

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Evaluasi Efektivitas Pembinaan Kesamaptaaan Jasmani terhadap Produktivitas dan Pengembangan Karier Prajurit Usia 50 Tahun ke Atas di Jasdarm V/Brawijaya, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan pembinaan kesamaptaaan jasmani bagi prajurit usia 50 tahun ke atas di Jasdarm V/Brawijaya telah dilaksanakan secara terencana, terstruktur, dan berkelanjutan melalui tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengawasan, serta evaluasi. Program latihan meliputi jalan kaki, jogging, senam jasmani militer, dan renang yang disesuaikan dengan kategori usia dan kemampuan fisik prajurit. Meskipun demikian, pelaksanaannya belum sepenuhnya optimal karena masih dipengaruhi oleh padatnya kegiatan kedinasan sehingga sebagian prajurit belum dapat mengikuti program pembinaan secara maksimal.
2. Efektivitas pembinaan kesamaptaaan jasmani secara umum telah memberikan manfaat dalam menjaga kebugaran fisik prajurit usia 50 tahun ke atas. Pembinaan yang dilakukan secara rutin membantu mempertahankan daya tahan tubuh, mengurangi kelelahan, meningkatkan kesiapan fisik, serta mendukung pelaksanaan tugas kedinasan. Namun demikian, efektivitas program masih perlu ditingkatkan melalui penyesuaian metode latihan yang lebih adaptif sesuai karakteristik fisiologis prajurit senior.
3. Faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas pembinaan terdiri atas faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi motivasi, disiplin, kesadaran menjaga kebugaran, usia, serta kondisi fisik prajurit. Adapun faktor eksternal meliputi kualitas program latihan, kompetensi instruktur, dukungan pimpinan, ketersediaan sarana dan

4. prasarana, kondisi lingkungan latihan, serta konsistensi pelaksanaan program. Keberhasilan pembinaan sangat dipengaruhi oleh sinergi antara kesiapan individu dan dukungan organisasi.
5. Pembinaan kesamaptaaan jasmani memberikan kontribusi terhadap produktivitas kerja prajurit usia 50 tahun ke atas. Kondisi fisik yang lebih baik mendukung kemampuan prajurit dalam menyelesaikan tugas, meningkatkan daya tahan kerja, mempertahankan disiplin, mengurangi kelelahan, serta meningkatkan semangat kerja. Meskipun demikian, produktivitas kerja tidak hanya dipengaruhi oleh kebugaran jasmani, tetapi juga oleh pengalaman, loyalitas, kompetensi, dan tanggung jawab prajurit.
6. Pembinaan kesamaptaaan jasmani turut mendukung pengembangan karier prajurit. Hasil kesamaptaaan jasmani menjadi salah satu indikator dalam memenuhi persyaratan kenaikan pangkat, seleksi pendidikan, maupun pengisian jabatan tertentu. Namun demikian, pengembangan karier tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik, melainkan juga dipengaruhi oleh disiplin, kompetensi, integritas, loyalitas, pengalaman kerja, prestasi, dan penilaian atasan. Dengan demikian, pembinaan kesamaptaaan jasmani berfungsi sebagai faktor pendukung dalam sistem pembinaan karier prajurit.
7. Model pembinaan yang lebih adaptif diperlukan untuk meningkatkan efektivitas pembinaan bagi prajurit usia 50 tahun ke atas. Program pembinaan hendaknya disusun berdasarkan karakteristik fisiologis prajurit senior dengan menerapkan latihan aerobik berintensitas sedang, variasi latihan yang sesuai, pengaturan waktu istirahat yang memadai, peningkatan kompetensi instruktur, serta dukungan sarana dan prasarana yang memadai. Model pembinaan yang adaptif diharapkan mampu menjaga kebugaran jasmani, meningkatkan produktivitas kerja, serta mendukung pengembangan karier prajurit hingga memasuki masa purna tugas.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa pembinaan kesamaptaaan jasmani di Jasdam V/Brawijaya telah berjalan dengan baik dan memberikan kontribusi nyata terhadap pemeliharaan kebugaran fisik, peningkatan produktivitas kerja, serta dukungan terhadap pengembangan karier prajurit usia 50 tahun ke atas. Meskipun demikian, efektivitas program masih dapat ditingkatkan melalui penyusunan model pembinaan yang lebih adaptif terhadap karakteristik fisiologis prajurit senior, sehingga pembinaan kesamaptaaan jasmani tidak hanya menjadi sarana pemeliharaan kebugaran, tetapi juga menjadi bagian integral dari pengembangan sumber daya manusia di lingkungan TNI Angkatan Darat.

5.2 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan melalui wawancara mendalam, kuesioner tertutup dan terbuka, observasi, dokumentasi, serta data Kesamaptaaan Jasmani Periodik I Tahun 2026. Penggunaan berbagai sumber data tersebut dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pelaksanaan dan efektivitas pembinaan kesamaptaaan jasmani bagi prajurit TNI AD usia 50 tahun ke atas di Jasdam V/Brawijaya. Meskipun demikian, dalam proses pelaksanaannya masih terdapat beberapa keterbatasan yang perlu menjadi perhatian dalam menginterpretasikan hasil penelitian.

Pertama, keterbatasan waktu dan kesempatan dalam proses pengumpulan data menjadi salah satu kendala penelitian. Informan dan responden merupakan prajurit yang tetap melaksanakan tugas kedinasan, sehingga pelaksanaan wawancara, pengisian kuesioner, dan observasi harus disesuaikan dengan jadwal kegiatan satuan. Kondisi tersebut menyebabkan pengumpulan data tidak dapat dilakukan secara sekaligus, tetapi dilaksanakan secara bertahap dengan mempertimbangkan ketersediaan waktu tanpa mengganggu pelaksanaan tugas pokok.

Kedua, kedalaman penggalian informasi melalui wawancara dipengaruhi oleh ketersediaan waktu informan dan situasi kedinasan. Peneliti telah menggunakan pedoman

wawancara agar informasi yang diperoleh tetap sesuai dengan fokus penelitian. Namun, keterbatasan waktu menyebabkan pendalaman terhadap beberapa informasi tidak selalu dapat dilakukan secara berulang atau dalam waktu yang panjang. Untuk mengatasi keterbatasan tersebut, informasi hasil wawancara dibandingkan dan diperkuat dengan data kuesioner terbuka, observasi, dan dokumentasi.

Ketiga, pelaksanaan observasi harus menyesuaikan dengan jadwal pembinaan dan kegiatan kedinasan lainnya. Oleh karena itu, observasi dilakukan pada kegiatan pembinaan yang dapat diakses selama periode penelitian dan belum dapat menggambarkan seluruh variasi pelaksanaan pembinaan pada setiap waktu dan kondisi. Keterbatasan tersebut diminimalkan melalui perbandingan hasil observasi dengan informasi yang diperoleh dari wawancara dan dokumentasi.

Keempat, pengumpulan data melalui kuesioner juga dilakukan dalam kondisi responden tetap melaksanakan aktivitas kedinasan. Kondisi tersebut memungkinkan adanya perbedaan waktu dan situasi ketika responden memberikan jawaban. Meskipun instrumen telah disusun sesuai dengan fokus penelitian, perbedaan pemahaman responden terhadap setiap pernyataan tetap merupakan hal yang perlu diperhatikan. Oleh karena itu, hasil kuesioner dalam penelitian ini digunakan terutama sebagai data deskriptif pendukung, sedangkan pemaknaan terhadap fenomena penelitian lebih ditekankan pada hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Kelima, penelitian dilaksanakan dalam lingkungan organisasi militer yang memiliki karakteristik hierarki, disiplin, dan hubungan kedinasan yang kuat. Karakteristik tersebut menjadi pertimbangan dalam proses pengumpulan data karena dapat memengaruhi situasi interaksi antara peneliti dengan informan maupun responden ketika menyampaikan pengalaman dan persepsinya. Untuk menjaga kredibilitas data, peneliti melakukan triangulasi dengan membandingkan informasi dari berbagai sumber dan teknik pengumpulan data.

Keenam, karena penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan dukungan data kuantitatif deskriptif, penelitian ini tidak dimaksudkan untuk mengukur besarnya pengaruh atau hubungan antarvariabel secara statistik. Nilai kuesioner digunakan untuk menggambarkan kecenderungan persepsi responden dan memperkuat interpretasi terhadap temuan kualitatif. Oleh karena itu, hasil penelitian perlu dipahami dalam konteks studi kasus pada prajurit TNI AD usia 50 tahun ke atas di Jasdram V/Brawijaya dan tidak dimaksudkan untuk melakukan generalisasi statistik terhadap seluruh prajurit TNI AD.

Meskipun terdapat keterbatasan tersebut, peneliti telah berupaya menjaga kredibilitas dan keabsahan data melalui triangulasi sumber dan teknik, penggunaan pedoman wawancara, observasi, dokumentasi, kuesioner sebagai data pendukung, serta penggunaan data Kesamaptaaan Jasmani Periodik I Tahun 2026. Dengan demikian, keterbatasan yang terdapat dalam proses penelitian tidak menghilangkan nilai temuan yang diperoleh, tetapi perlu menjadi pertimbangan dalam memahami hasil penelitian secara proporsional.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, kesimpulan, dan temuan mengenai pelaksanaan pembinaan kesamaptaaan jasmani bagi prajurit TNI AD usia 50 tahun ke atas di Jasdram V/Brawijaya, saran penelitian diarahkan pada penguatan peran kepemimpinan, penyempurnaan pembinaan yang adaptif, peningkatan kesadaran prajurit, serta pengembangan penelitian selanjutnya.

1. Bagi Pimpinan dan Jasdram V/Brawijaya

Berdasarkan temuan penelitian bahwa kepemimpinan merupakan salah satu faktor organisasi yang strategis dalam mendukung efektivitas pembinaan, pimpinan Jasdram V/Brawijaya disarankan untuk memperkuat dukungan dan keterlibatan dalam pelaksanaan pembinaan kesamaptaaan jasmani bagi prajurit usia 50 tahun ke atas.

Peran kepemimpinan tidak hanya diwujudkan melalui pemberian kebijakan, tetapi juga melalui penyediaan waktu latihan, pengaturan jadwal yang mempertimbangkan tuntutan tugas kedinasan, penyediaan sarana dan prasarana, pemberian motivasi, pengawasan, serta evaluasi terhadap pelaksanaan program. Temuan penelitian menunjukkan bahwa dukungan tersebut telah berjalan dengan baik, tetapi konsistensi keikutsertaan prajurit masih menjadi salah satu aspek yang perlu diperkuat.

Oleh karena itu, pimpinan perlu menciptakan kondisi organisasi yang memungkinkan prajurit tetap memperoleh kesempatan mengikuti pembinaan secara konsisten tanpa mengabaikan tugas pokok. Kepemimpinan juga perlu diarahkan untuk memastikan bahwa program pembinaan bagi prajurit usia 50 tahun ke atas tidak hanya berorientasi pada keterlaksanaan kegiatan, tetapi juga pada kesesuaian latihan dengan kondisi individual prajurit. Dengan penguatan peran tersebut, kepemimpinan diharapkan menjadi faktor *enabling* yang menghubungkan kebijakan pembinaan dengan implementasi program secara efektif, aman, dan berkelanjutan.

2. Bagi Pengelola Program dan Instruktur

Pengelola program pembinaan dan instruktur disarankan untuk menyempurnakan program yang telah berjalan menuju pembinaan yang lebih adaptif dan individual bagi prajurit usia 50 tahun ke atas. Penyesuaian dapat dilakukan berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan, tingkat kebugaran, kemampuan fisik, usia, tuntutan tugas, serta kebutuhan pemulihan masing-masing prajurit. Jenis latihan, intensitas, durasi, frekuensi, beban latihan, dan waktu istirahat perlu disesuaikan secara proporsional dengan kondisi peserta.

Kompetensi instruktur juga perlu terus ditingkatkan, khususnya dalam individualisasi latihan, pengawasan keamanan latihan, penyesuaian beban latihan, dan evaluasi kondisi fisik peserta. Hal ini penting karena hasil penelitian menunjukkan bahwa prajurit usia 50 tahun ke

atas bukan merupakan kelompok yang homogen, sehingga respons terhadap latihan dapat berbeda antar individu.

3. Bagi Prajurit Usia 50 Tahun ke Atas

Prajurit usia 50 tahun ke atas disarankan untuk meningkatkan kesadaran, motivasi, disiplin, dan konsistensi dalam menjaga kebugaran jasmani melalui program pembinaan satuan maupun latihan mandiri yang sesuai dengan kemampuan fisik dan ketentuan yang berlaku.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tuntutan tugas kedinasan menjadi salah satu faktor yang menyebabkan sebagian prajurit tidak selalu dapat mengikuti pembinaan sesuai jadwal. Oleh karena itu, ketika tidak dapat mengikuti latihan bersama, pemeliharaan kebugaran dapat dilakukan melalui latihan mandiri yang terukur, aman, dan disesuaikan dengan kondisi individual.

Pemeliharaan kesamaptaaan tersebut diharapkan dapat membantu prajurit mempertahankan kesiapan fisik, produktivitas kerja, serta memenuhi tuntutan kesamaptaaan dalam proses pembinaan personel tertentu hingga menjelang masa purnatugas.

4. Bagi Institusi TNI Angkatan Darat

Institusi TNI Angkatan Darat disarankan untuk mempertimbangkan pengembangan kebijakan pembinaan kesamaptaaan jasmani berbasis kelompok usia, khususnya bagi prajurit usia 50 tahun ke atas.

Kebijakan tersebut dapat mengintegrasikan hasil pemeriksaan kesehatan, tingkat kebugaran, karakteristik fisiologis, tuntutan tugas, dan kebutuhan pemulihan dalam penyusunan program pembinaan. Dengan demikian, pembinaan tidak semata-mata berorientasi pada pencapaian nilai kesamaptaaan, tetapi juga pada pemeliharaan kapasitas

fisik, produktivitas kerja, kesiapan operasional, dan keberlanjutan pengabdian prajurit hingga menjelang purnatugas.

Dalam implementasinya, dukungan kepemimpinan perlu menjadi bagian penting karena temuan penelitian menunjukkan bahwa kepemimpinan berperan dalam penyediaan sumber daya, pengaturan waktu, pengawasan, dan pengendalian pelaksanaan pembinaan.

Namun demikian, pembinaan kesamaptaaan tetap perlu ditempatkan sebagai salah satu komponen pembinaan personel, bukan sebagai satu-satunya faktor yang menentukan produktivitas maupun pengembangan karier prajurit. Pembinaan kesamaptaaan perlu berjalan secara terpadu dengan pembinaan kompetensi, pendidikan, pengalaman, disiplin, prestasi, dan aspek pengembangan personel lainnya.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

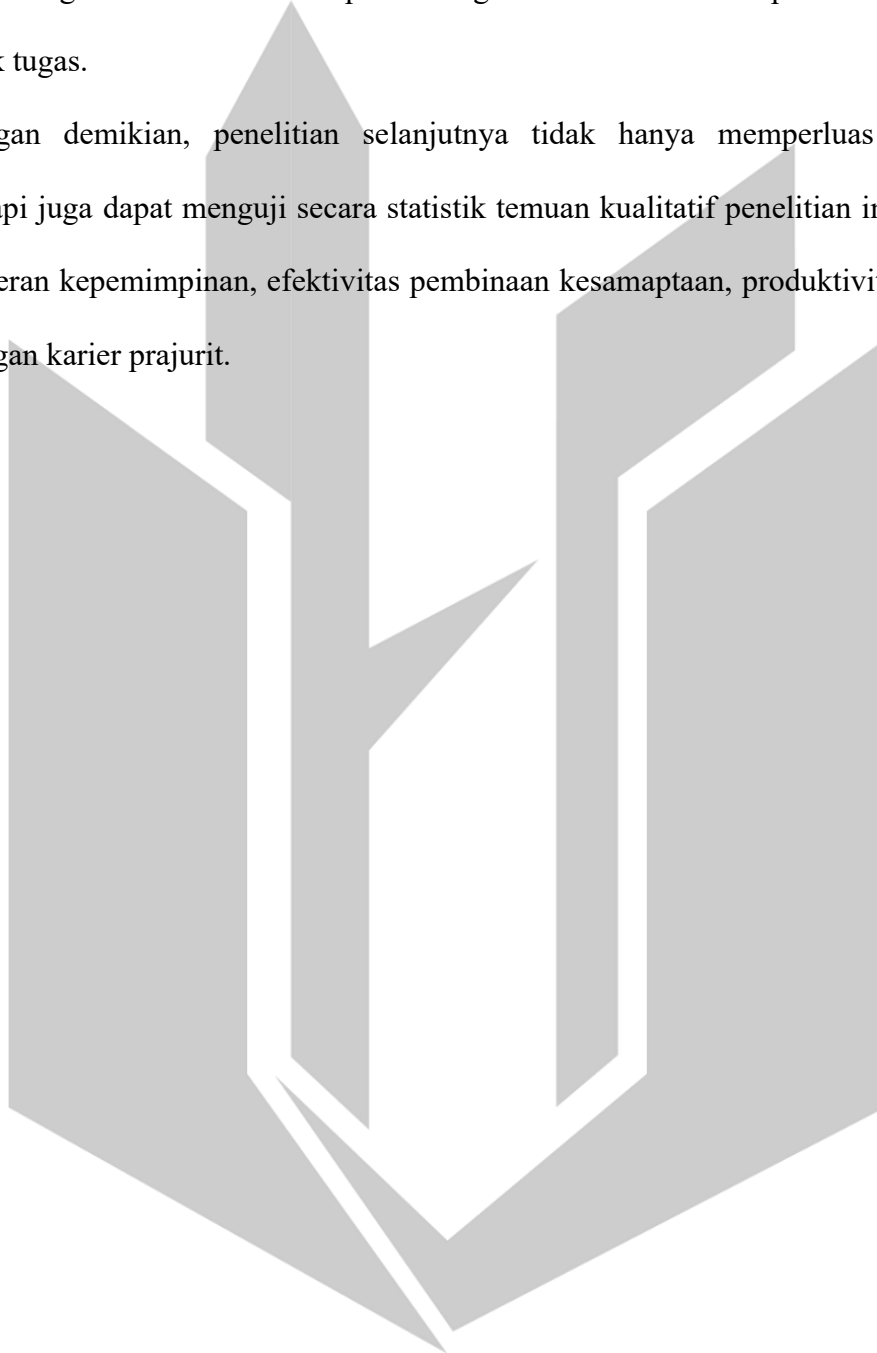
Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan hasil penelitian ini melalui pendekatan kuantitatif sehingga temuan mengenai hubungan antara pembinaan kesamaptaaan jasmani, produktivitas, pengembangan karier, dan faktor organisasi dapat diuji secara empiris dan statistik.

Secara khusus, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kepemimpinan merupakan salah satu faktor organisasi yang strategis dalam mendukung efektivitas pembinaan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat menguji secara kuantitatif pengaruh atau hubungan kepemimpinan terhadap efektivitas pembinaan kesamaptaaan jasmani.

Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan pendekatan kuantitatif untuk menguji hubungan antarvariabel yang ditemukan dalam penelitian ini, khususnya hubungan antara kepemimpinan, efektivitas pembinaan kesamaptaaan jasmani, produktivitas kerja, dan pengembangan karier prajurit. Penelitian selanjutnya juga dapat menguji secara empiris peran kepemimpinan sebagai faktor yang memengaruhi efektivitas pembinaan serta kemungkinan

perannya dalam memperkuat hubungan antara pembinaan kesamaptaan jasmani dan produktivitas kerja. Penelitian kuantitatif juga dapat menggunakan jumlah responden yang lebih besar dan melibatkan beberapa satuan TNI AD sehingga memungkinkan dilakukan pengujian hubungan antarvariabel dan perbandingan berdasarkan kelompok usia, satuan, atau karakteristik tugas.

Dengan demikian, penelitian selanjutnya tidak hanya memperluas generalisasi temuan, tetapi juga dapat menguji secara statistik temuan kualitatif penelitian ini, khususnya mengenai peran kepemimpinan, efektivitas pembinaan kesamaptaan, produktivitas kerja, dan pengembangan karier prajurit.



DAFTAR RUJUKAN

- American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (10th ed.). Wolters Kluwer.
- Ambardi, A., Sugiyanto, S., & Ekawati, R. (2023). Perbandingan metode latihan fisik militer dalam meningkatkan kebugaran jasmani prajurit. *Jurnal Keolahragaan Militer*, 5(2), 45–56.
- Azkananda, F., Veronica, M., & Yeni. (2025). Analisis pelatihan dan pengembangan karir terhadap produktivitas pegawai pada Dinas Komunikasi dan Informatika Provinsi Sumatera Selatan. *Jurnal Ekonomi Manajemen Sistem Informasi (JEMSI)*, 6(4).
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2015). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Burhanudin, B., Supriyono, S., & Muliani, M. (2023). Optimalisasi kesamaptaaan jasmani prajurit Akademi Militer Magelang. *Jurnal Pertahanan dan Militer*, 7(1), 21–32.
- Colombo, E., & Stanca, L. (2014). The impact of training on productivity: Evidence from a panel of Italian firms. *International Journal of Manpower*, 35(8), 1140–1158. <https://doi.org/10.1108/IJM-08-2012-0121>.
- Dessler, G. (2026). *Human Resource Management* (17th ed.). Pearson.
- Firmansyah, D., Kristianto, H., & Kristian, L. (2025). Pengaruh kesamaptaaan jasmani dan motivasi belajar terhadap pencapaian pendidikan Pasis Dikreg SESKOAL Angkatan ke-63 TA 2025. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 10(10).
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I.-M., Nieman, D. C., & Swain, D. P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(7), 1334–1359. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213fefb>
- Hasibuan, M. S. P. (2017). *Manajemen sumber daya manusia*. PT Bumi Aksara.
- Izquierdo, M., et al. (2021). *International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines*.
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2015). *Physiology of sport and exercise* (6th ed.). Human Kinetics.

- Knapik, J. J., et al. (2015). United States Army Physical Readiness Training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(11 Suppl.), S1–S12.
- Marwiyanto. (2020). Peningkatan kesegaran jasmani melalui pelatihan aerobik pada anggota militer. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 12–20.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). Sage Publications.
- Mok, I., Mackenzie, L., & Thomson, K. (2021). *Career Development and Human Resource Management of Older Workers: A Scoping Review*.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Nindl, B. C., et al. (2018). Operational physical readiness: Concepts and challenges. *Military Medicine*, 183(Suppl. 2), 1–7.
- Noe, R. A. (2017). *Employee Training and Development* (7th ed.). McGraw-Hill Education.
- Nugroho. (2025). Pengaruh pembinaan latihan fisik jasmani terhadap kesiapan prajurit. *Jurnal Pertahanan Nasional*, 9(1), 10–25.
- Palinkas, L. A., Horwitz, S. M., Green, C. A., Wisdom, J. P., Duan, N., & Hoagwood, K. (2015). Purposeful sampling for qualitative data collection and analysis in mixed method implementation research. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 42, 533–544. <https://doi.org/10.1007/s10488-013-0528-y>
- Pfeifer, C., Janssen, S., Yang, P., & Backes-Gellner, U. (2013). Effects of training on employee suggestions and promotions: Evidence from personnel records. *Schmalenbach Business Review*, 65(3), 270–287.
- Prasetyo, A. (2021). Pengaruh kesamaptan jasmani terhadap kinerja prajurit. *Jurnal Manajemen Militer*, 6(2), 30–42.
- Putra. (2015). Pengaruh program pelatihan fisik militer terhadap peningkatan VO₂max. *Jurnal Pendidikan Militer*, 3(1), 15–24.
- Putra, K. P. (2013). Pengaruh program pelatihan fisik militer terhadap peningkatan VO₂max siswa Pendidikan Pertama Tamtama Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut (Studi di Puslatdiksarmil Kobangdikal Surabaya). *Kesehatan Olahraga*, 1(1). <https://doi.org/10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v1i1.1922>
- Ramadhan, M. (2019). Evaluasi program latihan kesamaptan jasmani. *Jurnal Ilmu Pertahanan*, 5(2), 50–62.

- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2023). *Organizational Behavior* (17th ed.). Pearson.
- Sinungan, M. (2014). *Produktivitas: Apa dan bagaimana*. Bumi Aksara.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.
- Suhendra, D. (2020). Kesiapan operasional dan faktor-faktor yang memengaruhinya. *Jurnal Pertahanan*, 8(1), 40–55.
- Sundawa, R. D. (2025). Hubungan pelatihan, pengembangan karir dan kinerja karyawan. *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 15(1), 90–98. <https://doi.org/10.35968/m-pu.v15i1.1396>
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current evidence. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556.
- World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. World Health Organization.
- Wulandari, S., Ali, H., & Hendayana, Y. (2024). Pengaruh pelatihan dan pengembangan serta adopsi teknologi terhadap produktivitas dan kinerja karyawan di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. *Jurnal Ekonomi Manajemen Sistem Informasi (JEMSI)*, 6(2).