) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan olahraga. Unsur kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: daya tahan paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, komposisi tubuh. Unsur kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi. Kesegaran jasmani sangat penting bagi prajurit di satuan. Karena merupakan sasaran yang strategis dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan dan vitalitas prajurit. (Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Departemen Pendidikan Nasional, 2002: 13)

Pada dasarnya kesegaran jasmani sama dengan kebugaran jasmani, dalam bahasa Inggris *physical fitness* yang meliputi tiga istilah yaitu kesegaran jasmani, kebugaran jasmani dan kesempataan jasmani. definisi kesegaran

jasmani secara tepat merupakan hal yang rumit dan kompleks. (Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Departemen Pendidikan Nasional, 2002: 13)

Menurut Giriwijoyo (2012:31) menyatakan kesegaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Kesegaran jasmani adalah taraf kemampuan dan ketahanan kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dalam waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani berfungsi untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani dapat berfungsi sebagai pengembangan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat melaksanakan tugas dengan baik tanpa kelelahan berarti.

Kesegaran jasmani mempunyai fungsi berarti bagi seseorang dalam menyelesaikan tugas-tugas hidupnya, juga kesegaran jasmani berfungsi bagi seseorang dalam pengabdianya kepada masyarakat, khususnya bagi pelajar dalam menyelesaikan studinya. Fungsi kesegaran jasmani menjadi jelas, karena sukar mencapai prestasi yang baik, tanpa disertai jasmani yang segar dalam semua mata pelajaran akan mewujudkan suatu hasil akhir yang memuaskan. (Giriwijoyo, 2012 : 32)

b. Evaluasi Kesegaran Jasmani

Menurut Buku Petunjuk Lapangan TNI AD tentang Pembinaan Kesamaptaaan Jasmani Personel TNI AD (Skep: 884/IX/1986), Di lingkungan Akademi TNI, kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dituntut untuk

selalu prima. Hal ini salah satunya adalah ditunjukkan dengan pelaksanaan evaluasi aspek jasmani yang dilakukan secara rutin/berkala.

Evaluasi Aspek Jasmani adalah untuk mengukur tingkat kemampuan jasmani sebagai bagian dari pengukuran tingkat keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. (Skep: 884/IX/1986)

1) Unsur yang Dievaluasi.

Unsur-unsur yang dijadikan sebagai bahan evaluasi berkaitan dengan kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

a) Postur Tubuh

Postur tubuh Prajurit, yaitu postur yang menunjukkan sikap, gerak dan bentuk tubuh yang harmonis, tegap dan kokoh, sehingga menunjukkan wibawa lahiriah sebagai Taruna/Taruni. Unsur-unsurnya adalah sikap, gerak, bentuk tubuh dan struktur anatomi.

b) Kesegaran Jasmani.

Menunjukkan tingkat kemampuan jasmani dalam mengatasi dan menyelesaikan tugas-tugas fisik dengan baik tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Unsur-unsurnya adalah kekuatan, daya/ tenaga, kecepatan, daya tahan, kelincahan, ketepatan, koordinasi, keseimbangan dan kelenturan.

c) Evaluasi Fisik

Evaluasi fisik yaitu kegiatan mengukur dan menilai yang menunjukkan tingkat keadaan dan kesanggupan serta kemampuan Prajurit dengan semua organnya dalam mengatur sikap dan gerak dalam mengatasi dan menyelesaikan pekerjaan jasmani. Unsur-unsurnya adalah kondisi daya kemampuan gerak, kondisi kemampuan perkembangan gerak yang dimiliki dan kondisi daya penyesuaian terhadap gerakan yang telah diajarkan.

d) Ketangkasan Jasmani

Ketangkasan jasmani yaitu menunjukkan kecakapan dalam mengatur gerak untuk menguasai macam dan bentuk gerakan baik yang bersifat umum, maupun yang khusus dengan cepat dan tepat. Unsur-unsurnya adalah daya kemampuan gerak, perkembangan kemampuan gerak yang dimiliki, daya penyesuaian terhadap gerakan yang baru dilihat/diajarkan dan Kecakapan khusus.

2) Teknik dan Bentuk Evaluasi.

a) Teknik Evaluasi

Teknik evaluasi yang digunakan dalam pelaksanaan evaluasi aspek jasmani, adalah sebagai berikut:

- (1) Teknik non tes untuk evaluasi postur tubuh.
- (2) Teknik tes untuk evaluasi kesegaran jasmani, evaluasi fisik dan ketangkasan jasmani.

b) Bentuk Evaluasi.

(1) Evaluasi Postur Tubuh.

Evaluasi postur tubuh dilaksanakan dengan teknik non tes dalam bentuk observasi dengan menggunakan ceklis,, dimana hasil penilaiannya digunakan sebagai bahan penilaian postur secara keseluruhan dan tidak dalam bentuk nilai yang diperhitungkan sebagai prestasi hasil belajar. Ceklis evaluasi postur menyesuaikan dengan Bujuknik tentang Binjas TNI.

(2) Evaluasi Kesegaran Jasmani.

Evaluasi kesegaran jasmani dilaksanakan dengan teknik tes dalam bentuk tes kesegaran 'A' dan tes kesegaran 'B' yang pelaksanaannya berdasarkan ketentuan yang diberlakukan, nilai tes kesegaran jasmani ini merupakan nilai murni kesegaran jasmani. Daftar penilaian menyesuaikan dengan Bujuknik tentang Binjas TNI.

(3) Evaluasi Fisik.

Evaluasi fisik dilaksanakan dengan teknik tes dalam bentuk ketangkasan dengan materi-materi: berenang, kecakapan mengatasi halang rintang (beberapa rintangan wanita tidak melaksanakan), ketahanan mars dan kecepatan mars.

(4) Evaluasi Ketangkasan Jasmani.

Evaluasi ketangkasan jasmani dilaksanakan dengan teknik tes dalam bentuk tes ketangkasan dengan materi-materi pelajaran ketangkasan jasmani.

B. Penelitian Terdahulu

Torawani, 2017, Dalam penelitian ini diketahui bahwa peran Danton untuk meningkatkan pembinaan jasmani peletonnya dalam rangka mendukung tugas pokok dapat disimpulkan yaitu, Satuan Peleton Infanteri merupakan unsur terdepan bagi Batalyon Infanteri dalam mengatasi berbagai konflik didaerah untuk pengamanan dan tugas-tugas di daerah Operasi, sehingga untuk mengatasi dan mengantisipasi tugas yang datang secara mendadak maka harus didukung oleh kemampuan fisik yang baik. Pembinaan kemampuan jasmani harus dilaksanakan secara terus menerus dan tidak boleh berhenti karena kesemaptaan jasmani mempunyai sifat tidak tetap artinya apabila dilatih akan mengalami peningkatan tetapi apabila tidak dilatih akan mengalami penurunan. Kesiapan dan kemampuan jasmani yang baik hanya dapat diperoleh dengan latihan dan pembinaan kesemaptaan jasmani secara bertingkat, bertahap dan berlanjut dengan penerapan program latihan yang tepat sesuai kebutuhan tugas dan menghindarkan terjadinya cedera yang fatal bagi prajurit itu sendiri.”

Subagyo, 2012, Penelitian ini memberikan wawasan bahwa dalam meningkatkan kemampuan fisik prajurit TNI Angkatan Darat diperlukan program yang efektif dan efisien, sehingga setiap satuan di jajaran TNI Angkatan Darat bisa melaksanakan pembinaan fisik secara terprogram. Pembinaan jasmani militer akan mencapai hasil yang baik apabila tujuan dan sasaran memenuhi tuntutan tugas, oleh karena itu sasaran pembinaan jasmani dalam pelaksanaanya dilakukan secara sistimatis, terpadu, bertahap, bertingkat dan berlanjut yang

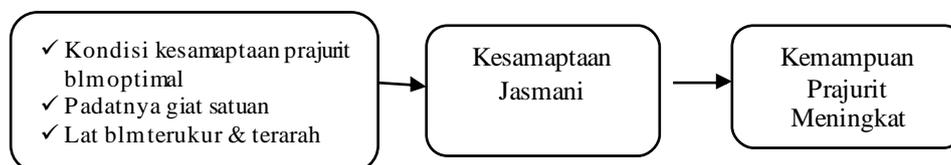
meliputi pembinaan Postur tubuh, kesegaran dan ketangkasan jasmani, sehingga dapat bermanfaat bagi prajurit perorangan maupun satuan. Proses perencanaan suatu program latihan, haruslah mengacu kepada prosedur yang terorganisasi dengan baik, yang metodis dan ilmiah, agar program tersebut dapat membantu prajurit untuk mencapai tingkat kesamaptaaan jasmani yang setinggi-tingginya. Tanpa kemahiran pelatih dalam menyusun suatu program latihan, maka tidak mungkin bisa melaksanakan *training* secara terorganisasi dengan baik sebab kalau perencanaannya tidak bagus, hasilnya pun tak mungkin bagus.

C. Kerangka Konsep

Penelitian ini dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan Kesamaptaaan Jasmani Prajurit di Akademi Militer Magelang, yang mana kondisi kesamaptaaan jasmani anggotanya masih belum optimal. Sehingga dapat dirumuskan suatu upaya peningkatan kesamaptaaan jasmani dalam rangka mendukung pencapaian tugas pokok maupun karir militer prajurit baik dalam menjaga kebugaran, seleksi pendidikan/sekolah, kursus, maupun kenaikan pangkat.

Gambar 2.1.

Kerangka Pemikiran



Sumber : Buku Petunjuk Lapangan TNI AD (Skep: 884/IX/1986)

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan suatu data yang dibutuhkan dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode ilmiah berarti suatu kegiatan yang dilakukan dan didasarkan pada ciri-ciri keilmuan yaitu rasional, empiris dan sistematis. (Sugiyono, 2008 : 213)

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang mengkaji perspektif partisipan dengan strategi-strategi yang bersifat interaktif dan fleksibel. Penelitian kualitatif ditujukan untuk memahami fenomena-fenomena sosial dari sudut pandang partisipan. Dengan demikian arti atau pengertian penelitian kualitatif tersebut adalah penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek alamiah dimana peneliti merupakan instrumen kunci. (Sugiyono, 2008 : 213)

Tabel 3.1.

Daftar Pertanyaan

Variabel	Indikator	Item Pertanyaan
Kesamaptaan Jasmani	Kesamaptaan Jasmani ini dilakukan untuk mengukur kemampuan fisik setiap Prajurit. Hal ini menjadi penting karena selama menjalani tugas pokok militer akan banyak terdapat kegiatan yang membutuhkan fisik yang prima, sehingga hanya	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dalam rangka meningkatkan kemampuan kesamaptaan jasmani anggota program/ metode apa yang telah Departemen Jasmani laksanakan selama ini? 2. Apakah dalam perencanaan kesamaptaan jasmani melibatkan seluruh staf dan komandan satuan bawahan? 3. Sejauhmana program tersebut

Variabel	Indikator	Item Pertanyaan
	prajurit yang memiliki kemampuan fisik baguslah yang mampu menjalankan tugas dengan baik. (Skep: 884/IX/1986) Metodenya:	dapat dijalankan? Dan bagaimana respon saudara? Apakah saudara ikut melaksanakan program tersebut secara sungguh sungguh?
	Kesegaran A = Lari sejauh 3200 m, dilakukan dengan waktu secepatnya.	4. Setelah program tersebut dilaksanakan apakah ada peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan samapta jasmani saudara?
	Kesegaran B = Terdiri dari <i>Pull Up</i> , <i>Sit Up</i> , <i>Push Up</i> (pelaksanaan selama 1 menit), dan <i>Shuttle Run</i> (6 x 10 meter)	5. Dalam pelaksanaan program tersebut apakah departemen jasmani mendampingi langsung sambil mengawasi pelaksanaannya atau hanya mempercayakan kepada staf /komandan satuan bawah?
	Berenang = Renang Militer berjarak 50 M	6. Apa yang Departemen Jasmani terapkan terhadap anggota yang mengalami kenaikan kemampuan maupun terhadap anggota yang tidak naik kemampuan kesemaptan jasmaninya?
	Pemeriksaan Postur Tubuh = Perbandingan Tinggi dan Berat badan serta struktur anatomi tubuh	7. Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kesamaptaan jasmani prajurit Akademi Militer Magelang ?

Sumber : (Skep: 884/IX/1986 : 5)

B. Sumber Data

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini sumbernya adalah sebagai berikut:

1. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari sumbernya dan dalam bentuk mentah (belum jadi), sehingga memerlukan pengolahan untuk menarik kesimpulannya. Data primer dalam penelitian ini sumbernya adalah dari responden yang diteliti.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dalam bentuk jadi, sehingga siap untuk digunakan. Dalam penelitian ini, data sekunder adalah data berupa informasi dari pihak prajurit di Akademi Militer Magelang yang terkait dengan penelitian ini.

C. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Akademi Militer Magelang. Subyek penelitian ini adalah 1 orang Perwira Menengah, 2 orang Perwira Pertama, dan 2 orang bintara dan 2 orang berpangkat tamtama, jadi total sejumlah 7 orang di Akademi Militer Magelang.

D. Metode Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini maka digunakan metode sebagai berikut:

Penelitian Lapangan, yaitu penelitian yang dilakukan secara langsung terhadap objek penelitian. Teknik yang digunakan adalah:

a. FGD (*Focus Group Discussion*)

FGD merupakan suatu teknik pengumpulan data dari suatu kelompok berdasarkan hasil diskusi yang terpusat pada suatu permasalahan tertentu. Teknik ini digunakan untuk menarik kesimpulan terhadap makna-makna intersubjektif yang sulit dimaknakan sendiri oleh peneliti karena dihalangi oleh dorongan subjektivitas peneliti. Fokus dalam FGD adalah fenomena yang dirasakan banyak orang, atau pemunculannya dilakukan oleh banyak orang, dan melibatkan banyak orang serta fenomenanya berlangsung diantara banyak orang (Bungin, 2012).

Pelaksanaan FGD kepada sejumlah 7 orang narasumber dalam hal ini adalah prajurit di Akademi Militer Magelang yang terdiri dari :

- 1) 1 orang Perwira Menengah
- 2) 2 orang perwira pertama
- 3) 2 orang prajurit berpangkat bintara
- 4) 2 orang prajurit berpangkat Tamtama.

b. Observasi dengan pengamatan langsung terhadap kegiatan kesamaptaaan jasmani anggota.

c. Dokumentasi yaitu mendapatkan data tertulis yang dibutuhkan, yang berasal dari dokumen dan catatan-catatan prajurit di Akademi Militer Magelang yang dibutuhkan dalam penelitian ini.

E. Metode Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data kedalam katagori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan, sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. (Sugiyono, 2008 : 214)

Analisis data penelitian merupakan bagian penting dalam proses penelitian, karena dengan analisis data yang ada akan terlihat manfaat penelitian terutama dalam proses pemecahan masalah dan pencapaian tujuan penelitian. Analisis data bertujuan untuk menyederhanakan data ke dalam bentuk yang lebih sederhana sehingga mudah dibaca dan dipahami dan kesimpulan dapat diambil secara tepat dan sistematis.

Informasi atau data yang berhasil dikumpulkan dari responden merupakan pertanyaan berupa kalimat atau data kualitatif. Pada umumnya analisis kualitatif terhadap data dapat dilakukan dengan tahap-tahap: menyeleksi, menyederhanakan, mengklasifikasi, memfokuskan, mengorganisasi (mengaitkan gejala secara sistematis dan logis), membuat abstraksi atas kesimpulan makna hasil analisis.

Dalam melakukan penelitian mengenai Analisis kesamaptaan jasmani prajurit di lingkungan Akademi Militer Magelang dilakukan dengan metode analisis data kualitatif. Model analisis kualitatif yang terkenal adalah model Miles & Hubberman (1992) yang meliputi :

1. Pengumpulan data

Pengumpulan data merupakan upaya untuk mengumpulkan data dengan berbagai macam cara, seperti: observasi, wawancara, dokumentasi dan sebagainya.

2. Reduksi data

Reduksi data adalah proses memilih, memfokuskan, menyederhanakan dan membuat abstraksi, mengubah data mentah yang dikumpulkan dari penelitian kedalam catatan yang telah disortir atau diperiksa. Tahap ini merupakan tahap analisis data yang mempertajam atau memusatkan, membuat dan sekaligus dapat dibuktikan.

3. Penyajian data

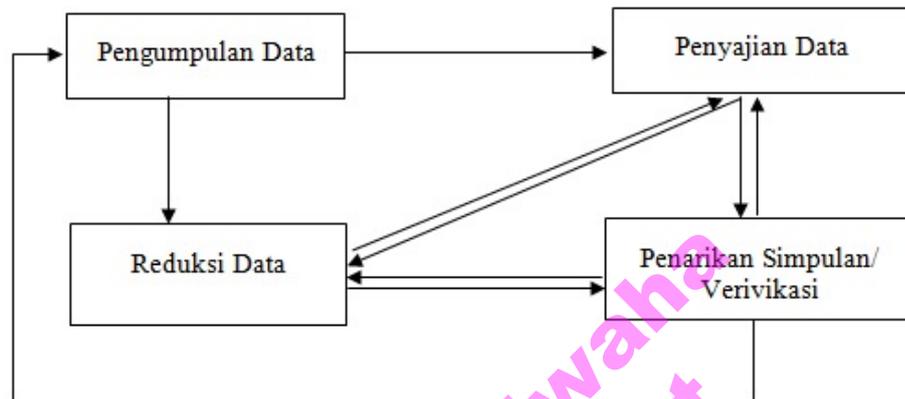
Penyajian data yaitu sebagai kumpulan informasi tersusun yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan atau pengambilan tindakan. Pengambilan data ini membantu penulis memahami peristiwa yang terjadi dan mengarah pada analisa atau tindakan lebih lanjut berdasarkan pemahaman.

4. Penarikan kesimpulan atau verifikasi

Penarikan kesimpulan adalah merupakan langkah terakhir meliputi makna yang telah disederhanakan, disajikan dalam pengujian data dengan cara mencatat keteraturan, pola-pola penjelasan secara logis dan metodologis, konfigurasi yang memungkinkan diprediksikan hubungan, sebab akibat melalui hukum-hukum empiris.

Gambar 3.1

Model Miles & Hubberman (1992)



Sumber : Model Miles & Hubberman (1992)

STIE Widya Niwaha
Jangan Plagiat

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Keberhasilan pelaksanaan tugas TNI Angkatan Darat, prajurit Akademi Militer Magelang sangat tergantung dari kemampuan para prajurit sebagai unsur utama yang mengawaki organisasi tersebut. Sebagai unsur utama, organisasi, setiap prajurit dituntut untuk memiliki kemampuan kesegaran jasmani yang prima dalam mengemban tugas yang dibebankan kepadanya. Seiring dengan perkembangan lingkungan strategis dan tantangan tugas kedepan yang menuntut penyesuaian kualitas prajurit secara terus menerus diperlukan berbagai upaya dalam pembinaan personel untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia TNI Angkatan Darat.

Berikut ini akan dijelaskan hasil penelitian mengenai peningkatan kesamaptan jasmani prajurit Akademi Militer Magelang:

1. Kegiatan Kesegaran “A” Bagi Prajurit Akademi Militer Magelang

Kegiatan kesegaran “A” bagi Prajurit Akademi Militer Magelang berdasarkan Bujuknis tentang pembinaan kesamaptan jasmani personel TNI-AD (Skep:884/IX/1986) meliputi kegiatan :

a. Perencanaan :

Kesegaran “A” adalah baterai test yang materinya berupa lari dengan menempuh jarak sejauh 3200 m, dengan tempuhan waktu secepat cepatnya.

Ketentuan :

- 1) Sebelum kegiatan lari dilaksanakan, supaya tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan para peserta lari wajib diadakan pengecekan Tensi darah oleh petugas medis, agar masing-masing peserta lari diketahui kondisi kesehatan tubuhnya masing-masing saat itu. Jika ternyata dari peserta ada yang dinyatakan tidak memenuhi persyaratan untuk mengikuti kegiatan, maka pihak testor tidak akan melaksanakan pengetesan terhadap yang bersangkutan.
- 2) bagi peserta yang dinyatakan memenuhi syarat untuk melaksanakan kegiatan, selanjutnya melaksanakan pemanasan.

b. Pelaksanaan

Peran Departemen Jasmani sangat penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia di Akademi Militer Magelang khususnya. Depjas Akademi Militer Magelang merupakan salah satu fungsi khusus yang berperan dalam penyelenggaraan pembinaan bagi kesamaptaaan jasmani prajurit Akademi Militer Magelang yang dilaksanakan melalui pembentukan, peningkatan, pemeliharaan dan pengujian jasmani untuk digunakan pada masa damai, Operasi Militer untuk Perang (OMP) dan Operasi Militer Selain Perang (OMSP).

Narasumber Perwira Akademi Militer Magelang sebagai narasumber dalam kesempatan wawancara bahwa dalam rangka meningkatkan kemampuan kesegaran “A” bagi anggota, program/metode apa yang telah di laksanakan selama ini, beliau menyampaikan :

“Dalam rangka meningkatkan kemampuan kesamaptaan jasmani ,khususnya materi kesegaran”A” yaitu lari, Depjas telah membuat program lari untuk meningkatkan kemampuan daya tahan dan kecepatan.”

Prajurit Tamtama juga menambahkan seperti cuplikan wawancara dibawah ini:

“Program lari yang dilaksanakan secara bertahap 5 km, 7 km, 10 km tiap hari selasa, kamis dan jumat dan juga dilaksanakan Program lari interval yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan lari”.

Dalam wawancara tersebut disampaikan bahwa program Kesegaran “A” yaitu Lari sejauh 3200 m, dilaksanakan seminggu sekali setiap hari sabtu dalam rangka pengambilan data waktu untuk mengetahui peningkatan kemampuan larinya.

Gambar 4.1.

Pelaksanaan Kesegaran A



Sumber : Data Primer, 2018

c. Pengawasan :

Pengawasan kegiatan program latihan Kesegaran “A” (Lari) Prajurit di Akademi Militer Magelang, dilakukan dengan standar penilaian sebagai berikut :

Tabel 4.1.

Program latihan Kesegaran “A” (Lari) Prajurit
di Akademi Militer Magelang

MINGGU	LARI		WAKTU (MENIT)	FREKWENSI/ MINGGU
	JARAK/	LARI/JALAN		
I	3220	LARI	16:30	3
II	4025	LARI	25:00	3
III	4025	LARI	23:00	3
IV	4025	LARI	20:00	3
V	4830	LARI	29:00	3
VI	4830	LARI	25:00	3
VII	4830	LARI	22:00	3
VIII	5635	LARI	30:00	3
IX	5635	LARI	25:00	3
X	5635	LARI	22:00	3

Sumber : Data diolah, 2018

Latihan yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki akan menghasilkan peningkatan kemampuan, apabila dilakukan secara teratur dan kontinyu. Sebaliknya apabila dilakukan dengan tidak teratur tidak menjamin akan keberhasilan. Untuk mendapatkan kontinuitas dan keteraturan diperlukan ulangan latihan dalam sirkulasi waktu tertentu yang disebut frekwensi ulang latihan. Selanjutnya aplikasi dalam melaksanakan latihan jasmani perlu dikenal jenis latihan yang akan dilakukan dan diukur berat ringannya (intensitas) yang digunakan untuk disesuaikan, kemudian berapa kali

dilakukan dalam 1 minggu atau 1 bulan untuk jenis dan dosis materi latihan yang bersangkutan.

2. Kegiatan Kesegaran “B” Bagi Prajurit Akademi Militer Magelang

a. Perencanaan Kegiatan

Kegiatan kesegaran “B” bagi Prajurit Akademi Militer Magelang meliputi kegiatan :

1) Bagi Pria

Baterai test kesegaran “B” terdiri dari :

a) Pull up selama 1 menit, dengan capaian hasil gerakan sebanyak banyaknya, gerakannya adalah :

(1) Sikap awal menggantung pada palang dengan sikap telapak tangan menghadap kedepan, ibu jari dibawah palang.

(2) Badan, kedua kaki dan siku lurus

(3) mengangkat tubuh dengan kekuatan lengan sampai dagu melewati palang.

(4) Gerakan selanjutnya turun menggantung seperti sikap awal.

Gambar 4.2.

Pelaksanaan kesegaran B-1(Pull Up)



Sumber : Data Depjas Akademi Militer, 2017

- b) Sit ups selama 1 menit, dengan capaian hasil gerakan sebanyak banyaknya. Gerakannya adalah:
- (1) Sikap awal berbaring terlentang dengan kedua lutut ditekuk 90 derajat telapak kaki merapat ke matras dan lutut berjarak kurang lebih 20 cm
 - (2) Kedua tangan diletakkan dibelakang kepala dengan jari dianyam
 - (3) Kedua kaki testee diletakkan dibawah palang dengan posisi pergelangan kaki mengait pada palang.
 - (4) Mengangkat badan hingga duduk dan membungkuk sampai hidung menyentuh lutut kanan atau kiri, salah satu siku diantara kedua lutut.
 - (5) Kemudian dengan cepat turun berbaring terlentar kembali ke posisi awal

Gambar 4.3.

Pelaksanaan kesegaran B-2 (Sit Up)



Sumber : Data Depjas Akademi Militer, 2017

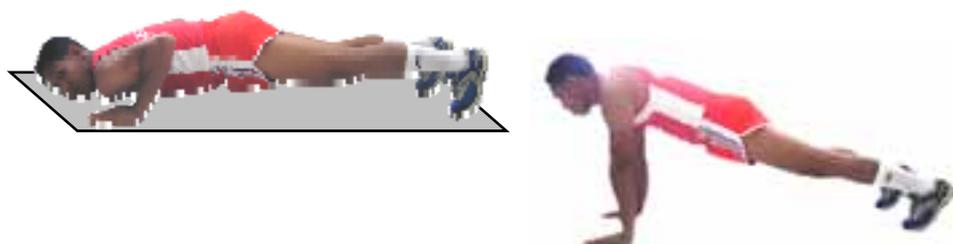
c) Push ups selama 1 menit, dengan capaian hasil sebanyak banyaknya.

Gerakannya adalah:

- (1) Sikap awal tiarap kedua tangan dibawah, kedua lengan tangan dibengkokan disamping badan.
- (2) Jarak antara kedua tangan selebar bahu, jari-jari tangan rapat menghadap kedepan.
- (3) Kedua lutut lurus dengan jari-jari bertumpu dimeja
- (4) Kepala dimiringkan kekiri atau kekanan
- (5) Mengangkat badan dengan meluruskan lengan, sehingga tubuh terangkat dengan posisi kaki dan badan lurus.
- (6) Gerakan selanjutnya turunkan badan dengan membengkokkan lengan sehingga tubuh turun, dada menyentuh meja, kepala dipalingkan kekiri atau kekanan.

Gambar 4.4.

Pelaksanaan kesegaran B-3 (Push Up)



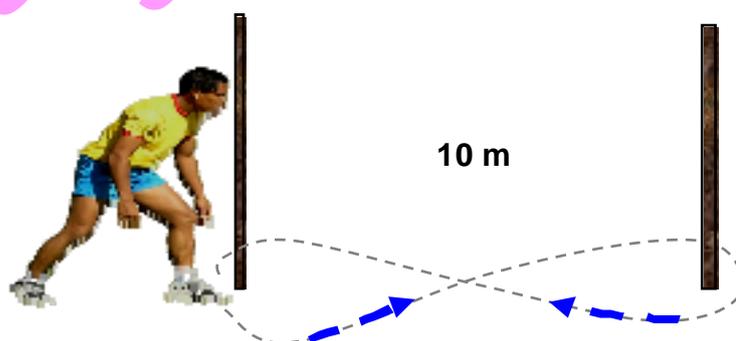
Sumber : Data Depjas Akademi Militer, 2017

d) Suttle run

- (1) Berlari menuju tonggak yang berada didepannya kemudian berbalik ketonggak semula.
- (2) Setiap melalui tonggak selalu arah silang (membuat angka 8)
- (3) Gerakan lari dan berbalik dilakukan secepat-cepatnya.
- (4) Jumlah jarak yang ditempuh adalah 6 x 10 meter

Gambar 4.5.

Pelaksanaan kesegaran B-4 (Suttle Run)



Sumber : Data Depjas Akademi Militer, 2017

2) Untuk wanita

a) Chinning

- (1) Tinggi palang disesuaikan dengan badan testee
- (2) Tangan memegang palang, telapak tangan menghadap kebelakang (kearah badan)
- (3) Kedua ibu jari ada dibelakang palang
- (4) Kedua tangan lurus
- (5) Sudut lengan badan sebesar 90 derajat pengukurannya disesuaikan dengan tinggi palang
- (6) Kedua kaki lurus menumpu pada lantai dengan membentuk sudut 45 derajat
- (7) Menarik badan, sehingga dada menyentuh palang dagu melewati palang.
- (8) Gerakan selanjutnya rebahkan badan sehingga kembali kesikap permulaan

Gambar 4.6.

Chinning



Sumber : Data Depjas Akademi Militer, 2017

b) Modifikasi Sit Ups.

- (1) Duduk kedua lutut ditekuk, telapak kaki mengait kepalang.
- (2) Kedua lengan memeluk sekeliling lutut, pergelangan kaki testee diletakan dibawah palang
- (3) Melepaskan lengan, rebahkan badan sampai punggung menyentuh matras lengan lurus disamping
- (4) Gerakan selanjutnya testee mengangkat badan dengan posisi seperti sikap permulaan

Gambar 4.7.

Modifikasi Sit Ups.



Sumber : Data Depjas Akademi Militer, 2017

c) Modifikasi Push Ups.

- (1) Bertumpu dengan tangan dan lutut
- (2) Kedua lengan lurus, telapak tangan menekan dimeja selebar bahu dan jari tangan mengarah kedepan untuk menahan berat badan
- (3) Kedua lutut ditekuk keatas membentuk sudut 90 derajat
- (4) Badan condong kedepan
- (5) Paha dan badan membentuk satu garis
- (6) Menekuk kedua siku lengan sehingga dagu menyentuh pada meja kedua tungkai membentuk sudut 90 derajat.

- (7) Gerakan selanjutnya luruskan lengan sehingga badan terangkat seperti sikap permulaan.

Gambar 4.8.

Modifikasi Push Ups.



Sumber : Data Depjas Akademi Militer, 2017

a) Suttle Run.

- (1) berlari menuju tonggak yang berada didepannya kemudian berbalik ketonggak semula.
- (2) Setiap melalui tonggak selalu arah silang (membuat angka 8)
- (3) Gerakan lari dan berbalik dilakukan secepat-cepatnya.
- (4) Jumlah jarak yang ditempuh adalah 6 x 10 meter
(gerakan sama dengan laki-laki)

Proses perencanaan suatu program latihan kesegaran B, haruslah mengacu kepada prosedur yang terorganisasi dengan baik (*well organized*), yang metodis dan ilmiah, agar program tersebut dapat membantu prajurit untuk mencapai tingkat kesamaptaaan jasmani yang setinggi-tingginya. Perencanaan program atau *training plan* merupakan alat yang penting bagi pelatih untuk bisa melaksanakan program secara “*Well Organized* “. Tanpa kemahiran pelatih dalam menyusun suatu program latihan, maka tidak mungkin bisa melaksanakan *training* secara terorganisasi dengan baik sebab kalau

perencanaannya tidak bagus, hasilnya pun tak mungkin bagus. Sebaliknya kalau perencanaannya bagus, hasilnya pun cenderung bagus dan prestasi prajurit akan meningkat.

Didalam merencanakan program tersebut apakah Departemen Jasmani melibatkan seluruh staf dan komandan satuan bawahan, seperti yang disampaikan oleh Perwira, berikut ini:

“Iya, melibatkan seluruh staf (staf terkait) dengan cara rapat koordinasi sebelum penyelenggaraan dengan seluruh staf”

b. Pelaksanaan

Prajurit Tamtama menyampaikan pendapatnya berkaitan dengan pelaksanaan kesegaran “B” dalam rangka meningkatkan kemampuan kesamaptaan jasmani anggota khusus materi kesegaran “B”, program/ metode apa yang telah di laksanakan selama ini sebagai berikut:

“Dengan melaksanakan program one day one training yaitu : program untuk meningkatkan kemampuan kesegaran “B” ,maka kami setiap hari melaksanakan materi kesegaran B dan dicatat dalam lembar one day one training dan ditambah dengan latihan fitness.”

Disampaikan program kesegaran jasmani “ B” terdiri dari *Pull Up, Sit Up, Push Up* kemudian untuk memantaunya dilakukan program *one day one training* yaitu program untuk meningkatkan kemampuan kesegaran “B” setiap hari melaksanakan kegiatan tersebut dan dicatat dalam lembar *one day one training*.

Hal senada juga disampaikan oleh Prajurit Tamtama 1 berikut ini :

“Depjas selalu koordinasi dengan staf dalam melaksanakan program meningkatkan kemampuan kesamaptaan anggota.”

Hal ini menunjukkan bahwa Departemen Jasmani selalu koordinasi dengan staf dalam melaksanakan program meningkatkan kemampuan kesamaptaan anggota untuk mendapatkan program kesemaptaan jasmani yang baik, selain itu dengan melibatkan anggota dalam penyusunan perencanaan program kesamaptaan jasmani ini membuat anggota menjadi sportif menjalankan dengan sungguh-sungguh.

c. Pengawasan

Dalam membuat pengawasan program latihan kesamaptaan jasmani prajurit di Akademi Militer Magelang perlu adanya suatu pedoman yang dapat dijadikan dasar dari suatu latihan, sehingga memperoleh hasil yang maksimal. Program latihan pembinaan kesamaptaan jasmani militer dirancang untuk jangka waktu satu tahun (*annual plan*). Dalam menyusun suatu program latihan tahunan dirancang sedemikian rupa sehingga kemampuan fisik, postur dan ketangkasan prajurit menunjukkan perkembangan yang progresif. Karakteristik aspek-aspek latihan di setiap tahun umumnya sama.

Selama kegiatan peningkatan kesamaptaan jasmani prajurit Peran Departemen Jasmani sangat baik dalam memberikan contoh dan motivasi bagi prajurit, seperti hasil wawancara kepada Perwira sebagai berikut :

“Departemen Jasmani memberikan pembelajaran dan pelatihnya memberikan contoh langsung terhadap anggota dalam melaksanakan program pembinaan untuk meningkatkan kemampuan kesemaptaan jasmani”.

Hal tersebut juga ditegaskan oleh salah satu prajurit Tamtama sebagai berikut :

“Kemampuan kesemaptaan jasmani para pelatih di Depjas sangat bagus dengan nilai diatas rata-rata, sehingga dapat memotivasi para anggota untuk berlatih lebih giat lagi, dengan hasil nilai Garjas yang tinggi, memotivasi para anggota akan berlomba-lomba mendapatkan hasil yang maksimal sesuai batas kemampuan’.

Kemudian kegiatan pengawasan yang dilakukan adalah *One day one training* yaitu pengecekan setiap hari kemampuan kesamaptaan jasmani anggota secara terus menerus.

3. Kegiatan Renang Bagi Prajurit Akademi Militer Magelang

a. Perencanaan

Renang yang digunakan adalah Renang militer,yang merupakan salah satu materi ketangkasan yang harus dikuasai oleh seorang prajurit dalam rangka mendukung tugas pokoknya, maka tiap prajurit perlu melaksanakan latihan secara terencana dan terprogram yang dilakukan secara bertahap, bertingkat dan berlanjut untuk membentuk,meningkatkan dan memelihara kemampuan renang militer.

Agar diperoleh hasil optimal sesuai standar yang telah ditetapkan maka pelaksanaan latihan/pembinaan renang harus mengacu pada suatu program latihan dan prosedur yang terorganisasi

b. Pelaksanaan

Dalam pelaksanaan kegiatan peningkatan Kesamaptaan Jasmani renang dilakukan di kolam renang Akademi Militer Magelang dan Kolam renang soekotjo/pisangan magelang. Mengikuti siklus pembinaan kesamaptaan jasmani renang di Akademi Militer Magelang dengan sasaran dari latihan

renang militer dengan harapan tercapainya kemampuan renang dasar gaya dada 50 meter dan renang militer dasar dengan menggunakan pakaian PDL dengan jarak 50 meter.

Gambar 4.9.

Ketangkasan Renang



Sumber : Data Primer, 2017

c. Pengawasan

Pada kalender kegiatan, program ketangkasan renang yang harus dilaksanakan oleh satuan dimana masing-masing satuan melaksanakan tes kesamaptaan jasmani periodik yang dilaksanakan 2 kali dalam satu tahun anggaran, dari data yang diterima oleh Departemen Jasmani Akademi Militer Magelang bahwa laporan pelaksanaan tes kesegaran jasmani renang bagi prajurit masih ditemukan hasil kemampuan fisiknya dibawah nilai standard yang diberikan oleh Departemen Jasmani Akademi Militer Magelang, begitu juga dari data hasil seleksi suatu pendidikan dari tingkat bintara hingga tingkat perwira masih ditemukan kemampuan fisik prajurit yang tidak bisa memenuhi syarat minimal yang telah ditentukan oleh karena itu dalam kesempatan ini akan diuraikan tentang program latihan jasmani yang dapat di laksanakan oleh seluruh satuan di Akademi Militer Magelang.

Kegiatan diatas diikuti oleh anggota secara sungguh-sungguh seperti pernyataan Perwira Akmil berikut ini :

“Program Renang dapat dilaksanakan sesuai jadwal pembinaan fisik yang telah diatur oleh satuan yaitu dalam 1 minggu dua kali dikolam renang dan soekotjo, dengan program tehnik dasar renang militer, ketahanan dan renang cepat. Respon anggota sangat antusias karena mereka sadar bahwa giat ini sangat mendukung peningkatan kemampuan anggota.”

Kesungguhan prajurit menjadi modal dalam rangka meningkatkan kesamaptan jasmani prajurit Akmil. Akademi Militer Magelang sangat diperlukan suatu program yang dapat dilaksanakan secara efektif dan efisien, sehingga masing-masing satuan di jajaran Akademi militer bisa melaksanakan pembinaan fisik prajurit terutama renang secara terprogram, sehingga dapat mendukung tugas pokok yang semakin kedepan semakin berat, begitu juga dihadapkan kepada tuntutan kemampuan fisik Prajurit yang samapta dapat dipenuhi sesuai standar TNI Angkatan Darat.

4. Pemeriksaan postur tubuh.

a. Perencanaan

Pemeriksaan postur tubuh adalah pemeriksaan yang terdiri dari beberapa item yaitu pengukuran tinggi dan berat badan, tipe tubuh, pemeriksaan kelainan struktur anatomi, pengamatan sikap, gerak dan penampilan. Penyelenggaraan pemeriksaan postur tubuh harus dilaksanakan dengan penuh ketelitian baik secara teknis maupun secara administrasi agar hasilnya tidak menimbulkan kesalahan dalam penilaian dan dapat dipertanggung jawabkan.

b. Pelaksanaan

Kegiatan ini dilakukan 6 bulan sekali, seperti gambar dibawah ini:

Gambar 4.10.

Pemeriksaan Postur tubuh



Sumber : Data primer, 2017

Prajurit TNI tidak hanya dituntut untuk mahir dalam perang atau memiliki fisik yang kuat, tetapi juga harus mempunyai postur tubuh yang ideal. Mengingat pentingnya postur tubuh TNI tersebut. Pemeriksaan postur tubuh untuk prajurit Akademi Militer Magelang meliputi pengukuran tinggi badan serta berat badan. Adapun untuk pengamatan struktur anatomi tubuh digunakan bagi calon yang mau masuk prajurit ataupun prajurit yang sedang menjalani seleksi untuk jenjang karier. Kegiatan tersebut merupakan jadwal dari program kesamaptan jasmani yang dilaksanakan bersamaan dengan test kesegaran jasmani kegiatan pemeriksaan postur tubuh ini diadakan sebelum ataupun sesudah pelaksanaan kegiatan test kesegaran jasmani” A” maupun “B”. Adapun program latihan yang dilaksanakan dalam mendukung terpeliharanya postur tubuh anggota prajurit sudah tertuang dalam program latihan peningkatan

kesegaran “A” dan kesegaran “B”, seperti yang dikatakan perwira Departemen jasmani yaitu :

“Dalam program pembinaan pemeliharaan postur tubuh prajurit dilingkungan Akademi militer sudah tertuang dalam program latihan peningkatan kesegaran ”A” dan “B”, didalam program peningkatan kesegaran A prajurit akan memperoleh penurunan berat badan yang tadinya over weight menjadi normal, bagi prajurit yang semula badannya kurang berotot akan menjadi berotot karena dilatihkan program latihan penguatan otot di program latihan kesegaran jasmani “B”.

c. Pengawasan

Dalam membuat pengawasan program latihan kesamaptaan jasmani prajurit di Akademi Militer Magelang perlu adanya suatu pedoman yang dapat dijadikan dasar dari suatu latihan dan pemeriksaan postur tubuh, sehingga memperoleh hasil yang maksimal. Program latihan pembinaan kesamaptaan jasmani militer dirancang untuk jangka waktu satu tahun (*annual plan*). Dalam menyusun suatu program latihan tahunan dirancang sedemikian rupa sehingga kemampuan fisik, postur dan ketangkasan prajurit menunjukkan perkembangan yang progresif. Karakteristik aspek-aspek latihan di setiap tahun umumnya sama.

Selama kegiatan peningkatan kesamaptaan jasmani prajurit Peran Departemen Jasmani sangat baik dalam memberikan contoh dan motivasi bagi prajurit, seperti hasil wawancara kepada Perwira sebagai berikut :

“Departemen Jasmani memberikan pembelajaran dan pelatihnya memberikan contoh langsung terhadap anggota dalam melaksanakan program pembinaan untuk meningkatkan kemampuan kesamaptaan jasmani dan pemeriksaan postur tubuh”.

Hal tersebut juga ditegaskan oleh salah satu prajurit Tamtama sebagai berikut :

“Kemampuan kesamaptaaan jasmani para pelatih di Depjas sangat bagus dengan nilai diatas rata-rata, sehingga dapat memotivasi para anggota untuk berlatih lebih giat lagi, Dengan hasil nilai Garjas yang tinggi,memiliki postur tubuh yang bagus sehingga memotivasi para anggota lainnya”.

Kemudian kegiatan pengawasan yang dilakukan adalah *One day one training* yaitu pengecekan setiap hari kemampuan kesamaptaaan jasmani anggota secara terus menerus, yang hasilnya adalah sebagai berikut :

Tabel 4.2.

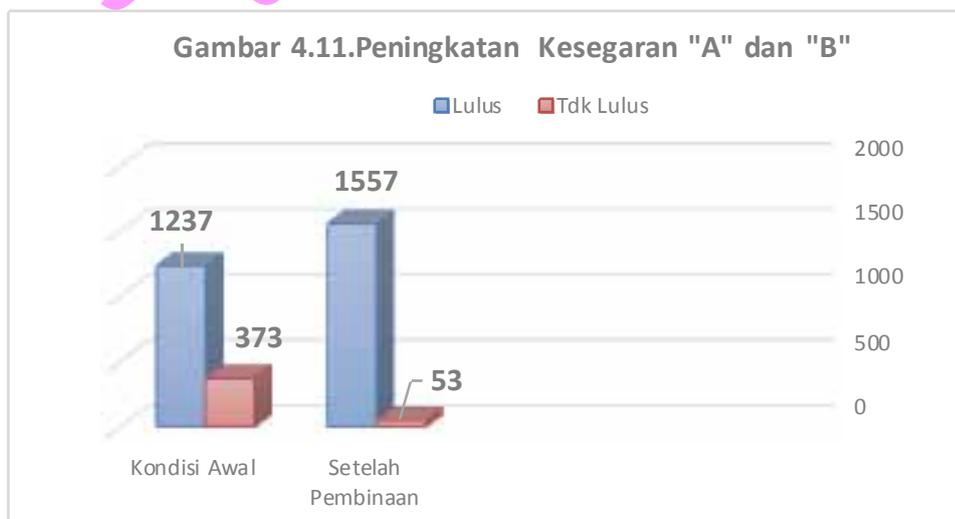
Data Peningkatan kemampuan kesamaptaaan jasmani prajurit di lingkungan Akademi Militer setelah pembinaan.

No	Pangkat	Kondisi Awal						Setelah Pembinaan					
		Gar A/B		Renang		Postur		Gar A/B		Renang		Postur	
		L	TL	L	TL	L	TL	L	TL	L	TL	L	TL
A	Perwira Menengah												
1	Kolonel	24	0	24	0	24	0	24	0	24	0	24	0
2	Letkol	49	16	61	4	36	29	62	3	65	0	48	17
3	Mayor	76	40	109	7	67	49	111	5	115	1	97	19
B.	Perwira Pertama												
1	Kapten	150	44	184	10	120	74	192	2	194	0	170	24
2	Lettu	59	4	61	2	43	20	63	0	63	0	58	5
3	Letda	38	13	47	4	39	12	51	0	51	0	48	3
C	Bintara												
1	Peltu	8	16	22	2	11	13	19	5	24	0	21	3
2	Pelda	41	25	59	7	20	46	58	8	64	2	51	15
3	Serma	103	30	124	9	86	47	128	5	131	2	119	14
4	Serka	110	24	129	5	59	75	134	0	134	0	97	37

No	Pangkat	Kondisi Awal						Setelah Pembinaan					
		Gar A/B		Renang		Postur		Gar A/B		Renang		Postur	
		L	TL	L	TL	L	TL	L	TL	L	TL	L	TL
5	Sertu	159	19	167	11	130	48	178	0	178	0	170	8
6	Serda	67	43	101	9	37	73	110	0	104	6	87	23
D	Tamtama												
1	Kopka	65	62	121	6	115	12	105	22	127	0	125	2
2	Koptu	26	15	40	1	36	5	38	3	41	0	41	0
3	Kopda	33	4	22	15	18	19	37	0	37	0	37	0
4	Praka	154	11	154	11	150	15	165	0	165	0	165	0
4	Pratu	61	5	62	4	154	12	66	0	66	0	66	0
5	Prada	14	2	14	2	12	4	16	0	16	0	16	0
Jumlah Personil		1237	373	1501	109	1057	553	1557	53	1599	11	1440	170

Sumber data : Depjas Akademi Militer 2018

Dalam tabel tersebut terlihat bahwa hasil nilai *One day one training* yang dilakukan kepada 1610 orang prajurit Akademi Militer Magelang oleh Departemen Jasmani pada bulan Februari 2018 dengan standart nilai samapta jasmani adalah minimal 70, telah terjadi peningkatan kesamaptaan jasmani prajurit lebih baik lagi, namun masih ada anggota yang belum mendapatkan nilai yang baik atau belum lulus, seperti gambar dibawah ini :



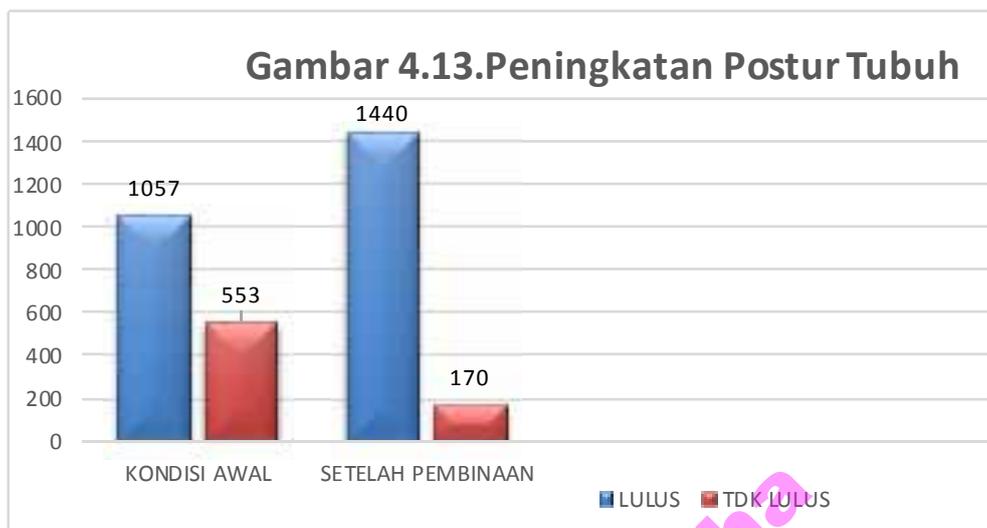
Sumber : Data Primer Diolah, 2018

Dalam gambar tersebut terlihat bahwa pada periode awal masih ada 373 orang prajurit Akademi Militer Magelang yang belum memenuhi nilai standar kesamaptaan jasmani, namun setelah dilakukan giat program pembinaan kesamaptaan jasmani di lingkungan Akademi Militer Magelang hasilnya meningkat, demikian halnya dengan materi ketangkasan dan postur tubuh mengalami peningkatan yang signifikan setelah dilaksanakan program latihan kesamaptaan jasmani, seperti gambar dibawah ini :



Sumber : Data Primer Diolah, 2018

Dalam gambar diatas terlihat bahwa pada periode awal masih ada 109 orang prajurit Akademi Militer Magelang yang belum memenuhi nilai standar Renang militernya, namun setelah dilakukan giat program pembinaan ketangkasan renang di lingkungan Akademi Militer Magelang hasilnya meningkat



Sumber : Data Primer Diolah, 2018

Gambar tersebut diatas menunjukkan peningkatan dari aspek postur tubuh prajurit, setelah dilakukan program latihan dalam rangka pembentukan postur secara bertahap, bertingkat dan berlanjut.

Departemen Jasmani sangat berperan dalam peningkatan kesamaptaaan di Akademi Militer Magelang baik dalam perencanaan penyusunan program kegiatan selalu melibatkan seluruh staf terkait, kemudian dalam pelaksanaan, maka terjadi peningkatan nilai kesemaptaaan jasmani walaupun kenyataannya menurut hasil observasi dilapangan, setelah program ini dilaksanakan terdapat sejumlah kendala yaitu :

- 1) Pada awal program dilaksanakan banyak anggota yang sakit (mungkin penyesuaian dengan ritme kegiatan program tersebut)
- 2) Bagi yang mengikuti mendapatkan manfaat yang baik dan rata-rata kemampuan kesamaptaaan naik secara significant
- 3) Masih ada anggota yang mencari kesibukan lain dengan tujuan untuk menghindari mengikuti program tersebut.

- 4) Ada beberapa anggota yang merasa program tersebut terlalu berat dan tidak diimbangi dengan istirahat maupun asupan gizi yang masuk (tidak ada ekstra fooding maupun dukungan minum setelah pelaksanaan program tersebut)
- 5) Bagi yang tidak mengikuti program nilai samapta cenderung turun.

Kendala itu dapat diatasi dengan tidak henti-hentinya Departemen Jasmani melakukan motivasi bahwa nilai kesemaptaaan yang baik sangat penting bagi peningkatan karir prajurit Akademi Militer Magelang, sehingga akhirnya berdasarkan penilaian jumlah prajurit yang belum memenuhi syarat nilai dapat berkurang.

Dalam upaya mengatasi jasmani dengan mengingat kesamaptaaan jasmani merupakan salah satu faktor yang mutlak sebagai penunjang terhadap tugas-tugas prajurit Akademi Militer Magelang yang professional, maka perlu diupayakan suatu cara untuk meningkatkan pembinaannya sehingga dapat mendukung tugas pokok yang diharapkan. Akan tetapi dalam meningkatkan kesemaptaaan jasmani khususnya prajurit di Akademi Militer Magelang sering banyak mengalami hambatan dan kendala yang berpengaruh terhadap pelaksanaan pembinaannya, padahal kondisi kesegaran jasmani bersifat dinamis.

Dibawah ini akan disajikan kondisi prajurit yang berhubungan dengan kesamaptaaan jasmani, sebagai berikut :

- 1) Kesamaptaaan Jasmani.

Kesamaptaaan Jasmani merupakan salah satu komponen yang harus dimiliki oleh setiap prajurit. Berbagai manfaat yang dapat ditimbulkan oleh kondisi fisik yang segar antara lain manusia dapat memproduksi apabila fisiknya segar

dan sehat. Pada tahap dasar pembinaan, pada mulanya setiap personil melakukan kegiatan jasmani dengan perasaan kurang senang tetapi dengan melaksanakan secara bertahap dan sistimatis serta pemberian motivasi dan sasaran prestasi yang menarik sehingga akan menyenangkan dan merasakan efek positifnya.

2) Bimbingan Latihan.

Bimbingan dalam latihan ini membutuhkan pelatih yang paham betul tentang disiplin ilmu pembinaan jasmani dengan segala aspeknya. Dengan didukung postur tubuh yang baik, kesegaran yang tinggi serta ketangkasan yang tinggi banyak mendukung tugas dalam mengatasi rintangan sehingga akan dapat mendukung pula tugas pokok yang dihadapi seseorang sebagai seorang prajurit.

3) Tingkat kesadaran.

Belum adanya kesadaran dan rasa tanggung jawab pada diri setiap prajurit dalam melaksanakan pembinaan jasmani secara tersendiri, hanya dengan latihan yang keras dan rutin kemampuan dan potensi yang dimiliki oleh setiap prajurit akan dapat disalurkan dan dikembangkan.

4) Kemauan dan Keterampilan .

Tingkat kemampuan dan keterampilan yang masih rendah karena tidak dikembangkan sehingga timbul rasa kurang percaya diri dan merasa bahwa kemampuannya tidak berkembang lagi, program latihan dirasakan cukup berat baginya sehingga cenderung untuk selalu menghindar dari latihan yang telah diprogramkan.

5) Motivasi.

Motivasi dalam melaksanakan latihan terlihat sangat kurang sungguh-sungguh sehingga upaya untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan jasmani tidak akan sesuai dengan yang diharapkan.

6) Sumber Daya Manusia.

Sumber daya manusia yang dimiliki oleh setiap prajurit masih rendah sehingga dalam melaksanakan program latihan kurang berjalan secara maksimal, karena dengan sumber daya yang terbatas memerlukan waktu dalam memahami materi latihan jasmani yang diberikan serta mentransfer gerakan yang sangat lamban, sehingga dalam pembinaannya perlu banyak latihan.

7) Tidak lepas juga mengenai faktor kesehatan dalam diri setiap prajurit harus tetap terjaga.

2. Upaya Meningkatkan Kesamaptaaan Jasmani Akademi Militer Magelang

Upaya yang dilaksanakan dalam meningkatkan kesamaptaaan jasmani yaitu berdasarkan narasumber adalah sebagai berikut :

Perwira :

“Departemen Jasmani mengupayakan kesiapan dan kemampuan jasmani prajurit Akademi militer dengan latihan dan pembinaan kesamaptaaan jasmani secara bertahap, bertingkat dan berlanjut dengan penerapan program latihan yang tepat sesuai kebutuhan tugas dan menghindarkan terjadinya Cedera”

Kemudian ditambahkan kembali oleh seorang bintara mengenai upaya yang dilakukan sebagai berikut :

“Upayanya pelatih depjas Akademi Militer Magelang harus dapat memberikan penjelasan kepada anggotanya tentang sikap dan perilaku prajurit sebagai pedoman untuk menumbuhkan motivasi dan dedikasi dalam melaksanakan tugas”

Narasumber di atas menerangkan bahwa upaya yang dilaksanakan dalam meningkatkan kesamaptaaan jasmani adalah :

- a. Departemen Jasmani mengupayakan kesiapan dan kemampuan jasmani prajurit di lingkungan Akademi militer dengan latihan dan pembinaan kesamaptaaan jasmani secara bertahap, bertingkat dan berlanjut dengan penerapan program latihan yang tepat sesuai kebutuhan tugas dan menghindarkan terjadinya Cedera, sehingga Departemen Jasmani perlu mengarahkan latihan pembinaan kesamaptaaan jasmani agar mencapai sasaran yang tepat sesuai dengan tugas dan kewajiban prajurit. Agar kemampuan kesamaptaaan jasmani prajurit meningkat sehingga sewaktu-waktu diperintahkan kedaerah penugasan selalu dalam keadaan siap.
- b. Departemen Jasmani mengoptimalkan peran dalam membentuk Sikap Mental yang Baik dimana seorang pelatih depjas Akademi Militer Magelang harus dapat memberikan penjelasan kepada anggotanya tentang sikap dan perilaku prajurit sebagai pedoman untuk menumbuhkan motivasi dan dedikasi dalam melaksanakan tugas.

B. Pembahasan

Upaya dalam pembinaan personel untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia TNI Angkatan Darat terutama dalam terpenuhinya kemampuan kesamaptaaan jasmani perlu mendapatkan perhatian karena kesamaptaaan jasmani

ini dapat sebagai syarat utama prajurit menjaga keamanan negara dan kenaikan jenjang karirnya.

Latihan Peningkatan Kesamaptaaan Jasmani di Akademi Militer Magelang dapat dijelaskan dalam tabel berikut :

Tabel 4.3.

Pelaksanaan Pelatihan Kesamaptaaan Jasmani Prajurit
di Akademi Militer Magelang

PROGLAT	ACARA LATIHAN	WAKTU
Senam pagi	Dilakukan pagi hari	Selasa, kamis, jumat
Kesamaptaaan B	Pull Up, Push Up, Sit Up	pada jam dinas berlangsung
Lari Ketahanan	Sejauh 5-7 Km dilanjutkan kesegaran B Selasa : - Pull Up 3 x Seri - Sit Up - Push Up Rabu : - Pull Up - Sit Up 3 x Seri - Push Up Kamis : - Pull Up - Sit Up - Push Up 3 xSeri	3 x seminggu
Lari ketahanan	sejauh 10 km	setiap hari Sabtu
Giat renang	Secara bergantian di kolam soekotjo dan Tendean	seminggu dua kali bergantian tiap kelompok

Sumber : Data Primer, 2018

Dalam kegiatan kesamaptaaan jasmani prajurit Akademi Militer Magelang penting untuk diperhatikan baik kepada pelatih maupun anggota yang

melaksanakan program latihan diatas harus dapat melaksanakan latihan sesuai program secara serius dan maksimal, sehingga apa yang diinginkan dari program latihan tersebut dapat tercapai.

Pada kalender kegiatan yang diturunkan oleh pimpinan Akademi militer dan program yang harus dilaksanakan oleh satuan dimana masing-masing satuan melaksanakan tes kesamaptaaan jasmani periodik yang dilaksanakan 2 kali dalam satu tahun anggaran, dari data yang diterima oleh Departemen Jasmani Akademi Militer Magelang bahwa laporan pelaksanaan tes kesegaran jasmani prajurit masih ditemukan hasil kemampuan fisiknya dibawah nilai standard yang diberikan oleh Departemen Jasmani Akademi Militer Magelang, begitu juga dari data hasil seleksi suatu pendidikan dari tingkat bintara hingga tingkat perwira masih ditemukan kemampuan fisik prajurit yang tidak bisa memenuhi syarat minimal yang telah ditentukan oleh karena itu dalam kesempatan ini akan diuraikan tentang program latihan jasmani yang dapat di laksanakan oleh seluruh satuan di Akademi Militer Magelang.

Kegiatan diatas diikuti oleh anggota secara sungguh-sungguh seperti pernyataan Perwira Akmil berikut ini :

“Program dapat dilaksanakan sesuai jadwal pembinaan fisik satuan. Respon anggota sangat antusias karena mereka sadar bahwa giat ini sangat mendukung peningkatan kemampuan anggota Sangat sungguh-sungguh”.

Kesungguhan prajurit menjadi modal dalam rangka meningkatkan kesamaptaaan jasmani prajurit Akademi Militer Magelang. Akademi Militer Magelang sangat diperlukan suatu program yang dapat dilaksanakan secara efektif dan efisien,

sehingga masing-masing satuan di jajaran Akademi militer bisa melaksanakan pembinaan fisik prajurit secara terprogram, sehingga dapat mendukung tugas pokok yang semakin kedepan semakin berat, begitu juga dihadapkan kepada tuntutan kemampuan fisik Prajurit yang samapta dapat dipenuhi sesuai standar TNI Angkatan Darat.

Berikut ini akan dijelaskan hasil penelitian mengenai Peran Departemen Jasmani dalam meningkatkan kesamaptaan jasmani prajurit Akademi Militer Magelang:

1. Kegiatan Kesamaptaan Jasmani Prajurit Akademi Militer Magelang

a. Perencanaan Kesamaptaan Jasmani

Pembinaan kesamaptaan jasmani militer akan mencapai hasil yang baik apabila perencanaan kegiatan kesamaptaan jasmani dilakukan dengan baik sesuai dengan tujuan dan sasaran. Oleh karena itu sasaran pembinaan jasmani dalam pelaksanaannya dilakukan secara sistimatis, terpadu, bertahap, bertingkat dan berlanjut sehingga dapat bermanfaat bagi prajurit perorangan maupun satuan.

Kemudian berdasarkan hasil observasi juga diketahui bahwa materi dalam Kesamaptaan Jasmani prajurit Akademi Militer Magelang terdiri atas kesegaran A = Lari sejauh 3200 m, dilakukan dengan waktu secepatnya, kesegaran B = Terdiri dari *Pull Up*, *Sit Up*, *Push Up* (pelaksanaan selama 1 menit), dan *Shuttle Run* (lari *speed* dengan lintasan berbentuk angka 8) dan Berenang = Renang Militer berjarak 50 M dan Departemen Jasmani selalu koordinasi dengan staf dalam melaksanakan program meningkatkan

kemampuan kesamaptaaan anggota untuk mendapatkan program kesamaptaaan jasmani yang baik, selain itu dengan melibatkan anggota dalam penyusunan perencanaan program kesamaptaaan jasmani ini membuat anggota menjadi sportif menjalankan dengan sungguh-sungguh.

Kemampuan fisik bagi setiap prajurit Akademi Militer Magelang merupakan faktor penting dan pendukung utama dalam pelaksanaan tugas, demikian pula terhadap kesiapan fisik personel Akmil yang setiap saat siap digerakkan untuk kepentingan tugas, untuk itu perlu adanya upaya pembinaan jasmani yang benar dan terukur. Agar kemampuan fisik prajurit Akademi Militer Magelang dapat ditingkatkan perlu dirumuskan atau dibuat program yang dapat dijadikan sebagai pedoman dasar prajurit Akademi Militer yang dapat dilaksanakan baik secara perorangan maupun satuan.

Dasar penerapan Perencanaan Program adalah keberhasilan penyelenggaraan pembinaan jasmani sangat ditentukan oleh beberapa faktor antara Komandan satuan (fungsi komando), kemampuan pelatih dalam mengoperasionalkan program latihan dan sarana prasarana yang tersedia serta kondisi daerah setempat yang meliputi keadaan geografi, demografi dan kondisi sosial prajurit.

Dari berbagai uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dalam rangka meningkatkan kemampuan kesamaptaaan jasmani prajurit Akademi Militer Magelang sangat diperlukan perencanaan suatu program yang dapat dilaksanakan secara efektif dan efisien, sehingga masing-masing satuan di jajaran Akademi Militer Magelang bisa melaksanakan pembinaan fisik prajurit

secara terprogram, sehingga dapat mendukung tugas pokok yang semakin kedepan semakin berat, begitu juga dihadapkan kepada tuntutan kemampuan fisik Prajurit yang samapta dapat dipenuhi sesuai standar TNI Angkatan Darat.

b. Pelaksanaan Kesamaptaan Jasmani

Menurut Matveyev (1981) menambahkan satu siklus lagi diantara siklus makro dan mikro yang disebutnya siklus meso (*meso-cycle*), yang menurut dia merupakan jembatan antara makro dan mikro. Program latihan kesamaptaan jasmani siklus latihannya pada dasarnya dibagi dalam 3 (tiga) tahap, yaitu : Tahap pembentukan atau pemula (*Starter program periode*), Tahap peningkatan (*Conditioning program period*), dan Tahap pemeliharaan (*Maintenance program period*).

Periodesasi latihan secara Sistimatika latihan atau sering disebut juga urutan latihan sangatlah penting untuk diketahui oleh setiap prajurit yang akan melaksanakan latihan. Menurut Dr. Mitcheli jika ingin memiliki susunan latihan yang sempurna yang akan mencegah cedera lakukanlah urutan (*sistimatika*) latihan secara benar terbagi dalam 5 (lima) langkah yaitu;

- 1) Pemanasan dilakukan secara aktif dengan sifat gerakan ritmis dengan memulai aktifitas yang ringan selama 5 menit dengan aktifitas jalan, jogging sepeda stationer dengan tujuan untuk meningkatkan aliran darah ke otot dan minimal menaikkan suhu tubuh 1 derajat.
- 2) Peregangan dengan melakukan macam gerakan *stretching* dari anggota tubuh bagian atas dan bawah selama 5 menit.

- 3) Latihan inti sesuai program latihan yang dipilih dengan waktu yang dibutuhkan antara 25 – 45 menit.
- 4) Pendinginan dengan melakukan aktifitas ringan seperti jalan, memutar lengan dan mengatur nafas, jangan sekali-kali langsung berhenti mendadak lakukan selama 5 menit dengan tujuan secara bertahap membawa tubuh pada keadaan istirahat normal.
- 5) Peregangan dengan melakukan macam gerakan stretching dari anggota tubuh bagian bawah dan atas selama 5 menit akan membantu mencegah kekakuan dan nyeri otot serta membantu tubuh tetap lentur.

Menurut hasil observasi dan wawancara, pelaksanaan kegiatan Kesamaptaan Jasmani prajurit Akademi Militer Magelang yang terjadi selama dilakukan penelitian adalah *One day one training* yaitu pengecekan setiap hari kemampuan kesamaptaan jasmani anggota secara terus menerus, materi kesegaran B (*pull up, Sit Up, Push Up dan Suttle Run*), Lari ketahanan seminggu 3 x (selasa, kamis, jumat) sejauh 5-7km, Lari interval setiap hari setelah istirahat siang, Lari ketahanan 10 km setiap hari Sabtu, Giat renang seminggu dua kali, bergantian tiap kelompok satuan dan Pengecekan kemampuan samapta secara keseluruhan setiap sebulan sekali, dengan harapan kesamaptaan jasmani prajurit Akademi Militer Magelang terlaksana latihan sesuai program secara serius dan maksimal, sehingga apa yang diinginkan dari program latihan tersebut dapat tercapai.

c. Pengawasan Kesamaptaaan Jasmani

Pengawasan program latihan kesamaptaaan jasmani prajurit di Akademi Militer Magelang perlu adanya suatu pedoman yang dapat dijadikan dasar dari suatu latihan, sehingga memperoleh hasil yang maksimal. Program latihan pembinaan kesamaptaaan jasmani militer dirancang untuk jangka waktu satu tahun (*annual plan*). Dalam menyusun suatu program latihan tahunan dirancang sedemikian rupa sehingga kemampuan fisik, postur dan ketangkasan prajurit menunjukkan perkembangan yang progresif. Karakteristik aspek-aspek latihan di setiap tahun umumnya sama.

Hasil observasi terlihat bahwa pada periode awal masih ada 373 orang prajurit Akademi Militer Magelang yang belum memenuhi nilai standar kesamaptaaan jasmani, namun setelah dilakukan giat kesamaptaaan jasmani di lingkungan Akademi Militer Magelang dan Departemen Jasmani sangat berperan dalam peningkatan kesamaptaaan di Akademi Militer Magelang baik dalam perencanaan penyusunan program kegiatan selalu melibatkan seluruh staf terkait, kemudian dalam pelaksanaan, maka terjadi peningkatan nilai kesamaptaaan jasmani walaupun kenyataannya menurut hasil observasi dilapangan, setelah program ini dilaksanakan terdapat sejumlah kendala yaitu :

- 1) Pada awal program dilaksanakan banyak anggota yang sakit (mungkin penyesuaian dengan ritme kegiatan program tersebut)
- 2) Bagi yang mengikuti mendapatkan manfaat yang baik dan rata-rata kemampuan kesamaptaaan naik secara significant

- 3) Masih ada anggota yang mencari kesibukan lain dengan tujuan untuk menghindari mengikuti program tersebut.
- 4) Ada beberapa anggota yang merasa program tersebut terlalu berat dan tidak diimbangi dengan istirahat maupun asupan gizi yang masuk (tidak ada ekstra fooding maupun dukungan minum setelah pelaksanaan program tersebut)
- 5) Bagi yang tidak mengikuti program nilai kesamaptaannya cenderung turun.

Kendala itu dapat diatasi dengan tidak henti-hentinya Departemen Jasmani melakukan motivasi bahwa nilai kesamaptaaan yang baik sangat penting bagi peningkatan karir prajurit Akademi Militer Magelang, sehingga akhirnya berdasarkan penilaian jumlah prajurit yang belum memenuhi syarat nilai dapat berkurang.

Dalam upaya mengatasi jasmani dengan mengingat kesamaptaaan jasmani merupakan salah satu faktor yang mutlak sebagai penunjang terhadap tugas-tugas prajurit Akademi Militer Magelang yang professional, maka perlu diupayakan suatu cara untuk meningkatkan pembinaannya sehingga dapat mendukung tugas pokok yang diharapkan. Akan tetapi dalam meningkatkan kesamaptaaan jasmani khususnya prajurit di Akademi Militer Magelang sering banyak mengalami hambatan dan kendala yang berpengaruh terhadap pelaksanaan pembinaannya, padahal kondisi kesegaran jasmani bersifat dinamis.

Kendala yang dihadapi prajurit yang berhubungan dengan kesamaptaaan jasmani, sebagai berikut :

1) Kesejahteraan.

Tingkat kesejahteraan yang kurang diperhitungkan akan berpengaruh dengan menurunnya motivasi dan gairah dalam melaksanakan latihan.

2) Lingkungan.

Selain itu lingkungan atau tempat dimana seorang prajurit itu tinggal dapat mendorong terbentuknya suatu kepribadian karena setiap saat selalu berhadapan dengan lingkungan tersebut. Apabila dalam lingkungan tersebut peduli terhadap segala bentuk kegiatan maka akan membantu kearah yang positif tetapi sebaliknya apabila lingkungan tersebut kurang peduli maka akan menurunkan motivasi dalam melaksanakan latihan.

3) Sarana dan Prasarana.

Sarana dan prasarana latihan yang terbatas akan menghambat pengembangan potensi dan kemampuan karena program latihan akan dapat dipertanggung jawabkan bila didukung sarana prasarana yang memadai.

4) Kondisi Anggota

Kendala ditinjau dari kondisi Anggota / prajurit Akademi Militer Magelang :

- a) Pada awal program dilaksanakan banyak anggota yang sakit (mungkin penyesuaian dengan ritme kegiatan program tersebut)
- b) Masih ada anggota yang mencari kesibukan lain dengan tujuan untuk menghindari mengikuti program tersebut.

- c) Ada beberapa anggota yang merasa program tersebut terlalu berat dan tidak diimbangi dengan istirahat maupun asupan gizi yang masuk (tidak ada ekstra fooding maupun dukungan minum setelah pelaksanaan program tersebut)
- d) Bagi yang tidak mengikuti program nilai kesamptaannya cenderung turun.

Tujuan pembinaan kesamptaan jasmani adalah agar para unsur Komandan satuan memperhatikan tehnik dan metode pembinaan jasmani sehingga prajurit selalu dalam kondisi samapta dan siap melaksanakan tugas yang dibebankan kepadanya. Selanjutnya kondisi tersebut agar dipertahankan guna mendukung tugas pokok satuan Akademi Militer Magelang tidak ada jalan lain kecuali dengan melakukana pembinaan kesiapan dan kemantapan jasmani yang berbentuk latihan secara terus menerus, teratur, terarah dan terkendali.

Sasaran yang akan dicapai adalah terbentuknya kondisi kesamptaan jasmani prajurit di Akademi Militer Magelang mencapai nilai “ Baik” yaitu minimal nilai 70 dan postur tubuh yang mencapai klasifikasi harmonis sehingga prajurit siap mendukung pelaksanaan tugas-tugas satuan yang senantiasa menuntut adanya kesiapan fisik dan dapat beraksi secara cepat dan tepat serta memiliki daya tahan yang maksimal.

Methodode yang digunakan untuk meningkatkan pembinaan jasmani ditingkat peleton yaitu dengan :

1) Latihan.

Untuk meningkatkan pembinaan jasmani harus dibuat program latihan yang disusun sedemikian rupa secara terprogram, bertahap, bertingkat dan berlanjut sehingga tercapai target pencapaian nilai 70 (minimal) untuk prajurit di Satuan tempur/Banpur.

2) Praktek.

Dengan melaksanakan program latihan yang sudah disusun dan diterapkan dalam praktek maka akan diketahui sejauh mana pencapaian dari program tersebut, tanpa dipraktekkan maka program latihan tidak akan bisa berjalan dan tidak terlihat hasil atau sasarannya.

3) Demonstrasi.

Yaitu dengan memberikan contoh gerakan yang baik dan benar agar dalam pelaksanaannya sesuai dengan tehnik dan gerakan yang benar.

4) Sarana dan Prasarana.

Sarana dan prasarana dalam upaya pembinaan latihan harus disesuaikan dengan situasi dan kondisi yang ada disatuan. Jangan dijadikan hambatan apabila sarana yang ada dalam satuan sangat terbatas dalam mendukung setiap kegiatan latihan.

2. Upaya Peningkatan Kesamaptaaan Jasmani Akademi Militer Magelang

Upaya yang dilaksanakan dalam rangka meningkatkan kesamaptaaan jasmani yaitu :

a. Mengoptimalkan Perannya Dalam Penyelenggaraan Latihan.

1) Akademi Militer Magelang yang terdiri dari satuan-satuan yang walaupun tugas pokoknya secara umum sama tetapi prakteknya terdapat klasifikasi tugas yang didasarkan pada jenis dan bentuk satuannya. Pembagian latihan dibuat dengan tujuan :

- a) Mengarahkan latihan pembinaan kesamaptaan jasmani agar mencapai sasaran yang tepat sesuai dengan tugas dan kewajiban prajurit.
- b) Latihan dapat dipertanggung jawabkan sehingga mendukung kepentingan satuan.
- c) Agar kemampuan kesamaptaan jasmani prajurit meningkat sehingga sewaktu-waktu diperintahkan melaksanakan selalu dalam keadaan siap.

2) Prinsip pembinaan dan sistematika latihan.

a) Prinsip pembinaan kesamaptaan jasmani dan pembinaan jasmani haruslah berpegang teguh pada 3 (tiga) prinsip pokok dengan landasan sebagai berikut :

- (1) Dengan landasan falsafah bahwa manusia merupakan perpaduan antara unsur fisik dan psykhis yang merupakan suatu totalitas, sehingga satu sama lain tidak dipisah-pisahkan. Dengan landasan ini ditemukan prinsip meningkatkan kemampuan biologis dan psykhis.
- (2) Dalam meningkatkan kemampuan secara biologis tidak perlu adanya pengorbanan secara psykologis, demikian pula dalam

meningkatkan kemampuan secara psikologis tidak perlu mengorbankan secara biologis.

- (3) Dalam meningkatkan kemampuan jasmani selalu tunduk pada aturan yang berlaku, atas dasar pengetahuan dan prinsip-prinsip inilah pembinaan jasmani disusun dalam sistim latihan dan metode untuk dapat dilaksanakan dan dipertanggung jawabkan.

b) Sistematika latihan Jasmani.

Dalam melaksanakan latihan harus sesuai dengan prosedur untuk menghindari terjadinya cedera. Urutan dalam melaksanakan latihan tersebut antara lain :

- (1) Sebelum pelaksanaan latihan terlebih dahulu dilakukan cek denyut nadi awal sebagai langkah awal untuk mengetahui apakah yang bersangkutan dalam keadaan siap.
- (2) Melakukan pemanasan baik dengan senam peregangan maupun senam dinamis dilakukan untuk penyesuaian suhu tubuh maupun pelepasan otot agar tidak terjadi cedera.
- (3) Pemanasan dilakukan lebih kurang 10 s/d 15 menit.
- (4) Memulai latihan dengan perlahan dan bertahap dari yang ringan menuju ke yang berat agar tujuan latihan tercapai.
- (5) Latihan inti sesuai dengan program.
- (6) Cek denyut nadi latihan untuk mengetahui bahwa latihan A Maksimal atau belum sesuai dengan kemampuan.

3) Penenangan yaitu kegiatan menuju penghentian latihan.

Proses Pembinaan.

a) Proses istilah pembentukan, peningkatan dan pemeliharaan.

(1) Dalam bentuk latihan. Istilah ini digunakan untuk membedakan bentuk latihan yaitu latihan pembentukan, peningkatan dan pemeliharaan.

(2) Dalam pembentukan, peningkatan dan pemeliharaan dapat pula disebut fungsi pembentukan, peningkatan dan pemeliharaan.

(3) Dalam pelaksanaan pembinaan, istilah pembentukan, peningkatan dan pemeliharaan merupakan fase-fase pembinaan.

b) Fase-fase Pembinaan.

(1) Fase pembentukan. Merupakan suatu proses pengisian yang belum nyata hingga menjadi dasar yang terwujud dan dapat digunakan untuk memelihara dan menjalankan apa yang dibebankan pada fase ini adalah pembentukan yang bertujuan untuk memperoleh dan membangun sikap dan gerak yang sebaik mungkin guna dapat menjalankan kegiatan selanjutnya.

(2) Fase peningkatan. Merupakan proses pembinaan kedua yaitu penyempurnaan apa yang telah dimiliki sehingga berkembang semaksimal mungkin. Dalam fase ini bertujuan mengembangkan kesanggupan fungsi organis semaksimal mungkin didasari dengan sikap dan gerak secara otomatis. Kesanggupan organis dapat berkembang dengan baik bila adanya latihan-latihan yang

dilakukan sampai dimana kesanggupan yang akan dicapai sebagai sasaran adalah tergantung pada tugas dan kewajiban yang dibebankan kepadanya. Yang jelas semakin tinggi tingkat jasmani semakin mudah ia mengerjakan dan menyelesaikan sesuatu dengan baik.

(3) Fase pemeliharaan. Yaitu proses untuk memperbaiki dan mempertahankan terhadap apa yang telah dimiliki agar selalu dalam keadaan siap apabila diperlukan. Oleh karena itu latihan yang dilakukan berakibat tidak saja mempertahankan apa yang dimiliki tetapi juga dapat memperbaiki yang berarti ada peningkatan. Proses peningkatan dapat terjadi setelah adanya pembentukan dan proses pemeliharaan dapat terjadi setelah adanya fase peningkatan.

c) Pelaksanaan Pembinaan. Agar dapat dicapai hasil sesuai yang diharapkan dan minimal nilai “ 70 “ maka dalam pelaksanaan pendidikan harus didukung dengan latihan secara maksimal dengan memperbaiki hal-hal sebagai berikut :

(1) Adakan test awal untuk dapat mengetahui dan mengukur kemampuan awal sebagai acuan dalam menyusun program latihan.

(2) Buat klasifikasi berdasarkan kemampuan fisik pada test awal.

- (3) Buat program pembinaan dan target yang harus dicapai secara bertahap, bertingkat dan berlanjut hingga dapat mencapai nilai minimal.
- (4) Pelaksanaan latihan minimal tiga (3) kali seminggu.
- (5) Setelah program latihan sudah berjalan setengahnya dari program yang dibuat, adakan test untuk mengetahui kemajuan yang telah dicapai apakah ada peningkatan atau tidak.
- (6) Kemudian adakan pengelompokan sesuai dengan kategori usia dan hasil nilai, guna peningkatan pembinaan selanjutnya.
- (7) Setelah akhir pembinaan dilaksanakan test akhir, kemudian yang masih belum mencapai nilai minimal diberi porsi latihan tersendiri.
- (8) Fase pemeliharaan, setelah nilai minimal telah dicapai tetap terpelihara dan perlu dapat ditingkatkan.
- (9) Untuk menjaga postur tubuh agar tidak over weight harus tetap melaksanakan minimal tiga (3) kali dalam seminggu sehingga tetap ideal dan harmonis.

b. Membentuk Sikap Mental Prajurit yang Baik.

1) Teori.

Secara teori seorang pelatih Akademi Militer Magelang harus dapat memberikan penjelasan kepada anggotanya tentang sikap dan perilaku prajurit sebagai pedoman untuk menumbuhkan motivasi dan dedikasi

dalam melaksanakan tugas. Adapun hal-hal yang perlu diberikan pada anggota meliputi :

- a) Ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa hal ini sangat perlu sekali ditanamkan pada diri anggota agar anggota dalam melaksanakan tugas senantiasa menyadari akan kebesaran Tuhannya dan dapat dijadikan sumber kekuatan dalam setiap saat melaksanakan tugas.
- b) Pancasila memberikan pemahaman tentang Idiologi Pancasila yang juga merupakan pengejawantahan Sapta Marga dan Sumpah Prajurit agar setiap anggota menyadari akan nilai-nilai- luhur Pancasila yang tercermin pada Sapta Marga untuk selanjutnya memedomani dan melaksanakan dalam kehidupan sehari-hari baik dalam latihan maupun dalam tugas operasi.
- c) Kesadaran hukum.
Komandan satuan memberikan penjelasan tentang hukum dan Perundang-undangan yang berlaku dinegara kita baik yang berlaku dimiliter maupun dimasyarakat sipil serta Hukum Humaniter dan HAM dengan pemahaman bahwa sebagai anggota TNI harus senantiasa mematuhi semua hukum yang berlaku.
- d) Jati diri Prajurit.
Jati diri prajurit senantiasa dijelaskan oleh Dansat Akademi Militer Magelang kepada anggotanya hal ini dimaksudkan untuk menumbuhkan mental kejuangan pada diri prajurit.

2) Praktek.

Pada saatnya mengaplikasikan materi-materi yang ada pelaksanaan kegiatan sehari-hari maka seorang Komandan satuan bersama-sama anggotanya untuk melakukan hal-hal yang positif dalam rangka menumbuhkan sikap mental prajurit.

3) Methode penyuluhan-penyuluhan tentang sikap mental kejuangan dalam rangka memelihara dan memantapkan sikap mental prajurit agar senantiasa melaksanakan kegiatan/tugas dengan berpedoman norma-norma kehidupan prajurit biasanya dilaksanakan secara terpadu yang telah dijadwalkan Departemen Jasmani, dengan demikian diharapkan pada saatnya ada jadwal Bintel terpadu agar para Komandan satuan mengikut sertakan dan mengadakan pengecekan dari pelaksanaan penyuluhan tersebut guna sampai sejauh mana anggota dapat menyerap materi yang diberikan semua kegiatan seperti yang terurai diatas diharapkan dapat berdampak positif pada sikap mental prajurit dalam pelaksanaan tugas satuan serta dapat meningkatkan disiplin anggota.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.

1. Kegiatan dalam meningkatkan kesamaptaaan jasmani prajurit di lingkungan Akademi Militer dalam rangka mendukung tugas pokok dapat disimpulkan bahwa dalam perencanaan penyusunan program kegiatan selalu melibatkan Departemen Jasmani dan seluruh staf terkait dengan cara rapat sebelum penyelenggaraan, Pelatih turun langsung memberikan tauladan dan motivasi, anggota berupaya meningkatkan nilai kesamaptaaan setelah mendapat contoh dari Komandan satuan yang memang nilai kesamaptaaan jasmaninya baik sekali, Anggota yang tidak meningkat kemampuannya, dipisahkan kemudian diadakan pembinaan khusus, terutama bagi anggota yang memiliki badan overweight/kelebihan berat badan melaksanakan lari siang atau melaksanakan lari ponco, Departemen Jasmani menekankan pentingnya kesamaptaaan jasmani untuk mendukung pelaksanaan tugas pokok maupun untuk karir prajurit itu sendiri, Departemen Jasmani selalu mengevaluasi program yang dilaksanakan untuk perbaikan kedepan, Departemen Jasmani melibatkan seluruh satuan dalam mengawasi jalannya program tersebut.
2. Upaya peningkatan kesamaptaaan jasmani prajurit dilingkungan Akademi Militer adalah dengan :
 - a. Departemen Jasmani mengupayakan kesiapan dan kemampuan jasmani prajurit dilingkungan Akademi Militer dengan latihan dan pembinaan

kesamaptaan jasmani secara bertahap, bertingkat dan berlanjut dengan penerapan program latihan yang tepat sesuai kebutuhan tugas dan menghindari terjadinya Cedera, sehingga komandan satuan perlu mengarahkan latihan pembinaan kesamaptaan jasmani agar mencapai sasaran yang tepat sesuai dengan tugas dan kewajiban prajurit. Agar kemampuan kesamaptaan jasmani prajurit meningkat sehingga sewaktu-waktu diperintahkan kedaerah penugasan selalu dalam keadaan siap. Adapun program yang harus dilaksanakan adalah sesuai dengan jenis kegiatan yang akan ditingkatkan, yaitu :

- 1) Program latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani “A”
 - a) Dalam rangka meningkatkan kemampuan kesamaptaan jasmani, khususnya materi kesegaran”A” yaitu lari, Depjas telah membuat program lari untuk meningkatkan kemampuan daya tahan dan kecepatan.
 - b) Program lari yang dilaksanakan secara bertahap 5 km, 7 km, 10 km tiap hari selasa, kamis dan jumat dan juga dilaksanakan Program lari interval yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan lari.
- 2) Program latihan meningkatkan kesegaran jasmani “B” dengan melaksanakan program one day one training yaitu : program untuk meningkatkan kemampuan kesegaran “B” ,dimana prajurit setiap hari melaksanakan materi kesegaran”B” yaitu *Pull Up* ,*Sit Up*, *Push Up* kemudian dicatat dalam lembar *one day one training* sebagai data

perorangan dan ditambah dengan latihan fitness untuk penguatan otot.

3) Program latihan meningkatkan kemampuan renang militer.

Program Renang dilaksanakan sesuai jadwal pembinaan fisik yang telah diatur oleh satuan yaitu dalam 1 minggu dua kali dikolam renang Tendean dan Soekotjo, dengan program teknik dasar renang militer, ketahanan dan renang cepat.

4) Program latihan peningkatan Postur tubuh.

Dalam program pembinaan pemeliharaan postur tubuh prajurit kesegaran "A" dan "B", didalam program peningkatan kesegaran A prajurit akan memperoleh penurunan berat badan yang tadinya overweight menjadi normal, dilingkungan Akademi militer sudah tertuang dalam program latihan peningkatan bagi prajurit yang semula badannya kurang berotot akan menjadi berotot karena dilatihkan program latihan penguatan otot di program latihan kesegaran "B".

- b. Departemen Jasmani mengoptimalkan peran dalam membentuk Sikap Mental yang baik dimana seorang komandan satuan Akademi Militer Magelang harus dapat memberikan penjelasan kepada anggotanya tentang sikap dan perilaku prajurit sebagai pedoman untuk menumbuhkan motivasi dan dedikasi dalam melaksanakan tugas.

B. Saran.

Agar upaya Departemen Jasmani dalam meningkatkan kesamaptaan jasmani prajurit dilingkungan Akademi Militer berhasil dengan baik maka perlu disarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Peran dan kepedulian para unsur Komandan satuan/pimpinan/Kepala badan pelaksana di lingkungan Akademi Militer sangat berpengaruh terhadap peningkatan kesamaptaan jasmani satuannya.
2. Dalam pelaksanaan latihan harus memperhatikan faktor-faktor keselamatan dan keamanan sehingga harus berpedoman pada prinsip latihan secara bertahap, bertingkat dan berlanjut.
3. Untuk mendukung tercapainya tujuan latihan maka sarana dan prasarana, fasilitas latihan harus dipenuhi dan ditingkatkan.

STIE Widya Wivana
Jangan Plagiat

DAFTAR PUSTAKA

- Bungin, Burhan. 2012. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Raja Grafindo. Persada
- Buku Petunjuk Lapangan TNI AD tentang Pembinaan Kesamaptaan Jasmani Personel TNI AD* (Skep: 884/IX/1986)
- David, Fred R. 2008. *Manajemen Strategis* Edisi Sepuluh. Jakarta : Salemba Empat.
- Giriwijoyo, Santosa. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: FPOK UPI.
- Keputusan Kepala Staf Angkatan Darat Tentang Pemberlakuan Norma Kesamaptaan jasmani dalam rangka Werving, Seldik, UKP, Uji kompetensi dan Tes Periodik Prajurit TNI AD (Keputusan Kasad Nomor : KEP/107/IV/2013 Tanggal 3 April 2013)*
- Miles, Matthew & Huberman, A. Michael 1992, *Analisis Data Kualitatif* terjemahan Tjetjep Rohendi Rohidi, Jakarta: UI Press.
- Munandar. Ashar Sunvoto 2008. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: Universitas Indonesia (UI-Press).
- Peraturan kasad nomer perkasad/22-02/XII/Tgl 26 Desember 2012 *Bujuknik Tentang tes kesamaptaan jasmani*.
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Departemen Pendidikan Nasional, 2002, *Kesegaran Jasmani*, Jakarta : Depdikbud
- Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- UU No 3 tahun 2002 tentang *Pertahanan Negara*
- Veithzal, Rivai, 2005, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Jakarta: Raja. Grafindo Persada