



PENGEMBANGAN MODEL PENGASUHAN LARI UNTUK MENINGKATKAN KESEGERAN JASMANI 'A' TARUNA AKADEMI MILITER

Sahnan Sonnevile[✉], Tandiy Rahayu, Setya Rahayu

Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Januari 2014
Disetujui Februari 2014
Dipublikasikan Juni 2014

Keywords:
Cadet;
Physical Fitness;
RunCoaching;
Cards

Abstrak

Jasmani Militer TNI AD merupakan salah satu fungsi khusus TNI AD dalam mewujudkan kesamaptaan jasmani dengan cara Pembinaan Postur Tubuh, Kesegaran Jasmani dan Ketangkasan Jasmani. Semua itu merupakan modal utama setiap prajurit untuk dapat melaksanakan tugas pokok, peningkatan karier, mengikuti seleksi pendidikan serta sebagai syarat utama dalam usulan kenaikan pangkat. Hasil dari penelitian ini merekam adanya peningkatan denyut nadi rata-rata 68,31 dari 235 Taruna. (1) Pada aspek kognitif kategori tinggi berjumlah 103 Taruna = 43,83%, sedang 75 Taruna = 31,91% dan rendah 57 Taruna = 24,25%. (2) Pada aspek apektif dari 235 Taruna yang termasuk kategori tinggi berjumlah 161 Taruna = 68,51%, sedang 51 Taruna = 21,70% dan rendah 24 Taruna = 10,21%. (3) Pada aspek psikomotor dari 235 Taruna yang termasuk kategori tinggi berjumlah 168 Taruna = 71,49%, sedang 46 = 19,58% dan rendah = 21 Taruna = 8,94%. Kesimpulan Lari Kartu sangat efektif digunakan bagi Taruna sebagai panduan berlatih Kesegaran Jasmani A agar kesegaran jasmani tetap terpelihara dengan baik. Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti menyarankan agar model latihan pengembangan Lari Kartu ini segera direkomendasikan oleh lembaga Akademi Militer menjadi panduan berlatih Kesegaran Jasmani A Taruna.

Abstract

The physics army is one of the specific functions of the Indonesian army in accomplishing physical readiness trained with Posture Building, Physical Health, and Physical Agility. These three trainings are the main capital for the capability to perform the main duties, further education selection, as well as the major criteria for rank promotion. Results of the research show that there is an increase in the pulse of the cadets of approximately 68.31 of 235 cadets, and that 1). Aspect cognitive, among 235 cadets, 103 the high scale, 75 the middle level, and 57 the low level scale, 2). Aspect of affective, among 235 cadets, 161 high scale, 51 middle level scale, and 24 the low level, 3). In the aspect of psychomotoric, among 235 cadets, 168 the high scale, 46 the middle level scale, and 21 the low level scale. It is concluded card model of run coaching is very effective to be used as a guide to train cadets to improve their A physical health. Therefore the researcher suggests that this card model of the run coaching can be promoted by the Indonesian Military Academy coaching guides of the A physical training.

Pendahuluan

Jasmani militer TNI AD adalah salah satu fungsi khusus TNI AD yang berperan menyelenggarakan segala usaha pekerjaan dan kegiatan fungsi jasmani militer berkenaan dengan pembentukan, peningkatan dan pemeliharaan jasmani baik secara perorangan maupun satuan dalam mewujudkan kesempataan jasmani guna mempertinggi daya tempur. Sesuai peran dan fungsinya menyelenggarakan pembentukan, peningkatan dan pemeliharaan jasmani militer baik perorangan maupun satuan, maka setiap satuan di seluruh jajaran TNI AD diharuskan untuk tetap melaksanakan latihan secara berkala dan berkesinambungan yang dilakukan secara sistematis dan terpadu meliputi pembinaan postur tubuh, kebugaran jasmani dan ketangkasan jasmani.

Masalah kebugaran jasmani, pada kalender kegiatan yang diturunkan oleh Angkatan Darat dan program yang harus dilaksanakan oleh satuan, dimana masing-masing satuan melaksanakan tes kebugaran jasmani periodik yang diselenggarakan 2 kali dalam satu tahun anggaran, ternyata dari data yang diterima oleh Jasmani Angkatan Darat bahwa laporan pelaksanaan tes kebugaran jasmani prajurit masih ditemukan hasil kemampuan fisik prajurit di bawah nilai standar yang diberikan oleh pimpinan Angkatan Darat (Subagya, 2012: 29).

Begitu juga dari data hasil samapta periodik Taruna tingkat IV/Wreda ternyata masih ditemukan kemampuan fisik Taruna yang belum memenuhi hasil sesuai target yang ditetapkan oleh lembaga. Seiring dengan perkembangan lingkungan strategis dan tantangan tugas ke depan yang menuntut penyesuaian kualitas prajurit secara terus menerus maka diperlukan berbagai upaya dalam memperbaiki dan meningkatkan kualitas kebugaran jasmani Taruna sebagai bekal kemampuan mereka nantinya di satuan, baik melalui pembentukan, peningkatan, pemeliharaan dan pengujian.

Tidak terpenuhinya standar kemampuan Taruna sesuai dengan yang dipersyaratkan tersebut banyak dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya, proses perencanaan suatu program latihan yang tidak mengacu pada prosedur yang terorganisir dengan baik (*well organizer*), yang metodis dan ilmiah, sehingga program tersebut tidak dapat membantu Taruna mencapai tingkat kebugaran jasmaninya. Pengasuh/Pelatih tidak perencanaan program (*training plan*) serta tidak memiliki inisiatif dalam melaksanakan program kegiatan secara "*well organized*" (Subagyo, 2012 :

26).

Berbagai metode dan model latihan yang dikembangkan lembaga untuk pelaksanaan latihan jasmani selama ini ternyata tidak cukup banyak memberikan kontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani Taruna. Diantara model latihan kebugaran jasmani A yang sudah dikembangkan kepada Taruna antara lain program lari siang secara kelompok, lari menggunakan beban (ransel), lari membawa senjata dan sebagainya. Ironisnya pola pembinaan latihan ini masih saja terus diterapkan kepada Taruna tanpa memberi evaluasi dan solusi padahal metode ini tidak banyak mempengaruhi peningkatan kemampuan kebugaran jasmaninya walaupun mereka berlatih melebihi porsi waktu Tes Kebugaran Jasmani A selama 12 menit.

Pencapaian kemampuan yang masih kurang inilah yang diangkat menjadi permasalahan pada penelitian untuk diberikan kegiatan latihan pengembangan dengan bimbingan dan pengasuhan sehingga diharapkan Taruna bisa mendapatkan nilai lebih optimal lagi dari nilai yang sudah ada saat ini.

Permasalahan dalam penelitian sering juga disebut dengan istilah problema atau problematik (Suharsimi Arikunto, 2002 : 29). Dalam penelitian ini rumusan masalah yang akan dicarikan pemecahan dan jawabannya adalah: 1) Bagaimana model pengasuhan Lari yang sesuai untuk meningkatkan Kebugaran Jasmani A Taruna Akademi militer, (2) Bagaimana efektivitas model pengasuhan Lari yang dikembangkan dalam meningkatkan Kebugaran Jasmani A Taruna Akademi Militer?

Tujuan yang ingin dicapai dalam mengembangkan model pelatihan Kebugaran Jasmani Militer item A ini adalah ; (1) Untuk menghasilkan model pengasuhan Lari Kartu sebagai metode latihan yang praktis dan efisien, (2).Menguji efektivitas model pengasuhan Lari Kartu dalam rangka untuk meningkatkan Kebugaran Jasmani A Taruna Akademi Militer.

Metode

Penelitian dan pengembangan ini bersifat deskriptif normatif, dimana langkah-langkah yang harus diikuti dalam menghasilkan produk nantinya tidak terlepas dari aturan dan norma yang berlaku di lembaga Akademi Militer yang tentunya banyak relevansinya dengan rancangan peneliti. Beberapa alasan yang mendasari pengembangan model latihan dengan menggunakan kartu ini adalah; (1). Untuk menghasilkan produk berupa Buku

Pedoman Latihan Kesegaran Jasmani A agar mendapatkan nilai yang lebih optimal pada saat dilaksanakan ke-segaran jasmani periodik, (2). Dengan pencapaian hasil tes ke-segaran jasmani yang meningkat, seluruh Taruna Akmil semakin termotivasi untuk memilih model latihan ini sebagai alternatif yang paling efektif.

Prosedur Pengembangan

Prosedur pengembangan model latihan yang dikemas dalam Buku Pedoman Latihan Lari Kartu ini adalah merupakan solusi langkah untuk lebih meningkatkan kebugaran jasmani A Taruna yang sudah dilakukan dengan bermacam-macam langkah sebelumnya. Namun langkah yang dimaksud bukanlah merupakan langkah baku yang harus dijadikan patokan, tetapi tergantung bagi pengembang sendiri untuk menentukan langkah yang digunakan sesuai dengan kendala yang dihadapi di lapangan, sehingga prosedur utama dalam penelitian pengembangan tersebut tidak bias. Secara umum penelitian pengembangan terdiri atas lima langkah, sebagai berikut : Melakukan analisis produk yang akan dikembangkan, Mengembangkan produk awal, Validasi ahli, Uji coba lapangan, dan Revisi produk (Wasis, 2010 : 50)

Uji Coba Produk

Pelaksanaan uji coba produk dilakukan melalui beberapa tahapan penelitian sebagai berikut: Menentukan desain uji coba, Menentukan subjek uji coba, Menyusun instrumen pengumpulan data, dan Menetapkan

teknik analisis data.

Hasil dan Pembahasan

Deskripsi Draf Produk Awal.

Draf produk awal Buku Pedoman Latihan Lari Kartu bagi Taruna Akmil ini setelah melalui berbagai desain, kegiatan selanjutnya adalah menyusun kerangka desain dan produk berupa Buku Pedoman Latihan ke-segaran jasmani A.

Validasi Ahli.

Validasi ahli ini tidak lain dimaksudkan untuk penyempurnaan produk berupa Buku Pedoman Latihan Lari Kartu bagi Taruna Akmil terbatas pada ke-segaran jamani A khususnya pada Taruna Tk. IV/Wreda dimana produk yang dikembangkan ini diharapkan dapat mejadi pedoman, tolok ukur kemampuan fisik serta pemacu semangat dalam berlatih.

Data Uji Coba Skala Kecil.

Setelah produk model pengasuhan lari kartu ini divalidasi oleh pakar/ahli dan pengasuh senior dan dilanjutkan dengan revisi produk, maka langkah selanjutnya adalah diujicobakan kepada satu kompi Taruna sebagai sampel skala kecil yang berjumlah 60 orang Taruna.

Uji Coba Skala Luas

Setelah melewati tahapan uji coba skala kecil dan telah diadakan revisi, maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba skala luas/uji lapangan dimana uji coba skala luas ini dilakukan kepada seluruh Taruna Tingkat IV/

Tabel 1. Rincian jumlah sampel dalam uji coba skala luas / uji lapangan

Bagian/Kompi	Taruna	Peserta	Keterangan
Kompi A/Wreda	61	59	1 sakit, 1 LN
Kompi B/Wreda	60	57	3 pertukaran LN
Kompi C/Wreda	60	60	-
Kompi D/Wreda	62	59	1sakit, 2 LN
Jumlah	243	235	8

Sumber : Hasil Penelitian 2013

Tabel 2. Rincian Hasil Penghitungan Skor Taruna

Aspek	Jumlah Taruna	Skor			Standar Deviasi
		Minimal	Maksimal	Mean	
Kognitif	235	6	10	9,140	0,860
Afektif	235	8	10	9,578	0,422
Psikomotor	235	7	10	9,621	0,379

Sumber : Hasil Penelitian 2013

Tabel 3. Rentangan skor dalam menentukan kategori pada seluruh aspek

Aspek	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	
			Absolut (f)	Persentase
Kognitif	$9,1 \leq$ Skor total	Tinggi	103	43,83%
	$7,0 <$ Skor total $\leq 9,1$	Sedang	75	31,91%
	Skor total $< 7,0$	Rendah	57	24,25%
Jumlah			235	100%
Afektif	$9,1 \leq$ Skor total	Tinggi	161	68,51%
	$7,0 <$ Skor total $\leq 9,1$	Sedang	51	21,70%
	Skor total $< 7,0$	Rendah	24	10,21%
Jumlah			235	100%
Psikomotor	$9,1 \leq$ Skor total	Tinggi	168	71,49%
	$7,0 <$ Skor total $\leq 9,1$	Sedang	46	19,58%
	Skor total $< 7,0$	Rendah	21	8,94%
Jumlah			235	100%

Sumber: Hasil Penelitian 2013

Wreda dengan total jumlah Taruna 243 orang yang terdiri dari 4 (empat) kompi Taruna dengan catatan untuk perekaman hasil diwakili hanya 1 (satu) kompi Taruna Wreda. Rincian jumlah sampel yang digunakan dalam uji coba skala luas / uji lapangan dapat dilihat pada Tabel 1.

Data Uji Instrumen.

Peneliti menggunakan skala terpakai (dengan perekaman data) yang dilakukan selama 13 kali dalam 7 minggu uji Instrumen. Adapun alat ukur yang digunakan terdiri dari tiga buah skala yang disebar kepada 243 subyek, setelah skala di sebar peneliti melakukan analisis psikomotorik, kognitif dan afektif. Analisis secara kuantitatif menggunakan program komputer *SPSS for Windows 16* untuk mengetahui nilai validitas dan reliabilitas skala.

Secara rinci hasil penghitungan skor Taruna dari aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Sedangkan rentangan skor dalam penentuan kategori setiap aspek dapat diakumulasikan seperti Tabel 2.

Dari penentuan kategori di atas, maka terlihat rentangan skor untuk menentukan seluruh kategori baik aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Rentangan skor dalam menentukan kategori pada seluruh aspek dapat dilihat pada Tabel 3.

Dalam menyusun suatu program latihan harus dirancang sedemikian rupa sehingga kemampuan fisik, postur dan ketangkasan prajurit dapat menunjukkan perkembangan yang progresif. Demikian juga halnya dengan program latihan kesegaran jasmani A bagi prajurit dan calon prajurit dirancang untuk jangka waktu tertentu

(*annual plan*) sehingga apa yang dilatihkan dapat mendukung kesiapan tugas dimasa yang akan datang. Dasar penerapan perancangan program kesegaran jasmani sangat ditentukan oleh beberapa faktor antara lain Komandan Satuan, sarana-prasarana/fasilitas dan kemampuan pelatih/pengasuh dalam mengoperasikan kegiatan latihan tersebut (Subagya, 2012: 28).

Disamping itu keberhasilan dalam penerapan perancangan program kesegaran jasmani juga didukung oleh motivasi dan kemauan keras dari peserta latihan tersebut. Penelitian ini mencoba untuk menemukan rancangan metode berlatih yang paling efektif untuk materi kesegaran jasmani A khususnya bagi Taruna Akademi Militer sehingga apa yang menjadi standard yang dipersyaratkan guna mendukung tugas TNI AD dapat dilaksanakan dengan baik. Dari beberapa tahapan penelitian yang dilakukan, dapat diuraikan produk akhir yang akan dibahas berikut ini.

Berdasarkan data yang dapat dikumpulkan dari ahli jasmani militer, pelatih senior dan pembantu pelatih di Batalyon pada saat uji coba skala kecil dan skala besar, maka ada beberapa hal tentang produk yang perlu direvisi. Revisi ini dilakukan tidak lain adalah untuk lebih mengoptimalkan manfaat dari Buku Petunjuk tentang cara berlatih Kesegaran Jasmani A bagi Taruna sehingga pencapaian nilai kesegaran jasmani A yang mereka peroleh akan lebih meningkat dari nilai sebelumnya sebagai hasil dari latihan dengan menggunakan kartu kendali.

Simpulan

Berdasarkan analisis dari hasil penelitian serta pembahasan pada tesis dan produk pengembangan ini, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut : 1) Model latihan pengembangan lari kartu yang diterapkan pada Taruna Akmil ini sangat tepat dan sesuai dengan program bimbingan dan pengasuhan untuk meningkatkan kebugaran jasmani A. 2) Buku Pedoman Lari Kartu ini terbukti efektif digunakan sebagai panduan dalam berlatih kebugaran jasmani A Taruna Akademi Militer. Indikator yang menguatkan asumsi ini adalah dengan rekaman data hasil Tes Kebugaran Jasmani periodik II.

Selanjutnya dari uraian dan penjelasan manuskrip terkait dengan penelitian pengembangan model ini disarankan kepada seluruh komponen lembaga Akademi Militer 1) Peduli kepada Taruna agar didorong untuk berlatih lebih keras dengan mempedomani model latihan pengembangan yang telah dituangkan secara jelas pada Buku Pedoman. 2) Buku Pedoman Pengembangan Model pengasuhan lari

kartu yang merupakan hasil produk penelitian ini agar Pimpinan dapat merekomendasikannya menjadi Bujuklap tentang kebugaran Jasmani Taruna Akademi Militer.

Daftar Pustaka

- University, Washington.
Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
Cooper K.H. (1968). "12 minute Walking/Running Test" : Distance (Miles) Covered ini 12 minute source : http://www.bodybuilding.com/fun/V02_max.htm# (diunduh 7 September 2012).
Bachtiar. 2008. "Mewujudkan Prajurit TNI AD yang Profesional" Jurnal Yudha
Subagya, 2012. *Upaya Pembinaan Kebugaran Jasmani Prajurit TNI AD dalam Mewujudkan Prajurit yang Samapta*. Jurnal Yudhagama, Jakarta : Volume 32 No.2 Juni 2012.
Panji S., 2012. *Kebugaran Jasmani dan Konsekuensinya Bagi Prajurit*. Jurnal Palagan, Media Pemersatu Unsur Bangsa, Jakarta : Volume 13 No. 1 Maret 2012.
Tes-Kebugaran-Jasmani/<http://kebugaran.wordpress.com/category/> (diunduh 12 Februari 2013).