Indonesian Research Journal on Education

e-ISSN: 2775 – 8672, p-ISSN: 2775 – 9482
Volume 5 Nomor 3 Tahun 2025
Halaman: 538 – 544

Web: https://irje.org/index.php/irje

RESEARCH ARTICLE

Kesamaptaan Jasmani: Analisis Komponen, Evaluasi, dan Dampak Holistik dalam Pendidikan dan Pelatihan Fisik

Zamaluddin Sembiring[1], Syamsinar Harahap[2], Ulia Addila[3], Icha Delia[4], Arisa Ramadhani[5], Ahmad Husein[6]
Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah, Indonesia

Zamal1967@umnaw.ac.id[1], Syamsinarharahap2@gmail.com[2], viralubis251@gmail.com[3], Ichadelia201006@gmail.com[4], daulayarisa@gmail.com[5], ahmadhusein7980@gmail.com[6]

Kata Kunci:
Kesamaptaan Jasmani, Kebugaran Fisik, Komponen Kebugaran, Kesehatan.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas metode latihan fisik dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik atau individu yang menjalani pelatihan. Berbagai bentuk latihan standar, seperti lari 12 menit, push-up, sit-up, pull-up, dan shuttle run, digunakan secara luas sebagai alat pengukuran dan pembinaan kesamaptaan jasmani, baik di lingkungan militer maupun dalam pendidikan jasmani. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah studi kualitatif deskriptif dengan pendekatan kajian pustaka (library research). Data dikumpulkan melalui analisis isi buku dan perbandingan dengan standar pelatihan fisik dari instansi resmi seperti TNI dan Polri. Fokus analisis mencakup struktur latihan, prinsip-prinsip pelatihan, serta bentuk evaluasi kesamaptaan yang tercantum dalam buku tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jurnal "Kesamaptaan Jasmani" memberikan landasan teoritis dan praktis yang kuat untuk menyusun program pelatihan kebugaran jasmani yang sistematis, terukur, dan aplikatif. Jurnal ini berperan sebagai jembatan antara kebutuhan pelatih dan peserta, membantu mereka memahami berbagai komponen kesamaptaan jasmani serta cara melatihnya secara optimal. Sebagai kesimpulan, penelitian ini menegaskan bahwa jurnal "Kesamaptaan Jasmani" adalah sumber referensi yang efektif dan komprehensif untuk pengembangan program pelatihan fisik, terutama dalam konteks peningkatan kemampuan fisik dasar dan kesiapan jasmani.

***Key Word**:*
Kesamaptaan Fisika, Physical Fitness, Fitness Components, Health

Abstract

This study aims to evaluate the effectiveness of physical training methods in improving the physical fitness of students or individuals undergoing training. Various forms of standard training, such as 12-minute running, push-ups, sit-ups, pull-ups, and shuttle runs, are widely used as a tool for measuring and coaching physical fitness, both in the military environment and in physical education. The method applied in this study is a descriptive qualitative study with a library research approach. Data were collected through book content analysis and comparison with physical training standards from official agencies such as the TNI and Polri. The focus of the analysis includes the structure of training, training principles, and forms of fitness evaluation listed in the book. The results of the study indicate that the journal "Kesamaptaan Jasmani" provides a strong theoretical and practical foundation for compiling a systematic, measurable, and applicable physical fitness training program. This journal acts as a bridge between the needs of trainers and participants, helping them understand the various components of physical fitness and how to train them optimally. In conclusion, this study confirms that the journal "Kesamaptaan Jasmani" is an effective and comprehensive reference source for the development of physical training programs, especially in the context of improving basic physical abilities and physical readiness.

Copyright © 2025 Zamaluddin Sembiring, Syamsinar Harahap, Ulia Addila, Icha Delia, Arisa Ramadhani, Ahmad Husein
*This work is licensed under an **Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)***

PENDAHULUAN

Kesamaptaan jasmani merupakan salah satu aspek fundamental dalam pembentukan dan pengembangan kemampuan fisik manusia yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari, khususnya bagi mereka yang berprofesi dalam bidang yang menuntut kesiapan fisik tingkat tinggi. Kesamaptaan jasmani tidak hanya menjadi simbol dari tubuh yang sehat dan bugar, melainkan juga mencerminkan kesiapan seseorang dalam menjalankan berbagai bentuk aktivitas yang memerlukan ketahanan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan koordinasi tubuh secara optimal. Dalam konteks yang lebih luas, kesamaptaan jasmani berperan penting sebagai fondasi dalam membangun ketangguhan fisik sekaligus mental individu, baik dalam lingkungan kerja

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

profesional, dunia pendidikan, maupun dalam kehidupan sosial masyarakat (Bompa, 2009). Seiring dengan meningkatnya tuntutan kehidupan modern yang sarat dengan kompetisi dan tekanan fisik maupun mental, keberadaan kesamaptaan jasmani menjadi semakin vital. Di bidang militer, misalnya, seorang prajurit dituntut untuk memiliki kondisi fisik prima agar dapat melaksanakan tugas-tugas berat di lapangan, seperti patroli medan sulit, latihan perang, hingga misi kemanusiaan dalam situasi darurat. Demikian pula di lingkungan kepolisian, kesamaptaan jasmani sangat menentukan kesiapan fisik petugas dalam menjaga keamanan, melakukan pengejaran terhadap pelaku kejahatan, hingga pengamanan unjuk rasa yang berisiko tinggi. Bahkan dalam lingkungan pendidikan sekalipun, kesamaptaan jasmani diperlukan agar para guru dan peserta didik dapat menjalani kegiatan belajar-mengajar dengan semangat, daya tahan tubuh, dan tingkat konsentrasi yang tinggi (Fox, Bowers, & Foss, 1993).

Komponen-komponen utama kesamaptaan jasmani meliputi kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, kecepatan gerak, kelenturan sendi, kelincahan motorik, serta koordinasi antar anggota tubuh. Setiap komponen tersebut tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling melengkapi dan mendukung performa fisik secara keseluruhan. Sebagai contoh, untuk dapat berlari dengan cepat dan dalam waktu lama, seseorang memerlukan kombinasi kekuatan otot tungkai, daya tahan paru-paru, serta koordinasi gerakan yang baik. Oleh karena itu, program pelatihan kesamaptaan jasmani harus dirancang secara holistik dan berbasis pada kebutuhan individu. Hal ini mencakup penyesuaian terhadap usia, jenis kelamin, tingkat kebugaran awal, serta target spesifik yang hendak dicapai, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Evaluasi dalam pelatihan kesamaptaan jasmani memiliki peranan krusial dalam mengukur efektivitas latihan dan mengetahui sejauh mana perkembangan kemampuan fisik individu. Evaluasi ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain melalui tes lari selama 12 menit untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru, tes push-up dan sit-up untuk mengevaluasi kekuatan dan daya tahan otot, hingga tes shuttle run untuk menilai kecepatan dan kelincahan gerakan. Penilaian hasil tes ini biasanya mengacu pada standar atau pedoman resmi dari instansi seperti TNI, Polri, atau Kementerian Pendidikan, sehingga hasilnya dapat digunakan secara objektif dan terukur (Kementerian Pertahanan Republik Indonesia, 2021).

Namun, perlu disadari bahwa kesamaptaan jasmani bukan hanya tentang kemampuan fisik semata. Di dalamnya terkandung pula unsur psikologis dan emosional, seperti kedisiplinan, keuletan, konsistensi, dan motivasi diri. Tanpa adanya motivasi dan sikap disiplin dalam menjalani program latihan, maka upaya peningkatan kebugaran fisik cenderung tidak akan memberikan hasil yang optimal. Oleh karena itu, pendekatan pelatihan kesamaptaan harus mencakup pula pembinaan aspek mental dan emosional, sehingga terbentuklah individu yang tidak hanya kuat secara fisik, tetapi juga tangguh secara mental dan emosional dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dalam konteks pendidikan jasmani, kesamaptaan jasmani dapat dijadikan sebagai landasan dalam menyusun kurikulum pelatihan fisik yang terstruktur dan berorientasi pada pembentukan karakter peserta didik. Program-program latihan yang dirancang dengan mempertimbangkan prinsip ilmiah dan kebutuhan perkembangan anak dapat mendorong siswa untuk menerapkan gaya hidup sehat sejak dini, membangun kedisiplinan, kerja sama, serta ketangguhan dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Pelatihan fisik yang dilakukan secara rutin terbukti mampu meningkatkan fungsi kognitif, memperbaiki suasana hati, serta mengurangi tingkat stres dan kecemasan di kalangan pelajar (Pate & Pratt, 1995).

Selain itu, penerapan pelatihan kesamaptaan jasmani juga memiliki manfaat jangka panjang dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Individu yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan memiliki daya tahan tubuh yang lebih kuat, risiko terkena penyakit kronis yang lebih rendah, serta kemampuan untuk menjalani aktivitas harian dengan lebih produktif dan efisien. Dalam jangka panjang, hal ini akan berkontribusi pada peningkatan kualitas sumber daya manusia yang sehat, produktif, dan mampu bersaing secara global di era modern yang serba cepat dan penuh tuntutan. Dengan mempertimbangkan berbagai aspek tersebut, maka penyusunan jurnal Kesamaptaan Jasmani ini diharapkan dapat menjadi acuan ilmiah yang tidak hanya menjelaskan teori-teori tentang kebugaran jasmani, tetapi juga menyajikan panduan praktis yang dapat diterapkan langsung di lapangan. Materi-materi yang disajikan dalam jurnal ini telah disusun secara sistematis, dilengkapi dengan ilustrasi, tabel penilaian, serta langkah-langkah pelatihan yang mudah diikuti oleh siapa pun, baik dari kalangan pelatih, guru olahraga, tenaga kesehatan, maupun masyarakat umum yang peduli terhadap kebugaran fisik (Koesnan, 2019).

Dengan demikian, pembahasan mengenai kesamaptaan jasmani menjadi sangat relevan dalam konteks kehidupan modern yang penuh tekanan, tantangan, dan perubahan cepat. Masyarakat masa kini dituntut untuk memiliki ketahanan fisik dan mental yang optimal agar mampu menjalani aktivitas harian dengan produktivitas tinggi serta mampu beradaptasi terhadap berbagai kondisi lingkungan. Kesamaptaan jasmani, dalam hal ini, tidak hanya menjadi indikator kebugaran seseorang, tetapi juga merupakan prasyarat penting dalam menunjang kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, pemahaman yang utuh tentang konsep, manfaat, dan

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

penerapan kesamaptaan jasmani sangat penting untuk dikaji secara lebih mendalam sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Adapun dalam kajian ini, penulis bertujuan untuk menguraikan secara komprehensif mengenai pentingnya kesamaptaan jasmani dalam menunjang kesehatan fisik dan kestabilan mental individu. Selain itu, pembahasan ini juga diarahkan untuk menelaah keterkaitan antara kebugaran jasmani dengan kemampuan seseorang dalam menghadapi stres, tekanan lingkungan, dan tantangan fisik yang kerap muncul dalam kehidupan sehari-hari. Kajian ini juga akan menyoroti bagaimana penerapan program kebugaran yang sistematis dan berkelanjutan dapat menjadi solusi efektif dalam meningkatkan daya tahan tubuh serta mendukung performa kerja dan aktivitas sosial masyarakat. Dengan landasan ilmiah dan pendekatan analitis, tulisan ini diharapkan mampu memberikan kontribusi positif dalam memperluas wawasan tentang pentingnya menjaga kesamaptaan jasmani sebagai bagian dari kebutuhan hidup.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode kajian pustaka (library research). Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yang berfokus pada pendalaman teori, konsep, prinsip latihan fisik, dan evaluasi kesamaptaan jasmani berdasarkan referensi tertulis yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik. Kajian pustaka memungkinkan peneliti untuk menggali berbagai sumber ilmiah tanpa harus melakukan pengumpulan data langsung di lapangan, tetapi melalui penelaahan terhadap dokumen-dokumen yang sudah ada.

Pendekatan Kualitatif Deskriptif

Metode kualitatif deskriptif dalam penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan, menginterpretasi, dan menjelaskan konsep-konsep yang berhubungan dengan kesamaptaan jasmani secara sistematis dan mendalam. Metode ini tidak melibatkan perhitungan statistik atau eksperimen lapangan, melainkan menggunakan data kualitatif berupa teks dari buku, jurnal, dan dokumen resmi. Fokus utama pendekatan ini adalah pada makna, bukan angka, sehingga peneliti dapat menelaah sejauh mana teori-teori yang dibahas dalam berbagai sumber relevan dapat digunakan untuk menjelaskan realitas dan praktik kesamaptaan jasmani dalam konteks pendidikan maupun pelatihan profesional. Kelebihan pendekatan ini terletak pada fleksibilitas dan kedalaman analisis. Peneliti dapat mengeksplorasi berbagai aspek dari satu tema tanpa dibatasi oleh kerangka kuantitatif yang kaku. Oleh karena itu, metode ini sangat cocok digunakan dalam penelitian yang bertujuan untuk menyusun kerangka konseptual atau menggali wawasan teoritik yang dapat menjadi dasar perumusan kebijakan atau pengembangan kurikulum kesamaptaan jasmani (Suranto, 2015).

Kajian Pustaka (Library Research)

Kajian pustaka sebagai metode utama dalam penelitian ini mengharuskan peneliti untuk mengumpulkan, membaca, mencatat, dan menginterpretasi informasi dari berbagai literatur yang relevan. Sumber-sumber yang digunakan dalam penelitian ini mencakup buku teks ilmiah, jurnal nasional dan internasional, dokumen resmi instansi pemerintah (seperti TNI dan Polri), serta publikasi akademik yang membahas tentang latihan fisik, kebugaran jasmani, dan prinsip kesamaptaan. Dalam prosesnya, peneliti melakukan langkah-langkah berikut: a) Identifikasi sumber: Menentukan literatur yang relevan dengan topik kesamaptaan jasmani, termasuk dari perpustakaan, database ilmiah, dan penerbit resmi; b) Klasifikasi informasi: Mengelompokkan informasi berdasarkan kategori seperti jenis latihan, komponen kebugaran, prinsip latihan, dan teknik evaluasi; c) Analisis isi: Menelaah isi teks untuk menemukan kesesuaian antara teori dengan kebutuhan praktis di lapangan; d) Sintesis data: Menyusun informasi dari berbagai sumber menjadi suatu pemahaman menyeluruh tentang kesamaptaan jasmani.

Melalui metode ini, peneliti tidak hanya mengutip data, tetapi juga mengaitkannya dengan kebutuhan pelatihan jasmani dalam konteks nyata, seperti untuk anggota militer, pelajar, atlet, dan masyarakat umum. Peneliti membandingkan antara teori dan pedoman resmi, seperti buku Kesamaptaan Jasmani terbitan Pusat Pembinaan Mental TNI dan literatur dari para ahli kebugaran seperti Bompa (2009), Pate & Pratt (1995), dan Zorba & Clarke (1991), yang semuanya menjadi rujukan utama dalam menyusun argumentasi ilmiah. Penggunaan metode kajian pustaka memungkinkan penelitian ini untuk menghasilkan pemahaman konseptual yang mendalam, argumentatif, dan berbasis bukti. Hasil analisis ini tidak hanya memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan ilmu pendidikan jasmani, tetapi juga menawarkan panduan praktis bagi pelatih, pendidik, dan institusi yang ingin menyusun program latihan kesamaptaan jasmani secara sistematis, terukur, dan aplikatif (Pate & Pratt, 1995).

Dengan demikian, pendekatan kualitatif deskriptif melalui kajian pustaka menjadi pilihan metodologis yang tepat dalam penelitian ini, karena mampu menghadirkan telaah ilmiah yang komprehensif terhadap konsep kesamaptaan jasmani dari berbagai sudut pandang yang relevan.

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

HASIL DAN PEMBHASAN

Kesamaptaan Jasmani sebagai Sistem Latihan Kebugaran

Dalam jurnal Kesamaptaan Jasmani, dijelaskan secara mendalam bahwa konsep kesamaptaan jasmani tidak dapat dipandang sebagai suatu kondisi fisik yang hanya berkutat pada kekuatan otot semata atau kemampuan fisik tunggal. Sebaliknya, kesamaptaan jasmani merupakan sebuah sistem latihan kebugaran yang kompleks dan menyeluruh, yang melibatkan berbagai aspek fisik dan kemampuan tubuh manusia yang saling terkait satu sama lain. Sistem ini dirancang untuk mengoptimalkan fungsi tubuh secara keseluruhan sehingga individu yang menjalankan program latihan ini dapat mencapai kondisi fisik yang prima, kuat, dan seimbang dalam menghadapi berbagai aktivitas kehidupan sehari-hari maupun tuntutan profesional seperti dalam bidang pendidikan, militer, atau olahraga (Difiore, 2011). Jurnail ini memaparkan bahwa kesamaptaan jasmani terdiri dari sembilan komponen utama yang menjadi fondasi dalam membangun kebugaran fisik yang utuh. Kesembilan komponen ini meliputi kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskular (jantung dan paru-paru), kecepatan, kelincahan, kelenturan, koordinasi, keseimbangan, dan reaksi tubuh terhadap rangsangan eksternal. Masing-masing komponen ini memiliki peranan yang sangat penting dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain dalam membentuk keseluruhan kemampuan fisik. Sebagai contoh, kekuatan otot berperan dalam memberikan tenaga dan kemampuan mengangkat beban, sedangkan daya tahan otot memungkinkan otot untuk bertahan dalam aktivitas yang berlangsung dalam waktu lama tanpa cepat lelah. Daya tahan kardiovaskular berhubungan erat dengan efisiensi sistem jantung dan paru-paru dalam memasok oksigen ke seluruh tubuh selama aktivitas fisik yang berlangsung lama (Fox, Bowers, & Foss, 1993).

Jurnal ini tidak hanya menyebutkan komponen-komponen tersebut secara teoretis, tetapi juga menguraikan metode-metode latihan yang spesifik dan praktis untuk mengembangkan masing-masing aspek kebugaran tersebut. Sebagai contoh, latihan push-up dijelaskan sebagai metode yang efektif untuk melatih dan meningkatkan kekuatan otot bagian atas tubuh, khususnya otot lengan dan dada. Latihan ini dilakukan dengan repetisi yang bervariasi sesuai dengan kemampuan individu dan dirancang untuk mengembangkan kekuatan otot secara bertahap. Selain itu, latihan sit-up dipaparkan sebagai salah satu bentuk latihan yang fokus pada penguatan otot perut dan otot inti tubuh, yang memiliki peranan penting dalam menjaga stabilitas dan postur tubuh (Hidayat, 2016). Sementara itu, lari selama 12 menit disebutkan sebagai salah satu standar latihan untuk mengukur dan meningkatkan daya tahan kardiovaskular, karena aktivitas lari ini melibatkan seluruh sistem jantung dan paru-paru dalam menyuplai oksigen selama periode yang cukup panjang, sehingga meningkatkan efisiensi kerja sistem kardiovaskular dan kebugaran aerobik.

Tidak hanya terbatas pada ketiga latihan tersebut, jurnal ini juga mengkaji berbagai bentuk latihan lain seperti shuttle run yang berfungsi untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan, latihan peregangan untuk menambah kelenturan otot dan sendi, serta latihan keseimbangan dan koordinasi yang penting untuk menjaga stabilitas tubuh dan respon cepat terhadap perubahan posisi atau situasi. Latihan-latihan ini disusun secara sistematis dan terintegrasi sehingga membentuk sebuah program latihan yang menyeluruh, mampu meningkatkan seluruh aspek fisik secara simultan. Pendekatan ini memastikan bahwa tubuh tidak hanya menjadi kuat dalam satu aspek saja, tetapi memiliki kemampuan adaptif yang luas dalam menghadapi berbagai tantangan fisik yang beragam. Jurnal menekankan pentingnya program latihan yang berkelanjutan dan terarah dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Kesamaptaan jasmani yang terbangun dengan baik akan membantu individu tidak hanya dalam konteks fisik semata, tetapi juga meningkatkan kesehatan mental dan emosional. Oleh sebab itu, setiap komponen latihan yang diuraikan dalam jurnal disajikan secara rinci, lengkap dengan metode, frekuensi, intensitas, dan durasi latihan yang ideal berdasarkan standar kebugaran yang berlaku (Kraemer & Fleck, 2007).

Dengan demikian, jurnal ini tidak hanya menjadi sumber teori semata, tetapi juga berfungsi sebagai panduan praktis bagi pelatih, instruktur, maupun individu yang ingin meningkatkan kebugaran jasmaninya secara optimal dan terukur. Secara keseluruhan, jurnal Kesamaptaan Jasmani mengedepankan gagasan bahwa kebugaran fisik merupakan hasil dari latihan yang terpadu dan menyeluruh, yang mencakup berbagai aspek kemampuan fisik tubuh yang saling mendukung. Pendekatan sistematis ini memungkinkan latihan kebugaran menjadi lebih efektif dan efisien, serta dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi masing-masing individu. Dengan pemahaman dan aplikasi yang tepat, latihan kesamaptaan jasmani mampu membawa manfaat besar dalam meningkatkan kualitas kesehatan dan produktivitas individu, baik dalam konteks kehidupan sehari-hari maupun tuntutan pekerjaan dan kegiatan fisik yang lebih intensif.

Evaluasi dan Standarisasi Kesamaptaan Jasmani

Evaluasi dan standarisasi kesamaptaan jasmani merupakan aspek fundamental dalam sistem latihan kebugaran yang bertujuan untuk mengukur, memantau, dan menilai sejauh mana tingkat kebugaran fisik individu, baik secara umum maupun berdasarkan kriteria khusus seperti usia, jenis kelamin, dan kebutuhan

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

profesi tertentu. Dalam konteks ini, evaluasi berfungsi sebagai alat diagnostik untuk mengetahui kondisi awal kebugaran jasmani seseorang, sedangkan standarisasi berperan sebagai pedoman atau tolok ukur yang digunakan untuk membandingkan hasil evaluasi dengan standar yang telah ditentukan secara ilmiah. Proses evaluasi ini tidak hanya penting untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan individu dalam aspek kebugaran jasmani, tetapi juga menjadi dasar dalam merancang. Secara umum, evaluasi kesamaptaan jasmani dilakukan melalui berbagai jenis tes fisik yang mengukur komponen-komponen utama kebugaran, seperti kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, kecepatan, kelenturan, kelincahan, dan keseimbangan. Beberapa instrumen tes yang umum digunakan di antaranya adalah tes push-up dan sit-up selama satu menit untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot, tes lari 12 menit (Cooper Test) untuk menilai daya tahan jantung dan paru-paru, shuttle run untuk mengukur kecepatan dan kelincahan, serta sit and reach test untuk mengukur kelenturan. Masing-masing tes tersebut dilengkapi dengan protokol pelaksanaan dan skala penilaian tertentu yang telah terstandar, sehingga hasil yang diperoleh dapat dianalisis secara objektif dan reliabel. Sementara itu, standarisasi kesamaptaan jasmani merujuk pada pembuatan kriteria baku yang bersifat normatif dan digunakan secara luas untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran seseorang. Standar ini biasanya disusun berdasarkan hasil penelitian terhadap populasi tertentu dan disesuaikan dengan faktor usia, jenis kelamin, serta profesi yang dijalani. Misalnya, standar kesamaptaan jasmani untuk pelajar SMP tentu berbeda dengan standar untuk anggota militer atau atlet professional (Sudirman, 2020).

Lembaga-lembaga seperti Kementerian Kesehatan, Kementerian Pemuda dan Olahraga, serta institusi pendidikan dan pelatihan militer di berbagai negara telah menyusun standar baku ini agar dapat digunakan dalam proses seleksi, pelatihan, dan pengembangan fisik secara berkesinambungan. Proses evaluasi dan standarisasi ini juga memiliki implikasi yang sangat penting dalam berbagai sektor, terutama dalam dunia pendidikan jasmani, pelatihan militer, kepolisian, pemadam kebakaran, dan profesi lain yang menuntut kesiapan fisik tinggi. Dalam konteks tersebut, evaluasi kesamaptaan jasmani seringkali menjadi bagian dari proses rekrutmen maupun penilaian berkala untuk memastikan bahwa setiap individu yang terlibat memiliki kemampuan fisik yang memadai untuk menjalankan tugas dan tanggung jawabnya secara optimal. Di sisi lain, bagi masyarakat umum, evaluasi dan standarisasi kebugaran jasmani dapat menjadi alat pemantauan kesehatan yang efektif, terutama dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular yang berkaitan dengan gaya hidup sedentari dan kurangnya aktivitas fisik (Suharjana, 2017).

Hasil evaluasi ini dapat dianalisis secara longitudinal untuk melihat perkembangan kebugaran dari waktu ke waktu. Misalnya, dengan melakukan evaluasi rutin setiap tiga bulan atau enam bulan, seorang individu atau pelatih dapat memantau peningkatan atau penurunan performa fisik dan menyesuaikan program latihan berdasarkan hasil tersebut. Hal ini memungkinkan pendekatan latihan yang lebih adaptif dan responsif terhadap kondisi tubuh, sehingga dapat memaksimalkan hasil dan meminimalkan risiko cedera. Evaluasi yang baik juga mendorong terciptanya motivasi intrinsik bagi peserta latihan untuk terus memperbaiki pencapaian fisiknya (Suranto, 2015). Untuk memastikan validitas dan reliabilitas dalam proses evaluasi, penting bagi pelaksana untuk mengikuti protokol standar yang ditentukan secara ketat, termasuk penggunaan alat ukur yang terkalibrasi, kondisi lingkungan yang konsisten, serta pelatih atau penguji yang telah tersertifikasi. Di samping itu, penggunaan teknologi modern seperti wearable fitness tracker, VO2 max analyzer, dan aplikasi digital evaluasi kebugaran semakin mempermudah proses pengumpulan dan analisis data secara akurat dan efisien. Integrasi teknologi ini juga memungkinkan visualisasi data yang informatif, sehingga baik pelatih maupun peserta dapat memahami perkembangan kebugaran secara menyeluruh dan berbasis bukti (Wilmore & Costill, 2005).

Dengan demikian, evaluasi dan standarisasi kesamaptaan jasmani bukan hanya sekadar aktivitas pengukuran belaka, tetapi merupakan proses ilmiah dan sistematis yang memiliki peranan krusial dalam perencanaan, pelaksanaan, serta pengembangan program kebugaran secara keseluruhan. Dalam jangka panjang, keberhasilan program kebugaran sangat ditentukan oleh akurasi dan konsistensi dalam melakukan evaluasi dan penerapan standar yang objektif. Oleh karena itu, penting bagi setiap institusi atau individu yang terlibat dalam bidang kebugaran jasmani untuk memahami dan mengimplementasikan prinsip-prinsip evaluasi serta standar kebugaran secara disiplin dan berkelanjutan demi mencapai hasil yang maksimal dan bermanfaat bagi kesehatan serta kualitas hidup secara umum.

Dampak Holistik Latihan Kesamaptaan

Latihan kesamaptaan jasmani pada dasarnya tidak hanya bertujuan untuk membentuk kebugaran fisik secara sempit, namun lebih dari itu, memiliki dampak yang luas dan menyeluruh terhadap aspek biologis, psikologis, serta sosial individu yang melakukannya secara konsisten dan berkelanjutan. Dalam konteks ini, pendekatan holistik yang diusung oleh jurnal Kesamaptaan Jasmani memberikan pemahaman bahwa tubuh manusia merupakan satu kesatuan sistem yang kompleks, di mana setiap aktivitas fisik yang dilakukan tidak

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

hanya berdampak pada kekuatan otot atau kelenturan sendi semata, tetapi juga memengaruhi berbagai sistem penting dalam tubuh seperti sistem pernapasan, sistem kardiovaskular, sistem saraf, sistem hormonal, bahkan struktur kepribadian dan relasi sosial individu dalam lingkungan sosialnya (Zorba & Clarke, 1991).

Dari sisi biologis, latihan kesamaptaan secara konsisten terbukti secara empiris mampu memperbaiki dan meningkatkan berbagai parameter kesehatan tubuh. Aktivitas fisik seperti lari, push-up, sit-up, shuttle run, dan senam kelenturan, yang merupakan bagian dari sistem latihan kesamaptaan, berkontribusi langsung terhadap peningkatan kekuatan otot, elastisitas sendi, dan efisiensi penggunaan oksigen oleh tubuh. Peningkatan ini sangat penting dalam menjaga daya tahan tubuh agar tidak mudah mengalami kelelahan saat menghadapi aktivitas harian. Latihan aerobik yang dilakukan secara berkala turut meningkatkan kapasitas paru-paru untuk mengambil oksigen dan kemampuan jantung dalam memompa darah ke seluruh tubuh, yang pada akhirnya mendukung fungsi metabolisme dan menurunkan risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes tipe 2, obesitas, dan penyakit jantung koroner. Selain itu, latihan kesamaptaan juga merangsang produksi hormon endorfin, serotonin, dan dopamin yang memiliki peranan penting dalam mengurangi rasa sakit, meningkatkan suasana hati, dan menjaga kestabilan emosi. Semua efek ini memperkuat argumen bahwa latihan fisik bukan hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga menjadi terapi biologis yang sangat ampuh untuk menjaga fungsi organ dan sistem tubuh dalam jangka panjang (Koesnan, 2019).

Dari dimensi psikologis, latihan kesamaptaan jasmani secara tidak langsung berfungsi sebagai sarana pembinaan mental dan karakter yang sangat efektif. Individu yang secara teratur mengikuti program latihan fisik menunjukkan peningkatan pada berbagai aspek psikologis, antara lain peningkatan rasa percaya diri, penurunan tingkat kecemasan, pengendalian emosi yang lebih baik, serta terbentuknya pola pikir yang lebih positif dan tangguh. Hal ini terjadi karena latihan fisik memerlukan kedisiplinan, ketekunan, serta kemampuan mengatasi rasa lelah dan keterbatasan fisik yang bersifat mental. Setiap repetisi gerakan, setiap menit dalam latihan ketahanan, dan setiap sesi latihan kelompok yang dilakukan secara konsisten berkontribusi pada pembentukan ketangguhan mental. Dalam konteks ini, disiplin yang terbentuk bukan hanya berlaku dalam rutinitas latihan saja, tetapi juga terbawa dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam dunia pendidikan, pekerjaan, maupun interaksi sosial. Selain itu, latihan kesamaptaan juga menjadi media katarsis emosional, di mana individu dapat menyalurkan tekanan batin, kejenuhan, maupun stres psikologis yang berasal dari berbagai beban kehidupan modern. Dengan demikian, kesamaptaan jasmani bukan hanya membentuk fisik yang kuat, tetapi juga menghasilkan individu yang memiliki stabilitas emosi dan mental yang sehat, yang pada gilirannya mampu meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh (Kraemer & Fleck, 2007).

Sementara itu, dari aspek sosial, latihan kesamaptaan jasmani sering dilakukan dalam bentuk kegiatan kelompok yang melibatkan banyak orang, seperti dalam lingkungan sekolah, akademi militer, komunitas olahraga, hingga lembaga pemerintahan dan perusahaan. Kegiatan fisik yang dilakukan secara bersama-sama memberikan peluang besar bagi terjadinya interaksi sosial yang bermakna dan pembentukan relasi yang sehat antarindividu. Latihan bersama menciptakan atmosfer kerja tim yang kuat, di mana peserta tidak hanya berlatih untuk dirinya sendiri, tetapi juga belajar untuk mendukung dan memotivasi satu sama lain agar mencapai target latihan bersama (Wilmore & Costill, 2005). Dalam kegiatan seperti senam bersama, permainan ketangkasan, atau latihan baris-berbaris, nilai-nilai solidaritas, kepemimpinan, komunikasi efektif, dan toleransi berkembang secara alami. Interaksi yang terjalin selama latihan juga memperkuat rasa kebersamaan, menumbuhkan empati, serta menciptakan lingkungan sosial yang suportif, sehingga individu tidak merasa terasing atau tertekan dalam kelompok. Bahkan, dalam beberapa konteks, latihan kesamaptaan digunakan sebagai strategi untuk memperbaiki dinamika sosial dalam kelompok yang mengalami konflik atau kurang harmonis. Melalui aktivitas fisik yang dilakukan bersama-sama, ikatan sosial dapat terbentuk lebih erat dan hubungan antarpeserta menjadi lebih harmonis (Fox, Bowers, & Foss, 1993).

Dengan demikian, jurnal Kesamaptaan Jasmani berhasil mengungkapkan bahwa manfaat dari latihan fisik ini jauh lebih dalam daripada sekadar penguatan otot atau peningkatan kebugaran tubuh. Konsep kesamaptaan jasmani sebagai pendekatan menyeluruh memberikan kontribusi nyata dalam membentuk individu yang sehat secara fisik, stabil secara mental, dan adaptif dalam kehidupan sosial. Oleh karena itu, program latihan kesamaptaan jasmani tidak hanya relevan diterapkan dalam lingkup pendidikan jasmani atau pelatihan militer semata, tetapi juga sangat bermanfaat apabila diterapkan secara lebih luas dalam masyarakat umum sebagai bagian dari strategi pembinaan karakter, peningkatan kesehatan publik, dan pembangunan sumber daya manusia yang unggul secara utuh. Latihan ini bahkan memiliki potensi besar sebagai terapi komplementer dalam dunia kesehatan mental dan rehabilitasi sosial, karena menyatukan unsur fisik, psikologis, dan sosial dalam satu rangkaian kegiatan yang sistematis, terukur, dan berdampak luas bagi kehidupan individu dan komunitasnya.

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian yang mendalam terhadap jurnal Kesamaptaan Jasmani, dapat disimpulkan bahwa latihan kesamaptaan jasmani merupakan suatu sistem latihan fisik yang komprehensif dan terstruktur, tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kekuatan tubuh, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pembentukan karakter dan peningkatan kualitas hidup secara holistik. Dalam aspek komponen latihan, kesamaptaan jasmani mencakup sembilan unsur utama kebugaran fisik seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, koordinasi, hingga reaksi tubuh, yang masing-masing dapat dilatih dengan metode-metode yang terukur dan mudah diterapkan. Evaluasi dan standarisasi menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari pelaksanaan latihan kesamaptaan. Dengan adanya indikator evaluasi berupa kemampuan menyelesaikan latihan tertentu dalam durasi atau repetisi yang sudah ditentukan, serta dibandingkan dengan standar nasional seperti yang ditetapkan TNI dan Polri, maka proses latihan menjadi lebih objektif, terukur, dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan individu. Evaluasi ini juga berperan penting dalam pengembangan program latihan yang lebih tepat sasaran, efisien, dan berkelanjutan. Dampak dari latihan kesamaptaan tidak berhenti pada perubahan fisik saja, tetapi juga mencakup pengaruh positif pada aspek biologis, psikologis, dan sosial. Secara biologis, latihan rutin meningkatkan fungsi organ vital, metabolisme tubuh, serta menurunkan risiko penyakit kronis. Dari segi psikologis, kesamaptaan jasmani membentuk karakter tangguh, meningkatkan rasa percaya diri, dan membantu mengelola stres. Sedangkan dalam aspek sosial, aktivitas latihan bersama menciptakan solidaritas, kerja sama tim, dan lingkungan yang suportif. Dengan demikian, kesamaptaan jasmani layak dipandang sebagai salah satu strategi penting dalam pembangunan sumber daya manusia yang sehat jasmani dan rohani. Implementasi latihan ini secara terstruktur, didukung evaluasi yang tepat dan kesadaran akan manfaat holistiknya, dapat menjadi fondasi untuk membentuk individu yang tidak hanya kuat secara fisik, tetapi juga matang secara mental dan harmonis dalam kehidupan sosialnya.

DAFTAR REFERENSI

Bompa, T. O. (2009). Periodization training for sports. Human Kinetics.

Difiore, J. (2011). Complete guide to fitness & health. Human Kinetics.

Fox, E. L., Bowers, R. W., & Foss, M. L. (1993). The physiological basis for exercise and sport (5th ed.). WCB Brown & Benchmark.

Hidayat, A. A. (2016). Kebugaran jasmani: Teori dan aplikasi latihan kebugaran untuk pendidikan jasmani dan olahraga. Bandung: Alfabeta.

Kementerian Pertahanan Republik Indonesia. (2021). Kesamaptaan jasmani. Jakarta: Pusat Pembinaan Mental (Pusbintal) TNI.

Koesnan, E. (2019). Ilmu kesehatan olahraga. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Kraemer, W. J., & Fleck, S. J. (2007). Optimizing strength training: Designing nonlinear periodization workouts. Human Kinetics.

Pate, R. R., & Pratt, M. (1995). Physical activity and public health: A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. JAMA, 273(5), 402–407.

Sudirman, A. (2020). Dasar-dasar kebugaran jasmani dan penerapannya dalam olahraga. Jakarta: Rajawali Pers.

Suharjana, R. (2017). Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani. Yogyakarta: UNY Press.

Suranto. (2015). Latihan fisik untuk peningkatan kebugaran jasmani. Yogyakarta: Depdiknas.

Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2005). Physiology of sport and exercise (3rd ed.). Human Kinetics.

Zorba, E., & Clarke, H. H. (1991). Physical fitness: Principles, programs, and activities. Prentice Hall.