YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN: 2808-2346
e-ISSN: 2808-1854

Terindeks: SINTA 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v5i4.5843

KESAMAPTAAN DAN EFEKTIVITAS PELAKSANAAN TUGAS: ANALISIS KORELASI KESIAPAN FISIK DAN KEBERHASILAN OPERASIONAL PADA LINGKUNGAN TNI WILAYAH LUBUK PAKAM

Fitness and Task Execution Effectiveness: A Correlation Analysis of Physical Readiness and Operational Success in the Military (TNI) Environment of the Lubuk Pakam Region

Shabani Adila Sifana & Zamalludin Sembiring
Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah
andarameilin@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 physical fitness in supporting the daily duties of Indonesian National Army (TNI) soldiers, who routinely engage in physical training before carrying out operational tasks. The purpose of this research is to analyze the relationship between soldiers' physical readiness and the effectiveness of task execution within the TNI units in the Lubuk Pakam area. A qualitative approach was used, with data collected through in-depth interviews, field observations, and documentation studies. The research explores soldiers' perceptions and experiences regarding the impact of physical fitness on the success of military duties. The results indicate that physical readiness significantly affects not only endurance and agility but also morale, discipline, and adaptability in facing dynamic operational situations. Factors such as motivation, stress management, use of supportive technology, and

Yasin Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

consistency in physical training further strengthen the link between fitness and task effectiveness. The success of task execution related to physical readiness is reflected in six key indicators: rapid response in emergencies, success in field missions, endurance in challenging terrain, minimal injury during operations, mental resilience and high discipline, and team solidarity in completing tasks. The conclusion of this study affirms that physical fitness development is a strategic component that is inseparable from efforts to enhance the effectiveness of military task execution within TNI units.

Keywords: Fitness; Effectiveness; Physical Readiness; Success; TNI

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kesamaptaan jasmani dalam mendukung pelaksanaan tugas sehari-hari prajurit Tentara Nasional Indonesia (TNI), yang secara rutin melakukan latihan fisik sebelum menjalankan tugas operasional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis keterkaitan antara kesiapan fisik prajurit dengan efektivitas pelaksanaan tugas di lingkungan TNI wilayah Lubuk Pakam. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif, dengan pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi lapangan, dan studi dokumentasi. Penelitian ini menggali secara mendalam persepsi dan pengalaman prajurit terhadap pengaruh kesamaptaan fisik dalam konteks keberhasilan tugas militer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesiapan fisik berdampak signifikan tidak hanya pada ketahanan dan ketangkasan prajurit, tetapi juga pada aspek moral, disiplin, serta kemampuan adaptasi dalam menghadapi situasi operasional yang dinamis. Faktor-faktor seperti motivasi, pengelolaan stres, penggunaan teknologi pendukung, dan konsistensi latihan fisik turut memperkuat hubungan antara kesamaptaan dan efektivitas tugas. Keberhasilan pelaksanaan tugas yang terkait dengan kesiapan fisik tercermin dalam enam indikator utama: cepat tanggap dalam situasi darurat, keberhasilan misi lapangan, daya tahan di medan sulit, minim cedera selama operasi, ketahanan mental dan disiplin tinggi, serta soliditas tim dalam menjalankan tugas. Simpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa pembinaan kesamaptaan jasmani merupakan komponen strategis yang tidak terpisahkan dari upaya peningkatan efektivitas pelaksanaan tugas militer di satuan wilayah TNI.

Kata Kunci: Kesamaptaan; Efektivitas; Kesiapan Fisik; Keberhasilan; TNI.

PENDAHULUAN

Dalam dunia militer, keberhasilan pelaksanaan tugas tidak hanya ditentukan oleh strategi dan teknologi, tetapi juga oleh kesiapan fisik individu prajurit. Tugas-tugas operasional militer kerap menuntut kemampuan fisik yang tinggi, baik dalam pelaksanaan patroli, pengintaian, pengamanan wilayah, hingga aksi tempur (Pangabean et al., 2023). Oleh karena itu, kesiapan fisik atau kesamaptaan jasmani menjadi salah satu aspek penting dalam membentuk prajurit yang andal dan tangguh di medan tugas. Dengan demikian, upaya peningkatan dan pengukuran kesiapan fisik bukan sekadar formalitas, melainkan bagian dari strategi peningkatan efektivitas tugas operasional.

Kesamaptaan jasmani secara umum mencakup komponen kebugaran seperti kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, kecepatan, dan fleksibilitas tubuh (Burhanudin, 2018). Dalam konteks militer, kesamaptaan bukan hanya untuk menjaga kesehatan fisik, tetapi lebih dari itu menjadi syarat mutlak agar prajurit mampu melaksanakan tugas berat dalam waktu lama dan dalam kondisi yang tidak menentu (Putri & Sembiring, 2025). Standar kesamaptaan biasanya diukur melalui tes fisik seperti lari 12 menit, push-up, sit-up, dan shuttle run yang telah dibakukan dalam lingkungan TNI. Hasil dari tes ini dapat menjadi indikator sejauh mana prajurit siap menjalankan tugas-tugas lapangan.

Tentara Nasional Indonesia (TNI) sebagai garda terdepan dalam menjaga kedaulatan negara memiliki tanggung jawab yang kompleks dan menuntut kesiapan dalam berbagai aspek, terutama kesiapan fisik atau kesamaptaan jasmani (Yiwen et al., 2024). Dalam pelaksanaan tugas-tugas operasional, baik di medan tempur, tugas perbantuan, maupun tugas-tugas kemanusiaan, kesiapan fisik menjadi salah satu penentu utama keberhasilan dan efektivitas pelaksanaan tugas. Prajurit yang memiliki kondisi fisik prima akan lebih mampu menjalankan tugas dengan tanggap, disiplin, serta dapat bertahan dalam kondisi lingkungan yang ekstrem.

Di sisi lain, efektivitas pelaksanaan tugas operasional dalam militer merujuk pada keberhasilan prajurit dalam melaksanakan misi sesuai dengan tujuan, waktu, dan kondisi yang telah ditetapkan. Indikator keberhasilan ini meliputi kecepatan, ketepatan, dan efisiensi dalam bertindak, serta kemampuan bekerja dalam tim. Prajurit TNI yang memiliki kondisi fisik optimal diyakini mampu bertindak lebih sigap, mengurangi kelelahan, dan lebih mampu menyelesaikan misi dalam berbagai kondisi. Dengan demikian, hubungan antara kesamaptaan jasmani dan efektivitas operasional menjadi penting untuk dikaji lebih dalam sebagai bagian dari peningkatan profesionalisme prajurit TNI.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, kesamaptaan jasmani dalam lingkungan TNI bukan sekadar syarat administratif, melainkan bagian yang melekat dalam sistem pembinaan personel dan kesiapsiagaan satuan (Susanto, 2020). Selain itu, kesamaptaan bagi TNI adalah hal penting yang wajib dilakukan di berbagai daerah (Darat, 2013). Namun demikian, dalam implementasinya di wilayah tertentu, termasuk di lingkungan TNI wilayah Lubuk Pakam, masih terdapat beragam tantangan yang dapat memengaruhi keselarasan antara tingkat kesamaptaan prajurit dan keberhasilan operasional yang dicapai. Tantangan tersebut meliputi faktor usia, beban tugas yang tidak merata, pola latihan yang kurang terstruktur, serta

kurangnya pemantauan yang berkelanjutan terhadap kondisi fisik personel (Alamsyah et al., 2017). Melihat pentingnya peran kesiapan fisik dalam mendukung keberhasilan tugas, perlu dilakukan analisis yang mendalam mengenai sejauh mana kesamaptaan jasmani berkontribusi terhadap efektivitas pelaksanaan tugas di lingkungan TNI, khususnya di wilayah Lubuk Pakam. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk kesamaptaan dan efektivitas pelaksanaan tugas: analisis korelasi kesiapan fisik dan keberhasilan operasional pada lingkungan TNI wilayah Lubuk Pakam, Sumatera Utara.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam korelasi antara kesiapan fisik (kesamaptaan jasmani) dan keberhasilan operasional dalam pelaksanaan tugas di lingkungan TNI wilayah Lubuk Pakam. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggali makna, persepsi, dan pengalaman langsung para prajurit serta pihak yang berwenang terkait pelaksanaan tugas dan kesiapan fisik. Subjek dalam penelitian ini adalah personel TNI yang bertugas di satuan kewilayahan Lubuk Pakam, yang meliputi unsur pimpinan, pelatih kesamaptaan, dan prajurit pelaksana tugas operasional. Sampel yang digunakan dalam penelitian berjumlah secara total 12 personel TNI. Lokasi penelitian difokuskan pada satuan TNI yang berada di wilayah kerja Lubuk Pakam. Penelitian ini dilakukan selama tiga bulan yaitu Desember 2024 hingga Februari 2025.

Pengumpulan data dilakukan dengan beberapa teknik utama, yaitu: 1) Wawancara mendalam (in-depth interview): Dilakukan terhadap prajurit dan pejabat struktural terkait untuk memperoleh pemahaman mengenai peran kesamaptaan jasmani dalam mendukung efektivitas pelaksanaan tugas. 2) Observasi langsung: Pengamatan terhadap kegiatan fisik, latihan kesamaptaan, dan pelaksanaan tugas di lapangan untuk melihat bagaimana kesiapan fisik diterapkan secara nyata. 3) Studi dokumentasi: Pengumpulan data dari dokumen resmi, laporan latihan kesamaptaan, data keberhasilan tugas operasional, serta kebijakan satuan dalam pembinaan fisik prajurit.

Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan analisis tematik mengunakan Teori B Miles dan Huberman (Matthew B Miles, A Michael Huberman, 2020), yaitu dengan mengidentifikasi pola, tema, dan hubungan antara kesiapan fisik dan efektivitas pelaksanaan tugas. Proses analisis mencakup: reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan dan verifikasi. Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik, dengan

membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk memastikan keakuratan informasi. Keabsahan data dalam penelitian ini dijamin melalui teknik triangulasi, member check (konfirmasi ulang kepada narasumber) untuk memastikan proses pengumpulan dan analisis data dapat ditelusuri dan dipertanggungjawabkan.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan TNI wilayah Lubuk Pakam, khususnya pada satuan kewilayahan di bawah naungan Kodim dan Koramil setempat. Lokasi ini dipilih karena merupakan wilayah strategis dengan intensitas pelaksanaan tugas yang cukup tinggi, baik dalam operasi teritorial, bantuan kemanusiaan, maupun pelatihan rutin. Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan studi dokumentasi, ditemukan beberapa temuan utama mengenai hubungan antara kesiapan fisik dan efektivitas pelaksanaan tugas sebagai berikut:

1. Kesiapan Fisik Berpengaruh Langsung terhadap Pelaksanaan Tugas

Sebagian besar responden menyatakan bahwa kondisi fisik yang prima sangat menentukan kemampuan prajurit dalam menjalankan tugas. Wawancara dengan salah satu bintara pelatih menyatakan:

> "Kalau fisik kita tidak siap, jangankan lari ke medan tugas, untuk apel pagi aja sudah ngos-ngosan. Latihan rutin itu bukan hanya biar kuat, tapi juga biar terbiasa menghadapi kondisi yang berat." *Ungkap salah satu Pelatih Kesamaptaan Koramil di Lubuk Pakam*

2. Prajurit yang Rajin Melaksanakan Latihan Kesamaptaan Cenderung Lebih Siap Mental dan Disiplin

Ditemukan bahwa prajurit yang mengikuti latihan fisik secara konsisten menunjukkan kedisiplinan yang lebih tinggi dan daya tahan terhadap tekanan tugas. Hal ini disampaikan oleh seorang tim salah satu komandan tugas:

> "Yang rutin ikut samapta biasanya lebih disiplin. Mereka lebih siap mental, apalagi kalau mendadak ditugaskan. Mereka sudah terbiasa menghadapi tekanan." *Ungkap salah satu Tim Utama Tugas Operasional.*

3. Kesamaptaan Meningkatkan Kecepatan Respons Saat Tugas Operasi

Dalam beberapa tugas operasi lapangan, kecepatan dan daya tahan fisik menjadi penentu keberhasilan. Salah satu prajurit menyampaikan pengalamannya:

> "Waktu kami ikut pengamanan unjuk rasa, saya lihat teman-teman yang fisiknya kuat bisa lebih lama berdiri, bergerak cepat, dan tidak mudah panik. Itu bikin koordinasi jadi lebih lancar." *Ungkap salah satu Anggota Kodim Lubuk Pakam.*

4. Tantangan dalam Pembinaan Fisik

Meski penting, beberapa personel mengungkap adanya kendala dalam pembinaan kesamaptaan, seperti keterbatasan fasilitas dan jadwal tugas yang padat. Seorang staf menyampaikan:

> "Kita akui, pembinaan fisik belum maksimal. Fasilitas lari, beban latihan, kadang tidak seimbang dengan jadwal dinas. Ini jadi evaluasi kita ke depan." *Ungkap salah satu Staf Kodim.*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara kesiapan fisik dan keberhasilan tugas operasional di lingkungan TNI wilayah Lubuk Pakam. Kesiapan fisik tidak hanya berdampak pada ketahanan jasmani, tetapi juga membentuk karakter prajurit yang disiplin, cepat tanggap, serta mampu bekerja dalam tekanan.

Sedangkan untuk metode pengukuran standar yang dilakukan ada lima hal :

1. Tes Kardiovaskular:
   a. Cooper Test: Aktivitas lari selama 12 menit untuk menilai kebugaran aerobik; masih banyak digunakan karena mudah dilaksanakan.
   b. Bleep Test (Multi-stage Fitness Test): Tes bertahap yang mengukur VO2 max dengan sprint bolak-balik sambil meningkatkan kecepatan.
2. Tes VO2 Max Laboratorium: Ukuran langsung konsumsi oksigen maksimum melalui analisis gas pernapasan; ini adalah yang paling akurat namun memerlukan peralatan khusus.
3. Tes Kekuatan dan Daya Tahan Otot:
   a. Push-up dan Sit-up: Metode konvensional untuk menilai ketahanan otot bagian atas dan otot inti.
   b. Bench Press dan Squat: Ukuran kekuatan maksimum dari otot-otot utama.
   c. Plank dan Wall Sit: Pengukuran daya tahan isometrik.
4. Tes Ketangkasan dan Koordinasi:
   a. Illinois Agility Test: Menilai kemampuan untuk berbelok dengan cepat.
   b. Hexagon Agility Test: Penilaian ketangkasan dalam berbagai arah.

c. T-Test: Mengukur mobilitas lateral dan kemahiran dalam perubahan arah.

5. Tes Komposisi Tubuh:
   a. Body Mass Index (BMI): Metode yang sederhana tetapi memiliki kekurangan dalam membedakan antara massa otot dan lemak.
   b. Skinfold Measurements: Pengukuran ketebalan lipatan kulit untuk mengestimasikan persentase lemak tubuh.
   c. Bioelectrical Impedance Analysis (BIA): Teknik non-invasif yang memanfaatkan sinyal listrik lemah untuk memperkirakan komposisi tubuh.
   d. Dual-Energy X-ray Absorptiometry (DEXA): Metode yang akurat untuk mengukur komposisi tubuh, meskipun memerlukan peralatan yang canggih.

Temuan ini sejalan dengan konsep pembinaan personel dalam doktrin TNI, yang menekankan pentingnya kesamaptaan jasmani sebagai fondasi keberhasilan tugas. Secara kualitatif, responden menggambarkan bahwa latihan fisik berkontribusi besar terhadap kesiapan mental, kemampuan koordinasi, dan efektivitas dalam operasi. Oleh karena itu dari diatas, bentuk keberhasilan dari kesamaptaan dan efektivitas tugas terkait kesiapan fisik pada lingkungan TNI, khususnya di wilayah Lubuk Pakam ada 6 hal yaitu: 1) Cepat tanggap dalam situasi darurat, 2) Keberhasilan misi lapangan, 3) Daya tahan dalam medan sulit, 4) Minim cedera selama operasi, 5) Disiplin dan ketahanan mental, dan 6) Kinerja tim lebih solid.

PEMBAHASAN

Kesamaptaan jasmani merupakan salah satu indikator penting dalam dunia militer, termasuk dalam lingkungan TNI di wilayah Lubuk Pakam. Tugas-tugas operasional yang dilaksanakan oleh personel TNI seringkali menuntut kekuatan fisik, daya tahan, dan kesiapsiagaan tinggi. Dalam konteks ini, penting untuk memahami sejauh mana kesiapan fisik berkorelasi dengan keberhasilan operasional yang dicapai oleh satuan TNI, karena kondisi fisik yang prima sangat menentukan efektivitas pelaksanaan tugas (Nasution et al., 2024). Begitupula dalam akademis, kesamaptaan sering diartikan sebagai suatu keadaan optimal kebugaran fisik serta ketahanan mental yang memungkinkan seseorang menjalankan tugas tertentu dengan cara yang efisien dan efektif termasuk bagi TNI (Tetelepta et al., 2025).

Dalam struktur militer, kesamaptaan jasmani bukan hanya persyaratan administratif, melainkan sebuah kebutuhan mendasar. Tugas-tugas seperti patroli, pengamanan wilayah, operasi militer non-perang, hingga bantuan bencana, memerlukan kemampuan fisik yang

optimal (Suhada et al., 2024). Oleh karena itu, pelatihan fisik secara berkala telah menjadi bagian integral dari sistem pembinaan personel TNI di berbagai wilayah, termasuk Lubuk Pakam.

Lubuk Pakam sebagai wilayah strategis di Sumatera Utara memiliki karakteristik geografis dan sosial yang menuntut kesiapsiagaan tinggi dari aparat TNI. Beragam operasi pengamanan dan kegiatan sosial kemasyarakatan membutuhkan keterlibatan fisik dan mental yang kuat. Dengan demikian, korelasi antara kesiapan fisik dan keberhasilan pelaksanaan tugas menjadi relevan untuk diteliti secara lebih mendalam di wilayah ini.

Kesiapan fisik dalam penelitian ini diukur melalui beberapa indikator utama, seperti daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelenturan, dan kecepatan. Pengujian kesamaptaan jasmani biasanya mencakup lari 12 menit, push up, sit up, dan shuttle run. Hasil pengujian ini menjadi dasar dalam mengkaji tingkat kesiapan fisik prajurit. Keberhasilan operasional diukur berdasarkan capaian tugas, kecepatan respon, efektivitas dalam pelaksanaan misi, serta minimnya kesalahan atau kegagalan operasi. Dalam banyak kasus, keberhasilan operasional sangat bergantung pada kecepatan mobilisasi dan ketahanan fisik personel, terutama dalam situasi darurat atau konflik sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa komponen-komponen kebugaran fisik saling terkait dengan cara yang kompleks yang berpengaruh pada performa operasional. Pendekatan yang menyeluruh, yang menyeimbangkan pengembangan semua aspek kebugaran sesuai dengan kebutuhan spesifik tugas operasional, terbukti paling efektif (Nugroho, 2025).

Berdasarkan data yang dianalisis, terdapat indikasi kuat bahwa kesiapan fisik berkorelasi positif dengan keberhasilan operasional. Personel dengan tingkat kesamaptaan tinggi menunjukkan performa lebih baik dalam menjalankan tugas-tugas di lapangan. Hal ini terutama terlihat dalam operasi dengan tekanan waktu tinggi dan medan yang sulit dijangkau.

Di lingkungan TNI, kesamaptaan jasmani telah menjadi bagian dari standar pengukuran rutin yang dilakukan melalui Tes Kesamaptaan Jasmani (TKJ) yang meliputi lari 12 menit, pull-up, sit-up, dan shuttle run. Standar tersebut bertujuan untuk memastikan bahwa setiap prajurit memiliki tingkat kebugaran yang dapat mendukung beban tugas mereka di lapangan. Hal ini penting mengingat tugas militer sering kali menuntut kemampuan bergerak cepat, membawa beban berat, dan bertahan dalam kondisi lingkungan yang ekstrem.

Latihan kesamaptaan jasmani di militer biasanya bersifat reguler dan terprogram. Menurut Akbar latihan yang dilakukan secara konsisten tidak hanya menjaga kebugaran fisik

prajurit, tetapi juga membentuk kedisiplinan dan mentalitas yang kuat (Akbar et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa prajurit di Lubuk Pakam yang memiliki tingkat kesamaptaan jasmani tinggi menunjukkan performa lebih baik dalam kegiatan operasional, baik dalam hal daya tahan fisik maupun dalam pengambilan keputusan yang cepat dan tepat.

Ditemukan bahwa prajurit yang mengalami peningkatan skor kesamaptaan juga menunjukkan peningkatan dalam keterlibatan tugas, penurunan tingkat stres, dan peningkatan kemampuan adaptasi di medan operasi. Oleh karena itu, pelatihan kesamaptaan jasmani bukan sekadar rutinitas fisik, melainkan investasi penting untuk menunjang kualitas personel dalam jangka Panjang.

Latihan fisik berkala yang diterapkan oleh satuan TNI Lubuk Pakam terbukti memberikan dampak positif terhadap kesiapan personel. Kegiatan latihan tidak hanya meningkatkan fisik, tetapi juga membentuk disiplin dan kebiasaan hidup sehat. Hal ini menjadi modal penting dalam mendukung kesiapan operasional satuan di Lingkungan TNI, termasuk di Lubuk Pakam.

Selain itu, efektivitas pelaksanaan tugas tidak hanya ditentukan oleh kesiapan individu, tetapi juga oleh kepemimpinan dan manajemen satuan (Basuki et al., 2024). Komandan yang mampu menerapkan pola pembinaan fisik yang tepat, termasuk penjadwalan latihan dan evaluasi rutin, cenderung menghasilkan satuan dengan tingkat kesamaptaan dan keberhasilan operasi yang lebih tinggi, sebagaimana yang diterapkan di TNI Lubuk Pakam. Meskipun ada hubungan positif antara kesiapan fisik dan keberhasilan operasional, terdapat sejumlah faktor penghambat. Di antaranya adalah keterbatasan sarana dan prasarana latihan, kondisi cuaca ekstrem, serta beban kerja administratif yang tinggi. Tantangan-tantangan ini perlu diatasi agar pembinaan fisik dapat lebih maksimal.

Untuk meningkatkan kesiapan fisik prajurit, disarankan agar pelatihan dilakukan dengan pendekatan periodisasi yang lebih terstruktur (Prayoga et al., 2018). Selain itu, pendekatan psikologis dan motivasional juga perlu ditingkatkan agar prajurit lebih termotivasi dalam menjaga dan meningkatkan kondisi fisiknya secara berkelanjutan. **Bentuk keberhasilan dari kesamaptaan dan efektivitas tugas terkait kesiapan fisik** pada lingkungan TNI, khususnya di wilayah Lubuk Pakam ada 6 hal yaitu:

1. Cepat Tanggap dalam Situasi Darurat

Personel dengan kesiapan fisik yang baik mampu bergerak cepat dan responsif dalam situasi darurat, seperti bencana alam, konflik sosial, atau gangguan keamanan. Kecepatan dalam bertindak menjadi faktor penentu keberhasilan operasi.

2. Keberhasilan Misi Lapangan

Tugas-tugas di lapangan seperti patroli perbatasan, pengamanan objek vital, atau operasi militer non-perang (OMSP) lebih berhasil dilaksanakan oleh prajurit yang memiliki fisik prima. Mereka dapat menyelesaikan misi tanpa mengalami kelelahan yang mengganggu fokus dan disiplin.

3. Daya Tahan dalam Medan Sulit

Kesiapan fisik memungkinkan prajurit bertahan lebih lama di medan operasi yang berat, seperti daerah hutan, rawa, atau wilayah terpencil. Daya tahan fisik ini membantu mereka menjalankan tugas secara berkesinambungan tanpa penurunan performa.

4. Minim Cedera Selama Operasi

Prajurit dengan tubuh yang bugar dan otot yang terlatih cenderung lebih sedikit mengalami cedera saat bertugas. Hal ini secara langsung meningkatkan efektivitas dan efisiensi operasi karena mengurangi jumlah personel yang harus digantikan atau dirawat.

5. Disiplin dan Ketahanan Mental

Latihan fisik secara teratur tidak hanya membentuk tubuh, tetapi juga karakter dan mental. Prajurit yang terbiasa dengan latihan keras cenderung memiliki kedisiplinan dan ketahanan mental tinggi, yang penting dalam menjaga moral selama menjalankan operasi jangka panjang.

6. Kinerja Tim Lebih Solid

Kesiapan fisik yang merata dalam satu tim/satuan membuat kerja sama lebih efisien. Semua anggota dapat mengikuti ritme dan beban tugas secara setara, sehingga menghindari keterlambatan atau ketimpangan tugas dalam operasi.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara kesiapan fisik (kesamaptaan) dan efektivitas pelaksanaan tugas di lingkungan TNI wilayah Lubuk Pakam. Meningkatkan kesamaptaan prajurit tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga terhadap keberhasilan satuan dalam menjalankan berbagai operasi dan tugas negara. Oleh karena itu, pembinaan fisik harus tetap menjadi prioritas utama dalam sistem pembinaan personel TNI. Dan hal ini mendukung beberapa penelitian lainnya di wilayah

berbeda bahwa kesamaptaan memiliki nilai dan juga dampak positif terhadap pelaksanaan tugas seseorang termasuk TNI, Polri (Susanto, 2020), (Burhanudin, 2018).

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi kebijakan internal TNI, terutama dalam bidang pembinaan personel dan perencanaan operasi. Kesiapan fisik harus dijadikan salah satu indikator utama dalam penempatan tugas dan promosi jabatan, karena terbukti mendukung keberhasilan operasional secara signifikan. Sehingga dengan hal tersebut peningkatan dan pelatihan terus dilakukan dan mampu mencapai hasil terbaik dan menjadi TNI terbaik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian dan analisis, dapat disimpulkan bahwa kesiapan fisik tidak hanya berdampak pada ketahanan dan ketangkasan prajurit dalam pelaksanaan tugas, tetapi juga secara signifikan memengaruhi moral, disiplin, dan kemampuan beradaptasi dalam situasi operasional yang dinamis. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kebugaran fisik dengan keberhasilan dalam pelaksanaan tugas operasional. Prajurit yang memiliki tingkat kebugaran fisik yang optimal cenderung mampu menjalankan tugas secara lebih efektif, efisien, serta mengurangi risiko kegagalan maupun cedera.

Kesiapan fisik yang seimbang tidak hanya meningkatkan daya tahan dan kekuatan fisik dalam menghadapi tantangan di medan tugas, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap aspek psikologis seperti fokus, ketahanan mental, dan manajemen stres. Faktor pendukung lainnya yang turut memperkuat hubungan ini meliputi tingkat motivasi individu, konsistensi pelatihan, penguasaan teknologi, serta kualitas program pembinaan yang diterapkan di satuan.

Secara spesifik, bentuk keberhasilan dari kesamaptaan dan efektivitas tugas operasional prajurit TNI di wilayah Lubuk Pakam mencakup enam indikator utama, yaitu: (1) kecepatan respons dalam situasi darurat, (2) keberhasilan pelaksanaan misi lapangan, (3) daya tahan dalam medan sulit, (4) minimnya tingkat cedera selama operasi, (5) kedisiplinan dan ketahanan mental, serta (6) kekompakan dan kinerja tim yang solid. Temuan ini menegaskan pentingnya pembinaan kesamaptaan jasmani sebagai bagian integral dalam strategi peningkatan efektivitas tugas militer.

Penelitian ini memberikan dua kontribusi utama terhadap pengembangan ilmu pengetahuan. Pertama, menyajikan data empiris yang menguatkan hubungan antara kesiapan fisik dan efektivitas tugas operasional, yang memperkaya literatur dalam bidang manajemen pertahanan dan keolahragaan militer di konteks wilayah Indonesia. Kedua, memperluas wawasan mengenai pentingnya pembinaan personel TNI, dengan menekankan bahwa program pelatihan fisik yang terstruktur berkontribusi nyata terhadap keberhasilan operasional satuan dan pengembangan sumber daya manusia militer yang unggul.

Adapun rekomendasi untuk penelitian selanjutnya meliputi: (1) perluasan variabel kajian dengan menambahkan aspek seperti kesiapan mental, kepemimpinan, motivasi kerja, dan faktor logistik guna menghasilkan analisis yang lebih holistik; (2) kajian perbandingan antar wilayah tugas TNI, untuk mengevaluasi apakah hubungan antara kesiapan fisik dan efektivitas operasional bersifat universal atau kontekstual; serta (3) evaluasi mendalam terhadap efektivitas program pelatihan kesamaptaan jasmani di satuan TNI, meliputi frekuensi, intensitas, dan metode pelatihan, yang dapat menjadi dasar penyusunan program latihan yang lebih adaptif dan berbasis kebutuhan operasional.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, B. M., Rahayu, S. R., Yudistira, E., K, A. U. U., & Yuwono, L. D. (2022). Peningkatan Manajemen Otot Dalam Kepelatihan Fisik Prajurit Kodim 0429 Lampung Timur. *Jurnal Pusat Pengabdian Kepada Masyarakat*, *6*(2), 134. https://ojs.ummetro.ac.id/index.php/sinarsangsurya/article/view/2179

Alamsyah, D. A. N., Hestiningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA REMAJA SISWA KELAS XI SMK NEGERI 11 SEMARANG. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *5*(3), 77. https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/17169

Basuki, A., Hadi, I. K., & Dkk. (2024). PENGARUH PERKEMBANGAN TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI TERHADAP PELAKSANAAN TUGAS TNI. *Jurnal Mahatvavirya*, *11*(2), 362. https://ojs.akmil.ac.id/index.php/mahatvavirya/article/view/235

Burhanudin, S. (2018). *Analisis Kesamaptaan Jasmani Prajurit Di Lingkungan Akademi Militer Magelang*. STIE Widya Wiwaha Yogyakarta.

Darat, Uplk. K. S. A. (2013). *Pemberlakuan Norma Kesamaptaan jasmani dalam rangka Werving, Seldik, UKP, Uji kompetensi dan Tes Periodik Prajurit TNI AD (Keputusan Kasad Nomor: KEP/107/IV/2013 Tanggal 3 April 2013)*. UPLKeputusan Kepala Staf Angkatan Darat.

Matthew B Miles, A Michael Huberman, J. S. (2020). *Qualitative Data Analysis (A Methods Sourcebook)* (Helen Salmon (ed.)). SAGE Publications.

Nasution, F. I., Firdaus, & Suharyanto, I. (2024). OPTIMALISASI UJI PEMERIKSAAN

KESEHATAN BERKALA DI RUMKITAL JALA AMMARI GUNA MEMPERTAHANKAN TINGKAT KESEHATAN PRAJURIT LANTAMAL VI DALAM RANGKA MENDUKUNG TUGAS TNI AL. *Jurnal Ilmiah Kajian Angkatan Laut*, *6*(1), 73. http://jurnalseskoal.id/index.php/jikk/article/view/6

Nugroho, A. (2025). Pengaruh Pembinaan Latihan Fisik Jasmani Guna Meningkatkan Kemampuan Militer Perorangan Dalam Menjamin Kesiapan Tugas Operasional TNI. *ALMIKRAJ: Jurnal Studi Islam Dan Humainora*, *5*(2), 39. https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/almikraj/article/view/7043

Pangabean, A., Septaliza, D., Sukmawati, N., & Taroreh, B. S. (2023). PENDAMPINGAN PEMBINAAN FISIK PRAJURIT CALON PERWIRA DI JASDAM II/SRIWIJAYA PALEMBANG SUMATERA SELATAN. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, *2*(12), 187. https://bajangjournal.com/index.php/JPM/article/view/6982

Prayoga, D. D., Kurniawan, A. W., Adnan, I. Z., & Nurhadi, Z. F. (2018). KOMUNIKASI MILITER PADA REMAJA DALAM MENGAMBIL KEPUTUSAN MENJADI PRAJURIT TNI-AD DI KOREM 062 TARUMANAGARA GARUT. *Jurnal Ilmiah LISKI (Lingkar Studi Komunikasi)*, *4*(1), 32. https://doi.org/10.25124/liski.v4i1.1248

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

Suhada, I., Hermanto, & Hastuti, S. (2024). OPTIMALISASI HASIL URIKKES KEMAMPUAN TEMPUR DI RUMAH SAKIT MARINIR CILANDAK GUNA MEMPERTAHANKAN KESEHATAN PRAJURIT MARINIR DALAM RANGKA MENDUKUNG TUGAS TNI ANGKATAN LAUT. *Jurnal Ilmiah Kajian Angkatan Laut*, *6*(1), 178.

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

Tetelepta, R., Hanjar, H., & Marlina, R. (2025). Analisis Pemilihan Torpedo di KRI Kelas Bung Tomo guna Menghadapi Ancaman Keamanan Maritim di Laut Natuna dalam Rangka Mendukung Tugas TNI AL. *SCIENTIFIC JOURNAL OF REFLECTION: Economic, Accounting, Management, & Business*, *8*(2), 194. https://doi.org/10.37481/sjr.v8i2.1088

Yiwen, T., Sumedi, A. P. K., Simbolon, I. R. P., Kurnia, D., & Masduki, M. (2024). Strategi Peningkatan Latihan Bersama di Antara TNI AD Dan Tentara Singapura Dalam Rangka Menghadapi Operasi Multi Domain. *Jurnal Education and Development*, *12*(3), 311–321.