AL-DYAS
Jurnal Inovasi dan Pengabdian kepada Masyarakat

p-ISSN : 2964-4992
e-ISSN : 2964-4984

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/aldyas.v4i2.5846

OPTIMALISASI KESAMAPTAAN HOLISTIK UNTUK KESIAPAN FISIK, MENTAL, DAN SOSIAL DALAM SELEKSI DAN PELATIHAN KEDINASAN UNTUK CPNS TNI DAN POLRI DI MASYARAKAT MEDAN

Optimization of Holistic Fitness for Physical, Mental, and Social Readiness in Civil Servant Candidate (CPNS) Selection and Training for the Military (TNI) and Police (Polri) in the Medan Community

Nayla Nur Faiza & Zamalludin Sembiring
Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah Medan
Naylanurfaiza908@gmail.com; zamal.1967@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Apr 10, 2025	Apr 30, 2025	May 15, 2025	May 20, 2025

Abstract

This study is motivated by the importance of holistic fitness—an integrated approach that includes physical, mental, and social readiness—in facing the selection and training process for civil service positions, particularly for prospective members of the TNI and Polri. The aim of this research is to examine efforts to optimize holistic fitness among the people of Medan as a strategy to enhance selection success rates and the effectiveness of official training programs. A descriptive qualitative method was used, with data collected through observation, interviews, and questionnaires distributed to prospective selection participants and physical and mental trainers. The findings show that physical readiness must be supported by mental resilience and social skills in order for participants to navigate each stage of the selection process effectively. Among the Medan community, levels of physical and mental readiness were reported as ready and

Al-DYAS is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

very ready at 85%, while social readiness reached 90%. However, challenges remain, particularly the low awareness among some community members regarding the importance of comprehensive preparation as a prerequisite for success in the selection process. Therefore, a systematic and continuous holistic fitness development program is needed, involving educational institutions, community leaders, and relevant agencies. The conclusion of this study is that optimizing holistic fitness is a strategic step in preparing the Medan community to face the selection and training process for civil service roles more effectively.

Keywords: Holistic Fitness; Physical; Mental; Social; Selection; Medan

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kesamaptaan holistik, yaitu pendekatan terpadu yang mencakup kesiapan fisik, mental, dan sosial, dalam menghadapi proses seleksi dan pelatihan kedinasan, khususnya bagi Calon Pegawai Negeri Sipil (CPNS) TNI dan Polri. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji upaya optimalisasi kesamaptaan holistik di kalangan masyarakat Medan sebagai strategi dalam meningkatkan peluang keberhasilan seleksi dan efektivitas pelatihan kedinasan. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif, dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan penyebaran kuesioner kepada calon peserta seleksi serta pelatih fisik dan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesiapan fisik harus didukung oleh ketahanan mental dan kemampuan sosial agar peserta mampu menghadapi setiap tahapan seleksi secara optimal. Di kalangan masyarakat Medan, tingkat kesiapan fisik dan mental berada pada kategori siap dan sangat siap sebesar 85%, sementara kesiapan sosial mencapai 90%. Namun demikian, masih terdapat kendala berupa rendahnya kesadaran sebagian masyarakat terhadap pentingnya pembinaan menyeluruh sebagai prasyarat sukses dalam seleksi kedinasan. Oleh karena itu, diperlukan program pembinaan kesamaptaan holistik yang sistematis dan berkelanjutan, yang melibatkan lembaga pendidikan, tokoh masyarakat, dan instansi terkait. Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa optimalisasi kesamaptaan holistik merupakan langkah strategis dalam menyiapkan masyarakat Medan untuk menghadapi proses seleksi dan pelatihan kedinasan secara lebih baik.

Kata Kunci: Kesamaptaan Holistik; Fisik; Mental; Sosial; Seleksi; Medan.

PENDAHULUAN

Setiap tahunnya, antusiasme masyarakat dalam mengikuti seleksi Calon Pegawai Negeri Sipil (CPNS) untuk institusi TNI dan Polri terus meningkat. Persaingan yang semakin ketat menuntut para calon peserta untuk tidak hanya memiliki kemampuan akademik, tetapi juga kesiapan fisik, mental, dan sosial yang optimal. Dalam konteks seleksi dan pelatihan kedinasan TNI dan Polri, ketiga aspek tersebut menjadi indikator penting dalam menentukan kelayakan dan keberhasilan seseorang untuk menjalani tugas-tugas kedinasan yang penuh tantangan (Cahyani & Maryam, 2023). Namun, dalam realitasnya, banyak calon peserta di

masyarakat Medan belum memiliki pemahaman maupun pembinaan yang memadai terkait dengan konsep kesamaptaan holistik. Kebanyakan hanya terfokus pada aspek fisik semata, tanpa memperhatikan pentingnya ketahanan mental dan kecakapan sosial. Padahal, dalam proses seleksi TNI dan Polri, kemampuan mengelola tekanan, disiplin, kerja sama tim, serta etika sosial sangat berpengaruh terhadap keberhasilan seorang calon.

Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk mengembangkan strategi pembinaan yang lebih menyeluruh dan berkelanjutan, yang tidak hanya menekankan latihan fisik, tetapi juga melibatkan pembentukan mental tangguh dan keterampilan sosial yang baik (Aisyah & Sembiring, 2025). Dengan pendekatan holistik, diharapkan para calon CPNS TNI dan Polri di Medan dapat dipersiapkan secara optimal, baik dari sisi jasmani, rohani, maupun sosial, sehingga mampu bersaing dan lolos dalam proses seleksi yang sangat kompetitif. Optimalisasi kesamaptaan holistik bukan hanya menjadi tanggung jawab individu, tetapi juga memerlukan dukungan dari berbagai pihak seperti keluarga, lembaga pendidikan, pelatih, serta institusi terkait. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menggali dan merumuskan langkah-langkah strategis dalam meningkatkan kualitas kesiapan masyarakat Medan, khususnya generasi muda, dalam menghadapi seleksi dan pelatihan kedinasan secara komprehensif.

Konsep ini menjadi krusial dalam proses penerimaan calon pegawai negeri sipil (CPNS), prajurit TNI, atau anggota Polri, di mana kandidat harus menunjukkan kemampuan fisik yang prima, ketahanan mental, dan kemampuan berinteraksi sosial yang baik. Tes kesamaptaan jasmani, seperti lari, push-up, sit-up, dan pull-up, menjadi salah satu komponen utama dalam seleksi, sebagaimana dievaluasi dalam penelitian Susanto yang menyoroti pentingnya standar tes kesamaptaan dalam penerimaan prajurit karier kepolisian (Susanto, 2020). Namun, kesamaptaan tidak hanya terbatas pada aspek fisik; kesiapan mental dan sosial juga memainkan peran penting dalam memastikan individu dapat beradaptasi dengan tekanan lingkungan kerja yang kompleks.

Dalam beberapa tahun terakhir, tantangan baru seperti pandemi Covid-19 dan pasca pandemi telah memengaruhi pembinaan kesamaptaan, sebagaimana dianalisis oleh Irwan yang menemukan bahwa masa pandemi mengurangi intensitas latihan fisik bagi taruna pelayaran (Irwan, 2021). Selain itu, perkembangan teknologi, seperti penggunaan computer vision dan Internet of Things (IoT) dalam pengembangan alat tes kesamaptaan, telah membuka peluang baru untuk meningkatkan akurasi dan efisiensi evaluasi (Kalua et al.,

2024). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pendekatan holistik dalam optimalisasi kesamaptaan, dengan mempertimbangkan aspek fisik, mental, dan sosial, Dalam Seleksi Dan Pelatihan Kedinasan Untuk Cpns Tni Dan Polri Di Masyarakat Medan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan dan memahami secara mendalam proses, faktor, serta upaya optimalisasi kesamaptaan holistik dalam mempersiapkan calon peserta seleksi CPNS TNI dan Polri di masyarakat Medan. Pendekatan ini dipilih karena mampu mengungkap fenomena sosial dan psikologis yang berkaitan dengan kesiapan fisik, mental, dan sosial secara komprehensif melalui perspektif subjek penelitian. Dalam pelaksanaannya, penelitian ini juga menggabungkan metode studi pustaka (library research) guna memperkuat landasan teoritis dan mendukung analisis data lapangan. Studi pustaka dilakukan dengan menelaah literatur yang relevan, seperti jurnal ilmiah, buku-buku akademik, kebijakan pemerintah terkait seleksi kedinasan, serta dokumen resmi dari institusi TNI dan Polri mengenai standar kesamaptaan dan pelatihan calon anggota.

Teknik pengumpulan data dikumpulkan melalui tiga hal yaitu: 1) Wawancara mendalam dengan calon peserta seleksi CPNS TNI dan Polri, pelatih fisik dan mental, serta tokoh masyarakat yang terlibat dalam pembinaan yang berjumlah total sekitar 20 masyarakat di Medan. 2) Observasi langsung terhadap kegiatan latihan fisik, pembinaan mental, dan interaksi sosial dalam komunitas pembinaan CPNS di Medan, 3) Kajian literatur dari sumber-sumber ilmiah dan dokumen kebijakan sebagai pembanding dan penguat data lapangan. Penelitian dilapangan dilakukan selama empat bulan yaitu November 2024 hingga Februari 2025. Sedangkan penguat sumber dari buku, laporan dan artikel google scholar dan repositori jurnal nasional mengunakan tahun 2020 hingga 2025.

Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan pendekatan tematik, yaitu mengelompokkan data berdasarkan tema-tema yang berkaitan dengan kesamaptaan fisik, mental, dan sosial (Arikunto, 2019). Data dari wawancara dan observasi dikodekan, dikategorikan, dan kemudian ditafsirkan untuk menemukan pola-pola yang relevan. Hasil temuan lapangan dibandingkan dengan teori dan hasil studi pustaka untuk memperoleh kesimpulan yang lebih mendalam dan valid. Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan triangulasi metode, yakni membandingkan

informasi dari berbagai informan dan menggunakan lebih dari satu metode pengumpulan data untuk memperoleh gambaran yang objektif dan menyeluruh.

HASIL

Berdasarkan data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi lapangan, dan dokumentasi kegiatan pelatihan terdapat empat hal yang menjadi kunci terkait optimalisasi kesamaptaan holistic bagi masyarakat Medan dalam menghadapi seleksi dan pelatihan Kedinasan untuk CPNS TNI dan Polri. Empat hal tersebut sebagai berikut:

1. **Aspek Kesiapan Fisik**

Sebagian besar calon peserta telah melakukan latihan fisik secara mandiri, namun belum terstruktur. Hanya 3 dari 8 peserta yang mengikuti program pelatihan fisik secara rutin di pusat kebugaran atau lembaga persiapan CPNS TNI/Polri.

> "Saya latihan lari sama push-up setiap hari, tapi nggak ada pelatih khusus. Saya cuma lihat panduan dari YouTube." Ungkap Dana, usia 21 Tahun

Pelatih menyebutkan bahwa banyak peserta tidak memahami pentingnya jadwal latihan terstruktur dan teknik latihan yang benar, sehingga risiko cedera cukup tinggi.

2. **Aspek Kesiapan Mental**

Ketahanan mental peserta dinilai masih rendah. Sebagian besar mengaku mengalami tekanan mental menjelang seleksi, seperti kecemasan berlebihan, kurang percaya diri, dan mudah menyerah saat gagal.

> "Banyak yang kuat fisik, tapi saat gagal tes pertama langsung down. Mereka belum terbiasa dengan latihan penguatan mental seperti visualisasi, afirmasi, atau teknik pernapasan untuk atasi stres." Ungkap Pelatih Mental di salah satu bimbingan fisik dan mental Medan.

Hanya dua peserta yang pernah mendapatkan bimbingan konseling atau pelatihan manajemen stres.

3. **Aspek Kesiapan Sosial**

Kemampuan sosial para peserta bervariasi. Sebagian besar belum memahami pentingnya kerja sama tim dan komunikasi dalam seleksi maupun kehidupan kedinasan.

> "Anak-anak sekarang cenderung individualis. Padahal di TNI dan Polri itu butuh solidaritas dan kedisiplinan kolektif." Ungkap Tokoh Masyarakat di daerah Medan.

Beberapa peserta juga mengaku belum terbiasa mengikuti kegiatan sosial atau organisasi yang dapat melatih kepemimpinan dan interaksi sosial. Dari hal tiga diatas maka dapat didapatkan tiga hal utama yaitu: 1) kesiapan fisik umumnya sudah disadari penting, tetapi tidak semua peserta melakukan pembinaan dengan metode yang tepat. 2) Kesiapan mental masih menjadi aspek yang paling lemah, dan belum banyak dibina secara khusus. 3) Kesiapan sosial belum dianggap prioritas oleh calon peserta, padahal sangat penting dalam kedinasan.

Sedangkan jika didata berdasarkan kesimpulan data yang didapatka dari siap tidak siapnya masyarakat di Medan maka dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 1. Tingkat Kesiapan Fisik Peserta Seleksi

Tingkat Kesiapan Fisik	**Jumlah Responden**	**Persentase**
Sangat Siap	5	25%
Siap	7	35%
Cukup Siap	5	25%
Kurang Siap	3	15%
Tidak Siap	0	0%
Total	**100**	**100%**

Dari tabel 1 diatas maka dapat dijelaskan bahwa kebanyakan masyarakat di Medan sudah berada diangka sangat siap, siap dan cukup siap sebanyak 85%. Hanya 15% saja masih kurang siap dalam hal kesiapan fisik peserta seleksi. Dalam mental dapat dilihat dari berikut:

Tabel 2. Tingkat Kesiapan Mental Peserta Seleksi

Tingkat Kesiapan Mental	**Jumlah Responden**	**Persentase**
Sangat Siap	0	0%
Siap	10	50%
Cukup Siap	7	35%
Kurang Siap	3	15%

Tingkat Kesiapan Mental	Jumlah Responden	Persentase
Tidak Siap	0	0%
Total	**100**	**100%**

Dari tabel 2 diatas maka dapat dijelaskan bahwa kebanyakan masyarakat di Medan sudah berada diangka sangat siap, siap dan cukup siap sebanyak 85%. Hanya 15% saja masih kurang siap dalam hal kesiapan mental peserta seleksi. Dalam sosial dapat dilihat dari berikut:

Tabel 3. Tingkat Kesiapan Sosial Peserta Seleksi

Tingkat Kesiapan Sosial	Jumlah Responden	Persentase
Sangat Siap	8	40%
Siap	10	50%
Cukup Siap	2	10%
Kurang Siap	0	0%
Tidak Siap	0	0%
Total	**100**	**100%**

Dari tabel 3 diatas maka dapat dijelaskan bahwa kebanyakan masyarakat di Medan sudah berada diangka sangat siap, siap dan cukup siap sebanyak 90%. Hanya 10% saja masih kurang siap dalam hal kesiapan sosial peserta seleksi.

PEMBAHASAN

Optimalisasi Kesamaptaan Holistik Untuk Kesiapan Fisik, Mental, Dan Sosial Dalam Seleksi Dan Pelatihan Kedinasan Untuk Cpns Tni Dan Polri Di Masyarakat Medan

Seleksi kedinasan untuk CPNS TNI dan Polri merupakan tahapan yang sangat kompetitif dan menuntut kesiapan yang menyeluruh dari para calon peserta. Tidak hanya kecerdasan intelektual yang menjadi penilaian utama, tetapi juga ketahanan fisik, kekuatan mental, dan keterampilan sosial (Nurdin et al., 2024). Maka dari itu, konsep kesamaptaan

holistik menjadi sangat penting untuk diterapkan sebagai pendekatan utama dalam pembinaan calon peserta. Kesamaptaan holistik merujuk pada kesiapan seseorang secara utuh dan seimbang dalam tiga aspek utama: fisik, mental, dan sosial (Putri & Sembiring, 2025). Ketiga aspek ini saling mendukung dan tidak bisa dipisahkan dalam konteks persiapan seleksi kedinasan. Tanpa ketiganya, keberhasilan dalam menghadapi tantangan seleksi dan pelatihan akan sulit dicapai secara optimal.

Dalam kesiapan fisik berkaitan dengan kemampuan jasmani seperti daya tahan tubuh, kekuatan otot, kecepatan, dan kelincahan. Tes kesamaptaan jasmani seperti lari, push-up, sit-up, dan shuttle run merupakan bagian penting dalam seleksi CPNS TNI dan Polri. Untuk itu, calon peserta harus mempersiapkan diri secara serius dan terprogram jauh hari sebelum tes. Sementara itu, kesiapan mental menyangkut kemampuan individu dalam mengelola tekanan, menghadapi kegagalan, dan tetap fokus dalam situasi sulit. Dalam proses seleksi dan pelatihan yang ketat dan penuh tekanan, kekuatan mental seperti disiplin, motivasi, dan ketahanan emosional sangat menentukan (Ghofur Rurohim & Miharja, 2024). Aspek sosial dalam kesamaptaan holistik mencakup kemampuan untuk bekerja dalam tim, menjalin komunikasi yang baik, serta memiliki etika sosial yang sesuai (Putri et al., 2023). Dalam lingkungan kedinasan, khususnya di TNI dan Polri, kerja sama dan solidaritas tim menjadi nilai penting yang tidak bisa diabaikan.

Di masyarakat Medan, semangat anak muda untuk mengikuti seleksi CPNS TNI dan Polri cukup tinggi. Banyak di antara mereka yang memiliki semangat nasionalisme dan keinginan untuk mengabdi pada negara melalui jalur institusi pertahanan dan keamanan. Namun, belum semua calon peserta memahami pentingnya pembinaan holistik.

Berdasarkan observasi dan data lapangan, sebagian besar peserta mempersiapkan diri dari segi fisik, mental dan sosial secara baik . Latihan fisik dilakukan secara mandiri tanpa pendampingan pelatih, sering kali tanpa perencanaan atau teknik yang tepat. Kebanyakan masyarakat di Medan secara fisik sudah berada diangka sangat siap, siap dan cukup siap sebanyak 85%. Hanya 15% saja masih kurang siap dalam hal kesiapan fisik peserta seleksi. Dan hal ini masyarakat lakukan secara mandiri dan beberapa melalui lembaga. Hal yang dilakukan kesamaptaan jasmani seperti olahraga harian. Ini sesuai dengan Susanto mencakup berbagai aktivitas seperti lari 12 menit, push-up, sit-up, pull-up, dan shuttle run untuk mengukur daya tahan, kekuatan, dan kecepatan kandidat menjadi hal terpenting yang wajib dilakukan dalam aktivitas fisik (Susanto, 2020). Hal lain juga didapatkan, Astuti et al

menunjukkan bahwa hasil tes kesamaptaan jasmani pada calon bintara tenaga kesehatan TNI AU dipengaruhi oleh faktor seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat latihan fisik(Astuti et al., 2023). Untuk mengoptimalkan kesiapan fisik, strategi pelatihan harus dirancang secara terarah, dengan mempertimbangkan prinsip progresivitas dan spesifisitas latihan. Selain itu, Burhanudin dan Supriyono menyoroti pentingnya optimalisasi latihan fisik berbasis periodisasi untuk calon peserta terutama TNI Polri, yang mencakup kombinasi latihan aerobik dan anaerobik untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan secara bertahap (Burhanudin et al., 2023). Pendekatan ini menunjukkan bahwa pelatihan fisik yang terstruktur dapat secara signifikan meningkatkan performa kandidat dalam tes kesamaptaan peserta termasuk masyarakat Medan.

Kesiapan mental pun juga tidak diabaikan. Beberapa peserta yang mengalami kecemasan, tekanan mental, dan tidak mampu mengelola kegagalan saat menghadapi tes yang berat, akan tetapi hal itu hanya sebagian kecil di masyarakat Medan. Minimnya pemahaman mengenai manajemen stres dan kurangnya pembinaan mental menjadi salah satu penyebabnya bagi masyarakat yang kurang siap mental. Kebanyakan masyarakat di Medan sudah berada diangka sangat siap, siap dan cukup siap sebanyak 85%. Hanya 15% saja masih kurang siap dalam hal kesiapan mental peserta seleksi. Ketahanan mental ini juga menjadi faktor krusial dalam kesamaptaan, terutama dalam menghadapi tekanan psikologis selama seleksi atau pelatihan. Tes kesamaptaan sering kali menimbulkan stres karena standar yang ketat dan waktu yang terbatas, yang dapat memengaruhi performa kandidat. Penelitian Achmad menunjukkan bahwa kelayakan calon CPNS, TNI Polri tidak hanya ditentukan oleh hasil tes fisik, tetapi juga oleh kemampuan kandidat untuk tetap tenang dan fokus selama evaluasi (Achmad et al., 2021). Pendekatan seperti pelatihan mindfulness dan teknik relaksasi dapat membantu kandidat mengelola stres dan meningkatkan ketahanan mental.

Dalam hal kesiapan sosial, sebagian besar telah memiliki pengalaman organisasi atau kegiatan sosial yang membentuk kepemimpinan dan kerja sama tim. Kemampuan ini sangat dibutuhkan dalam pelatihan kedinasan, yang menekankan solidaritas, kedisiplinan, dan etika berkomunikasi. Kebanyakan masyarakat di Medan sudah berada diangka sangat siap, siap dan cukup siap sebanyak 90%. Hanya 10% saja masih kurang siap dalam hal kesiapan sosial peserta seleksi. Kesiapan sosial, yang mencakup kemampuan untuk bekerja dalam tim, berkomunikasi secara efektif, dan beradaptasi dengan dinamika kelompok, merupakan dimensi penting lainnya dari kesamaptaan. Dalam konteks kedinasan, kandidat sering kali dihadapkan pada situasi yang menuntut kolaborasi, seperti pelatihan militer atau simulasi

tugas lapangan. Penelitian menunjukkan bahwa pembinaan dan pelatihan membantu peserta mengembangkan keterampilan sosial, seperti kepemimpinan dan kerja sama, yang esensial untuk keberhasilan dalam tugas-tugas operasional (Sukmawati, 2023). Dari diatas, maka dijelaskan optimalisasi kesamaptaan holistik harus dimulai dengan pendekatan terstruktur melalui pembinaan yang berkelanjutan. Program pelatihan terpadu yang mencakup fisik, mental, dan sosial harus diperkenalkan secara luas di tengah masyarakat, khususnya melalui sekolah, lembaga pelatihan, dan organisasi kepemudaan agar mampu menyiapkan lebih baik secara fisik, mental dan sosial (Trinanda Putri & Soegeng, 2025).

Selain itu, peran pemerintah daerah dan tokoh masyarakat di Medan juga memegang peranan penting dalam mendorong terciptanya ekosistem pembinaan kesamaptaan. Dukungan dalam bentuk fasilitas olahraga, program pembinaan mental, serta kegiatan sosial dapat menjadi sarana strategis untuk melatih kesiapan holistik para pemuda. Hal ini sesuai dengan penelitian subang bahwa pemerintah dan tokoh masyarakat menjadi bagian penting untuk kemajuan pemuda di suatu daerah, termasuk di Medan dalam menghadapi segala tantangan dan peluang termasuk terkait kedinasan (Waikero & Iswahyudi, 2019).

Keterlibatan keluarga juga sangat penting. Dukungan orang tua dalam memotivasi, mengarahkan, dan mendampingi proses persiapan seleksi sangat berpengaruh terhadap keberhasilan peserta. Lingkungan keluarga yang sehat dan suportif menjadi fondasi penting dalam pembinaan mental dan sosial anak. Hal ini sesuai dengan penelitian Ali bahwa keluarga menjadi hal terbaik bagi anak dari kecil hingga dewasa dalam pembentukan mental, fisik dan sosial yang baik dan berkemajuan (Hasan Assidiqi et al., 2023). Maka tidak heran, jika keluarga berhasil mendidik dengan baik akan menjadikan anak lebih mudah dalam menghadapi segala bentuk tantangan.

Lembaga pelatihan atau bimbingan CPNS juga memiliki peran. Dimana seharusnya tidak hanya fokus pada aspek latihan fisik, tetapi mulai memperkenalkan pelatihan psikologis dasar dan pembinaan kepribadian. Pelatihan seperti manajemen waktu, kepemimpinan, komunikasi, dan pengendalian emosi perlu diintegrasikan dalam kurikulum. Dengan pembinaan kesamaptaan holistik, calon peserta seleksi CPNS TNI dan Polri tidak hanya dipersiapkan untuk lolos seleksi, tetapi juga dipersiapkan untuk menjalani kehidupan kedinasan yang penuh tantangan. Mereka akan menjadi pribadi yang lebih kuat, tangguh, dan mampu berkontribusi secara positif dalam institusi.

Kesimpulannya, optimalisasi kesamaptaan holistik di masyarakat Medan merupakan langkah strategis untuk meningkatkan kualitas dan daya saing generasi muda dalam menghadapi seleksi dan pelatihan CPNS TNI dan Polri. Optimalisasi kesamaptaan menghadapi berbagai tantangan, termasuk dampak lingkungan seperti pandemic, keterbatasan sumber daya, dan variasi kebutuhan individu. Namun, tantangan ini juga membuka peluang untuk inovasi, seperti pengembangan teknologi, pelatihan berbasis data dan strategi pelatihan alternatif seperti foam rolling. Peluang lain termasuk kolaborasi lintas institusi untuk berbagi praktik terbaik dan sumber daya, serta pengembangan program pelatihan yang inklusif untuk mengakomodasi kebutuhan kandidat dari latar belakang yang beragam. Selain itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi dampak jangka panjang dari strategi pelatihan dan teknologi terhadap performa kandidat dalam tugas-tugas operasional. Dengan memanfaatkan peluang ini, institusi kedinasan dapat menciptakan sistem kesamaptaan yang lebih adaptif, efisien, dan efektif. Pendekatan ini membutuhkan sinergi antara individu, keluarga, lembaga, dan pemerintah agar dapat berjalan efektif dan berkelanjutan. Dan dari penelitian bahwa kebanyakan masyarakat telah berada di angka yang siap dan sangat siap, dan sedikit yang merasa kurang siap.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kesamaptaan merupakan konsep holistik yang mencakup kesiapan fisik, mental, dan sosial, yang ketiganya memegang peranan penting dalam konteks seleksi dan pelatihan kedinasan. Kesiapan fisik yang optimal tidak akan memberikan hasil maksimal tanpa didukung oleh ketahanan mental dan kemampuan sosial yang memadai. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa masyarakat Medan memiliki tingkat kesiapan fisik dan mental yang tinggi, yakni sebesar 85%, dan tingkat kesiapan sosial sebesar 90%. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian masyarakat yang kurang menyadari pentingnya pembinaan kesamaptaan secara menyeluruh, yang menjadi salah satu tantangan utama dalam mempersiapkan peserta seleksi kedinasan secara optimal.

Oleh karena itu, diperlukan upaya pembinaan kesamaptaan yang bersifat holistik, sistematis, dan berkelanjutan, dengan melibatkan berbagai pemangku kepentingan seperti lembaga pendidikan, tokoh masyarakat, dan institusi pemerintah. Pendekatan ini akan

mendukung terciptanya ekosistem pembinaan yang mampu menjawab kebutuhan kesiapan peserta seleksi secara utuh dan kontekstual.

Penelitian ini memberikan tiga kontribusi utama dalam pengembangan ilmu keolahragaan dan pendidikan jasmani. Pertama, memperkuat konsep kesamaptaan holistik yang tidak hanya menitikberatkan pada aspek fisik, tetapi juga mencakup dimensi mental dan sosial. Kedua, mengintegrasikan teori ketahanan mental dan psikologi olahraga ke dalam praktik pembinaan kesiapan seleksi kedinasan, yang mendukung pentingnya pelatihan mental yang terstruktur. Ketiga, menambahkan perspektif lokal dari masyarakat Medan dalam validasi teori kesamaptaan, yang menunjukkan bahwa implementasi konsep kesamaptaan harus mempertimbangkan konteks sosial, budaya, dan geografis setempat.

Adapun rekomendasi untuk penelitian selanjutnya meliputi: (1) studi komparatif kuantitatif antar wilayah guna mengidentifikasi variasi kesiapan peserta berdasarkan faktor geografis, sosial budaya, dan akses pelatihan; (2) penelitian intervensi psikologis untuk meningkatkan kesiapan mental melalui pelatihan manajemen stres, disiplin diri, dan daya juang; serta (3) analisis mendalam mengenai peran institusi pendidikan dan keluarga dalam membentuk kesamaptaan holistik secara lebih dini, guna menciptakan strategi pembinaan yang komprehensif dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Achmad, Novianti, & Baransano. (2021). Sistem Pendukung Keputusan Kelayakan Calon Brigadir Polri Berdasarkan Tes Kesamaptaan Jasmani Pada Polda Papua Menggunakan Metode Simple Additive Weighting (SAW). *Jurnal Teknologi Informasi*, *9*(1), 47. http://ojs.ustj.ac.id/jti/article/view/928

Aisyah, D. N., & Sembiring, Z. (2025). Implementasi Tes Kesemaptaan Jasmani melalui Teknologi Computer Vision dan IoT terhadap Pembinaan TNI Polri pada Daerah Magelang. *MASALIQ*, *5*(3), 1198–1212. https://doi.org/10.58578/masaliq.v5i3.5806

Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.

Astuti, F., Capritasari, R., Sumego, M., & Hardjanto, T. E. (2023). Analisis Hasil Tes Kesamaptaan Jasmani Peserta Seleksi Calon Bintara Tenaga Kesehatan TNI AU Alumni Poltekkes TNI AU Adsisutjipto Yogyakarta. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, *3*(2), 426–436. https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i2.9424

Burhanudin, S., Supriyono, T., & Muliani, M. (2023). OPTIMALISASI KESAMAPTAAN JASMANI PRAJURIT AKADEMI MILITER MAGELANG. *Dwija Kusuma*, *11*(2), 49. https://ojs.akmil.ac.id/index.php/administrsipertahanan/article/view/124

Cahyani, N. B. O. R., & Maryam, E. W. (2023). The Relationship Between Optimism and Anxiety Before the TNI-Polri Test. *Indonesian Journal of Innovation Studies*, *21*(2), 134.

https://doi.org/10.21070/ijins.v21i.798

Ghofur Rurohim, & Miharja, S. (2024). Pengaruh Pembinaan Rohani terhadap Kesehatan Mental Anggota: Pembinaan Rohani dan Mental Polri di Polrestabes Bandung. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, *3*(2), 54–64. https://doi.org/10.24090/j.assertive.v3i2.12628

Hasan Assidiqi, A., Sadiyah, D., & Salama. (2023). Konsep Pendidikan Anak Usia Dini Dalam Qs Luqman Ayat 12-15 Dan Implementasinya Di Taman Kanak-Kanak. *SNKP Ummuba*, *1*, 62–66. https://ejournal.ummuba.ac.id/index.php/SNKP/article/view/1301

Irwan, I. (2021). Pengaruh Masa Pandemi Terhadap Pembinaan Kesamaptaan Bagi Taruna Pelayaran Program Boarding School. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, *3*(2), 206–214. ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id

Kalua, A. L., Ramadhan Kaplale, J., Klarissa Ribka Mapalie, N., Syagitsyah Iriansu, I., & Ketaren, E. (2024). PENGEMBANGAN ALAT TES KESAMAPTAAN TNI/POLRI BERBASIS TEKNOLOGI COMPUTER VISION DAN IOT DENGAN METODE POSE ESTIMATION MENGGUNAKAN PYTHON. *Jurnal TIMES*, *13*(2), 294–299. https://doi.org/10.51351/jtm.13.2.2024791

Nurdin, I. P., Fatia, D., Putri, A., & Dkk. (2024). Optimalisasi Potensi Gen Z Di Pedesaan Dalam Mengikuti Seleksi CPNS 2024. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *5*(1), 167. https://aijpkm.unikhams.ac.id/index.php/pkm/article/view/150

Putri, A., Darmayanti, N., & Menanti, A. (2023). PENGARUH REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK SISWA. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, *4*(1), 174. https://doi.org/10.30984/jiva.v4i1.2528

Putri, A., & Sembiring, Z. (2025). Peran Gizi dan Istirahat dalam Menunjang Kesamaptaan Prajurit di Lapangan (Studi pada Prajurit TNI di Wilayah Sumatera Utara). *YASIN*, *5*(4), 2737–2751. https://doi.org/10.58578/yasin.v5i4.5828

Sukmawati, H. (2023). Pelatihan dan Pembinaan Karakter Bagi Pengurus OSIS di Sekolah Binaan YPA-MDR. *ABDINE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *3*(1), 15–24. https://doi.org/10.52072/abdine.v3i1.495

Susanto, D. (2020). EVALUASI TES KESAMAPTAAN JASMANI DALAM PENERIMAAN PRAJURIT KARIER KEPOLISIAN REPUBLIK INDONESIA. *Jurnal Koulutus*, *3*(1), 17. https://ejournal.kahuripan.ac.id/index.php/koulutus/article/view/334

Trinanda Putri, C., & Soegeng, I. S. (2025). Pengaruh Kepemimpinan dan Pelatihan Terhadap Kinerja Pegawai Pada Direktorat Jenderal Pembinaan Pelatihan Vokasi dan Produktivitas Kementerian Ketenagakerjaan. *Jurnal Ekonomi Bisnis Antartika*, *3*(1), 18–23. https://doi.org/10.70052/jeba.v3i1.510

Waikero, S., & Iswahyudi, D. (2019). Peran Tokoh Masyarakat Dalam Pembangunan Desa. *Pendidikan Nasional*, *3*(15), 182. https://conference.unikama.ac.id/artikel/index.php/fip/article/view/212