

## OPTIMALISASI PEMBINAAN JASMANI BERJENJANG BAGI TARUNA KORPS MARINIR GUNA MENYIAPKAN KOMANDAN PELETON YANG HANDAL

**M. Rhesakti Beavizaretta M.<sup>1)</sup>, Mostien Adi Puji P.M.<sup>2)</sup>, Dwi Wardono<sup>3)</sup>, Agus Suprpto<sup>4)</sup>**

<sup>1), 2), 3), 4)</sup> Manajemen Pertahanan Matra Laut Aspek darat, Akademi Angkatan Laut  
mostienadi@gmail.com

### 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: Pembinaan jasmani, pembinaan berjenjang, latihan *fartlek*, latihan interval, dan *circuit training*

### Abstract

The physical abilities of Marine Corps cadets are considered to be very lacking and have not been able to achieve maximum results. Therefore, how to improve these physical abilities. Marine Corps cadets' physical abilities can be increased by optimizing physical development in stages. So that you are ready to become a reliable and professional candidate for Platoon Commander. This final project uses a descriptive qualitative research method. Based on the results of the research, it is suggested that physical development material is more programmed, namely by using *fartlek* training, interval training, and *circuit training*. As well as training time that is added and adjusted to the standard value to be achieved. The standard value for Marine Corps Cadets must also be increased at each level so that it gives more motivation for Marine Corps Cadets in carrying out physical training.

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

### A. PENDAHULUAN

Departemen Marinir merupakan 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. 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 disegani oleh anggota, oleh karena itu seorang Komandan Peleton harus memiliki kemampuan intelektual, kesamaptan 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.

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana mengoptimalkan pembinaan jasmani berjenjang bagi taruna korps marinir guna menyiapkan komandan peleton yang handal.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Depdikbud, 1995) optimalisasi berasal dari kata optimal yang berarti terbaik, tertinggi. Optimalisasi banyak juga diartikan sebagai ukuran dimana semua kebutuhan dapat dipenuhi dari kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan. Menurut (Winardi, 1996) optimalisasi adalah ukuran yang menyebabkan tercapainya tujuan. Secara umum optimalisasi adalah pencarian nilai terbaik dari yang tersedia dari beberapa fungsi yang diberikan pada suatu konteks. Mengacu pada pendapat (Singiresu S Rao, 2009) optimalisasi juga dapat didefinisikan sebagai proses untuk mendapatkan keadaan yang memberikan nilai maksimum atau minimum dari suatu fungsi.

(Mangunhardjana, 1986) mengemukakan pembinaan sebagai berikut :

“Suatu proses belajar dengan melepaskan hak - hak yang sudah dimiliki dan dipelajari hal - hal yang baru yang belum dimiliki dengan tujuan membantu orang yang menjalaninya untuk membetulkan dan mengembangkan pengetahuan dan kecakapan yang sudah ada serta mendapatkan pengetahuan dan kecakapan baru untuk mencapai tujuan hidup dan kerja yang sudah dijalani secara lebih efektif”.

Dari pengertian di atas, maka dapat dipahami bahwa pembinaan adalah upaya yang dilaksanakan secara sadar, berencana, terarah, teratur dan bertanggung jawab dalam rangka memperkenalkan, menumbuhkan, membimbing, mengembangkan pengetahuan dan kecakapan yang sudah ada agar lebih berdaya guna dan berhasil guna dalam rangka pembentukan ke arah yang lebih maju, serta mendapatkan pengetahuan dan kecakapan baru untuk mencapai tujuan hidup.

Menurut (Thoha, 2004) pembinaan adalah suatu tindakan, proses, hasil, atau pernyataan yang lebih baik. Dalam hal ini menunjukkan adanya kemajuan, peningkatan pertumbuhan, evolusi atas berbagai kemungkinan, berkembang atau peningkatan atas sesuatu. Ada

dua unsur dari definisi pembinaan yaitu: 1. pembinaan itu bisa berupa suatu tindakan, proses, atau pernyataan tujuan, dan; 2. Pembinaan bisa menunjukkan kepada perbaikan atas sesuatu.

Pembinaan jasmani menurut (Angkatan Laut, 1990) bahwa proses pembinaan jasmani dibagi menjadi beberapa tahapan, yaitu sebagai berikut: 1) Tahap pembentukan, yaitu tahap terjadinya proses pengisian dan pembahasan sikap dan gerak yang baik. Hasil proses pembinaan pada tahap pembentukan adalah proses anatomic dan motoric; 2) Tahap peningkatan, yaitu proses penambahan dan penyempurnaan terhadap apa yang telah dimiliki pada tahap pembentukan sehingga dapat berkembang dengan maksimal untuk mencapai hasil prestasi setinggi – tingginya dalam tugas dan kewajiban. Dalam tahap ini akan terjadi proses secara *psiko – fisis*; 3) Tahap pemeliharaan, yaitu merupakan proses untuk memperbaiki dan mempertahankan terhadap apa yang telah dimiliki, agar selalu dalam keadaan siap pakai. Dalam tahap ini terjadi proses anatomic, gerak dan fungsi organik dalam bentuk kemampuan jasmani.

Kebugaran jasmani adalah ke-sanggupan dan kemampuan tubuh

melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Muhajir, 2007). Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Secara umum yang dimaksud dengan kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga dapat menikmati waktu luangnya. Menurut (Irianto, 2004) kebugaran jasmani digolongkan menjadi 3 yaitu: 1) Kebugaran statis: keadaan dimana seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat; 2) Kebugaran dinamis : kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat; 3) Kebugaran motoris: kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus.

Latihan merupakan suatu kegiatan yang mempunyai tujuan utama adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan

prestasinya semaksimal mungkin. Dalam mencapai tujuan utama tersebut ada 4 aspek latihan yang harus dipenuhi dan dilatih secara seksama yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

“*Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya” (Harsono, 1988).

## **B. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. 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 ber-

sifat 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.

Unit analisis dalam penelitian ini adalah Akademi Angkatan Laut, Taruna Korps Marinir, Perwira Departemen Marinir, Pelatih Departemen Marinir, Pelatih Departemen Jasmani. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah Kepala Departemen Korps Marinir (Depmar), Perwira Depmar, Pelatih Depmar, Pelatih Depjas AAL dan Taruna Korps Marinir. Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara (*interview*), *observasi* (pengamatan), dokumentasi, dan angket terbuka atau kuisisioner.

### **C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

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.

Materi pembinaan jasmani yang diberikan oleh 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.

Hasil wawancara dengan Kadepjas AAL Kolonel Laut (KH) Slamet Basuki dan Aspers Pasmara 2

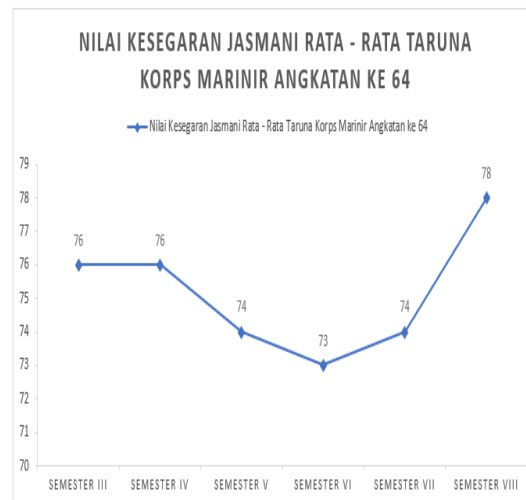
Kolonel Marinir Firman Gunawan adalah sebagai berikut: 1) Metode pembinaan saat ini masih kurang efektif jika hasilnya dituntut untuk menyesuaikan dengan satuan Korps Marinir; 2). Kurangnya kesadaran dan motivasi akan pentingnya pembinaan jasmani; 3) Tidak adanya metode pembinaan jasmani yang terprogram dari Resimen; 4). Metode pembinaan jasmani dari Departemen Jasmani belum sesuai dengan pembinaan jasmani di satuan; 5) Kemampuan jasmani Taruna Korps Marinir masih kurang jika dibandingkan dengan anggota di satuan Korps Marinir dan 6) 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 kesegaran jasmani Taruna Korps Marinir angkatan ke 64 selama 6 semester yaitu sebagai berikut : Tabel 1. Data Nilai Kesegaran Jasmani Taruna Korps Marinir Angkatan ke 64 dalam 6 semester

NO	NAMA	NO.AK	SEMESTER					
			III	IV	V	VI	VII	VIII
1	2	3	4	5	6	7	8	9
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	77	76	73	75	74	76
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	Fikri 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 Aqus Diharja	2015.359	76	77	75	72	77	71
21	Zukitly 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

Dengan menggunakan nilai rata-rata kesegaran jasmani selama 6 semester dapat dibuat grafik sebagai berikut:

Gambar 1. Grafik Nilai kesegaran jasmani taruna Korps Marinir Angkatan 64



Hal-hal yang mempengaruhi dalam pemecahan masalah adalah **tujuan dari pembinaan jasmani** atau latihan tersebut. Tujuannya adalah untuk meningkatkan ketrampilan dan prestasi semaksimal mungkin. Maka untuk mencapai hal tersebut harus memenuhi 4 aspek yaitu 1) latihan fisik (*physical training*) penting sekali 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*), kelenturan (*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*) merupakan suatu latihan yang bertujuan untuk memahirkan teknik – teknik gerakan pada cabang olahraga tertentu; 3) latihan taktik (*tactical training*) bertujuan untuk menumbuh kembangkan interpretive atau daya tafsir pada Taruna Korps Marinir dan latihan mental (*psychological training*)

ini sangat penting untuk menumbuhkan sikap semangat, pantang menyerah, keseimbangan emosi, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan lain sebagainya. Itu semua merupakan sikap dasar yang harus dimiliki seorang taruna.

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 gerakan yang baik saat latihan; 4) pemulihan yang cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan dan 5) akan ada respon yang cepat dari organ 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. Maka hal 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 didaerah 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 – 180 detik  
 Intensitas kerja : 60% - 75% maksimum  
 Repetisi : 10 - 20 kali  
 Istirahat : 3 - 5 menit

Tabel 2 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

#### **Latihan interval lambat dengan jarak pendek**

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

Tabel 2 Metode Latihan Interval lambat dengan jarak jauh.

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

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) dan 4) memperkuat otot-otot yang dibutuhkan.

#### **Latihan interval untuk stamina**

Jarak lari : 800 meter  
 Tempo : 2 menit 10 detik, harus mencapai denyut nadi minimal 170 denyut/menit atau bahkan lebih  
 Repetisi : 10 kali  
 Istirahat : 5 – 10 menit

rupakan 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.

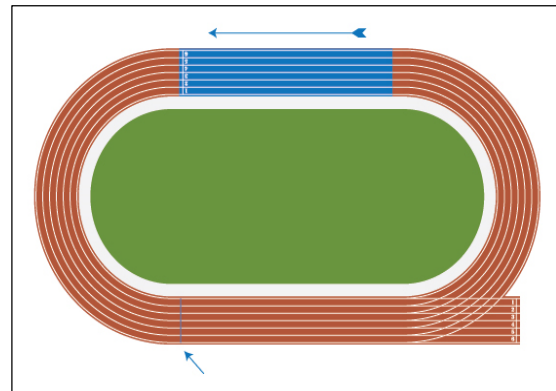
Kecepatan merupakan salah satu komponen fisik yang harus ditingkatkan juga. Kecepatan merupakan kemampuan dalam melakukan gerakan-gerakan yang berturut turut dalam waktu sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dari beberapa aspek kondisi 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 dilintasi diletakan *cone* atau benda apapun sebagai patokan, 5 disebelah kiri dan 5 disebelah kanan dengan jarak kurang lebih 3 meter.

Gambar 2. *Circuit Training*



Selain tujuan pembinaan jasmani, hal yang terpenting selanjutnya adalah **waktu pembinaan**. 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.

**Meningkatkan motivasi** dalam pembinaan jasmani sangatlah penting. 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 intrinsik. 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 intrinsik 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; 2) usaha dalam mencapai nilai maksimal, nilai maksimal sendiri dapat memberikan kepuasan bagi 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 pemerintahnya dan 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 intensif, 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 dan 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.

Cara meningkatkan kemampuan fisik Taruna Korps Marinir dengan pembinaan jasmani berjenjang guna menyiapkan komandan peleton yang

handal adalah sebagai berikut: 1) 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, kelentukan atau fleksibilitas, serta kecepatan; 2) 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 dan 3) 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.

#### 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.
- Sahnun Sonneville, 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 Optimization*. 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.

