

OPTIMALISASI KESAMAPTAAN JASMANI PRAJURIT AKADEMI MILITER MAGELANG

Sambas Burhanudin¹,

Program Studi Administrasi Pertahanan Akademi Militer Magelang Jawa Tengah

sambasburhanudin163@gmail.com

Tjatur Supriyono²,

Program Studi Administrasi Pertahanan Akademi Militer Magelang Jawa Tengah

tjatursupriyono96@gmail.com

Muliani³

Program Studi Administrasi Pertahanan Akademi Militer Magelang Jawa Tengah

prodiadministrasihan@akmil.ac.id

Abstrak

Kemampuan kesamaptaaan jasmani bagi setiap prajurit merupakan faktor penting dan pendukung utama baik untuk karier maupun dalam pelaksanaan tugas. 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 mengetahui kegiatan kesamaptaaan jasmani Prajurit Akademi Militer yang dilakukan oleh Departemen Jasmani dan untuk menganalisis upaya yang dilakukan dalam meningkatkan Kesamaptaaan Jasmani Prajurit Akademi Militer. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang merupakan penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek alamiah dimana peneliti merupakan instrumen kunci. Upaya peningkatan kesamaptaaan jasmani prajurit dilingkungan Akademi Militer adalah dengan latihan dan pembinaan kesamaptaaan jasmani secara bertahap, bertingkat dan berlanjut dengan penerapan program latihan yang tepat sesuai kebutuhan tugas dan menghindarkan terjadinya cedera, mengoptimalkan peran Departemen Jasmani dalam membentuk sikap mental yang baik dimana seorang komandan satuan di 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 : *Optimalisasi, Kesamaptaaan Jasmani, Prajurit, Akademi Militer*

OPTIMALIZATION OF SOLDIERS' PHYSICAL FITNESS IN MILITARY ACADEMY MAGELANG

Abstract

Physical ability for every soldier is an important factor and the main support for both a career and in carrying out tasks. So that the physical abilities of soldiers can be increased, it is necessary to formulate or create a correct and measurable physical development program that can be used as a basic guideline for Indonesian Army soldiers which can be implemented both individually and as a unit. The research objectives to be obtained related to this research are to determine the physical fitness activities of Military Academy Soldiers carried out by the Department of Physical Education and to analyze the efforts made in improving the Physical Competence of Military Academy Soldiers. This research is a qualitative research which is research used to examine the conditions of natural objects where the researcher is the key instrument. Efforts to increase the physical abilities of soldiers within the Military Academy are by training and fostering physical abilities in stages, stages and continuously by implementing appropriate training programs according to task requirements and avoiding injuries, optimizing the role of the Physical Department in forming a good mental attitude in which a unit commander in The Magelang Military Academy must be able to provide explanations to its members about the attitudes and behavior of soldiers as a guide to foster motivation and dedication in carrying out their duties.

Keywords: *Optimization, Physical fitness, Soldier, Military Academy*

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 kebugaran 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 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).

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 sistematis, terpadu, bertahap, bertingkat dan berlanjut yang meliputi pembinaan postur tubuh, kebugaran 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 kesempurnaan jasmani yang setinggi-tingginya. Perencanaan program atau *training plan* merupakan alat yang penting bagi pelatih untuk bisa melaksanakan program secara baik.

Akademi Militer merupakan badan pelaksana pusat bidang pendidikan di tingkat Mabesad 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 sempurna. Dalam kesempurnaan jasmani prajurit, peran Departemen Jasmani sangat besar. Kesempurnaan jasmani prajurit ini biasanya digunakan sebagai persyaratan untuk usul kenaikan pangkat (UKP), seleksi pendidikan, dan tes kesempurnaan rutin. Fenomena yang dihadapi di Akademi Militer Magelang berkaitan dengan pentingnya kesempurnaan jasmani masih ada prajurit yang dinyatakan tidak lulus.

Tes kesempurnaan jasmani bagi prajurit di Akademi Militer Magelang, terdiri dari tes kebugaran jasmani hasil tes kesempurnaan jasmani militer periode 2 Tahun 2017 di Akademi Militer Magelang dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1.1
Hasil Tes Kesempurnaan Jasmani Militer
di Akademi Militer Magelang

No	Pangkat	Lulus	Tidak Lulus	Jumlah
A	Perwira Menengah			
1	Kolonel	24	0	24
2	Letkol	49	16	65
3	Mayor	76	40	116
B.	Perwira Pertama			
1	Kapten	150	44	194
2	Lettu	59	4	63
3	Letda	38	13	51
C	Bintara			
1	Peltu	8	16	24
2	Pelda	41	25	66
3	Serma	103	30	133
4	Serka	110	24	134
5	Sertu	159	19	178
6	Serda	67	43	110
D	Tamtama			
1	Kopka	65	62	127
2	Koptu	26	15	41
3	Kopda	33	4	37



No	Pangkat	Lulus	Tidak Lulus	Jumlah
4	Praka	154	11	165
4	Pratu	61	5	66
5	Prada	14	2	16
Jumlah				1611

Sumber : Data Depjas Tahun 2018

Data di atas menunjukkan bahwa masih ada prajurit yang belum lulus tes kesamaptaaan jasmani. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan kepala tim tenaga pendidik Departemen Jasmani Akademi Militer penyebab kurangnya nilai kesamaptaaan 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 kesamaptaaan 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 “Optimalisasi Kesamaptaaan Jasmani Prajurit di Lingkungan Akademi Militer Magelang”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana optimalisasi kegiatan kesamaptaaan jasmani prajurit Akademi Militer?
2. Bagaimana upaya meningkatkan kesamaptaaan jasmani prajurit Akademi Militer?

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)

B. Definisi Operasional

Kesamaptaaan 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 bagus yang mampu menjalankan tugas dengan baik. (Skep: 884/IX/1986)

Materi dalam Kesamaptaaan 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.

C. 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.

D. Lokasi Penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan di Akademi Militer Magelang. Subyek penelitian ini adalah 1 orang Perwira Menengah, 3 orang Perwira Pertama, dan 3 orang Bintara, jadi total sejumlah 7 orang di Akademi Militer Magelang.

E. Metode Pengumpulan Data.

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

1. 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. (Bungin, 2012). Pelaksanaan FGD kepada sejumlah 7 orang narasumber dalam hal ini adalah prajurit di Akademi Militer Magelang yang terdiri dari : 1 orang Perwira Menengah, 3 orang tenaga pendidik perwira pertama (gadis/Pelatih), dan 3 orang prajurit berpangkat bintara (gadis/Pelatih)
 - b. Observasi dengan pengamatan langsung terhadap kegiatan kesemampuan 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.
2. Penelitian Kepustakaan, yaitu penelitian yang bertujuan untuk memperoleh konsep dan landasan teori dengan mempelajari berbagai literature, buku, dan dokumen yang berkaitan dengan objek pembahasan.

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 kategori, 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)

Dalam melakukan penelitian mengenai Analisis kesemampuan 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.
3. Penyajian data. Penyajian data yaitu sebagai kumpulan informasi tersusun yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan atau pengambilan tindakan.
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.



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. 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 peran Departemen Jasmani dalam meningkatkan kesamaptaaan jasmani prajurit Akademi Militer Magelang:

1. Kegiatan Kesamaptaaan Jasmani Prajurit Akademi Militer Magelang.

a. Perencanaan Kesamaptaaan Jasmani.

Peran Departemen Jasmani sangat penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia di Akademi Militer Magelang khususnya. Narasumber Perwira Akademi Militer Magelang sebagai narasumber dalam kesempatan wawancara mengemukakan bahwa dalam rangka meningkatkan kemampuan kesamaptaaan jasmani anggota program/metode apa yang telah di laksanakan selama ini, beliau menyampaikan :

“Dalam rangka meningkatkan kemampuan kesamaptaaan jasmani kepala bagian operasional dan latihan sdirbinlem yang berkoordinasi dengan Depjas telah membuat program latihan pembinaan jasmani”

Kemudian berdasarkan hasil observasi juga diketahui bahwa materi dalam kesamaptaaan jasmani prajurit Akademi Militer Magelang terdiri atas :

- 1) **Kesegaran A** = Lari sejauh 3200 m, dilakukan dengan waktu secepatnya.
- 2) **Kesegaran B** = Terdiri dari *Push Up, Sit Up, Pull Up*, (pelaksanaan selama 1 menit), dan *Shuttle Run* (lari *speed* dengan lintasan berbentuk angka 8)
- 3) **Berenang** = Renang Militer berjarak 50 M.
- 4) **Pemeriksaan Postur Tubuh** = Perbandingan Tinggi dan Berat badan serta struktur anatomi tubuh.

Kemudian untuk memantaunya dilakukan program *one day one training* yaitu program untuk meningkatkan kemampuan kesamaptaaan jasmani setiap hari 1 macam materi garjas A/B dan dicatat dalam lembar *one day one training*. 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 terkait”

Proses perencanaan suatu program latihan, 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”*.

b. Pelaksanaan Kesamaptaaan Jasmani.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, pelaksanaan kegiatan Kesamaptaaan Jasmani prajurit Akademi Militer Magelang yang terjadi selama dilakukan penelitian adalah sebagai berikut:

- 1) *One day one training* yaitu pengecekan setiap hari kemampuan kesamaptaaan jasmani anggota secara terus menerus (setiap hari satu materi, misal hari ini yang dinilai *pull up*, besok *sit up*, kemudian lari dan seterusnya)
- 2) Materi kesemaptaaan B (*push up, sit up* dan *pull up*)
- 3) Lari ketahanan seminggu 3 x (selasa, kamis dan jumat) sejauh 5-7 km, dilanjutkan dengan materi kesamaptaaan B (*push up, sit up* dan *pull up*)



- 4) Lari interval setiap hari setelah istirahat siang
- 5) Lari ketahanan 10 km setiap hari Sabtu
- 6) Giat renang seminggu dua kali
- 7) Pengecekan kemampuan samapta secara keseluruhan setiap sebulan sekali.

Berikut ini adalah target peningkatan pelaksanaan kesampataan lari Prajurit di Akademi Militer Magelang :

Tabel 4.1.
Pelaksanaan Pelatihan Kesamaptaan Jasmani (Lari) Prajurit di Akademi Militer Magelang

MINGGU	LARI		WAKTU (MENIT)	FREKWENSI/ MINGGU
	JARAK/ METER	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

Guna mendapatkan kontinuitas dan keteraturan diperlukan ulangan latihan dalam sirkulasi waktu tertentu yang disebut frekuensi ulang latihan. Selanjutnya aplikasi dalam melaksanakan latihan jasmani perlu dikenal jenis latihan yang akan dilakukan dan diukur intensitas yang digunakan untuk disesuaikan. Misalnya untuk latihan peningkatan kesamaptaan jasmani (lari) di Akademi Militer Magelang dapat dijelaskan dalam tabel berikut :

Tabel 4.2.
Pelaksanaan Pelatihan Kesamaptaan Jasmani Prajurit di Akademi Militer Magelang

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

Sumber : Data diolah, 2018



Pada kalender kegiatan yang diturunkan oleh pimpinan Angkatan Darat dan program yang harus dilaksanakan oleh satuan dimana masing-masing satuan melaksanakan tes kesamaptaaan jasmani periodik yang dilaksanakan 2 kali dalam satu tahun anggaran. Berdasarkan data yang diterima oleh Departemen Jasmani Akademi Militer Magelang bahwa laporan pelaksanaan tes kesegaran jasmani prajurit masih ditemukan hasil kemampuan fisiknya di bawah nilai standard yang diberikan oleh Departemen Jasmani Akademi Militer Magelang, begitu juga dari data hasil seleksi suatu pendidikan dari tingkat bintanga hingga tingkat perwira masih ditemukan kemampuan fisik prajurit yang tidak bisa memenuhi syarat minimal yang telah ditentukan.

c. Pengawasan Kesamaptaaan Jasmani.

Dalam membuat 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.

Selama kegiatan peningkatan kesemaptaaan 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 kesemaptaaan jasmani”.

Kemudian kegiatan pengawasan yang dilakukan adalah *One day one training* yaitu pengecekan setiap hari kemampuan kesemaptaaan jasmani anggota secara terus menerus (setiap hari satu materi, misal hari ini yang dinilai pull up, besok sit up, kemudian lari dan seterusnya), yang hasilnya adalah sebagai berikut :

Tabel 4.3.
Peningkatan Kesamaptaaan Jasmani Anggota TNI AD di Akmil Magelang

No	Pangkat	Kondisi Awal			Setelah Pembinaan		
		Lulus	Tidak Lulus	Jumlah	Lulus	Tidak Lulus	Jumlah
A	Perwira Menengah						
1	Kolonel	24	0	24	24	0	24
2	Letkol	49	16	65	54	11	65
3	Mayor	76	40	116	92	24	116
B.	Perwira Pertama						
1	Kapten	150	44	194	166	28	194
2	Lettu	59	4	63	62	1	63
3	Letda	38	13	51	43	8	51
C	Bintang						
1	Peltu	8	16	24	18	6	24
2	Pelda	41	25	66	54	12	66
3	Serma	103	30	133	120	13	133
4	Serka	110	24	134	122	12	134
5	Sertu	159	19	178	170	8	178
6	Serda	67	43	110	95	15	110
D	Tamtama						
1	Kopka	65	62	127	104	23	127
2	Koptu	26	15	41	38	3	41

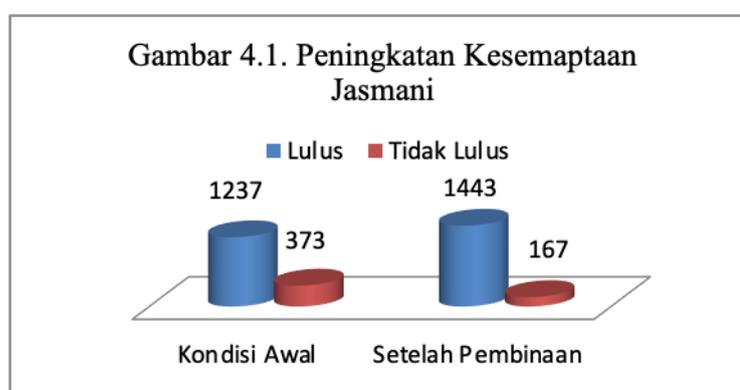


No	Pangkat	Kondisi Awal			Setelah Pembinaan		
		Lulus	Tidak Lulus	Jumlah	Lulus	Tidak Lulus	Jumlah
3	Kopda	33	4	37	36	1	37
4	Praka	154	11	165	163	2	165
4	Pratu	61	5	66	66	0	66
5	Prada	14	2	16	16	0	16
Jumlah Personil		1237	373	1610	1443	167	1610

Sumber : Data Diolah, 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 semapta 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 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 kesamaptaan jasmani di lingkungan Akademi Militer Magelang dan Departemen Jasmani sangat berperan dalam peningkatan kesamaptaan di Akademi Militer. Dalam perencanaan penyusunan program kegiatan dan pelaksanaan selalu melibatkan seluruh staf terkait, maka terjadi peningkatan nilai kesamaptaan jasmani, walaupun kenyataannya menurut hasil observasi di lapangan, 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) Masih ada anggota yang mencari kesibukan lain dengan tujuan untuk menghindari mengikuti program tersebut.
- 3) 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)
- 4) Bagi yang tidak mengikuti program nilai semapta cenderung turun.

Dalam upaya mengatasi jasmani dengan mengingat kesamaptaan 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 kesamaptaan jasmani khususnya prajurit di Akademi Militer sering banyak mengalami hambatan dan kendala yang berpengaruh terhadap pelaksanaan pembinaannya.

Di bawah 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.
- 2) Bimbingan Latihan. Bimbingan dalam latihan ini membutuhkan pelatih yang paham betul tentang disiplin ilmu pembinaan jasmani dengan segala aspeknya.
- 3) Tingkat kesadaran. Belum adanya kesadaran dan rasa tanggung jawab pada diri setiap prajurit dalam melaksanakan pembinaan jasmani secara tersendiri.
- 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,
- 5) Motivasi. Motivasi dalam melaksanakan latihan terlihat sangat kurang sungguh-sungguh
- 6) Sumber Daya Manusia. Sumber daya manusia yang dimiliki oleh setiap prajurit masih rendah, memerlukan waktu dalam memahami materi latihan jasmani yang diberikan serta mentransfer gerakan yang sangat lamban..
- 7) Kesehatan dalam diri setiap prajurit harus tetap terjaga.

2. Upaya Meningkatkan Kesamaptaaan Jasmani Prajurit Akademi Militer Magelang.

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

“Departemen Jasmani mengupayakan kesiapan dan kemampuan jasmani prajuritnya 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 bintanga 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 prajuritnya 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 ke daerah konflik 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. Berikut ini akan dijelaskan hasil penelitian mengenai peran Departemen Jasmani dalam meningkatkan kesamaptaaan jasmani prajurit Akademi Militer Magelang:

1. Kegiatan Kesamaptaaan Jasmani Prajurit Akademi Militer Magelang.

a. Perencanaan Kesamaptaaan Jasmani.

Pembinaan kesamaptaaan jasmani militer akan mencapai hasil yang baik apabila perencanaan kegiatan kesamaptaaan 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 Kesamaptaaan 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 terkait dalam melaksanakan program meningkatkan kemampuan kesamaptaaan anggota untuk mendapatkan program kesemaptaaan jasmani yang baik, selain itu dengan melibatkan anggota dalam penyusunan perencanaan program kesamaptaaan jasmani ini membuat anggota menjadi sportif menjalankan dengan sungguh-sungguh.

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.

b. Pelaksanaan Kesamaptaaan Jasmani

Program latihan kesamaptaaan 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*).

Periodisasi latihan secara Sistematika 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 cidera 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 bertahap- tahap membawa tubuh kekeadaan 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.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, pelaksanaan kegiatan Kesamaptaaan Jasmani prajurit Akademi Militer Magelang yang terjadi selama dilakukan penelitian



adalah *One day one training* yaitu pengecekan setiap hari kemampuan kesemampuan jasmani anggota secara terus menerus, materi kesegaran B (*pull up, Sit Up dan Push Up*), Lari ketahanan seminggu 3 x (selasa, kamis dan jumat) sejauh 5-7km, dilanjutkan dengan materi kesemampuan B (*pull up, Sit Up dan Push Up*), Lari interval setiap hari setelah istirahat siang, Lari ketahanan 10 km setiap hari Sabtu, Giat renang seminggu dua kali bergantian tiap kelompok dan Pengecekan kemampuan samapta secara keseluruhan setiap sebulan sekali. Hal ini 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 Kesamaptaan Jasmani.

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.

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

- 1) Kesejahteraan. Tingkat kesejahteraan yang kurang diperhitungkan akan berpengaruh dengan menurunnya motivasi dan gairah dalam melaksanakan latihan.
- 2) Lingkungan. Lingkungan atau tempat dimana seorang prajurit itu tinggal dapat mendorong terbentuknya suatu kepribadian.
- 3) Sarana dan Prasarana.
- 4) Kondisi Anggota

Tujuan pembinaan kesamaptaan jasmani adalah agar para unsur Komandan satuan memperhatikan teknik 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.

Sasaran yang akan dicapai adalah terbentuknya kondisi kesamaptaan jasmani prajurit di Akademi Militer Magelang mencapai nilai “ Baik” yaitu minimal nilai 70 bagi prajurit yang akan diusulkan naik pangkat dan pendidikan serta postur tubuh yang mencapai klasifikasi normal 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.

Metode yang digunakan untuk meningkatkan pembinaan jasmani di Akmil yaitu dengan:

- 1) Latihan.
- 2) Praktek.
- 3) Demonstrasi.
- 4) Sarana dan Prasarana.

2. Upaya Peningkatan Kesamaptaan Jasmani Akademi Militer Magelang. Upaya yang dilaksanakan dalam rangka meningkatkan kesamaptaan 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 kedaerah operasi selalu dalam keadaan siap.
- 2) Prinsip pembinaan dan sistematika latihan.
- a) Prinsip pembinaan kesemaptaan 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 porinsip meningkatkan kemampuan biologis dan psykhis.
 - (2) Dalam meningkatkan kemampuan secara biologis tidak perlu adanya pengorbanan secara psykologis, demikian pula dalam meningkatkan kemampuan secara psykologis 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 methode 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 pelamasan 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.
 - (7) Penenangan yaitu kegiatan menuju penghentian latihan.
- 3) 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.



- (2) Fase peningkatan.
 - (3) Fase pemeliharaan.
- 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 pengelompokkan 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; Ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, Pemahaman terhadap nilai-nilai Pancasila; Penanaman kesadaran hukum dan Jati diri Prajurit.
 - 2) Praktek. Pada saatnya mengaplikasikan materi-materi yang ada pelaksanaan kegiatan sehari-hari maka seorang Komandan peleton 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.

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 apabila nilai kesamaptaaan jasmaninya baik sekali. Departemen Jasmani mengadakan pembinaan khusus, terutama bagi anggota yang memiliki badan overweight/kelebihan berat badan melaksanakan lari siang atau melaksanakan lari ponco, dan 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 :
 - 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 menghindari terjadinya Cedera. Adapun program yang harus dilaksanakan adalah sesuai dengan jenis kegiatan yang akan ditingkatkan, yaitu :
 - 1) Program latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani “A”
 - 2) Program latihan meningkatkan kesegaran jasmani “B” materi kesegaran”B” yaitu *Pull Up, Sit Up, Push Up*.
 - 3) Program latihan meningkatkan kemampuan renang militer.
 - 4) Program latihan peningkatan Postur tubuh.
 - 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Bungin, Burhan. 2012. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Raja Grafindo. Persada
- Buku Petunjuk Lapangan TNI AD tentang Pembinaan Kesamaptaaan 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 Kesamaptaaan 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 Sunyoto 2008. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: Universitas Indonesia (UI-Press).
- Peraturan kasad nomer perkasad/22-02/XII/Tgl 26 Desember 2012 *Bujuknik Tentang tes kesamaptaaan 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

