

# **POLA PEMBINAAN JASMANI PRAJURIT TNI AD UNTUK Mendukung PELAKSANAAN TUGAS POKOK**

**Oleh  
Brigjen TNI Khairul Anwar M. S.H., M.Tr (Han)**

## **PENDAHULUAN.**

Dalam pembinaan prajurit dikenal dengan istilah Tri Pola Dasar yaitu pembinaan mental, intelektual dan jasmani/fisik. Ketiga aspek pembinaan tersebut harus dilaksanakan secara konsisten dan berimbang sehingga akan dapat mewujudkan prajurit-prajurit yang tangguh, karena apabila pembinaan Tri Pola Dasar tersebut tidak berimbang, maka akan berpengaruh terhadap pelaksanaan tugas pokok. Pembinaan jasmani militer (Binjasmil) Prajurit TNI AD sebagai bagian dari fungsi pembinaan personel TNI AD yang merupakan suatu usaha, pekerjaan dan kegiatan untuk membentuk, meningkatkan dan memelihara serta pengujian postur tubuh, kesegaran jasmani dan ketangkasan jasmani serta olahraga prajurit TNI AD yang bertujuan untuk mewujudkan kemampuan jasmani prajurit yang samapta baik secara perorangan maupun satuan dalam rangka mendukung pelaksanaan tugas pokok TNI AD. Keberadaan ilmu olahraga memiliki peran yang sangat strategis dalam membantu TNI AD dalam mengatasi krisis kesegaran jasmani prajurit. Keberadaan dan penerapan *Military sport science* atau ilmu olahraga untuk militer bukan hanya sekedar trend yang terjadi di masyarakat penggiat olahraga, akan tetapi hal ini menjadi kebutuhan tidak hanya pada ilmu olahraga dan kemajuan teknologi olahraga akan tetapi akan menjadi penting bagi militer dalam menunjang operasi militer khususnya dalam mempersiapkan kesegaran jasmani untuk kepentingan spectrum operasi pertempuran yang lebih luas dan menjaga kesehatan serta kebugaran merupakan bagian dari strategi militer.

Kemajuan dalam ilmu olahraga dan biomekanik yang merupakan bagian kajian dari ilmu olahraga telah membuatnya lebih mudah untuk dicapai di lingkungan militer negara-negara maju pada umumnya. Keberadaan ilmu olahraga terapan berdasarkan kepentingan yang digunakan dalam pertempuran ataupun semua jenis kegiatan latihan militer dominan keadaan fisik prajurit sangat dibutuhkan keterampilan, ketangkasan dan stamina. Prajurit dalam pertempuran dan kegiatan militer lainnya sudah pasti menghadapi lingkungan dalam kondisi ekstrem dan stres jasmani untuk jangka waktu lama. Sebenarnya, kegiatan militer di zaman modern, ilmu-ilmu olahraga terapan telah

tumbuh dan memiliki peran yang semakin penting dalam strategi penerapannya untuk meningkatkan kinerja prajurit dalam kegiatan yang membutuhkan pelibatan fisik. Laboratorium dan peneliti ilmu olahraga, dengan sangat efisien digunakan di lingkungan militer, terutama dalam usaha perbaikan dalam pelatihan metode dan sistem, secara psikologis, fisiologis (Ricardo Jorge Fernandes dan Argyris Toubekis, 2014 : 7, Departemen Motricity, Kinerja Manusia dan Manajemen Olahraga. Universitas Eropa Madrid. C/Tajo s/n, Villaviciosa de Odón, 28670 Madrid, Spanyol). Secara umum sport science bisa dibagi ke dalam beberapa keilmuan, yaitu bagian kepelatihan, fisik, kedokteran, fisioterapi dan rehabilitasi, relaksasi, gizi, psikologis, dan bagian peneliti (researcher).

Fokus ilmu olahraga militer adalah untuk membantu memaksimalkan penampilan dan daya tahan atau stamina dalam persiapan menghadapi bentuk kegiatan jasmani sambil mengurangi risiko cedera. Selain itu ilmu olahraga militer digunakan untuk membantu mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan sehingga program pelatihan dapat disesuaikan untuk setiap prajurit mulai dari Prada sampai dengan Pati. Dari hasil pengamatan di lapangan dapat dipastikan bahwa seluruh prajurit dalam proses pembinaan jasmani selalu mengikuti perkembangan protokol latihan mulai dari pemeriksaan riwayat kesehatan & riwayat cedera, pelaksanaan tes jasmani awal, persiapan latihan dengan pemanasan, pengkondisian fisik dengan latihan aerobik dan penguatan, pemantauan terhadap program latihan serta pengakhiran latihan yang terbebas dari kemungkinan cedera. Kesemuanya tersebut sudah dilalui dan dilaksanakan akan tetapi peningkatan kemampuan jasmani dan gaya hidup sehat dan bugar masih belum tercapai. Hal ini ada kemungkinan pembinaan jasmani yang dilakukan masih menggunakan pendekatan pola lama yang tidak melibatkan peran ilmu olahraga dalam proses pembinaannya.

Dengan penggunaan ilmu olahraga di jajaran TNI AD, maka pelatihan jasmani akan mampu menawarkan layanan yang dapat membantu setiap prajurit mencapai tujuan kesegaran, kesehatan dan ketrampilan jasmani mereka. Selain itu dengan penerapan ilmu olahraga yang benar dan konsisten prajurit akan merasa aman dan nyaman dalam mencapai tujuan pembinaan jasmani dan gaya hidup sehat di lingkungan jajaran TNI AD.

## LANGKAH STRATEGIS DISJASAD DALAM PENERAPAN MILITARY SPORT SCIENCE.

Penerapan Ilmu olahraga pada militer (*applied sports science to military*) dapat diaplikasikan dalam peningkatan pembinaan jasmani meliputi bidang garapan sebagai berikut ;

1. Penggunaan Laboratorium olahraga (*health & fitness laboratory*).
2. Penelitian dan pengembangan ilmu olahraga (*Military Fitness Research*).
3. Metode dan Sistem Pelatihan olahraga (*technical skill, communication skill & Job-hunting skill*).
4. Ketersediaan SDM Ahli/Expert (*Development expertise*) psikologis olahraga, fisiologis olahraga, ahli biometric & antropometric (tes dan pengukuran tubuh), dokter olahraga, dan nutrities serta ahli pendukung lainnya seperti, sosiologi olahraga, sport humanity, biomekanik, tingkah laku gerak, fisiologi latihan, pendidikan gerak.
5. Pembangunan Karakter Pelatih (sukses pengetahuan dan keterampilan, ahli di bidangnya, kesepatan untuk maju, membangun kebiasaan yang benar).
6. Penerapan Ilmu olahraga pada obyek yang dilatih berorientasi pada 4 cakupan utama yang harus diperhatikan dalam penerapan program latihan yang memungkinkan untuk mencapai potensi maksimal, yaitu ;
  - a. **Psikologi latihan (*Psychology*)**: Tuntutan psikologis pada aktivitas fisik dapat menentukan apakah prajurit mampu mencapai kesuksesan dan kinerja yang optimal dilihat dari kondisi dan faktor psikologis yang mempengaruhi di dalam suatu latihan.
  - b. **Fisiologi latihan (*Physiology*)**: Dalam proses latihan perlu mempertimbangkan dan memperhitungkan cara kerja fungsi tubuh ketika terpapar olahraga atau latihan jasmani.
  - c. **Pengukuran jasmani (*biometric & anthropometric*)** ; Pada tahap latihan proses mengukur dan mempelajari data biologis yang mencakup kadar hormon dan glukosa serta keadaan biologis lainnya bertujuan untuk mengetahui data obyek yang dilatih dapat meningkatkan kesehatan dan energi mereka.

d. **Perbaiki gerak/pembelajaran teknik gerakan (*Motor Control/Learning*):** Perbaiki gerak pada setiap latihan agar yang dilatih mampu mengatur keterampilan geraknya agar diperoleh gerak yang efektif, efisien, akurat dan cepat dengan penggunaan energy/tenaga yang minimal serta membantu pencegahan terhadap cedera.

Implementasi Ilmu olahraga pada militer dapat dituangkan dalam kebijakan strategis untuk dioperasionalkan ke seluruh prajurit yang berada di satuan jajaran TNI AD diantaranya adalah;

1. **Penggunaan Laboratorium olahraga (*Health & Fitness Laboratory*),**
  - a. Untuk memotivasi dan memicu pembinaan jasmani merubah pengukuran manual menjadi berbasis elektronik pada kegiatan tes dan pengukuran, penerapan alat garjas elektronik pada level kebijakan.
  - b. Penggunaan alat tes pengukuran tingkat kapasitas kebugaran daya tahan jantung pada prajurit yang direkrut secara khusus (Pasukan Khusus/Badan Intelijen dll) menggunakan alat ukur dengan mengabungkan alat tes laboratorium.
  - c. Penggunaan alat elektronik monitoring jantung pada kegiatan latihan jasmani guna menghindari cedera dan korban jiwa.
  - d. Pemanfaatan dan pemberdayaan gedung indoor atau military gymnastic exercise dan indoor obstacle course training untuk melaksanakan dan pemantauan latihan khusus pada pada situasi tertentu.



(Ket Gambar) *Laboratorium Olahraga merupakan sarana dan prasarana utama dalam pengkajian dan pengembangan seluruh aspek Olahraga baik dari segi personal maupun alat perlengkapan untuk kemajuan.*

**2. Peneliti dan pengembangan ilmu olahraga militer (*Military Fitness Research*).** Beberapa kegiatan dalam penelitian berdasarkan ilmu olahraga dapat dilakukan penelitian atau kajian yang berbasis pada ;

- a. Kajian ilmiah kepelatihan berbasis sport science dengan fokus bahasan mengenai fisiologi olahraga untuk menunjang peningkatan SDM pelatih cabang olahraga.
- b. Kajian ilmiah kepelatihan berbasis sport science dengan fokus bahasan mengenai konsep kebugaran/kesegaran jasmani dan komponen kondisi fisik yang menunjang performa pada saat latihan dan pertandingan serta memberikan gambaran bentuk latihan sesuai dengan konsep komponen kondisi fisik.
- c. Kajian ilmiah kepelatihan berbasis sport science dengan fokus bahasan mengenai konsep dan prinsip latihan fisik, teknik, taktik dan mental.
- d. Kajian ilmiah kepelatihan berbasis sport science dengan fokus bahasan mengenai pengaturan gizi olahraga pada saat sebelum, saat dan setelah latihan serta pertandingan.
- e. Kajian ilmiah kepelatihan berbasis sport science dengan fokus bahasan mengenai penyusunan periodisasi program latihan.

**3. Metode dan Sistem Pelatihan olahraga (*technical skill, communication skill & Job-hunting skill*).** Dikembangkan dalam langkah konkrit sebagai berikut;

- a. **Pembinaan Postur Tubuh (*Bin Postur*)** ; membentuk dan membina postur prajurit agar senantiasa tercipta postur prajurit ideal dalam menghadapi segala tuntutan tugas.
- b. **Pembinaan Kesegaran Jasmani (*Bin Garjas*)** ; Penyelenggaraan pembinaan Kesegaran Jasmani Prajurit dengan metode latihan jasmani meliputi materi ; Latihan metabolic kondisioning, Latihan Plyometrik, Latihan isometric, Latihan Body weight, Latihan beban, Latihan ABC running, Latihan Stretching, Latihan Yoga, Latihan keseimbangan Latihan body combat aerobik Combat Test.

c. **Pembinaan Ketangkasan Jasmani (*Binkasjas*):** Beberapa materi yang dikembangkan dalam mendukung ketrampilan dan daya tahan yang berhubungan dengan pertempuran diantaranya dengan mengkatagorikan menjadi ketangkasan militer yang meliputi; Medan tangkas; HR, Speed March, Han March, Mountenering, LCR, CC, Beladiri militer, Renang militer, Permainan militer, Olahraga militer mengacu pada *International Military Sports Council (IMSC)*, Penyelenggaraan Asistensi dan Supervisi materi jasmani pada kegiatan Pra Tugas Yonif, Penyelenggaraan lomba demonstrasi BDM tingkat satpur, Banpur dan Satkowil, Penyelenggaraan Asistensi dan pengawasan persiapan prajurit *International Military Sports Council (IMSC)*, Penyelenggaraan dan Sosialisasi *Obtacles Running*.

d. **Pembinaan Olahraga (Bin oraum-oramil) :** Pembinaan Olahraga Umum dengan mengacu pada pemusatan latihan secara terpadu dan sinergi dengan instansi olahraga sipil ataupun civitas akademika olahraga.

4. **Ketersedian SDM Ahli/Expert (*Development expertise*).** Psikologis olahraga, fisiologis olahraga, ahli biometric & antropometric (tes dan pengukuran tubuh), dokter olahraga, dan nutrities serta ahli pendukung lainnya seperti, sosiologi olahraga, sport humanity, biomekanik, tingkah laku gerak, fisiologi latihan, pendidikan gerak.



(Ket Gambar) Karakter olahraga dayung yang bersifat sport endurance menjadikan kemampuan fisik dan aerobic capacity atau yang populer disebut VO2Max sebagai komponen yang penting bagi performa prajurit, dan dengan dilakukannya tes secara berkesinambungan di sport science laboratory ini para prajurit dapat terkontrol secara baik dalam peningkatan komponen yang menunjang bagi performa prajurit di lapangan.

Untuk dapat mengembangkan prestasi dan melakukan tes kebugaran jasmani (*physical fitness test*) secara periodik di laboratorium Ilmu olahraga militer (*Military Sport Science Laboratory*) diperlukan sumber daya atau ahli/expert yang memadai untuk mengoperasikan peralatan laboratorium sekaligus mendukung prestasi prajurit. Persiapan dan pembinaan prajurit melalui pendekatan Sport Science. Laboratorium yang mengedepankan pendekatan ilmu (*science*) dan teknologi tinggi (*high technology*) ini didukung peralatan modern yang dapat memprediksi secara akurat kemampuan fisik prajurit, sehingga memudahkan pelatih dalam memberikan program latihan yang tepat serta mengevaluasi program latihan tersebut. Sport Science Laboratory ini mampu menjadi wadah bagi pengembangan dan peningkatan prestasi olahraga di TNI AD pada khususnya dan di Indonesia pada umumnya. Sekarang bukan saatnya hanya mengandalkan pengalaman dan tradisi dalam menempa/membina prajurit untuk meraih sukses di dalam tugas operasi. Dapat diperkirakan apabila TNI AD memiliki keterbatasan sumber daya manusia (SDM) maka akan berimplikasi tidak mampu bergerak bebas dalam memaksimalkan military sport science.

5. **Pembangunan Karakter Pelatih** (sukses pengetahuan dan ketrampilan, ahli di bidangnya, kesempatan untuk maju, membangun kebiasaan yang benar). Hubungan antara pelatih dan prajurit yang dibina harus mencerminkan kebersamaan pandangan dalam mewujudkan apa yang dicita-citakan.

Seorang pelatih dituntut mampu menjalani profesinya dengan tidak semata-mata bermodalkan dirinya sebagai bekas prajurit, melainkan harus melengkapi dirinya dengan seperangkat kompetensi pendukung yang penting, diantaranya adalah kemampuan untuk mentransfer pengetahuan keolahragannya kepada prajurit secara lengkap baik dari segi teknik, taktik, maupun mental. Untuk mewujudkan *respecting coach* atau pelatih yang disegani maka seseorang harus memiliki 3 aspek penting yaitu:

- a. **Pengetahuan (*knowledge*)**, harus mendalami ilmu penunjang seperti ilmu Periodisasi latihan, Biomekanika, Faal olahraga, Gizi, Psikologi olahraga.

b. **Pengalaman** (*experience*), menerapkan strategi hasil pengayaan dari beberapa buku dan pendapat para pakar, secara otomatis akan mendapatkan atau menemukan strategi andalannya dalam melatih.

c. **Karakter** (*character*), bertindak sebagai orang tua prajurit maupun pelayan dengan membuktikannya melalui ucapan, perbuatan dan ketulusan hati hal tersebut akan membuat nilai kepribadiannya sebagai pelatih akan semakin tinggi .

Pembentukan karakter building dapat meningkatkan jiwa nasionalisme seorang pelatih. Dengan mengacu pada teori kepribadian dan kemampuan komunikasi maka pelatih yang baik dalam kemiliteran yaitu: Pelatih merupakan suri tauladan dengan penuh kejujuran bagi prajuritnya, bisa menjadi "Pengikut" dan "Pendengar" yang baik, bisa mendisiplinkan prajurit, bisa mengoreksi dan mau dikoreksi. Pelatih berfungsi sebagai ahli Psikologi bagi prajurit, sebagai teman dan pembimbing (curhat) dan sebagai pengganti orang tua. Pelatih professional yang ditandai oleh kinerja mereka selain didasarkan berdasarkan pengalaman sebagai pemain pada salah satu cabang olahraga juga memiliki ilmu pengetahuan yang dapat menunjang kelancaran dalam melaksanakan tugasnya, Konsisten, Kredibel, dan Sensitif, Menghindari sindiran tajam dan Penuh rasa humor.

6. **Penerapan Ilmu olahraga pada obyek yang dilatih berorientasi pada bidang Psikologi latihan** (*Psychology exercises*), **Fisiologi latihan** (*Physiology exercises*), **Pengukuran jasmani** (*biometric & anthropometric*) dan **Perbaikan gerak/pembelajaran teknik gerakan** (*Motor Control/Learning*).

Pelatih merupakan sosok yang menjadi ujung tombak dalam proses persiapan prajurit untuk memperoleh prestasi tertinggi. Keahlian seorang pelatih dalam menyusun sebuah program latihan harus ditunjang dengan pengetahuan yang sesuai dengan kaidah keilmuan olahraga. Ilmu kepelatihan didukung oleh berbagai macam sub disiplin ilmu yang biasa disebut dengan sport science. Di dalam sport science terkandung sub disiplin ilmu yaitu fisiologi olahraga, gizi olahraga, psikologi olahraga, sport medicine, dan biomekanika olahraga. Pada saat ini seorang pelatih tidak cukup hanya berbekal pada pengalaman ketika



menjadi prajurit, akan tetapi harus disertai dengan pengetahuan ilmiah sehingga dapat menyusun sebuah program latihan yang sesuai dengan kaidah dan ketentuan aturan yang benar.

Dengan pengetahuan ilmu kepelatihan berbasis *military sport science* ini maka pelatih dapat memprediksi prestasi puncak prajuritnya, memberikan bentuk latihan sesuai dengan fungsi tubuh (berkaitan dengan fisiologi olahraga), memberikan masukan nutrisi yang harus dikonsumsi oleh prajurit binaannya untuk menunjang performa prajuritnya (berkaitan dengan gizi olahraga), memahami kondisi mental prajurit pada saat latihan dan pertandingan sehingga tahu bagaimana harus bersikap (berkaitan dengan psikologi olahraga), memberikan saran bagaimana seharusnya ketika terjadi cedera pada prajuritnya (berkaitan dengan sport medicine), mengoreksi teknik olahraga yang dilakukan oleh prajuritnya jika ditemukan kesalahan dan memberikan saran bagaimana seharusnya melakukan teknik gerakan dalam cabang olahraga yang ditekuni (berkaitan dengan biomekanika olahraga).

Pengalaman dari seorang pelatih dipadukan dengan ilmu kepelatihan yang berbasis pada sport science akan membuat pelatih menjadi lebih sempurna. Pelatih yang ahli melatih memiliki konsep yang berdasar pada pengetahuan ilmiah kepelatihan dan dituangkan dalam sebuah program latihan. Program latihan tersebut sangat terencana dan berdasar dari mulai makro ke mikro bahkan sampai ke unit latihan.

## **PENUTUP**

Sebuah terobosan ilmiah kepelatihan berbasis *sport science* di kalangan penggiat jasmani TNI AD memang terdengar seperti keilmuan baru yang dirasa perlu oleh para pelatih jasmani dipahami dan disosialisasikan dalam rangka merubah sistem pembinaan jasmani statis tradisional berubah menjadi pembinaan jasmani modern dan dinamis di segala lini pembinaan jasmani. Apakah sport science hanya jadi istilah keren untuk dijual, atau benar-benar digunakan karena adanya pahaman penuh akan istilah ini, tentu hal ini menjadi tantangan yang cukup berarti bagi penggiat dan pelatih jasmani TNI AD. Ilmu olahraga hadir tidak lain tujuannya adalah secara bersama mewujudkan

sebuah program latihan, atau sebuah materi, untuk membentuk skuat/tim yang fit, bugar, dan bebas cedera dalam menghadapi tugas pokok prajurit TNI AD dalam segala situasi dan bentuk penugasan yang diberikan.