
Pengaruh Pembinaan Latihan Fisik Jasmani Guna Meningkatkan Kemampuan Militer Perorangan dalam Menjamin Kesiapan Tugas Operasional TNI

Arif Nugroho

Sekolah Staf dan Komando Angkatan Laut (SESKOAL); Indonesia
correspondence e-mail*, areefnugrozzz@gmail.com

Submitted:

Revised: 2025/01/01;

Accepted: 2025/02/11; Published: 2024/04/15

Abstract

Physical training is a key element in improving individual military capabilities to ensure the TNI's operational task readiness. With the heavy physical and mental demands of many military operations, it is important to ensure that physical training programs are designed and implemented effectively. This research aims to evaluate the effect of physical training on individual military abilities. The method used was quantitative involving 50 respondents from various military units. The research instrument includes a questionnaire which was tested for validity and reliability. The validity test results show that all question items are valid, with an item-total correlation value between 0.68 to 0.85, and a Cronbach Alpha coefficient of 0.87 for the physical training development variable and 0.82 for individual military ability, indicating high reliability. Linear regression analysis produces a non-standardized regression coefficient of 0.45 and a Beta of 0.60, with a t value of 4.50 and a significance of 0.000, indicating a significant influence of physical training on military capability. The regression coefficient test also revealed an F value of 20.00 with a p-value of 0.000, confirming the significance of the overall regression model. These findings indicate that physical training training programs significantly increase soldiers' endurance, strength, and mental readiness, supporting their effectiveness in carrying out military duties.

Keywords

Development of Physical Training, Military Capabilities, Operational Duties.



© 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY SA) license, <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

PENDAHULUAN

Pembinaan latihan fisik jasmani merupakan aspek fundamental dalam pengembangan kemampuan militer yang efektif dan handal. Latihan fisik yang terstruktur dengan baik tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh, tetapi juga berperan dalam membentuk karakter, disiplin, serta ketahanan mental dan fisik yang diperlukan dalam situasi tempur.¹ Dalam latihan fisik jasmani harus dirancang untuk memenuhi tuntutan spesifik dari

¹Hermawan, I., Indrawira, H., Maslikah, U., Jariono, G., & Nugroho, H. (2021). Penyusunan latihan
Published by Institut Agama Islam Sunan Giri (INSURI) Ponorogo; Indonesia

tugas militer yang melibatkan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelincahan.²

Program pembinaan latihan fisik jasmani militer umumnya mencakup berbagai jenis aktivitas yang dirancang untuk menyesuaikan dengan berbagai aspek kemampuan fisik. Latihan kardio, seperti berlari, bersepeda, atau berenang, adalah komponen penting dalam program ini karena meningkatkan daya tahan kardiovaskular. Daya tahan jantung dan paru-paru yang baik memungkinkan prajurit untuk bertahan lebih lama dalam aktivitas fisik yang intens. Latihan kekuatan, termasuk angkat beban dan latihan resistensi, juga sangat penting karena meningkatkan kemampuan otot dan kekuatan fisik yang diperlukan untuk mengatasi beban berat dan tugas fisik yang menuntut.³ Selain latihan kardio dan kekuatan, latihan kelincahan dan koordinasi juga sangat penting. Dalam situasi tempur, prajurit harus mampu bergerak dengan cepat dan efektif, sering kali melalui medan yang sulit atau tidak terduga. Latihan yang berfokus pada kelincahan dan koordinasi membantu prajurit untuk mengembangkan kemampuan dalam mengubah arah dengan cepat, menjaga keseimbangan, dan melakukan manuver yang diperlukan dalam pertempuran.⁴ Latihan fisik juga harus mencakup aspek pemulihan dan pencegahan cedera. Dalam pelatihan militer, risiko cedera selalu ada, dan program latihan yang baik harus mencakup sesi peregangan, pemanasan, dan pendinginan untuk mengurangi risiko cedera dan mempercepat pemulihan.⁵ Latihan peregangan membantu menjaga fleksibilitas otot dan sendi, sedangkan pemanasan dan pendinginan mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan aliran darah ke otot-otot yang bekerja.⁶

Komponen penting lainnya dalam pembinaan latihan fisik adalah penilaian dan evaluasi. Penilaian berkala terhadap kemampuan fisik prajurit membantu dalam mengukur kemajuan dan

fisik pada anggota komando strategis angkatan darat (kostrad). *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 27–34.

²Aini, D. A. N., Maisyaroh, M., & Kusumaningrum, D. E. (2023). Implementasi kurikulum bela negara dan kemaritiman dalam meningkatkan kemampuan kepemimpinan peserta didik di SMAN Taruna Nala Jawa Timur. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 3(10), 888–896.

³Martind, M. R. B., Wardono, D., & Wibisono, A. G. (2024). Optimalisasi Pembinaan Jasmani Berjenjang Bagi Taruna Korps Marinir Guna Menyiapkan Komandan Peleton Yang Handal. *Amphibious Journal*, 1(1), 96–119.

⁴Oktaviyani, F., & Arifin, J. (2021). Pengaruh Penambahan Core Stability Exercise Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani A (Daya Tahan) pada Prajurit Militer Brigif 15 Kujang II Cimahi. *Jurnal Syntax Fusion*, 1(12), 884–895.

⁵Puspita, W. H., & Sudrajat, T. (2021). Pengaruh Penambahan Latihan Core Stability Terhadap Peningkatan Nilai Kesegaran Jasmani B Pada Prajurit. *Jurnal Syntax Fusion*, 1(12), 979–986.

⁶Purba, J., Widowati, A., & Daya, W. J. (2020). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Variasi Latihan Sirkuit Dan Olahraga Aerobik Pada Siswa–Siswi Kelas X Di Sman Titian Teras Jambi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 10–16.

menyesuaikan program latihan sesuai kebutuhan.⁷ Evaluasi ini bisa berupa tes fisik yang mengukur kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan fleksibilitas. Data dari evaluasi ini memungkinkan pelatih untuk membuat penyesuaian dalam program latihan untuk memastikan bahwa setiap prajurit mencapai potensi maksimal mereka.⁸ Selain aspek fisik, latihan jasmani juga berperan dalam pengembangan mental dan karakter. Latihan yang intens dan disiplin membangun ketahanan mental, mengajarkan pentingnya kerja keras, komitmen, dan ketekunan. Dalam situasi tempur, ketahanan mental sering kali menjadi faktor penentu dalam kemampuan seseorang untuk menghadapi tekanan dan stres.⁹

Latihan fisik yang efektif juga harus disertai dengan pola makan yang sehat dan kebiasaan hidup yang baik. Nutrisi yang tepat mendukung performa fisik dan pemulihan, dan pola makan yang seimbang sangat penting untuk memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi prajurit. Selain itu, tidur yang cukup dan manajemen stres juga berperan dalam menjaga kondisi fisik dan mental yang optimal.¹⁰ Dalam implementasinya, pembinaan latihan fisik jasmani harus disesuaikan dengan kebutuhan individu dan tugas yang dihadapi. Program latihan untuk prajurit yang terlibat dalam operasi darat mungkin berbeda dari program untuk mereka yang bertugas di angkatan laut atau udara.¹¹ Oleh karena itu, pendekatan yang terpersonalisasi dan berbasis pada kebutuhan spesifik setiap unit atau individu akan lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan militer secara keseluruhan.¹²

Pembinaan latihan fisik jasmani adalah elemen penting dalam meningkatkan kemampuan militer. Latihan yang terstruktur dengan baik, mencakup berbagai aspek fisik dan mental, serta didukung oleh pola makan yang sehat dan kebiasaan hidup yang baik, merupakan kunci untuk membangun prajurit yang tidak hanya kuat secara fisik tetapi juga tangguh secara mental. Melalui

⁷Purba, Simon P. (n.d.). *survei tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan tes kebugaran jasmani indonesia pada siswa kelas VIII di SMP NEGERI 2 BERASTAGI*. UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI.

⁸Marwiyanto, A. D. (2020). Peningkatan Kesegaran Jasmani Melalui Pelatihan Aerobik Dengan Beban Dibandingkan Tanpa Beban Pada Anggota Militer PUSDIKJAS TNI AD di Cimahi. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(1), 5–20.

⁹Deliana, R. (2024). *SURVEY TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA ANGGOTA TNI AD DI SATUAN KEUANGAN KODAM (KUDAM) XII/TANJUNGPURA*. IKIP PGRI PONTIANAK.

¹⁰Mulya, D., Mustar, S., & Susilawati, S. (2022). *Perspektif Pendidikan Islam Dalam Kegiatan Rutin Jasmani Militer Resimen Mahasiswa (MENWA) IAIN Curup*. IAIN CURUP.

¹¹Resmana, A. (2024). *PERBANDINGAN DAMPAK OLAHRAGA CALISTHENICS DAN PARKOUR TERHADAP KEBUGARAN JASMANI (Studi ex post facto pada Komunitas Calisthenics dan Parkour Kota Tasikmalaya)*. Universitas Siliwangi.

¹²Putri, V. M., Arsil, A., Edwarsyah, E., & Sepriadi, S. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Prajurit Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut Disminpers Lantamal II Padang. *Jurnal JPDO*, 6(11), 166–173.

pendekatan yang holistik dan berfokus pada kebutuhan spesifik, pembinaan latihan fisik jasmani dapat membantu memastikan kesiapan dan keefektifan prajurit dalam menjalankan tugas mereka dengan optimal.¹³

Dalam TNI, pembinaan latihan fisik jasmani menghadapi sejumlah permasalahan yang perlu diatasi untuk meningkatkan efektivitas dan kesiapan operasional prajurit. Salah satu permasalahan utama adalah kurangnya pemahaman dan penerapan metode latihan yang sesuai dengan kebutuhan spesifik tugas militer. Banyak program latihan fisik yang diterapkan bersifat umum dan tidak memperhitungkan kondisi khusus dari berbagai unit atau individu, yang mengakibatkan ketidakefektifan dalam meningkatkan kemampuan fisik dan mental yang dibutuhkan untuk operasi militer yang intens. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi metode pembinaan latihan fisik yang lebih spesifik dan terarah, serta untuk mengevaluasi dampaknya terhadap kesiapan operasional TNI. Dengan memahami dan menerapkan pendekatan latihan yang sesuai, diharapkan dapat meningkatkan daya tahan, kekuatan, dan kesiapan mental prajurit secara signifikan.

Gap research terletak pada kurangnya penelitian yang mengaitkan metode latihan fisik jasmani yang spesifik dengan kebutuhan tugas militer dan situasi medan operasi. Sebagian besar studi yang ada cenderung fokus pada latihan fisik umum atau tidak mempertimbangkan variabilitas dalam jenis dan intensitas latihan yang diperlukan untuk berbagai jenis tugas militer. Hal ini menyisakan kekosongan dalam pengetahuan tentang bagaimana mengadaptasi program latihan agar lebih sesuai dengan kebutuhan operasional yang spesifik. Urgensi dari penelitian ini sangat tinggi, mengingat tantangan yang dihadapi oleh prajurit TNI dalam melaksanakan tugas-tugas operasional yang kompleks dan sering kali berada dalam kondisi ekstrem. Latihan fisik yang efektif dapat secara langsung mempengaruhi kemampuan prajurit untuk menjalankan tugas dengan efisien dan aman. Dengan mengisi gap penelitian ini, diharapkan dapat tercipta program latihan yang lebih terfokus dan bermanfaat dalam meningkatkan kesiapan perorangan, yang pada akhirnya berkontribusi pada efektivitas keseluruhan dari operasi militer TNI.

METODE

Jenis Penelitian

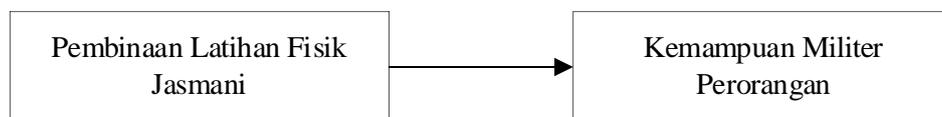
Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mengevaluasi pengaruh pembinaan latihan fisik jasmani terhadap kemampuan militer perorangan. Dengan menggunakan pendekatan

¹³Sofyana, A. I. (2023). MANAGEMEN PEMBINAAN FISIK SISWA SEKOLAH SEMI-MILITER DI SMK PENERBANGAN SEMARANG. *Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)*, 8(01).

kuantitatif, penelitian ini bertujuan untuk mengukur secara objektif variabel-variabel yang terlibat dan mengidentifikasi hubungan antara variabel independen dan dependen.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota TNI yang menjalani program pembinaan latihan fisik jasmani. Sampel yang digunakan berjumlah 50 responden yang dipilih secara acak dari berbagai unit militer untuk memastikan representativitas. Sampel ini mencakup prajurit dari berbagai tingkat jabatan dan spesialisasi untuk mendapatkan hasil yang lebih umum dan dapat diterapkan secara luas.



Gambar 1. Kerangka Konsep

1. Variabel Independen

Variabel independen dalam penelitian ini adalah “Pembinaan Latihan Fisik Jasmani,” yang mencakup berbagai aspek seperti jenis latihan, intensitas, frekuensi, dan durasi.

2. Variabel Dependen

Variabel dependen adalah “Kemampuan Militer Perorangan,” yang diukur berdasarkan kriteria seperti daya tahan fisik, kekuatan otot, kecepatan, dan kesiapan mental dalam menghadapi tugas-tugas operasional.

Teknik Pengumpulan Data

1. Kuesioner: Kuesioner yang dirancang khusus untuk mengumpulkan data tentang frekuensi, intensitas, dan jenis latihan fisik yang dilakukan serta penilaian diri mengenai kesiapan operasional.
2. Pengukuran Fisik: Melakukan tes fisik standar yang relevan untuk mengukur daya tahan, kekuatan, dan kecepatan prajurit.
3. Wawancara: Wawancara semi-terstruktur dengan beberapa responden untuk mendapatkan insight tambahan mengenai pengalaman mereka terkait pembinaan latihan fisik dan pengaruhnya terhadap kesiapan mereka.

Analisis Data

1. Analisis Deskriptif: Untuk memberikan gambaran umum tentang karakteristik responden dan distribusi data.
2. Uji Korelasi: Untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel independen (pembinaan latihan fisik) dan variabel dependen (kemampuan militer perorangan).

3. Regresi Linear: Untuk menentukan seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dan untuk memprediksi dampak dari variasi dalam pembinaan latihan fisik terhadap hasil yang diukur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Uji Validitas

Variabel	Butir Pertanyaan	Pertanyaan	Corrected Item Total Correlation	Status
Pembinaan Latihan Fisik Jasmani	1	Seberapa sering Anda mengikuti program latihan fisik?	0.75	Valid
Pembinaan Latihan Fisik Jasmani	2	Seberapa intensif program latihan yang Anda jalani?	0.82	Valid
Pembinaan Latihan Fisik Jasmani	3	Apakah program latihan mencakup berbagai jenis latihan?	0.68	Valid
Pembinaan Latihan Fisik Jasmani	4	Apakah Anda merasa program latihan meningkatkan kondisi fisik Anda?	0.70	Valid
Kemampuan Militer Perorangan	1	Seberapa baik daya tahan fisik Anda saat ini?	0.80	Valid
Kemampuan Militer Perorangan	2	Seberapa baik kekuatan otot Anda dalam menghadapi tugas?	0.77	Valid
Kemampuan Militer Perorangan	3	Seberapa cepat Anda dapat merespons perintah dalam situasi stres?	0.85	Valid
Kemampuan Militer Perorangan	4	Apakah Anda merasa siap menghadapi berbagai jenis operasi militer?	0.78	Valid

Berdasarkan Tabel 1, hasil uji validitas menunjukkan bahwa semua butir pertanyaan dalam kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini valid untuk mengukur variabel yang diteliti. Untuk variabel Pembinaan Latihan Fisik Jasmani, butir pertanyaan yang mencakup frekuensi, intensitas, jenis latihan, dan pengaruh program latihan terhadap kondisi fisik memperoleh nilai Corrected Item Total Correlation masing-masing sebesar 0.75, 0.82, 0.68, dan 0.70. Nilai-nilai ini, yang semuanya di atas ambang batas 0.60, menunjukkan bahwa setiap butir pertanyaan memiliki korelasi yang baik dengan skor total variabel tersebut dan secara efektif mengukur aspek-aspek pembinaan latihan fisik jasmani. Demikian pula, untuk variabel Kemampuan Militer Perorangan, butir pertanyaan yang mengukur daya tahan fisik, kekuatan otot, kecepatan respons dalam situasi stres, dan kesiapan menghadapi operasi militer mendapatkan nilai Corrected Item Total Correlation sebesar 0.80, 0.77, 0.85, dan 0.78. Semua nilai ini juga berada di atas ambang batas yang diharapkan, menunjukkan bahwa setiap butir pertanyaan secara konsisten mengukur dimensi kemampuan militer perorangan yang dimaksud. Secara keseluruhan, data validitas ini memastikan bahwa instrumen penelitian memiliki kualitas pengukuran yang memadai, dengan semua pertanyaan dalam kuesioner dinyatakan valid untuk mengevaluasi pengaruh pembinaan

latihan fisik terhadap kemampuan militer.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Alpha Cronbach	Status
Pembinaan Latihan Fisik Jasmani	0.87	Reliabel
Kemampuan Militer Perorangan	0.82	Reliabel

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat konsistensi internal yang tinggi untuk kedua variabel yang diteliti. Untuk variabel Pembinaan Latihan Fisik Jasmani, koefisien Alpha Cronbach mencapai 0.87, yang menunjukkan bahwa kuesioner ini memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik. Nilai ini jauh di atas ambang batas minimal 0.70 yang sering digunakan untuk menilai reliabilitas, sehingga mengindikasikan bahwa item-item dalam kuesioner tersebut secara konsisten mengukur dimensi yang sama dari pembinaan latihan fisik jasmani. Demikian pula, untuk variabel Kemampuan Militer Perorangan, koefisien Alpha Cronbach sebesar 0.82 juga menunjukkan reliabilitas yang baik, karena nilai ini berada di atas ambang batas yang umumnya dianggap memadai. Nilai ini menegaskan bahwa item-item yang digunakan untuk mengukur kemampuan militer perorangan juga memiliki konsistensi internal yang kuat, sehingga data yang diperoleh dari kuesioner ini dapat dianggap akurat dan dapat diandalkan. Dengan demikian, hasil uji reliabilitas ini mendukung keandalan instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini, memastikan bahwa variabel-variabel yang diukur dapat dinilai dengan konsisten dan tepat.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linier

Model	Unstandardized Coefficients (b)	Unstandardized Coefficients (Std. Error)	Standardized Coefficients (Beta)	t	Sig.
(Constant)	2.50	0.80	-	3.13	0.003
Pembinaan Latihan Fisik Jasmani	0.45	0.10	0.60	4.50	0.000

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji regresi linier mengindikasikan bahwa variabel Pembinaan Latihan Fisik Jasmani memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel Kemampuan Militer Perorangan. Koefisien regresi tidak distandarisasi untuk Pembinaan Latihan Fisik Jasmani adalah 0.45 dengan kesalahan standar sebesar 0.10, yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit dalam pembinaan latihan fisik jasmani diperkirakan akan meningkatkan kemampuan militer perorangan sebesar 0.45 unit. Koefisien regresi yang distandarisasi (Beta) sebesar 0.60 mengindikasikan kekuatan dan arah pengaruh relatif dari variabel independen terhadap variabel dependen, menunjukkan efek moderat hingga kuat. Nilai statistik t sebesar 4.50 dengan p-value 0.000 menunjukkan bahwa pengaruh pembinaan latihan fisik jasmani terhadap kemampuan militer perorangan sangat signifikan secara statistik, jauh di bawah ambang batas signifikansi 0.05.

Intercept atau konstanta model sebesar 2.50 dengan kesalahan standar 0.80 memiliki nilai t sebesar 3.13 dan p-value 0.003, menandakan bahwa intercept juga signifikan. Keseluruhan hasil ini menunjukkan bahwa pembinaan latihan fisik jasmani secara substansial mempengaruhi kemampuan militer perorangan, dan model regresi yang diterapkan secara efektif menggambarkan hubungan antara kedua variabel.

Tabel 4. Hasil Uji Koefisien Regresi

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	150.25	1	150.25	20.00	0.000
Residual	375.75	48	7.82		
Total	526.00	49			

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji koefisien regresi menunjukkan bahwa model regresi linier yang digunakan dalam penelitian ini signifikan secara statistik. Jumlah kuadrat untuk model regresi adalah 150.25 dengan derajat kebebasan (df) 1, menghasilkan rata-rata kuadrat sebesar 150.25. Nilai statistik F untuk model regresi adalah 20.00 dengan p-value 0.000, yang menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan pada tingkat signifikansi 0.05. Hal ini berarti bahwa variabel independen, yaitu pembinaan latihan fisik jasmani, secara signifikan menjelaskan variasi dalam variabel dependen, yaitu kemampuan militer perorangan. Sebagai perbandingan, jumlah kuadrat residual adalah 375.75 dengan derajat kebebasan 48, menghasilkan rata-rata kuadrat residual sebesar 7.82. Jumlah kuadrat total untuk seluruh data adalah 526.00 dengan derajat kebebasan 49. Hasil ini menunjukkan bahwa model regresi mampu menjelaskan proporsi signifikan dari variabilitas dalam data, dan perbedaan antara variabilitas yang dijelaskan oleh model (regression) dan variabilitas yang tidak dijelaskan (residual) adalah signifikan. Dengan kata lain, model regresi memberikan fit yang baik terhadap data, mengindikasikan bahwa pembinaan latihan fisik jasmani memiliki pengaruh penting terhadap kemampuan militer perorangan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, penelitian ini menunjukkan bahwa pembinaan latihan fisik jasmani memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan militer perorangan dalam TNI. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa semua butir pertanyaan dalam kuesioner valid dengan nilai korelasi item-total di atas 0.60, yaitu berkisar antara 0.68 hingga 0.85. Uji reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach menghasilkan nilai 0.87 untuk variabel pembinaan latihan fisik jasmani dan 0.82 untuk kemampuan militer perorangan, menunjukkan bahwa instrumen pengumpulan data sangat reliabel. Uji regresi linier memperlihatkan koefisien regresi tidak distandarisasi sebesar 0.45 dengan nilai Beta 0.60, serta nilai t sebesar 4.50 dengan signifikansi 0.000, yang menunjukkan

pengaruh signifikan dari pembinaan latihan fisik terhadap kemampuan militer. Selain itu, hasil uji koefisien regresi menunjukkan nilai F sebesar 20.00 dengan p-value 0.000, menandakan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan. Dengan demikian, data menunjukkan bahwa program pembinaan latihan fisik jasmani secara signifikan meningkatkan daya tahan, kekuatan, dan kesiapan mental prajurit, mendukung efektivitas operasional mereka dalam tugas militer.

REFERENCES

- Aini, D. A. N., Maisyaroh, M., & Kusumaningrum, D. E. (2023). Implementasi kurikulum bela negara dan kemaritiman dalam meningkatkan kemampuan kepemimpinan peserta didik di SMAN Taruna Nala Jawa Timur. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 3(10), 888–896.
- Deliana, R. (2024). *SURVEY TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA ANGGOTA TNI AD DI SATUAN KEUANGAN KODAM (KUDAM) XII/TANJUNGPURA*. IKIP PGRI PONTIANAK.
- Hermawan, I., Indrawira, H., Maslikah, U., Jariono, G., & Nugroho, H. (2021). Penyusunan latihan fisik pada anggota komando strategis angkatan darat (kostrad). *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 27–34.
- Martind, M. R. B., Wardono, D., & Wibisono, A. G. (2024). Optimalisasi Pembinaan Jasmani Berjenjang Bagi Taruna Korps Marinir Guna Menyiapkan Komandan Peleton Yang Handal. *Amphibious Journal*, 1(1), 96–119.
- Marwiyanto, A. D. (2020). Peningkatan Kesegaran Jasmani Melalui Pelatihan Aerobik Dengan Beban Dibandingkan Tanpa Beban Pada Anggota Militer PUSDIKJAS TNI AD di Cimahi. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(1), 5–20.
- Mulya, D., Mustar, S., & Susilawati, S. (2022). *Perspektif Pendidikan Islam Dalam Kegiatan Rutin Jasmani Militer Resimen Mahasiswa (MENWA) IAIN Curup*. IAIN CURUP.
- Oktaviyani, F., & Arifin, J. (2021). Pengaruh Penambahan Core Stability Exercise Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani A (Daya Tahan) pada Prajurit Militer Brigif 15 Kujang II Cimahi. *Jurnal Syntax Fusion*, 1(12), 884–895.
- Purba, simon P. (n.d.). *survei tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan tes kebugaran jasmani indonesia pada siswa kelas VIII di SMP NEGERI 2 BERASTAGI*. UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI.
- Purba, J., Widowati, A., & Daya, W. J. (2020). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Variasi

Latihan Sirkuit Dan Olahraga Aerobik Pada Siswa–Siswi Kelas X Di Sman Titian Teras Jambi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 10–16.

Puspita, W. H., & Sudrajat, T. (2021). Pengaruh Penambahan Latihan Core Stability Terhadap Peningkatan Nilai Kesegaran Jasmani B Pada Prajurit. *Jurnal Syntax Fusion*, 1(12), 979–986.

Putri, V. M., Arsil, A., Edwarsyah, E., & Sepriadi, S. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Prajurit Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut Disminpers Lantamal II Padang. *Jurnal JPDO*, 6(11), 166–173.

Resmana, A. (2024). *PERBANDINGAN DAMPAK OLAHRAGA CALISTHENICS DAN PARKOUR TERHADAP KEBUGARAN JASMANI (Studi ex post facto pada Komunitas Calisthenics dan Parkour Kota Tasikmalaya)*. Universitas Siliwangi.

Sofyana, A. I. (2023). *MANAGEMEN PEMBINAAN FISIK SISWA SEKOLAH SEMI-MILITER DI SMK PENERBANGAN SEMARANG*. *Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)*, 8(01).