

BELA DIRI TAKTIS TARUNA AKMIL DALAM UPAYA PENINGKATAN KUALITAS SDM DALAM ASPEK PERTAHANAN NEGARA

Sandra Elsafitri¹

Prodi Manajemen Pertahanan Akademi Militer
sandraelsa@rocketmail.com

M. Sigit Saksono²

Prodi Manajemen Pertahanan Akademi Militer
m.Sigitsaksono@manajemenhan.akmil.ac.id

Jarwono³

Prodi Manajemen Pertahanan Akademi Militer
jarwono@manajemenhan.akmil.ac.id

Frangky Silitonga⁴

Politeknik Pariwisata Batam
frangky@btp.ac.id

Sermadatar Felik Leandro⁵

Prodi Manajemen Pertahanan Akademi Militer
felikliandro23@gmail.com

Sermadatar Muhamad Andre Nuralam R⁶

Prodi Manajemen Pertahanan Akademi Militer
nuralamandre@gmail.com

ABSTRAK

Penguatan fisik melalui bela diri taktis (BDT) merupakan bagian dari pembinaan fisik dan mental bagi prajurit militer. Di Akademi Militer, khususnya, efektivitas pelatihan BDT ini bergantung terhadap pendekatan pelatihan yang tepat guna. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis teknis pelatihan yang strategis sehingga kemampuan fisik Taruna Akmil dapat ditingkatkan secara maksimal sebagai bentuk upaya dalam mengelola sumber daya manusia guna kepentingan pertahanan negara. Metode penelitian yang digunakan adalah melalui wawancara serta observasi lapangan untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih komprehensif dan valid melalui narasumber yang relevan dan berpengalaman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi yang efektif untuk meningkatkan penguatan fisik Taruna Akmil secara signifikan mencakup tiga hal: (1) Penerapan prinsip bertahap, bertingkat, dan berlanjut; (2) Penguatan fisik yang terintegrasi, dan; (3) Simulasi pertarungan dalam kondisi nyata. Optimalisasi sumber daya manusia dalam aspek pertahanan nasional melalui latihan BDT ini merupakan kontribusi nyata sebagai upaya pengelolaan sumber daya nasional yang efektif.

Kata Kunci: bela diri taktis, kemampuan fisik, Taruna Akmil, strategi pelatihan.

ABSTRACT

Physical strengthening through tactical martial arts (BDT) training is part of the physical and mental development of military personnel. In the Military Academy, in particular, the effectiveness of BDT training depends on the appropriate training approach. This study aims to analyse the strategic training techniques to maximise the physical capabilities of Military Academy Cadets as a means of managing human resources for national defence purposes. This research method included interviews and field observations to obtain more comprehensive and valid results through relevant and experienced sources. The findings show that the effective strategies for significantly enhancing the physical strength of the Military Academy Cadets involve three aspects: (1) the application of gradual, progressive, and continuous training principle; (2) integrated physical strengthening, and; (3) combat simulation in real-life condition. The optimisation of human resources in the national defence sector through this BDT training serves as a tangible contribution to the effective management of national resources.

Keywords: tactical martial arts, physical capabilities, Academy Military Cadets, training strategy.



PENDAHULUAN

Latar Belakang

Bela diri telah menjadi bagian tak terpisahkan dalam latihan militer selama bertahun-tahun. Sebagai salah satu upaya dalam mengelola sumber daya manusia, bela diri berperan penting dalam meningkatkan kemampuan pertahanan dan keamanan negara. Personel militer dituntut untuk memiliki fisik dan mental yang prima guna menjaga ketahanan nasional. Oleh karena itu, pelatihan bela diri menjadi kewajiban bagi setiap prajurit, tidak hanya sebagai keterampilan bertahan dalam tugas kemiliteran, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari. Melalui latihan bela diri, prajurit dapat meningkatkan disiplin, ketangkasan, serta ketahanan fisik. Selain itu, penelitian oleh Rinderer & Bernero (2017) menunjukkan bahwa bela diri juga berkontribusi terhadap peningkatan kecerdasan emosional, kontrol diri, serta kewaspadaan, yang semuanya sangat krusial dalam menghadapi situasi tak terduga di medan tugas.

Lembaga pendidikan militer memiliki peran besar dalam membentuk prajurit yang tangguh, di mana kurikulumnya tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga pada pembinaan jasmani, termasuk pelatihan bela diri. Di Akademi Militer, salah satu bela diri yang diimplementasikan adalah bela diri taktis, yang dirancang untuk melatih teknik bertarung yang efektif dan efisien guna melumpuhkan lawan dengan cepat. Bela diri taktis menjadi bagian integral dalam membekali prajurit dengan keterampilan bertahan yang lebih adaptif, khususnya dalam menghadapi tantangan di medan perang. Sejalan dengan kebijakan TNI Angkatan Darat, Wakil Kepala Staf Angkatan Darat, yang saat itu dijabat oleh Letnan Jenderal TNI Agus Subiyanto, S.E., M.Si., menegaskan bahwa bela diri taktis wajib diterapkan di seluruh satuan jajaran Angkatan Darat. Sehingga, Akademi Militer mengintegrasikan latihan bela diri taktis ke dalam kurikulum pendidikan Taruna guna membentuk lulusan perwira Angkatan Darat yang tangguh, disiplin, dan sigap dalam menghadapi berbagai situasi pertempuran. Hal ini merupakan langkah strategis dalam mengelola sumber daya manusia guna memperkuat pertahanan negara. Namun, efektivitas bela diri taktis tidak hanya ditentukan oleh manfaatnya, tetapi juga oleh bagaimana teknik dan metode pelatihan yang diterapkan.

Latihan bela diri taktis di Akademi Militer dirancang untuk mengajarkan teknik bertarung yang efektif, efisien, dan sesuai dengan kebutuhan di medan perang. Latihan ini mencakup berbagai aspek, mulai dari teknik dasar, strategi bertarung, hingga penerapan dalam simulasi pertempuran. Selain itu, metode latihan yang diterapkan harus memperhitungkan kesiapan fisik, psikologis, serta adaptasi terhadap kondisi nyata di lapangan. Maka dari itu, penting untuk mengevaluasi sejauh mana efektivitas metode latihan yang diterapkan dalam meningkatkan keterampilan prajurit. Meskipun pelatihan bela diri taktis telah dilaksanakan secara rutin, masih terdapat berbagai tantangan dalam penerapannya, seperti tingkat kesulitan teknik, efektivitas dalam membentuk keterampilan bertarung, serta adaptasi latihan terhadap kebutuhan operasional di medan tugas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis teknis latihan bela diri taktis di Akademi Militer, dengan fokus pada metode latihan, efektivitas teknik yang diajarkan, serta kendala yang dihadapi dalam proses pelatihannya.

Rumusan Masalah. Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut: Apa saja strategi yang diimplementasikan dalam meningkatkan efektivitas peran bela diri taktis terhadap kemampuan fisik Taruna Akmil?

Tujuan Penelitian. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi yang diimplementasikan dalam meningkatkan efektivitas peran bela diri taktis terhadap kemampuan fisik Taruna Akmil.

Bela Diri

Seni bela diri merupakan seni mempertahankan diri yang mengerahkan kekuatan fisik serta kontrol diri antara gerakan tubuh dan ketenangan mental. Alif (2019, p.16) menyebutkan dalam bukunya bahwa bela diri merupakan "teknik perlawanan fisik, verbal, dan mental yang dirancang untuk mencegah atau menggagalkan suatu ancaman atau kejahatan yang akan terjadi." Pada dasarnya, manusia memiliki insting untuk mempertahankan diri ketika menghadapi situasi terdesak. Melalui



bela diri, pertahanan diri setiap individu akan lebih terasah dan terarah, selain sebagai alat untuk meningkatkan harga diri. Menurut Zymankiewicz dan Śniegowski dalam Jagiełło et al., (2015), fungsi bela diri adalah untuk memenuhi dua kebutuhan manusia, yakni menghilangkan rasa takut dalam kehidupan sehari-hari serta mengalami sensasi dan melepaskan agresi dengan cara yang aman. Bela diri membantu untuk meningkatkan kepercayaan diri, ketahanan mental, dan rasa aman. Sehingga, kecemasan dan ketakutan akan berkurang dengan dilatihnya bela diri terhadap individu. Selain itu, bela diri menjadi wadah yang aman untuk melepaskan adrenalin dengan lebih terkendali sehingga dapat mencegah kekerasan yang tidak berarti.

Bela Diri Taktis

Bela diri taktis (BDT) adalah teknik bela diri yang dikembangkan untuk prajurit TNI guna menghadapi berbagai ancaman, baik di medan pertempuran, dalam operasi militer, maupun dalam kehidupan sehari-hari. BDT mengutamakan efektivitas dan efisiensi dalam pergerakan, memungkinkan prajurit bertahan serta melumpuhkan lawan dengan cepat dan minim risiko. Latihan ini mengutamakan penggunaan tanpa senjata atau tangan kosong. Gerakan refleks yang cepat digunakan untuk menghindari, mengontrol, serta menyerang balik musuh dengan kuat dan terarah. Selain meningkatkan keterampilan bertarung, BDT juga melatih kewaspadaan, kesiapan mental, serta kemampuan antisipasi terhadap potensi ancaman, menjadikannya bagian penting dalam pembinaan fisik dan strategi pertahanan prajurit. BDT ini bisa diikuti oleh siapa saja karena sifatnya yang *Non Rules* (Disjasad, 2022).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode kualitatif dengan mengambil data melalui interview. Metode ini dipilih untuk mengeksplor berbagai sudut pandang dan menangkap pengalaman narasumber yang dipengaruhi oleh lingkungan sosial serta faktor biografis narasumber (Flick, 2023). Melalui persepsi, pengalaman, serta pengetahuan mengenai aplikasi bela diri ini, narasumber dapat memberikan data yang lebih komprehensif dan akurat mengenai peran bela diri taktis dalam lingkungan Akademi Militer. Tidak hanya interview, observasi lapangan juga dilaksanakan untuk mendapatkan pengamatan langsung oleh penulis disertai foto saat pelaksanaan pelatihan bela diri taktis. Hal ini ditujukan untuk melihat secara langsung pengalaman partisipan serta perkembangannya dalam melaksanakan latihan bela diri taktis selama menjadi Taruna dan Pelatih bela diri taktis di Akademi Militer.

Partisipan penelitian ini terdiri dari pelatih bela diri taktis dan Taruna Akademi Militer tingkat 1, 2, dan 3. Interview dilaksanakan oleh penulis dengan pelatih bela diri taktis, sedangkan observasi lapangan dilaksanakan dengan mengamati secara langsung pelaksanaan latihan bela diri taktis terhadap Taruna Akmil tingkat I/Koptar, tingkat II/Sertar, dan tingkat III/Sermadatar. Untuk menjaga privasi, detail mengenai narasumber atau partisipan akan dirahasiakan dan akan disebut dengan nama samaran atau singkatan.

PEMBAHASAN

Guna mendukung tugas di medan pertempuran, sebagai prajurit wajib dibekali pelatihan bela diri. Pengalaman di lapangan menunjukkan bahwa kerugian personel semakin meningkat, sehingga dibutuhkan peningkatan kemampuan diri yang aplikatif sesuai dengan kondisi di lapangan. Sebagai Taruna Akademi Militer, mereka dituntut untuk dapat lulus menjadi Perwira yang siap dan sigap dalam kondisi apapun dengan kemampuan tersebut. Teknik-teknik bela diri taktis yang di aplikasikan merupakan gerakan bela diri yang praktis dan efisien dalam melumpuhkan lawan atau musuh, baik di medan tugas maupun di kehidupan sehari-hari sehingga dapat menjadi bekal kemampuan dan keterampilan Taruna Akademi Militer. Berdasarkan narasumber, BDT ini merupakan perkelahian simpel yang bebas dan tanpa aturan.

N: "BDT ini merupakan bela diri yang sering terjadi di lapangan. Gerakannya simpel dan pakaian bisa fleksibel, tidak perlu beli seragam, menghawatirkan ujian, dll. Taruna juga dapat latihan hanya dengan celana loreng dan kaos."

Dengan ke-fleksibilitas-an tersebut, strategi maupun metode yang dilaksanakan oleh pelatih BDT pun menyesuaikan kebutuhan dan fungsi Taruna Akmil sebagai calon prajurit TNI AD. Strategi latihan yang dibutuhkan tersebut telah diimplementasikan dan dikategorikan sebagai berikut: Penerapan prinsip bertahap, bertingkat, dan berlanjut; Penguatan fisik yang terintegrasi, dan; Simulasi pertarungan dalam kondisi nyata.

A. Penerapan Prinsip Bertahap, Bertingkat, dan Berlanjut.

Berdasarkan hasil interview dengan narasumber, metode latihan yang diterapkan kepada Taruna Akmil bervariasi sesuai dengan tingkatan mereka dimana konsep bertahap, bertingkat, dan berlanjut diutamakan dalam pelatihan.

Untuk Taruna tingkat I/Koptar, mendapatkan materi BDT mulai dari pengenalan hingga perkelahian tangan kosong. Hal ini merupakan *basic* gerakan dari BDT yang menitikberatkan pada perkelahian bebas, dimana efektifitas pergerakan dalam melumpuhkan lawan dapat diterapkan dengan maksimal dalam situasi terdesak. Untuk Taruna tingkat II/Sertar, materi yang diajarkan merupakan gerakan dasar yang sama dengan tingkat I/Koptar dengan tambahan materi anti(sipasi) sajam (senjata tajam) pisau dan anti penodongan pisau. Perbedaan keduanya pun dapat dilihat dari pergerakan lawan yang menggunakan pisau, dimana anti sajam merupakan pergerakan pisau lawan berupa tusukan, sabetan, dll. Sedangkan anti penodongan pisau merupakan pergerakan lawan yang menggunakan pisau dengan cara ditempelkan ke leher atau ke perut. Untuk Taruna tingkat III/Sermadatar, hampir seluruh materi BDT dilatihkan hingga materi anti penodongan pisau, pistol, perkelahian pisau, sampai mempertahankan senpi (senjata api) pistol dan mempertahankan senpi laras panjang, termasuk senjata fleksibel seperti sarung, ikat pinggang, dsb. Untuk Taruna tingkat IV/Sermatutar, materi yang dilatihkan tidak banyak karena sifatnya mengulang materi yang telah mereka dapatkan dari tingkat I/Koptar hingga tingkat III/Sermadatar. Hal ini menjadi kendala para pelatih ketika awal pelaksanaan pelatihan karena padatnya jadwal tingkat IV/Sermatutar yang mayoritas fokus ke kegiatan kecabangan dan penyelesaian Tugas Akhir, sedangkan di tingkat sebelumnya mereka belum mendapatkan materi BDT.

Pelaksanaan latihan BDT ini dibekali oleh sarana dan prasarana alat untuk melatih Taruna sehingga mereka mendapatkan gambaran secara *real* di lapangan nantinya. Terutama untuk materi yang telah disebutkan di atas, pelatih menyediakan beberapa alat untuk simulasi meskipun dalam jumlah terbatas dibandingkan dengan jumlah Taruna yang dilatih di tiap tingkatnya. Beberapa sarana dan prasarana tersebut sebagai berikut:



1. Pisau Dummy



2. Kerambit



3. Golok Dummy



5. Pistol Kayu



6. Pistol Dummy

Dengan terbatasnya jumlah sarana dan prasarana dibandingkan dengan jumlah Taruna di tiap tingkatnya, para pelatih memanfaatkan segala macam strategi untuk melatih Taruna sehingga pelaksanaan latihan bela diri taktis ini dapat meningkatkan kemampuan fisik mereka secara efektif. Salah satunya adalah dengan *drill*, dimana dengan seringnya Taruna berlatih, *muscle memory* tiap individu akan terbentuk dengan sendirinya. Hal ini meningkatkan kecepatan dan ketepatan refleks Taruna dalam merespons ancaman.

N: "Gerakan ini harus sering digerakkan untuk membangun muscle memory. Contohnya, saat ada gangguan atau ancaman dalam tekanan, kita tidak sempat berpikir apa yang harus dilakukan. Apabila sering melakukan gerakan BDT ini, secara drill, refleks kita akan terbentuk dengan sendirinya, hasil dari latihan yang bertubi-tubi."

Selain itu, untuk dapat mencakup Taruna secara keseluruhan, alat yang digunakan tidak hanya mengandalkan sarana dari pelatih. Pisau yang digunakan dapat digantikan oleh sangkur yang dimiliki oleh tiap-tiap Taruna di seluruh tingkat. Untuk meminimalisir resiko bahaya cedera oleh benda tajam, sangkur tersebut digunakan lengkap dengan sarungnya untuk alasan keamanan. Dengan konsep yang dimiliki oleh BDT bahwa "taktis itu tidak ada aturan", maka segala macam benda yang ada di sekitar pun menjadi senjata yang bermanfaat untuk membela diri.

N: "Karena taktis ini memang nyata, nyata terjadi di lapangan. Jadi taktis itu tidak ada aturan. Prinsipnya, kita tidak harus menang, tapi kita harus berdiri paling terakhir. Jadi misalnya kita pakai topi, nah topi ini bermanfaat. Tapi kita yang gak bawa topi, ludah kita itu senjata. Semua itu bermanfaat. Maksudnya yang ada di sekitar kita."

Dengan strategi yang digunakan oleh para pelatih BDT, mereka meyakini bahwa cara tersebut mampu meningkatkan kemampuan Taruna secara efektif dan menyeluruh di tiap tingkatnya.

B. Penguatan Fisik yang Terintegrasi

Peningkatan kemampuan fisik seseorang tidak dapat diperoleh dalam waktu yang singkat. Proses tersebut terjadi melalui latihan yang berulang serta dedikasi dan konsistensi dari masing-masing individu. Seperti yang diungkapkan oleh Füleky (2020), orang berdedikasi yang memiliki kemampuan *budō* (filosofi tentang sistem latihan bela diri untuk menanamkan disiplin, ketahanan mental, serta kesiapan fisik) memiliki kapabilitas yang mengagumkan. Salah satu cara untuk memiliki kemampuan tersebut adalah dengan tidak hanya fokus pada satu gerakan atau kegiatan tertentu namun juga dari diterapkannya kombinasi gerakan latihan. Dalam hal ini, penerapan strategi latihan yang mengombinasikan antara gerakan BDT dengan gerakan olahraga kardio membantu pelatih untuk meningkatkan kemampuan fisik Taruna Akmil secara efektif.

N : "Di taktis ini, yang sering saya ingat dari Master, orang itu kadang bosan atau malas kalau lari. Padahal lari itu bisa berkeringat. Tapi lari disini kita buat permainan. Jadi kita buat diawali dengan lari melingkar, kemudian angka delapan."

Dengan diterapkannya olahraga kardio, narasumber mempercayai bahwa selain meningkatkan kelincahan dan kecepatan Taruna, mereka juga akan merasakan kesenangan dalam berlatih bela diri taktis ini. Sebab, dalam pengintegrasian gerakan kardio, Taruna juga dituntut untuk berkompetisi dalam kecepatan dan ketepatan waktu. Hal ini meningkatkan kemampuan motorik mereka dalam aspek *physical strength* (kekuatan), *coordination* (koordinasi), *endurance* (daya tahan), serta *flexibility* (fleksibilitas/kelenturan). Selain dikombinasikan dengan lari, gerakan lainnya yang diterapkan untuk diintegrasikan ke dalam BDT adalah *push up*, angkat ban, banting ban, dan bentuk olahraga kardio lainnya. Metode tersebut memerlukan kombinasi kekuatan, teknik, dan daya tahan fisik yang tinggi. Selain dikombinasikan dengan olahraga kardio, latihan BDT juga dapat dikombinasikan dengan permainan.

N : "Nanti pas sebelum masuk materi, diawali dengan sangkur di taruh, mereka berhadapan, suruh tiarap ataupun berdiri. Kita kasih aba-aba, yak atau peluit. Siapa yang cepat ngambil, ya silahkan berusaha nusuk, itulah yang akan melatih (diri), biar (tahu) gambaran di lapangan karena kenyataannya memang begitu. Kita itu cepat-cepatan."

Dengan diberikannya metode di atas, diharapkan insting dan refleks Taruna akan terlatih dengan baik. Aplikasi permainan tersebut merefleksikan kondisi nyata dimana ketika kita berhadapan dengan musuh, hal yang dapat kita pikirkan adalah bagaimana caranya agar mendapatkan atau melumpuhkan terlebih dahulu penggunaan alat atau senjata oleh musuh. Hal ini akan dibahas lebih lanjut pada hasil penelitian (strategi latihan) selanjutnya.

C. Simulasi Pertarungan dalam Kondisi Nyata

Dengan diterapkannya situasi dan kondisi yang nyata dalam ruang latihan bela diri taktis, akan memberikan gambaran terhadap Taruna keadaan yang sesungguhnya. Hal ini dilakukan guna melatih insting dalam bertindak dan memilih keputusan dalam keadaan terdesak. Selain itu, dikarenakan sifatnya yang *non rules* atau tanpa aturan, tempat latihan pun tidak terbatas dalam suatu ruangan tertutup. Latihan yang dilaksanakan oleh Taruna masuk ke dalam kategori bimbingan dan pengasuhan (bimsuh), dimana tempat latihan menyesuaikan ketersediaan. Pakaian yang digunakan pun hanya menggunakan celana loreng, kaos dan alas kaki bersepatu bahkan tanpa alas kaki. Berikut latihan bela diri taktis Taruna yang menyesuaikan waktu dan tempat:



Pemberian materi BDT oleh Master saat bimsuh sore hari



Pelaksanaan pelajaran kelas BDT sesuai kurikulum di Gelanggang Olahraga

Dalam menindaklanjuti perintah pimpinan serta mempertimbangkan kefleksibilitasan pelaksanaan, latihan BDT tidak hanya dititikberatkan pada saat waktu bimsuh, namun juga diaplikasikan ke dalam kurikulum pelajaran Taruna Akmil. Sebelum dimasukkannya BDT ke dalam kurikulum, pelaksanaan bimsuh hanya dilaksanakan seminggu sekali yakni setiap senin sore. Ketika kurikulum pelajaran berubah, setidaknya ada tiga kali dalam satu minggu pelaksanaan latihan BDT Taruna. Hal ini merupakan upaya yang dilaksanakan agar pelatihan BDT dapat berjalan dengan efektif dan meningkatkan kemampuan mereka secara nyata. Rutinnya pelaksanaan latihan membantu meningkatkan *muscle memory* dengan tambahan sedikit aplikasi atau praktek di setiap akhir latihan maupun ujian.

N: "Jadi, sesuai perintah Gubernur saat itu, materinya diramu dengan sedikit aplikasi. Karena memang endingnya atau aplikasinya BDT itu ya berkelahi di luar. Apalagi ketika dikeroyok orang, nah BDT itu rata-rata mempelajari bagaimana kita dikeroyok orang, lawannya lebih dari satu. Setiap latihan ataupun materi ujian, selalu ditutup dengan aplikasi, satu atau dua orang dikeroyok lebih dari empat atau lima orang."

Sasaran yang dipelajari untuk mengantisipasi perkelahian pun diajarkan, seperti sodokan, sikuan, kunci, bantingan, jatuh ke depan serta jatuh ke belakang. Latihan tersebut dilaksanakan dengan tujuan meminimalisir cedera ketika musuh mampu melawan dan membanting kita. Tak hanya itu, ketika berhadapan dengan lawan menggunakan tangan kosong, sasaran taktis yang dituju merupakan kepala atas dan kepala bawah. Dengan tetap memperhatikan faktor keamanan selama pelaksanaan latihan, Taruna selalu diingatkan untuk tidak menyalahgunakan gerakan-gerakan yang telah dipelajari, karena resiko cedera akan selalu ada.

Berdasarkan narasumber, selain militer, bela diri taktis ini juga dilatihkan kepada masyarakat sipil dan wanita. Fleksibilitas pun juga diaplikasikan terlihat dari pakaian yang mereka gunakan pada saat latihan yang merupakan pakaian keseharian peserta didik (serdik). Contohnya, ketika melatih pramugari, serdik mengenakan pakaian dinas mereka, dan ketika melatih di tempat gym/fitness, serdik mengenakan pakaian olahraga, dan sebagainya. Ketidak-adanya aturan ini membuat bela diri taktis ini dinilai lebih efektif dan efisien. Ketika sarana dalam latihan minim, alat lain dapat digunakan sebagai representasi, dengan sifat memiliki fungsi yang sama dengan alat sebenarnya. Misalnya, sangkur dapat menggantikan pisau, airsoft gun ataupun mainan pistol dari kayu atau plastik dapat menggantikan pistol dummy atau pistol sesungguhnya yang penggunaannya tetap dapat di kokang. Aplikasi pistol dummy juga ditujukan untuk memberikan wawasan terhadap serdik non-militer dalam membedakan pistol asli atau palsu.

KESIMPULAN

Dalam menerapkan latihan bela diri taktis, baik pelatih maupun peserta didik harus memperhatikan berbagai aspek untuk meminimalkan risiko kecelakaan. Untuk meningkatkan efektivitas bela diri taktis terhadap kemampuan fisik Taruna Akmil, pendekatan pelatihan yang terstruktur sangat diperlukan. Penelitian ini menemukan bahwa strategi yang efektif mencakup penerapan prinsip bertahap, bertingkat, dan berlanjut, penguatan fisik yang terintegrasi, serta simulasi pertarungan dalam kondisi nyata.

Pendekatan bertahap, bertingkat, dan berlanjut memastikan latihan dilakukan secara sistematis sesuai tingkat perkembangan Taruna. Penguatan fisik yang terintegrasi memberikan variasi dalam latihan, menghindari kejenuhan, dan meningkatkan motivasi. Sementara itu, simulasi pertarungan berbasis skenario lapangan meningkatkan kesiapan dalam menghadapi situasi nyata. Dengan strategi ini, Taruna mengalami peningkatan daya tahan fisik, kekuatan, kelincahan, serta responsivitas, yang menjadi *core strength* dalam menghadapi tantangan di medan tugas.

Penguatan fisik Taruna melalui latihan bela diri taktis berkontribusi langsung terhadap kesiapsiagaan sumber daya manusia dalam pertahanan negara. Sebagai prajurit terlatih, Taruna menjadi aset strategis dalam menghadapi berbagai ancaman, baik domestik maupun eksternal. Latihan yang terstruktur mencerminkan optimalisasi sumber daya nasional dalam membangun ketahanan dan keamanan negara. Oleh karena itu, integrasi bela diri taktis tidak hanya meningkatkan kesiapan individu, tetapi juga menjadi bagian dari strategi pengelolaan sumber daya nasional yang efektif dalam mempertahankan kedaulatan negara.

SARAN

Dalam mengimplementasikan pelatihan bela diri taktis, memerlukan waktu yang tidak singkat untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Berikut saran yang dapat dipertimbangkan guna meningkatkan efektivitas program BDT Taruna Akademi Militer.

1. Peningkatan Kurikulum yang Memadai

Dengan diperbarukannya serta disempurnakannya kurikulum untuk BDT, metode latihan dapat mengadopsi sistem yang lebih modern dan berbasis sains.

2. dan Sarana yang Memadai

Dengan terpenuhi sarana dan fasilitas yang mencukupi sejumlah Taruna Akmil, resiko kecelakaan dapat diminimalisir dan dihindarkan terutama dalam penggunaan benda-benda tajam sebagai pengganti peralatan *dummy*.

3. Latihan Mandiri di Luar Jadwal Resmi bagi Taruna Akmil

Selain mengikuti jadwal latihan rutin yang diberikan melalui kurikulum serta bimsuh, Taruna dapat mempertajam keterampilan serta memperkuat fisik dalam mengaplikasikan gerakan BDT.

DAFTAR PUSTAKA

- Alif, M. N. (2019). *BELAJAR BELADIRI*. UPI Sumedang Press.
- Dinas Jasmani Angkatan Darat (2022). *Buku Pedoman Beladiri Taktis TNI AD*. Jakarta: TNI Angkatan Darat.
- Divisi Infanteri 2 Kostrad (n.d.). *Bela Diri Taktis: Senjata Andalan Pasukan Langit dalam Membela Diri*, Divif 2 Kostrad. Tersedia di: <https://divif2.kostrad.mil.id/bela-diri-taktis-senjata-andalan-pasukan-langit-dalam-membela-diri/> (Diakses: 25 Februari 2025).
- Flick, U. (2023). *An introduction to qualitative research* (7th edition). SAGE.
- Füleky, A. (2020). Some Interrelations among Martial Arts, Personality Development, and Military Career. *Honvédségi Szemle*, 148(1), 56–68. <https://doi.org/10.35926/HDR.2020.1.5>
- Jagiełło, W., Kalina, R. M., Klimczak, J., Ananczenko, K. V., Ashkinazi, S., & Kalina, A. (2015). *Fun forms of martial arts in positive enhancement of all dimensions of health and survival abilities*.
- Rinderer, M., & Bernero, A. (2017). Mental Skills Training in Martial Arts. *Graduate School of Professional Psychology: Doctoral Papers and Masters Projects*, 242.

