



Optimalisasi Pembinaan Jasmani Berjenjang Bagi Taruna Korps Marinir Guna Menyiapkan Komandan Peleton Yang Handal

M. Rhesakti Beavizaretta Martind¹, Dwi Wardono², Agus Gunawan Wibisono²

¹Taruna Akademi Angkatan Laut angkatan 66 Korps Marinir

²Dosen Program Study Manajemen Pertahanan Matra Laut Aspek Darat AAL

Abstract: *The physical abilities of Marine Corps Cadets are considered to be very poor and they have not been able to achieve maximum results. Therefore, how to improve physical abilities. The physical abilities of Marine Corps Cadets can be improved by optimizing physical development in stages. So you are ready to become a reliable and professional Platoon Commander candidate. This final assignment uses descriptive qualitative research methods. Based on the research results, it is recommended that physical development materials be more programmed, namely by using fartlek training, interval training and circuit training. As well as increased training time and adjusted to the standard value to be achieved. The standard values for Marine Corps Cadets must also be increased at each level so that they provide more motivation for Marine Corps Cadets in carrying out physical development.*

Keywords: *fartlek training, interval training, and circuit training*

Abstrak: Kemampuan jasmani Taruna Korps Marinir dinilai sangat kurang dan belum bisa mencapai hasil yang maksimal. Oleh karena itu bagaimana cara meningkatkan kemampuan jasmani tersebut. Kemampuan jasmani Taruna Korps Marinir dapat ditingkatkan dengan adanya optimalisasi pembinaan jasmani secara berjenjang. Sehingga siap menjadi calon Komandan Peleton yang handal dan profesional. Tugas akhir ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Berdasarkan hasil penelitian disarankan agar materi pembinaan jasmani lebih terprogram yaitu dengan menggunakan latihan fartlek, latihan interval, dan circuit training. Serta waktu latihan yang ditambah dan disesuaikan dengan nilai standar yang akan dicapai. Nilai standar bagi Taruna Korps Marinir pun harus ditingkatkan pada tiap tingkatannya sehingga lebih memberi motivasi Taruna Korps Marinir dalam melaksanakan pembinaan jasmani.

Kata Kunci : latihan fartlek, latihan interval, dan circuit training

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Akademi Angkatan Laut merupakan salah satu Lembaga Pendidikan di bawah TNI Angkatan Laut yang mempunyai tugas pokok menyelenggarakan pendidikan pertama Perwira TNI Angkatan Laut tingkat akademi. Tugas pokok tersebut dapat dilaksanakan Akademi Angkatan Laut dengan menyelenggarakan fungsi-fungsi merumuskan dan menyiapkan rencana program pelaksanaan pendidikan, melaksanakan pembinaan lembaga, operasi pendidikan, penelitian dan pengembangan sistem pendidikan, mengadakan evaluasi sistem pendidikan dan hasil didik yang handal dibidang Pertahanan Matra Laut.

Hal itu tercantum dalam Keputusan Kasal Nomor Kep/05/VIII/2005 tanggal 4 Agustus 2005 tentang Pokok-Pokok Organisasi dan Prosedur AAL. Akademi Angkatan Laut dipimpin oleh seorang Gubernur Akademi Angkatan Laut berpangkat Laksamana Muda atau Mayor Jenderal. Calon Taruna Akademi Angkatan Laut berasal dari siswa lulusan SMA atau MA yang memenuhi persyaratan sebagai seorang taruna. Pendidikan ikatan dinas dilaksanakan

selama 4 tahun, dengan pendidikan integratif Akademi TNI dilaksanakan selama 6 bulan pertama di Akademi Militer Magelang, kemudian 3.5 tahun di akademi masing masing, dan setelah lulus akan menyandang pangkat Letnan Dua dengan gelar Sarjana Terapan Pertahanan (S. Tr. Han).

Metode pendidikan di Akademi Angkatan Laut dilaksanakan dengan 3 metode yaitu pengajaran, pelatihan, dan pengasuhan (jarlatsuh), dimana pengajaran akan memberi ilmu tentang profesi, pelatihan akan memberi ketrampilan profesi mengenai teori yang sudah diberikan dalam pengajaran, pengasuhan akan membentuk kepribadian taruna yang memiliki mental kejuangan sebagai calon Perwira TNI Angkatan Laut. Diharapkan dengan metode jarlatsuh akan mencetak perwira matra laut yang tanggap, tanggon, dan trengginas.

Di Akademi Angkatan Laut taruna terbagi menjadi 5 prodi : Prodi Manajemen Pertahanan Matra Laut, Prodi Teknik Mesin Kapal Perang, Prodi Teknik Elektronika Kapal Perang, Prodi Manajemen Logistik dan Keuangan Matra Laut, dan Prodi Manajemen Pertahanan Matra Laut Aspek Darat. Penentuan korps Taruna Akademi Angkatan Laut berdasarkan hasil uji kemampuan, dan sidang penentuan korps oleh Gubernur Akademi Angkatan Laut, pada saat awal semester dua.

Prodi Manajemen Pertahanan Matra Laut Aspek Darat yang mendidik dan membina Taruna Korps Marinir, yang mempunyai visi mewujudkan program studi manajemen pertahanan matra laut aspek darat yang mampu menghasilkan Perwira TNI Angkatan Laut Korps Marinir yang handal dan profesional. Agar seorang calon Perwira TNI Angkatan Laut memiliki kualitas yang baik maka perlu ditingkatkan kemampuan sesuai tugas pokoknya masing masing. Korps Marinir adalah salah satu komponen utama dari Sistem Senjata Armada Terpadu (SSAT). Pada prinsipnya Prajurit Korps Marinir merupakan prajurit lapangan, dan pasukan pendarat, maka sangat perlu jika seorang Prajurit Korps Marinir dituntut memiliki kemampuan fisik yang baik dihadapkan dengan medan tugas yang akan dihadapi. Kemampuan fisik seorang Prajurit Korps Marinir sangat berpengaruh pada pelaksanaan tugas pokok saat ini ataupun di masa yang akan datang. Di Akademi Angkatan Laut, Taruna Korps Marinir akan dididik, dilatih, dan diasuh untuk menjadi calon Komandan Peleton yang handal dan disegani, oleh karena itu seorang Komandan Peleton harus memiliki kemampuan intelektual, kesamaptaan jasmani, dan nilai spiritual yang baik. Dalam memimpin pasukan di lapangan, seorang Danton Marinir dituntut memiliki kemampuan fisik yang baik, tidak mungkin seorang Danton memimpin pasukan dengan kemampuan fisik yang tidak baik, Danton dituntut mempunyai kemampuan fisik lebih dari anggotanya.

Namun pada kenyataannya pembinaan jasmani Taruna Korps Marinir di Akademi Angkatan Laut dinilai masih jauh dari harapan. Hal ini dapat dilihat dari data staf administrasi pendidikan Akademi Angkatan Laut, bahwa nilai jasmani Taruna Korps Marinir mengalami penurunan, seharusnya kemampuan fisik Taruna Korps Marinir meningkat pada tiap tingkatnya, oleh karena itu pembinaan jasmani Taruna Korps Marinir harus ditingkatkan dan memiliki standar nilai yang lebih tinggi, sehingga saat lulus dari Akademi Angkatan Laut siap menghadapi medan tugas sesuai dengan tugas pokoknya.

1.2 Permasalahan

a. Identifikasi Masalah. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan oleh penulis. Maka penulis mengidentifikasi permasalahan yang ditemukan sebagai berikut :

- 1) Taruna Korps Marinir belum bisa mencapai hasil yang maksimal dalam ujian kebugaran jasmani.
- 2) Kurangnya waktu pembinaan jasmani.
- 3) Masih rendahnya motivasi taruna dalam melaksanakan olahraga.

b. Rumusan Masalah.

Dari identifikasi masalah di atas dikaitkan dengan kondisi yang ada saat ini. Maka penulis merumuskan masalah yaitu bagaimana cara meningkatkan kemampuan fisik Taruna Korps Marinir.

1.3 Tujuan dan Manfaat

a. Tujuan

Tujuan dari penulisan tugas akhir ini adalah sebagai sumbangan pikiran mengenai pembinaan jasmani yang lebih baik bagi Taruna Korps Marinir dalam menyiapkan calon komandan peleton yang handal dan profesional.

b. Manfaat

- 1) Manfaat Teoritis

Tugas akhir ini diharapkan menambah pengetahuan dan wawasan dalam melaksanakan pembinaan kesamaptaaan jasmani Taruna Korps Marinir.

- 2) Manfaat Praktis

Pada tugas akhir tersebut memiliki manfaat sebagai berikut, memberi metode pembinaan untuk meningkatkan kemampuan jasmani Taruna Korps Marinir agar mencapai hasil yang maksimal, terwujudnya calon komandan peleton yang professional, handal dan siap di medan penugasan.

1.4 Ruang Lingkup

Ruang lingkup dalam penulisan tugas akhir ini yaitu mengenai latihan kesamaptaan jasmani Taruna Korps Marinir selama menempuh pendidikan 3.5 tahun di Akademi Angkatan Laut.

2. METODE PENELITIAN

2.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif. Dipilihnya metode ini karena permasalahan bisa berkembang sesuai dengan keadaan yang sebenarnya dilapangan. Pada penelitian kualitatif data berupa kata, kalimat, uraian atau pernyataan bukan berupa angka-angka. Penelitian bersifat pendekatan studi kasus dimana memanfaatkan data atau keadaan serta analisis atau prediksi yang akan terjadi sehingga dapat tercapainya tujuan yang diharapkan pada waktu yang akan datang. Menurut (Sugiono, 2008) studi kasus merupakan salah satu jenis penelitian kualitatif, dimana peneliti dapat melakukan eksplorasi secara mendalam terhadap program yang dibuatnya meliputi kejadian, proses, aktivitas terhadap satu orang atau lebih. Suatu kasus terikat oleh waktu dan aktivitas, peneliti melakukan pengumpulan data secara mendetail dengan menggunakan prosedur pengumpulan data dan dalam waktu yang berkesinambungan. Penelitian ini bersifat studi kasus karena memiliki kelebihan yaitu memberikan informasi yang penting tentang hubungan antar variabel serta proses yang perlu penjelasan dan pemahaman yang lebih luas, memperoleh wawasan tentang konsep dasar perilaku manusia, lewat penyelidikan intensif penulis dapat menemukan karakteristik dan hubungan hubungan yang tidak diharapkan dan tidak diduga, menyajikan data dan temuan yang berguna sebagai dasar membangun latar permasalahan bagi perencanaan penelitian.

2.2 Unit Analisis

Unit analisis adalah sesuatu fokus atau komponen yang akan diteliti. Unit analisis berupa individu, kelompok, organisasi, benda, wilayah, dan waktu tertentu sesuai dengan fokus permasalahan. Unit analisis dilakukan agar penelitian terjaga validitasnya. Unit analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah Akademi Angkatan Laut, Taruna Korps Marinir, Perwira Departemen Marinir, Pelatih Departemen Marinir, Pelatih Departemen Jasmani.

2.3 Sumber Dan Jenis Data

Sumber data adalah subjek darimana data yang dapat diperoleh dalam penelitian tersebut. Terdapat 2 jenis sumber data yaitu data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang didapatkan secara langsung, data primer berupa informasi wawancara, catatan tertulis atau rekaman hasil pengamatan. Cara mengumpulkan data primer dengan

observasi, wawancara, dokumentasi, dan kuisioner. Adapun sumber data primer dalam penelitian ini yaitu :

- a. Kepala Departemen Korps Marinir
- b. Perwira Departemen Korps Marinir
- c. Pelatih Departemen Korps Marinir
- d. Pelatih Departemen Jasmani
- e. Taruna Korps Marinir

Sumber data sekunder adalah data eksternal yang dapat mendukung data primer. Sumber data sekunder ini sangat beragam, misal dari gambar atau tulisan, transkrip data, penelitian terdahulu, naskah – naskah, rincian dekarya tulis tugas pokok dan fungsi, peta, denah, bagan, hingga yang berupa benda, bangunan, lahan, contohnya senjata, kendaraan tempur, medan pertempuran, dan lain sebagainya.

2.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan dalam mencari dan mengumpulkan data agar menemukan hasil atau kesimpulan dari bahan yang diteliti. Dalam penelitian ini penulis sendiri yang akan mencari dan mengumpulkan data dari lapangan untuk menemukan hasil atau kesimpulan. Adapun fokus penelitian mengenai pembinaan jasmani berjenjang Taruna Korps Marinir selama melaksanakan pendidikan di Akademi Angkatan Laut, dengan harapan dapat menyiapkan Komandan Peleton yang handal.

2.5 Teknik Dan Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara bagaimana penulis mendapatkan data dan informasi untuk mendukung dalam penelitian ini. Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai sumber, *setting*, dan beragam cara. Jika data dikumpulkan berdasarkan sumbernya dapat dibagi menjadi 2 yaitu primer atau sekunder. Apabila dilihat dari *settingnya* data bisa didapatkan dari *setting* alamiah (*natural setting*), yaitu dari eksperimen pada suatu laboratorium, responden dari seminar ataupun diskusi yang dilakukan baik di rumah maupun di sekolah. Sedangkan data berdasarkan cara mengumpulkannya dapat melalui teknik observasi (pengamatan), kuesioner atau angket terbuka, *interview* (wawancara), dokumentasi, dan gabungan dari beberapa cara tersebut. Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi (pengamatan), dokumentasi, dan angket terbuka atau kuisioner.

- a. Wawancara adalah suatu cara dalam mengumpulkan data atau informasi dengan mengajukan pertanyaan secara lisan untuk dijawab secara lisan pula. Ciri yang utama dalam wawancara yaitu dimana pewawancara bertatap muka langsung dengan narasumber (*face to*

face). Jadi penulis akan bertatap muka langsung dengan narasumber sesuai dengan informasi yang ingin diperoleh.

b. Observasi adalah suatu cara dalam mengumpulkan data atau informasi dengan melihat secara langsung terhadap situasi yang ingin dicari. Pengamatan dapat dilakukan secara bebas dan terstruktur. Alat bantu dalam pengamatan ini adalah lembar pengamatan, *checklist*, catatan kejadian, dan lain-lain.

c. Dokumentasi adalah pengumpulan data dari barang-barang yang tertulis. Data dokumentasi bersumber dari literatur ilmiah, seperti buku-buku, makalah, jurnal, majalah, surat kabar, dan dokumen resmi yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari sumber-sumber yang dianggap relevan. Seperti penelitian ini melihat kajian petunjuk teknis materi pelajaran Taruna Korps Marinir.

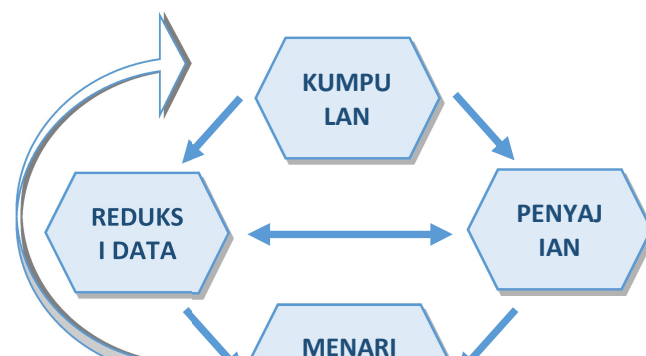
d. Angket atau Kuisisioner adalah cara mengumpulkan data dengan membuat pertanyaan tertulis yang diajukan oleh pencari informasi kepada responden untuk mendapatkan data atau informasi yang lebih banyak. Menurut sudut pandangnya angket atau kuisisioner dibedakan menjadi 3, yaitu:

- 1) Kuisisioner terbuka dan tertutup, dari sudut pandang cara menjawab.
- 2) Kuisisioner langsung dan tidak langsung, dari sudut pandang jawaban.
- 3) Kuisisioner pilihan ganda, isian, *checklist*, dari sudut pandang bentuknya.

Keuntungan kuisisioner ada banyak yaitu tidak perlunya peneliti untuk hadir, dibagi ke banyak responden dan dapat dibuat terstandar. Pada penelitian ini angket atau kuisisioner akan diberikan kepada taruna korps marinir.

Pengolahan data dalam penelitian ini tidak harus menunggu data diperoleh atau pengolahan data selesai. Dalam hal ini, data sementara yang diperoleh dapat dianalisis secara bersama. Pada saat analisis data dapat kembali kelapangan untuk mencari data tambahan yang dianggap perlu untuk diolah kembali. (Suyanto, 2006), merupakan pengolahan data dalam penelitian kualitatif dilakukan dengan cara mengklasifikasikan atau mengkategorikan data berdasarkan beberapa tema sesuai fokus penelitian.

Gambar 3.1 Teknik dan pengumpulan data.



Sumber : Miles dan Huberman (1992)

a. Reduksi Data

Reduksi adalah suatu proses pemilihan, pemusatan, perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan lapangan (Huberman, 1992). Mereduksi data berarti menajamkan analisis, menggolongkan, mengkategorikan ke dalam permasalahan melalui uraian singkat, mengarahkan, membuang yang tidak perlu, dan mengorganisasikan data sehingga dapat ditarik dan diverifikasi. Oleh karena itu, reduksi data perlu dilakukan sehingga data tidak bertumpuk agar tidak mempersulit analisis selanjutnya.

b. Penyajian Data

Penyajian data merupakan sebagai sekumpulan informasi tersusun yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan (Huberman, 1992). Penyajian data dilakukan agar data terorganisasi, tersusun dalam pola hubungan sehingga makin mudah dipahami. Penyajian data biasanya berbentuk uraian negatif, bagan, hubungan antar kategori dan diagram alur. Penyajian data dalam bentuk tersebut memudahkan peneliti dalam memahami yang terjadi. Peneliti berusaha menyusun data yang relevan sehingga informasi dapat disimpulkan dan memiliki makna untuk menjawab masalah penelitian.

Penyajian data yang baik merupakan langkah yang penting agar tercapainya analisis yang valid. Dalam penyajian data tidak hanya deskriptif secara naratif. Harus ada proses analisis secara berkelanjutan dan terus menerus sampai proses penarikan kesimpulan. Setelah penyajian data proses selanjutnya adalah menarik kesimpulan dan melakukan verifikasi data.

c. Menarik Kesimpulan

Tahap dimana dari hasil penyajian diambil inti dari semua data yang telah diperoleh dalam penelitian. Penarikan kesimpulan atau verifikasi adalah usaha mencari atau memahami makna atau arti, keteraturan, pola-pola, penjelasan, alur sebab akibat atau prosisi. Sesuai dengan pendapat Miles dan Huberman, proses analisis tidak sekali jadi, melainkan interaktif, secara bolak balik diantara kegiatan reduksi, penyajian dan penarikan kesimpulan atau verifikasi selama waktu penelitian.

2.6 Teknik Analisis Data

Pengolahan data dilakukan berdasarkan perolehan data dari catatan lapangan, direduksi, didekarka tuliskan, dianalisis, lalu ditafsirkan. Proses analisis data terhadap masalah

difokuskan pada upaya menggali sesuai keadaan sebenarnya (*natural setting*), dengan teknik analisis pendalaman kajian.

Untuk memberikan gambaran data hasil penelitian maka dilaksanakan prosedur sebagai berikut :

- a. Tahap penyajian data disajikan dalam bentuk deskriptif yang terintegrasi.
- b. Tahap komparasi merupakan proses perbandingan hasil analisis data yang telah didekarya tuliskan dengan integrasi data untuk menjawab permasalahan. Data yang didapatkan dari hasil dekarya tulis dibandingkan dan dibahas berdasarkan landasan teori.
- c. Tahap penyajian hasil dilaksanakan setelah tahap komparasi dilakukan lalu dirangkum dan diarahkan pada kesimpulan untuk menjawab masalah yang diteliti.

2.7 Tahapan Kegiatan Penelitian

- a. Tempat Penelitian

Kegiatan penelitian akan dilaksanakan di lingkungan Akademi Angkatan Laut.

- c. Waktu Penelitian

Tabel 2.1 Tahapan Kegiatan Penelitian

JADWAL KEGIATAN	WAKTU
Konsultasi Judul Karya tulis	September
Pengajuan Judul Karya tulis	Oktober
Konsultasi awal dengan Dosen Pembimbing	Oktober – November
Observasi lapangan tahap I yang akan di analisis	Oktober – November
Pembuatan Proposal	Oktober – Desember
Paparan Proposal Karya tulis (BAB I s/d BAB III)	Desember
Penelitian	Januari – Februari
Penyelesaian Karya tulis	Februari – Juni
Ujian Karya tulis	Juni

Sumber : Departemen IPTEK Akademi Angkatan Laut (2021)

3. PEMBAHASAN

3.1 Penyajian Data

Pada penyajian data dalam penulisan tugas akhir ini, penulis akan menguraikan data berdasarkan rumusan masalah yang terdapat pada bab pendahuluan untuk memberikan

kemungkinan penarikan kesimpulan dan tindakan yang akan dilakukan. Berikut adalah penyajian data dari hasil pengumpulan data yang dilakukan penulis adalah sebagai berikut :

a. Observasi

Penyajian data dalam observasi yang dilakukan penulis dalam menghasilkan sebuah perkiraan jawaban sementara hasil observasi adalah sebagai berikut :

1) Waktu

Pembinaan jasmani taruna di Akademi Angkatan Laut dilaksanakan setiap hari kecuali hari sabtu, minggu, dan hari libur. Pada awalnya dilaksanakan pagi hari pukul 04.30 – 05.10 WIB, Sedangkan waktu pembinaan jasmani yang masuk dalam pelajaran hanya 2 SKS yaitu 32 JP (Jam Pelajaran) tiap semesternya. Jadi Taruna Korps Marinir hanya menerima pembinaan jasmani pada waktu tersebut. Hal tersebut berdasarkan Keputusan Kepala Staf Angkatan Laut Nomor KEP/264/I/2019 tanggal 23 Januari 2019 tentang Acara pendidikan, Harga Nilai dan pedoman Pengoperasian Kurikulum (Buku II) Pendidikan Akademi TNI Angkatan Laut (Pola 6 bulan + 3,5 tahun) Korps Marinir Program Studi Manajemen Pertahanan Matra laut Aspek Darat.

2) Materi

Materi yang diberikan Departemen Jasmani yaitu hanya lari bersama keliling kompleks Akademi Angkatan Laut yang berjarak 2800 m, dan tidak sering memberikan materi lari prestasi, dimana lari tersebut dilaksanakan dengan memberi waktu 12 menit untuk menempuh jarak 3200 dengan rute yang sedikit berbeda. Sedangkan untuk materi pembinaan jasmani pada pelajaran hanya terfokus pada ketangkasan renang.

b. Wawancara

Selain dari observasi lapangan penulis juga mengumpulkan data dengan wawancara untuk mengetahui hal-hal yang lebih mendalam. Berikut adalah data narasumber dari wawancara yang dilakukan penulis :

Tabel 3.1 Data Narasumber Wawancara

NO	SATKER	NARASUMBER	JABATAN
1	Departemen Jasmani	Kolonel Laut (KH) Slamet Basuki	Kadepjas
2	Pasmar 2	Kolonel Mar Firman Gunawan	Aspers Pasmar 2

Sumber : Diolah oleh peneliti (2022)

Berikut merupakan data pertanyaan wawancara yang diajukan penulis kepada 2 narasumber dengan menghasilkan data yang akan dikumpulkan dan disimpulkan untuk menjadi acuan dalam mengambil suatu tindakan selanjutnya.

Tabel 3.2 Pertanyaan Wawancara Terstruktur

NO	PERTANYAAN NARASUMBER 1
1	<p>Apakah pembinaan jasmani bagi Taruna Korps Marinir saat ini masih efektif?</p> <p>Jawaban :</p> <p>Pembinaan jasmani yang diberikan masih kurang efektif, hal tersebut karena pembinaan jasmani dilaksanakan masih secara umum dengan menggunakan standar umum juga yaitu dengan nilai 61 sudah bisa dikatakan ideal. Dikatakan tidak efektif karena tuntutan yang lebih tinggi namun pembinaan jasmani yang diterima masih secara umum. Kurikulum jasmani yang ideal ada 3 materi yaitu kesegaran jasmani, ketangkasan renang, dan ketrampilan jasmani sesuai dengan tingkatnya. Namun pada kenyataannya materi yang diberikan hanya 2 yaitu dengan presentase 80% ketangkasan renang dan 20% ketrampilan jasmani, sedangkan materi kesegaran jasmani hanya diberikan pada pembinaan jasmani pada pagi atau sore hari. Jika dilihat dari 3 aspek tanggap, tanggon, trengginas bahwa aspek trengginas dalam hal ini pembinaan jasmani sangat minim dibandingkan dengan aspek tanggap atau dalam hal keilmuan atau intelektual.</p>
2	<p>Apakah waktu pembinaan jasmani bagi Taruna Korps Marinir yang diberikan selama ini sudah cukup untuk menyiapkan calon Komandan Peleton yang Handal?</p> <p>Jawaban :</p> <p>Sangat kurang optimal, masih membutuhkan waktu tambahan pembinaan jasmani. Hal tersebut mengingat bahwa tuntutan calon Komandan Peleton memiliki medan tugas yang berbeda.</p>
3	<p>Bagaimana cara meningkatkan motivasi Taruna Korps Marinir pada saat menerima pembinaan jasmani?</p> <p>Jawaban :</p> <p>Cara untuk memberikan motivasi atau dorongan dalam menerima pembinaan salah satunya dengan adanya reward and punishment atau penghargaan dan hukuman. Misalnya pada saat materi lari apabila sudah mencapai target maka diberi hadiah minuman dan sebaliknya apabila tidak mencapai target maka diberi hukuman dengan memberi materi tambahan seperti menambah waktu putaran lari dan sebagainya. Kemudian dengan pemberian informasi bahwa tuntutan Komandan Peleton Marinir harus lebih dari anggota. Selalu memiliki prinsip bisa memberi contoh dan menjadikan diri sebagai contoh.</p>
4	<p>Bagaimana metode pembinaan jasmani yang digunakan untuk membentuk kemampuan jasmani awal Taruna Korps Marinir?</p> <p>Jawaban :</p> <p>Harus diketahui kemampuan awal dengan melaksanakan pretest atau tes awal. Kemudian dibuat kelompok-kelompok sesuai dengan kemampuan masing-masing. Misal kelompok A dengan kemampuan paling tinggi kelompok B kemampuan menengah dan kelompok C dengan kemampuan yang kurang.</p>
5	<p>Bagaimana metode pembinaan jasmani untuk meningkatkan kemampuan jasmani yang sudah terbentuk saat awal?</p> <p>Jawaban :</p> <p>Untuk meningkatkan kemampuan jasmani perlu metode pembinaan jasmani yang dibedakan tiap kelompoknya, tiap kelompok diberi materi pembinaan circuit training atau interval training setiap hari dengan jeda istirahat 1 hari dengan pembebanan berbeda disesuaikan kelompoknya. Metode tersebut dilaksanakan sampai tercapainya nilai maksimal dan kemampuan jasmani yang sama antar personelya.</p>
6	<p>Bagaimana metode pembinaan untuk mempertahankan kemampuan jasmani yang sudah terbentuk dan ditingkatkan?</p> <p>Jawaban :</p> <p>Metode latihan tidak dikurangi bahkan jika perlu ditingkatkan, variasi pembinaan berbeda</p>

	serta diselingi cooling down misal hari ini interval training besok latihan ketahanan.
7	<p>Bagaimana pembinaan jasmani Taruna Korps Marinir pada saat di Resimen Korps Taruna?</p> <p>Jawaban :</p> <p>Pembinaan jasmani Taruna Korps Marinir saat di resimen dikira masih kurang efektif, karena waktu dalam pengasuhan resimen dilaksanakan secara mandiri. Seharusnya pengasuhan resimen dalam hal pembinaan jasmani harus tetap terprogram dari Departemen Jasmani.</p>
NO	PERTANYAAN NARASUMBER 2
1	<p>Bagaimana kriteria kemampuan jasmani sehingga bisa dikatakan Komandan Peleton yang handal?</p> <p>Jawaban :</p> <p>Seorang personel TNI bisa dikatakan handal apabila sudah sesuai dengan standar sehat jasmani dan rohani, sesuai dengan standar pada saat pendaftaran. Kemudian jika Komandan Peleton yang handal perlu kemampuan diatas rata-rata sehingga bisa memberi contoh dan menjadi contoh bagi anggotanya.</p>
2	<p>Bagaimana metode pembinaan jasmani Prajurit Korps Marinir disatukan?</p> <p>Jawaban :</p> <p>Pembinaan personel disatukan dalam hal ini pembinaan jasmani, menggunakan metode bertingkat, bertahap, dan berlanjut seperti pada umumnya. Dilaksanakan dari tingkatan yang paling kecil seperti peleton, kemudian kompi, batalyon, dan seterusnya. Kemudian pembinaan jasmani tidak boleh terputus dan harus dilaksanakan secara rutin. Dilaksanakan secara berjenjang dan berpola. Untuk mengetahui perkembangan pembinaan jasmani personel tersebut maka diberikan juga uji samapta jasmani, pelaksanaan ujian untuk tiap satuan berbeda. Uji samapta di batalyon dilaksanakan tiap bulan, untuk pasmar dilaksanakan tiap 6 bulan. Adapun uji samapta jasmani untuk kenaikan pangkat maupun sebelum melaksanakan penugasan.</p>
3	<p>Metode pembinaan jasmani seperti apa yang harus digunakan di Akademi Angkatan Laut sehingga saat lulus akan siap menjadi Komandan Peleton disatuan Korps Marinir?</p> <p>Jawaban :</p> <p>Untuk pembinaan jasmani di Akademi Angkatan Laut sendiri sampai saat ini masih jauh dari harapan, karena mengingat medan penugasan yang berbeda dengan korps yang lain. Pembinaan jasmani di Akademi Angkatan Laut masih dilaksanakan secara umum, padahal kedepannya untuk Korps Marinir sendiri memerlukan standar yang cukup tinggi. Oleh karena itu perlu penambahan waktu serta materi pembinaan jasmani bagi Taruna Korps Marinir itu sendiri.</p>

Sumber : Dokumentasi peneliti (2022)

Gambar 3.2 Wawancara dengan Kepala Departemen Jasmani



Sumber : Dokumentasi peneliti (2022)

c. Dokumentasi

Dalam teknik dokumentasi penulis mencari informasi nilai kesamaptaaan jasmani Taruna Korps Marinir Angkatan ke 64. Data sekunder ini didapatkan dari Departemen Jasmani. Penulis melampirkan data dari semester 3 sampai semester

3.2 Analisis Data

Berdasarkan data observasi yang telah dikumpulkan oleh penulis, penulis menganalisis sebagai berikut :

- a. Waktu dalam pembinaan jasmani Taruna Korps Marinir sangat kurang, mengingat pembinaan jasmani yang diterima hanya saat pagi hari dengan waktu yang relative singkat, sedangkan pembinaan jasmani yang ada dalam kurikulum hanya terdapat ada 2 SKS dengan 32 JP. Hal tersebut sangat jauh dari harapan, jika standar di satuan Korps Marinir lebih tinggi dari Akademi Angkatan Laut. Jika yang diharapkan kemampuan jasmani Taruna Korps Marinir maksimal namun disandingkan dengan waktu pembinaan yang masih sama dengan saat ini, tentunya tujuan akan sulit untuk dicapai.
- b. Materi dalam pembinaan jasmani kurang terprogram dengan baik, karena materi pembinaan yang diberikan tidak teratur serta tidak menggunakan metode bertingkat, bertahap, berlanjut. Serta standar kelulusan ujian kesamaptaaan jasmani di Akademi Angkatan Laut masih rendah. Banyak waktu pembinaan jasmani yang masuk dalam kurikulum hanya terfokus pada materi ketangkasan renang. Materi pembinaan jasmani di Akademi Angkatan Laut harus lebih terprogram dan lebih variatif, serta disesuaikan dengan materi yang ada saat di satuan.

Sedangkan berdasarkan hasil wawancara yang dikumpulkan oleh penulis adalah sebagai berikut :

- a. Metode pembinaan saat ini masih kurang efektif jika hasilnya dituntut untuk menyesuaikan dengan satuan Korps Marinir.
- b. Kurangnya kesadaran dan motivasi akan pentingnya pembinaan jasmani.
- c. Tidak ada metode pembinaan jasmani yang terprogram dari Resimen.
- d. Metode pembinaan jasmani dari Departemen Jasmani belum sesuai dengan pembinaan jasmani di satuan.
- e. Kemampuan jasmani Taruna Korps Marinir masih kurang jika dibandingkan dengan anggota di satuan Korps Marinir
- f. Kurangnya jenis materi dan waktu dalam pembinaan jasmani Untuk memperkuat keterangan bahwa pembinaan jasmani Taruna Korps Marinir kurang efektif dan tidak memberikan hasil yang maksimal, maka penulis menyajikan data nilai kebugaran jasmani Taruna Korps Marinir angkatan ke 64 selama 6 semester yaitu sebagai berikut :

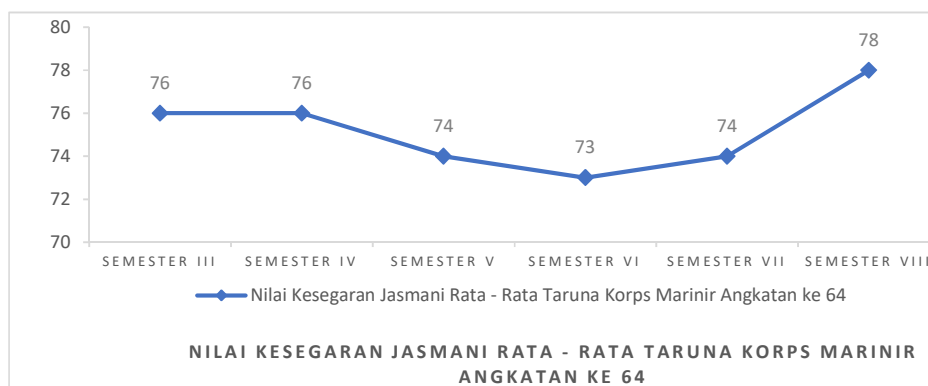
Tabel 3.3 Data Nilai Kebugaran Jasmani Taruna Korps Marinir Angkatan ke 64 dalam 6 semester

NO	NAMA	NO. AK	SEMESTER III	SEMESTER IV	SEMESTER V	SEMESTER VI	SEMESTER VII	SEMESTER VIII
1	Boby Anggy Dwiputra	2015 284	72	76	72	71	77	80
2	Rofin Mustalevy	2015 292	77	72	72	72	72	78
3	Bagus Setyadi	2015 296	80	77	76	77	77	82
4	Johan Eka Abrianto Setiawan	2015 297	71	70	73	73	67	73
5	Dwi Hari Yunanto	2015 304	71	73	70	69	71	74
6	Teddi Rian Satria	2015 308	77	75	77	74	74	77
7	Edi Tamzil	2015 313	80	81	79	78	80	88
8	Adam Wijaya	2015 314	77	76	73	75	74	76
9	Ariep Tri Admanugraha	2015 315	75	76	69	75	73	75
10	Muhammad Fajar Sidiq Al A	2015 324	78	75	68	74	76	75
11	Rizky Akbar Dabutar	2015 327	79	76	75	74	73	78
12	Saputra Ihsan	2015 331	73	74	74	72	70	75
13	Maya Pancasagita	2015 338	72	76	74	75	70	77
14	Irwani Adi Nugroho	2015 339	78	76	74	71	70	77
15	Fikrie Surya Aji	2015 344	81	80	83	83	86	84
16	Akhmad Alkandias	2015 355	73	77	69	74	69	73
17	I Putu Angga Waisnawa	2015 356	74	75	73	70	81	85
18	Adam Bahari Setyawan	2015 357	77	76	71	68	71	78
19	Ardiansyah Ryan Saputro	2015 358	80	78	77	70	77	80
20	Muhammad Agus Diharja	2015 359	76	77	75	72	77	71
21	Zulkifly Al Ubaidah	2015 363	77	77	73	73	73	79
22	Muh Rasul Dwi Putera Hasan	2015 365	75	73	71	69	71	77
23	Rama Normanjaya	2015 368	77	79	76	76	77	79
NILAI RATA - RATA KELAS			76	76	74	73	74	78

Sumber : Diolah oleh peneliti (2022)

Dari nilai kesegaran jasmani selama 6 semester dapat dibuat grafik nilai rata – rata Taruna Korps Marinir angkatan ke 64.

Gambar 3.3 Grafik Nilai Kesegaran Jasmani Taruna Korps Marinir



Sumber : Diolah oleh peneliti (2022)

Dari grafik yang terdapat diatas dapat dilihat bahwa nilai rata – rata pada semester III dan IV tidak mengalami peningkatan bahkan malah terdapat penurunan nilai pada semester V dan VI lalu meningkat kembali pada semester VIII. Hal tersebut tidak seharusnya terjadi, dalam pembinaan jasmani harus bertingkat, bertahap, dan berlanjut sehingga pada saat akhir dapat mencapai target yang maksimal sehingga siap melaksanakan tugas pokoknya satuan jajaran Korps Marinir.

3.3 Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data yang dilaksanakan penulis, dimana metode kualitatif yang digunakan dalam penulisan tersebut. Bahwa diketahui pokok permasalahan yang ada pada bab I akan ditemukan pemecahan masalah menggunakan teori teori yang ada pada bab II, sehingga pada pembahasan ini akan ditemukan kecocokan antara masalah dan cara mengatasinya sehingga akan ditemukan hasil yang maksimal pada pembinaan berjenjang tersebut. Adapun hal - hal yang mempengaruhi dalam pemecahan masalah adalah sebagai berikut.

a. Tujuan pembinaan jasmani atau latihan

Sesuai dari teori kepelatihan bahwa tujuan pembinaan atau latihan adalah untuk meningkatkan ketrampilan dan prestasi semaksimal mungkin. Maka untuk mencapai hal tersebut harus memenuhi 4 aspek yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, latihan mental.

1) Latihan fisik (*physical training*)

Kondisi fisik sangatlah penting, karena tanpa kondisi fisik yang baik taruna tidak akan bisa mengikuti pembinaan atau latihan dengan sempurna. Beberapa komponen fisik yang

perlu ditingkatkan adalah daya tahan kardiovaskular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*), *power*. Komponen – komponen tersebut adalah yang utama dilatih dan dikembangkan oleh para Taruna Korps Marinir.

2) Latihan teknik (*technical training*)

Latihan teknik adalah suatu latihan yang bertujuan untuk memahirkan teknik – teknik gerakan pada cabang olahraga tertentu. Latihan teknik bisa disebut latihan khusus guna membentuk dan mengembangkan kebiasaan – kebiasaan motorik atau perkembangan neuromuscular. Kesempurnaan teknik – teknik dasar tersebut pada tiap gerakannya adalah penting karena akan menentukan gerak keseluruhan. Maka dari itu tiap gerakan dasar suatu teknik pada tiap cabang olahraga harus dilatih secara rutin dan dikuasai secara sempurna.

3) Latihan taktik (*tactical training*)

Pada latihan ini bertujuan untuk menumbuh kembangkan interpretive atau daya tafsir pada Taruna Korps Marinir. Teknik – teknik yang telah dikuasai dengan baik harus dituangkan dan diorganisir dalam pola – pola dan formasi – formasi tertentu. Serta strategi dan taktik harus dilatihkan sehingga menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

4) Latihan Mental (*psychological training*)

Pada pola pembinaan atau latihan pada Taruna Korps Marinir harus memenuhi ketiga syarat diatas, namun apabila mentalnya tidak turut dilatih dan dikembangkan maka prestasi dan hasil yang maksimal sangat mustahil untuk dicapai. Hal – hal yang harus ditekankan yaitu sikap semangat, pantang menyerah, keseimbangan emosi, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan lain sebagainya. Itu semua merupakan sikap dasar yang harus dimiliki seorang taruna. *Psychological training* adalah latihan yang meningkatkan efisiensi mental, terutama saat dalam situasi stress yang kompleks.

Pada tugas akhir ini sendiri tujuan perlunya dilaksanakan optimalisasi pembinaan jasmani adalah agar Taruna Korps Marinir dapat mencapai hasil yang maksimal pada ujian kesegaran jasmani. Disini penulis akan menggunakan pembinaan jasmani menggunakan teori kepelatihan yaitu latihan kondisi fisik.

Kondisi fisik sangat berpengaruh penting dalam program pembinaan. Program pembinaan kondisi fisik harus direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dapat mencapai hasil yang maksimal. Berikut adalah beberapa pengaruh dari kondisi fisik yang baik :

1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.

- 2) Peningkatan kekuatan, kelenturan atau fleksibilitas, stamina, kecepatan, dan komponen kondisi fisik.
- 3) Efisiensi gerak yang baik saat latihan.
- 4) Pemulihan yang cepat dalam organ – organ tubuh setelah latihan.
- 5) Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh bila sewaktu – waktu respon dibutuhkan.

Apabila faktor diatas tidak tercapai berarti latihan kondisi fisik tersebut kurang maksimal. Karena keberhasilan dalam olahraga harus menuntut keterampilan yang sempurna dalam kondisi apapun. Mekanisme tersebut sangat berperan penting dalam meningkatkan prestasi.

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja untuk waktu yang cukup lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melaksanakan pekerjaan tersebut. Yang dimaksud pada daya tahan diatas adalah daya tahan sirkulasi-respiratori (*circulatory-respiratory endurance*) yaitu yang berhubungan dengan peredaran darah, pernapasan, dan kondisi jantung atau *cardio*. Untuk mengembangkan komponen daya tahan tersebut maka perlu dipilih pembinaan atau latihan yang berlangsung untuk waktu yang lama yaitu lari jarak jauh, renang jarak jauh, lari lintas alam, *fartlek*, latihan interval, atau latihan lainnya yang membutuhkan waktu yang lama. Penulis akan menguraikan dua sistem latihan yang dapat dijamin meningkatkan daya tahan (*endurance*), yaitu latihan *fartlek* dan latihan interval.

Latihan *fartlek* atau latihan *speedplay* diciptakan oleh Gosta Holmer dari Swedia, adalah suatu sistem latihan *endurance* yang bertujuan membangun, mengembalikan, atau memelihara kondisi tubuh seseorang. *Fartlek* adalah sistem latihan dalam hal ini pembinaan jasmani yang sangat baik pada seluruh cabang olahraga, terutama untuk meningkatkan daya tahan. *Fartlek* sendiri baik dilaksanakan pada tempat yang terbuka, disini bisa dilaksanakan pada lingkungan Akademi Angkatan Laut. Latihan *fartlek* dimulai dengan lari lambat – lambat kemudian divariasikan dengan *sprint – sprint* pendek yang intensif dengan jarak menengah dan kecepatan yang konstan. Kemudian diselingi dengan lari lambat dan *sprint* lagi. Maka dari itu latihan *fartlek* ini dilaksanakan di daerah terbuka dengan pemandangan alam yang berubah ubah dan menyegarkan sehingga bisa mengatasi kebosanan dalam latihan. *Fartlek* adalah latihan tingkat aerobik yaitu dimana pemasukkan (*supply*) oksigen cukup memenuhi kebutuhan yang dilakukan otot.

Latihan interval adalah latihan yang diberikan dengan sistem latihan yang diselingi oleh interval atau istirahat. Jadi latihan – istirahat – latihan – istirahat – latihan dan seterusnya.

Latihan ini sangat penting karena memang hasilnya sangat positif bagi perkembangan daya tahan maupun stamina atlet. Bentuk latihan dalam interval training dapat berupa lari interval, renang interval. Latihan interval dapat pula diterapkan dalam *weight training*, *circuit training*, dan lain sebagainya. Pada dasarnya ada 2 bentuk latihan interval yaitu latihan lambat dengan jarak jauh, latihan cepat dengan jarak dekat.

Latihan interval lambat dengan jarak jauh.

- Lama latihan : 60 detik –180 detik
- Intensitas kerja : 60%-75% maksimum
- Repetisi : 10 – 20 kali
- Istirahat : 3 – 5 menit

Tabel 3.4 Metode latihan interval lambat dengan jarak jauh

Waktu terbaik 800 m : 2 menit 20 detik			
Repetisi	Jarak	Waktu	Istirahat
3	800 m	160 detik	5 menit
3	600 m	120 detik	4 menit
5	400 m	80 detik	3 menit
5	300 m	60 detik	2 menit

Sumber : Diolah oleh peneliti (2022)

Latihan interval cepat dengan jarak pendek

- Lama latihan : 5 – 30 detik
- Intensitas kerja : 85%-90% maksimum
- Repetisi : 15 – 25 kali
- Istirahat : 30 – 90 detik

Tabel 3.5 Metode latihan interval cepat dengan jarak pendek

Waktu terbaik 100 m : 14 detik			
Repetisi	Jarak	Waktu	Istirahat
5	100 m	16 detik	90 detik
5	100 m	16 detik	90 detik

5	50 m	8 detik	30 detik
5	50 m	8 detik	30 detik

Sumber : Diolah oleh peneliti (2022)

Stamina seorang prajurit khususnya Taruna Korps Marinir apabila sudah mendapat pembinaan atau pelatihan dalam peningkatan daya tahan melalui latihan *fartlek* dan latihan interval, maka perlu ditingkatkan lagi ke level atau jenjang yang lebih tinggi dalam hal ini adalah komponen fisik yaitu stamina. Karena berdasarkan penelitian bahwa kemampuan stamina yang baik akan mampu bekerja lebih lama. Stamina adalah tingkatan daya tahan yang lebih tinggi dari *endurance*. Berikut adalah cara – cara meningkatkan stamina :

- 1) Meningkatkan intensitas latihan interval.
- 2) Memperjauh jarak lari ataupun renang dengan tempo yang tetap tinggi.
- 3) Mempertinggi kecepatan atau tempo (lari atau renang).
- 4) Memperkuat otot – otot yang dibutuhkan.

Latihan interval untuk stamina

Jarak lari : 800 m

Tempo : 2 menit 10 detik, harus mencapai denyut nadi minimal 170 denyut per menit atau bahkan lebih

Repetisi : 10 kali

Istirahat : 5 – 10 menit

Kelentukan atau *flexibility* merupakan salah satu syarat dalam meningkatkan kemampuan jasmani karena seseorang yang punya daya fleksibilitas pasti punya otot – otot yang elastis, sehingga lebih mengurangi terkena cedera saat latihan, membantu dalam koordinasi, kecepatan, dan kelincahan, serta memperbaiki sikap tubuh. Metode pembinaan dalam mengembangkan fleksibilitas adalah dengan melaksanakan peregangan dinamis atau statis. Peregangan dinamis itu sendiri seperti senam pada peregangan pada umumnya, sedangkan statis yaitu peregangan seperti yoga.

Kecepatan merupakan salah satu komponen fisik yang harus ditingkatkan juga. Kecepatan merupakan kemampuan dalam melakukan gerakan – gerakan yang berturut turut dalam waktu sesingkat – singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak tertentu dalam waktu sesingkat – singkatnya. Dari beberapa aspek kondisi fisik tersebut bisa ditingkatkan melalui metode *circuit training* agar bisa mencapai hasil yang maksimal. Pada metode latihan

ini mengkolaborasikan komponen seluruh kondisi fisik dan dihadapkan pada waktu latihan yang singkat dan tidak lama.

Bentuk latihan *circuit training* yang akan diterapkan terdapat 5 pos dimana di tiap posnya akan diberi materi latihan yang berbeda. Untuk menunjang ujian kesegaran jasmani maka pada pos pertama akan diberi materi lari zig – zag, kemudian pos 2 latihan pull ups 5 repetisi, pos 3 sit up 20 repetisi, pos 4 push up 10 repetisi, kemudian pos 5 melaksanakan lari 400 m secepatnya. Dari hasil pencatatan waktu awal, maka sasaran waktu yang kelak harus dicapai adalah $\frac{1}{3}$ lebih singkat dari waktu pencatatan awal. Contohnya apabila pada pencatatan waktu awal adalah 4 menit 30 detik atau 270 detik maka target waktu yang harus dicapai adalah $270 - \frac{1}{3} \times 270 = 180$ detik atau 3 menit. Jika pada pencapaian waktu tersebut bisa dicapai denyut nadi 160 – 180 per menit maka latihan tersebut dinyatakan maksimal dan berhasil. Dibawah ini adalah program latihan yang akan meningkatkan kemampuan jasmani dengan menggunakan *circuit training*.

Pos 1 Lari zig – zag dilintasan diletakan *cone* atau benda apapun sebagai patokan, 5 disebelah kiri dan 5 disebelah kanan dengan jarak kurang lebih 3 meter.

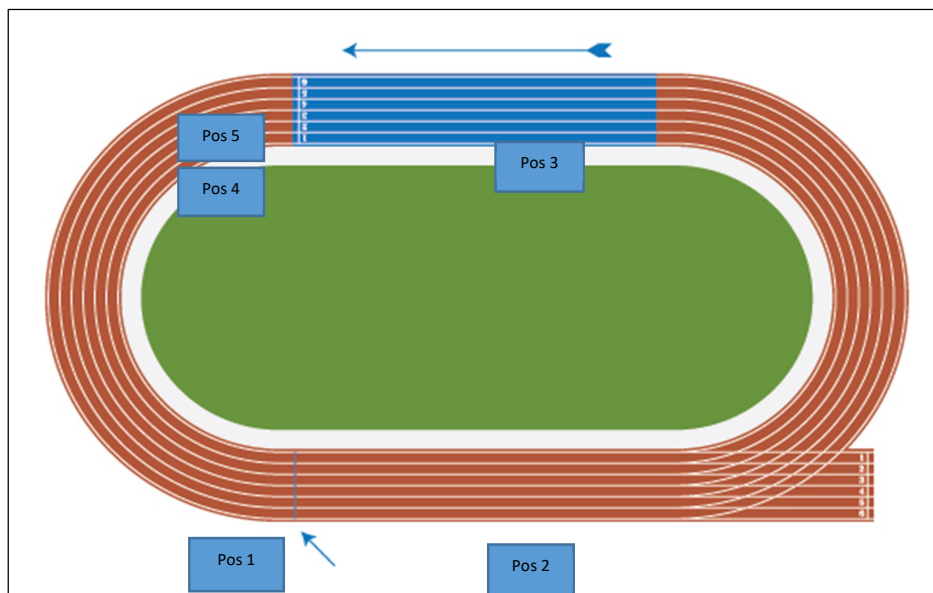
Pos 2 Pull Up sebanyak 5 repetisi

Pos 3 Sit Up sebanyak 20 repetisi

Pos 4 Push Up sebanyak 10 repetisi

Pos 5 Lari 400 m secepat – cepatnya

Gambar 3.3 *Circuit Training*



Sumber : Diolah oleh peneliti (2022)

d. Waktu pembinaan

e. Waktu pembinaan atau lamanya latihan bisa berpengaruh terhadap hasil kemampuan seorang Taruna Korps Marinir. Waktu latihan juga harus bisa seimbang dengan beban materi yang diberikan, apabila waktu pembinaan jasmani hanya sedikit maka beban latihan harus bertambah atau intensitas latihan ditambah. Mengingat di Akademi Angkatan Laut waktu pembinaan jasmani sangat singkat, maka pemindahan waktu pembinaan jasmani dari pagi hari menjadi sore hari sangat mempengaruhi. Karena pada sore waktu pembinaan sedikit bertambah, maka materi latihan yang sudah dibahas poin sebelumnya dapat dilaksanakan. Pembinaan jasmani juga bisa dilaksanakan setelah apel malam, mengingat banyaknya waktu kosong setelah pelaksanaan apel malam sampai waktu istirahat malam.

c. Meningkatkan motivasi dalam pembinaan jasmani

Motivasi sendiri adalah suatu dorongan seorang taruna agar mampu melaksanakan suatu kegiatan dengan semangat dan semaksimal mungkin. Terdapat dua hal yang dapat mempengaruhi motivasi yaitu motivasi ekstrinsik dan motivasi instrinsik. Dimana motivasi ekstrinsik berupa dorongan dari luar yang membuat seorang taruna melaksanakan pembinaan jasmani secara maksimal, misal terdapat makanan dan minuman gratis bagi taruna setelah melaksanakan pembinaan jasmani dengan metode latihan interval. Motivasi ini juga bisa dari pesaingnya sehingga timbul rasa kompetitif dan ingin menjadi juara. Sedangkan motivasi instrinsik merupakan motivasi yang berasal dari diri sendiri, jadi seorang taruna memiliki rasa bangga atau kepuasan apabila suatu tantangan yang diberikan pelatih dapat dilaksanakan dan dicapai.

Apa saja yang dapat meningkatkan motivasi Taruna Korps Marinir dalam melaksanakan pembinaan jasmani :

- 1) Mengatasi stres, pembinaan jasmani yang monoton dan tidak ada variasi dalam pembinaan bisa membuat stres. Oleh karena itu variasi dalam pembinaan jasmani serta tempat latihan yang tidak sama sangat diperlukan.
- 2) Usaha dalam mencapai nilai maksimal, nilai maksimal sendiri bisa memberi kepuasan seorang taruna
- 3) Status, hal ini bisa berpengaruh karena kemampuan jasmani yang hebat akan mendapat pengakuan dari anggota saat sudah di kedinasan. Sehingga jika seorang Danton memiliki kemampuan jasmani yang handal maka anggotanya pun akan segan dan loyal terhadap perintahnya.
- 4) Hadiah dan hukuman, jika dalam pembinaan jasmani pelatih memberikan metode seperti ini secara langsung akan sangat mempengaruhi mental kejuangan seorang taruna.

Tidak mungkin taruna mau mendapat hukuman, serta keinginan lebih untuk meraih suatu hadiah.

Dalam meningkatkan motivasi Taruna Korps Marinir ada beberapa teknik yang dapat digunakan yaitu:

1) Motivasi Verbal

Motivasi berupa kata – kata atau ungkapan kepada seorang taruna agar melaksanakan pembinaan jasmani dengan maksimal. Misalnya memberi pujian, memberi koreksi serta sugesti apabila melakukan suatu kesalahan, memberi petunjuk – petunjuk dalam mengatasi kekurangannya.

2) Motivasi Perilaku

Dalam pembinaan jasmani sendiri Taruna Korps Marinir tentunya akan menilai siapa pelatih yang memberi materi terhadap taruna. Motivasi ini berupa perilaku yang baik atau sebagai contoh, serta bisa menjadi figur yang ingin dicontoh oleh taruna.

3) Motivasi Insentif

Motivasi berupa dorongan dengan adanya suatu insentif atau hadiah – hadiah tertentu. Tujuannya agar meningkatkan semangat berlatih, menambah gairah dan ambisi dalam mencapai suatu target latihan atau pembinaan.

4) Motivasi karena Takut

Takut akan suatu hal bisa menjadi pendorong atau motivasi bagi taruna. Hal tersebut terjadi karena rasa takut bisa menggugah semangat taruna saat melaksanakan pembinaan. Misalnya Taruna Korps Marinir takut jika nilainya dibawah standar dan akan melaksanakan pembinaan khusus serta harus melaksanakan ujian ulang.

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan oleh penulis, maka pembinaan jasmani berjenjang bagi taruna Korps Marinir belum terlaksana secara optimal. Adapun cara meningkatkan kemampuan fisik Taruna Korps Marinir dengan pembinaan jasmani berjenjang guna menyiapkan komandan peleton yang handal adalah sebagai berikut:

a. Pembinaan jasmani atau latihan dengan cara latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental. Program latihan yang bisa dilaksanakan adalah latihan *fartlek*, latihan interval dan *circuit training*. Program latihan tersebut dapat meningkatkan daya tahan, stamina, kelenturan atau fleksibilitas, serta kecepatan.

- b. Penambahan waktu pembinaan jasmani bisa berupa penambahan SKS pada kurikulum serta penambahan waktu pembinaan jasmani di Resimen, mengingat kegiatan Taruna Korps Marinir lebih banyak di Resimen dibandingkan di Departemen atau Prodi.
- c. Peningkatan motivasi taruna dalam melaksanakan olahraga dengan cara metode peningkatan motivasi yaitu motivasi verbal, motivasi perilaku, motivasi insentif, dan motivasi karena rasa takut. Metode inipun merupakan bagian dari latihan mental.

4.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian, maka untuk mengoptimalkan pembinaan jasmani berjenjang bagi Taruna Korps Marinir guna menyiapkan komandan peleton yang handal penulis dapat memberikan saran sebagai berikut :

- a. Akademi Angkatan Laut menggunakan metode latihan *fartlek*, latihan interval, dan *circuit training* dalam melaksanakan pembinaan jasmani sehingga mampu meningkatkan kemampuan jasmani Taruna Korps Marinir.
- b. Penambahan SKS pada kurikulum jasmani.
- c. Meningkatkan nilai standar jasmani bagi Taruna Korps Marinir sehingga bisa menjadi motivasi dalam melaksanakan pembinaan jasmani.
- d. Adanya pengembangan serta penyempurnaan metode latihan *fartlek*, latihan interval, dan *circuit training* sehingga dapat disesuaikan dengan kemampuan Taruna Korps Marinir.
- e. Pembinaan jasmani kepada taruna AAL khususnya Taruna Korps Marinir yang dilaksanakan oleh Departemen Jasmani, Departemen Marinir dan Resimen.

DAFTAR PUSTAKA

- Angkatan Laut, M. T. (1990). Buku Petunjuk Pelaksanaan Pembinaan Jasmani Dan Rekreasi TNI Angkatan Laut.
- Depdikbud. (1995). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.
- Harsono. (1988). Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta: C. V. Tambak Kusuma.
- Helmy, M. (1971). Peranan Da'wah Islam Dalam Pembinaan Ummat. Semarang: Panitia Dies.
- Huberman, M. &. (1992). Qualitative Data Analysis. Universitas Indonesia.
- Irianto, D. P. (2004). Bugar Dan Sehat Dengan Olahraga. Yogyakarta: C.V. Andi Offset.
- Lutan, R. (2002). Supervisi Pendidikan Jasmani. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Mangunhardjana, A. (1986). Pembinaan Arti dan Metodenya. Yogyakarta: Kanisius.

- Marwiyanto, A. D. (2020). Peningkatan Kesegaran Jasmani Melalui Pelatihan Aerobik Dengan Beban Dibandingkan Tanpa Beban Pada Anggota Militer Pusdikjas TNI AD di Cimahi. Diambil kembali dari <http://dx.doi.org/10.36418/syntax-literate.v5i6.1318>
- Muhajir. (2007). Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. Jakarta: Yudhistira.
- Nurhasan. (2005). Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani. Surabaya: Unesa University Press.
- Poerwadarminta. (1999). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.
- Roji. (2006). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan. Semarang: Erlangga.
- Sahnan Sonnevile, T. R. (2014). Pengembangan Model Pengasuhan Lari Untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani 'A' Taruna Akademi Militer. Diambil kembali dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/4782>
- Singiresu S Rao, J. W. (2009). Engineering Optimalization. New Jersey: Wiley And Sons Inc.
- Sugiono. (2008). Metode Penelitian Bisnis. Bandung: Alfa Beta.
- Sukadiyanto. (2007). Majalah Olahraga. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Sumosardjuno, S. (1992). Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga. Gramedia Pustaka Utama.
- Suyanto, S. (2006). Metode Penelitian Sosial Berbagai Alternatif Pendekatan. Jakarta: Prenada Media Group.
- Thoha, M. (2004). Pembinaan Organisasi. Jakarta: RajaGrafindo.
- Winardi. (1996). Manajemen Supervisi. Bandung: Mandar Maju.