

Survei Kondisi Fisik Prajurit TNI AD Kompi A Peleton 3 di Yonif TP 439/ Satria Mangunyudha

Bagus Eka Ardana^{1,*}, Dani Slamet Pratama¹, Galih Dwi Pradipta¹

¹Universitas PGRI Semarang

*Corresponding Author: bagusekaardana97@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik Prajurit TNI AD Kompi A Peleton 3 di Yonif TP 439/Satria Mangunyudha. Penelitian ini menerapkan rancangan deskriptif kuantitatif melalui metode survei. Subjek yang dilibatkan terdiri atas 20 prajurit, dengan seluruh anggota populasi dijadikan sampel menggunakan teknik total sampling. Data penelitian diperoleh melalui serangkaian pengujian kebugaran jasmani yang mencakup *Pull-Up*, *Sit-Up*, *Push-Up*, serta *Shuttle Run* dengan jarak 2×10 meter. Analisis data menggunakan statistik deskriptif berupa nilai minimum, maksimum, mean, standar deviasi, frekuensi, dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tes *Pull-Up* terdiri atas 12 prajurit (60,0%) dalam kategori Baik dan 8 prajurit (40,0%) dalam kategori Baik Sekali. Pada tes *Sit-Up*, 15 prajurit (75,0%) berada dalam kategori Baik dan 5 prajurit (25,0%) dalam kategori Baik Sekali. Pada tes *Push-Up*, 7 prajurit (35,0%) berada dalam kategori Baik dan 13 prajurit (65,0%) dalam kategori Baik Sekali. Sementara itu, tes *Shuttle Run* menunjukkan 15 prajurit (75,0%) berada dalam kategori Baik dan 5 prajurit (25,0%) dalam kategori Sedang. Secara umum, kondisi fisik Prajurit TNI AD Kompi A Peleton 3 di Yonif TP 439/Satria Mangunyudha berada pada kategori Baik hingga Baik Sekali. Akan tetapi masih terdapat prajurit yang perlu meningkatkan kemampuan kelincahan.

Kata Kunci: Kondisi Fisik; Prajurit TNI AD; *Pull-Up*; *Sit-Up*; *Push-Up*; Shuttle Run

Received: 20 Sep 2026; Revised: 9 Okt 2026; Accepted: 12 Okt 2026; Available Online: 19 Okt 2026

1. PENDAHULUAN

Tentara Nasional Indonesia Angkatan Darat, merupakan salah satu komponen utama pertahanan negara yang memiliki tugas menjaga kedaulatan dan keutuhan wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia serta melaksanakan tugas pertahanan sesuai tuntutan organisasi (Ratri Desiningrum, 2012). Dalam menjalankan tugas tersebut, prajurit dituntut memiliki kesiapan yang baik dalam aspek pengetahuan, keterampilan, kedisiplinan, mental, dan kondisi fisik (Ammar et al., 2026; Herawati & Sakti, 2026). Kondisi fisik menjadi salah satu aspek penting karena tugas keprajuritan membutuhkan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas dengan intensitas tinggi (Ardiansyah, 2020; Astuti et al., 2023). Oleh karena itu, kondisi fisik prajurit perlu dipelihara dan dievaluasi secara berkala untuk mendukung pelaksanaan tugas secara optimal (Benovri et al., 2021; Nugroho, 2025).

Kondisi fisik dapat diartikan sebagai kapasitas tubuh dalam menjalankan berbagai aktivitas dengan baik dan optimal, tanpa menimbulkan rasa lelah yang berlebihan sehingga masih mampu melakukan kegiatan lainnya (Prima & Cahyo Kartiko, 2020). Kondisi fisik mencakup beberapa komponen, yaitu kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, fleksibilitas, dan komposisi tubuh (Driaswoto, 2026). Setiap komponen memiliki peranan dalam menunjang kemampuan seseorang melakukan aktivitas fisik (Rohmah et al., 2021; Yulia Sari et al., 2024). Bagi prajurit, kemampuan tersebut diperlukan untuk mendukung berbagai aktivitas, seperti menarik, mendorong, berlari, berpindah tempat, membawa perlengkapan, dan aktivitas fisik lainnya (Hermawan et al., 2021; Sobarna et al., 2022). Hal tersebut sejalan dengan karakteristik pekerjaan militer yang memiliki tuntutan fisik relatif tinggi (Hutagalung et al., 2025).

Kondisi fisik prajurit dapat diketahui melalui tes dan pengukuran kesamaptaaan jasmani (Abdurrahman et al., 2026). Dalam penelitian ini, pengukuran dilakukan melalui empat bentuk tes *Pull-Up*, *Sit-Up*, *Push-Up*, dan *Shuttle Run* 2×10 meter (Burhanudin et al., 2023a; Susanto, 2020). *Pull-Up* dan *Push-Up*, digunakan untuk mengukur kekuatan otot tubuh bagian atas (Afrian & Kurniawan, 2026). *Sit-Up* untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut (Dito Alfian & Alfian, 2026). Sedangkan *Shuttle Run* 2×10 meter digunakan untuk mengukur kelincahan (Saparudin, 2019).

Pembinaan dan evaluasi kondisi fisik perlu dilakukan secara terarah, terukur, dan berkelanjutan. Hasil pengukuran dapat menunjukkan komponen fisik yang berada pada kategori baik maupun yang masih perlu ditingkatkan (Sitorus et al., 2019). Hal tersebut dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk menentukan kebutuhan pembinaan fisik sesuai kondisi prajurit (Amalia, 2025).

Pentingnya pembinaan kondisi fisik personel militer diperkuat oleh penelitian terdahulu. (Sudrazat & Rustiawan, 2020) menunjukkan bahwa program pelatihan fisik militer dapat meningkatkan kemampuan $VO_2\text{Max}$. (Puspitasari & Rizky, 2021) juga menemukan peningkatan kesegaran jasmani prajurit setelah diberikan latihan core stability. Selain itu, (Oktaviyani & Arifin, 2021) melalui systematic review dan meta-analysis menunjukkan bahwa latihan fisik dapat meningkatkan berbagai komponen kebugaran personel militer. (Umasangadji et al., 2026) menekankan bahwa pembinaan kesamaptaan jasmani prajurit perlu dilakukan secara bertahap, berkelanjutan, tepat, dan terukur. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan pentingnya kondisi fisik dalam menunjang kesiapan personel militer.

Namun, penelitian terdahulu lebih banyak membahas pengaruh program latihan atau tingkat kebugaran personel militer secara umum. Belum ditemukan penelitian yang secara khusus memetakan kondisi fisik Prajurit TNI AD pada Kompi A Peleton 3 di Yonif TP 439/Satria Mangunyudha berdasarkan beberapa komponen fisik, seperti kekuatan dan daya tahan otot melalui *Pull-Up*, *Sit-Up*, dan *Push-Up*, serta kelincahan melalui *Shuttle Run 2 × 10* meter. Kondisi setiap kelompok prajurit dapat berbeda karena dipengaruhi oleh karakteristik aktivitas, kebiasaan latihan, lingkungan kerja, dan tuntutan tugas. Oleh sebab itu, diperlukan pengukuran secara langsung untuk memperoleh gambaran kondisi fisik yang sesuai dengan kondisi aktual prajurit pada satuan tersebut. Kesenjangan inilah yang menjadi dasar dilakukannya penelitian ini.

Dari uraian tersebut, penelitian inii bertujuan untuk mengetahui dan menggambarkan kondisi fisik Prajurit TNI AD Kompi A Peleton 3 di Yonif TP 439/Satria Mangunyudha melalui 4 tes, *Pull-Up*, *Sit-Up*, *Push-Up*, dan *Shuttle Run 2 × 10* meter. Hasil penelitian, diharapkan dapat memberikan informasi objektif mengenai kondisi fisik prajurit. Serta menjadi bahan evaluasi dalam pembinaan dan pemeliharaan kemampuan fisik secara berkelanjutan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang untuk menggambarkan kondisi fisik prajurit berdasarkan data hasil pengukuran secara objektif. Data penelitian diperoleh melalui pelaksanaan serangkaian tes fisik secara langsung kepada subjek penelitian, kemudian hasilnya diolah menggunakan analisis *statistik deskriptif*. Penelitian bertujuan menggambarkan kondisi fisik Prajurit TNI AD berdasarkan data kuantitatif yang diperoleh dari hasil pengukuran. Penelitian tidak memberikan perlakuan atau program latihan kepada subjek, tetapi hanya mengukur kondisi fisik pada saat penelitian berlangsung. Penelitian ini menerapkan desain *cross-sectional*, di mana seluruh data kondisi fisik dikumpulkan dalam satu rangkaian pelaksanaan penelitian.

Subjeknya adalah Prajurit TNI AD Kompi A Peleton 3 di Yonif TP 439/Satria Mangunyudha. Populasi penelitian berjumlah 20 prajurit. Karna jumlah populasi relatif kecil, maka seluruh anggota populasi dijadikan subjek penelitian, dan menggunakan teknik total sampling, sehingga jumlah sampel penelitian sebanyak 20 prajurit. Seluruh subjek mengikuti rangkaian tes secara lengkap sesuai prosedur yang telah ditentukan.

Variabel penelitian adalah kondisi fisik prajurit yang diukur melalui empat bentuk tes, *Pull-Up*, *Sit-Up*, *Push-Up*, dan *Shuttle Run 2 × 10* meter. *Pull-Up* digunakan untuk mengukur daya tahan otot tubuh bagian atas, *Sit-Up*, mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut, *Push-Up*, mengukur kekuatan dan daya tahan otot tubuh bagian atas, sedangkan *Shuttle Run 2 × 10* meter digunakan untuk mengukur kelincahan. Hasil *Pull-Up*, *Sit-Up*, dan *Push-Up* dicatat berdasarkan jumlah gerakan, sedangkan *Shuttle Run* dicatat berdasarkan waktu tempuh.

Pengumpulan data dilakukan secara langsung melalui tes dan pengukuran terhadap seluruh subjek. Sebelum tes dilaksanakan, peneliti melakukan koordinasi dengan pihak satuan terkait waktu, tempat, kesiapan peserta, petugas, dan sarana prasarana. Subjek kemudian diberikan penjelasan mengenai prosedur pelaksanaan setiap tes dan mengikuti pemanasan sebelum pengukuran.

Untuk tes *Pull-Up*, *Sit-Up*, dan *Push-Up* dilakukan selama 60 detik. Tes *Shuttle Run* dilakukan pada lintasan sepanjang 10 meter dengan pola perpindahan sebanyak $2 × 10$ meter. Waktu tempuh dicatat menggunakan alat ukur waktu yang sama untuk seluruh subjek. Semakin singkat waktu tempuh menunjukkan kemampuan

kelincahan yang semakin baik.

Untuk menjaga konsistensi dan memungkinkan penelitian direplikasi, seluruh subjek mengikuti prosedur, durasi tes, lintasan, serta tata cara pencatatan hasil yang sama. Hasil setiap tes dicatat pada lembar pengumpulan data dan selanjutnya diolah untuk analisis statistik.

Kemudian data dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Analisis dilakukan untuk mengetahui hasil kondisi fisik berdasarkan masing-masing komponen yang diukur. Statistik yang digunakan meliputi, nilai minimum, maksimum, mean, standar deviasi, frekuensi, dan persentase.

Analisis data dilakukan dengan menghitung nilai terendah dan tertinggi untuk menggambarkan batas hasil yang diperoleh oleh peserta penelitian. Nilai rata-rata (*mean*) digunakan untuk merepresentasikan hasil tes secara keseluruhan, sedangkan standar deviasi berfungsi untuk menggambarkan variasi data di sekitar nilai rata-rata. Tahap berikutnya adalah mencocokkan hasil setiap komponen tes dengan norma penilaian yang telah ditetapkan sehingga dapat diketahui kategori kondisi fisik masing-masing prajurit.

Hasil kategorisasi disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase untuk menunjukkan distribusi kondisi fisik prajurit pada setiap komponen. Persentase dihitung berdasarkan perbandingan antara frekuensi masing-masing kategori dengan jumlah seluruh subjek. Hasil analisis kemudian digunakan untuk menggambarkan kondisi fisik Prajurit TNI AD Kompi A Peleton 3 di Yonif TP 439/Satria Mangun Yudha secara keseluruhan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Standar Deviasi

	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
Pull_Up	20	14	20	16.30	1.593
Sit_Up	20	42	60	49.85	5.194
Push_Up	20	30	55	45.10	10.099
Shuttle_Run	20	12.36	14.33	13.4135	.50376
Valid N (listwise)	20				

Tes menunjukkan adanya perbedaan kemampuan pada setiap komponen kondisi fisik. *Pull-Up* memiliki rata-rata 16,30 kali, *Sit-Up* sebesar 49,85 kali, *Push-Up* sebesar 45,10 kali, sedangkan *Shuttle Run* memiliki rata-rata waktu 13,4135 detik. Nilai standar deviasi menunjukkan tingkat variasi hasil yang berbeda pada masing-masing tes. Variasi terbesar terdapat pada *Push-Up* standar deviasi 10,099, sedangkan variasi paling kecil terdapat pada *Shuttle Run*, dengan standar deviasi 0,504.

Tabel 2. Kategori *Pull-Up*

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Baik	12	60.0	60.0	60
	Baik Sekali	8	40.0	40.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh prajurit atau 100% berada pada kategori Baik dan Baik Sekali. Kondisi menunjukkan bahwa kemampuan kekuatan dan daya tahan otot tubuh bagian atas yang diukur melalui *Pull-Up* sudah berada pada kondisi yang baik. Kemampuan tersebut penting bagi prajurit karena aktivitas militer membutuhkan kekuatan tubuh bagian atas dalam berbagai aktivitas fisik.

Tabel 3. *Sit-Up*

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Baik	15	75.0	75.0	75.0
	Baik Sekali	5	25.0	25.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Hasil tersebut memperlihatkan bahwa seluruh prajurit berada pada kategori Baik dan Baik Sekali. Rata-rata hasil *Sit-Up* sebesar 49,85 kali menunjukkan kemampuan otot perut yang cukup baik. Kemampuan otot perut merupakan salah satu bagian penting dalam menunjang stabilitas tubuh dan pelaksanaan berbagai aktivitas

fisik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Puspita dan Sudrajat (2021) yang menunjukkan pentingnya latihan fisik dalam meningkatkan kemampuan kebugaran dan kesiapan fisik personel militer.

Tabel 4. *Push-Up*

	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>	
Valid	Baik	7	35.0	35.0	35.0
	Baik_Sekali	13	65.0	65.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *Push-Up* prajurit secara keseluruhan berada pada kategori Baik sampai Baik Sekali. Bahkan, sebagian besar prajurit, yaitu 65% berada pada kategori Baik Sekali. Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan dan daya tahan otot tubuh bagian atas yang diukur melalui *Push-Up* telah berkembang dengan baik. Meskipun demikian, terdapat variasi kemampuan antar prajurit yang terlihat dari nilai standar deviasi sebesar 10,099. Oleh karena itu, latihan fisik tetap perlu dilakukan secara teratur agar kemampuan setiap prajurit dapat dipertahankan dan ditingkatkan secara merata.

Tabel 5. *Shuttle Run*

	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>	
Valid	Sedang	5	25.0	25.0	25.0
	Baik	15	75.0	75.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Hasil *Shuttle Run* menunjukkan sebagian besar prajurit memiliki kemampuan kelincahan pada kategori Baik. Namun, masih terdapat 25% prajurit yang berada di kategori Sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan kelincahan belum sepenuhnya merata pada seluruh prajurit. *Shuttle Run* membutuhkan kemampuan mengubah arah gerak dengan cepat sehingga hasil tes tidak hanya dipengaruhi oleh kecepatan, tetapi juga koordinasi, keseimbangan, dan kemampuan mengontrol gerakan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tiga komponen kondisi fisik, yaitu *Pull-Up*, *Sit-Up*, dan *Push-Up*, seluruhnya berada pada kategori Baik sampai Baik Sekali. Sementara itu, komponen *Shuttle Run* berada pada kategori Sedang sampai Baik, dengan sebagian besar prajurit berada pada kategori Baik. Dengan demikian, kondisi fisik prajurit Kompi A Peleton 3 secara umum menunjukkan hasil yang baik, meskipun masih terdapat ruang untuk meningkatkan kemampuan kelincahan.

Temuan penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian (Pribany & Sahri, 2021) yang menunjukkan pentingnya latihan fisik secara teratur dalam mendukung peningkatan kemampuan fisik personel militer. Selain itu, (Smith et al., 2022) melalui kajian mengenai latihan fisik pada personel militer menunjukkan bahwa latihan fisik dapat memberikan manfaat terhadap berbagai komponen kebugaran jasmani. (Herawati & Sakti, 2026a; Wiranto, 2016) juga menjelaskan bahwa aktivitas militer memiliki tuntutan fisik yang tinggi sehingga kondisi fisik menjadi bagian penting dalam mendukung pelaksanaan tugas.

Hasil penelitian ini juga mendukung pandangan (Burhanudin et al., 2023b) bahwa pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani personel militer perlu dilakukan secara bertahap, berkelanjutan, sesuai kebutuhan, dan dapat diukur. Berdasarkan hasil penelitian, perhatian latihan dapat diarahkan terutama pada peningkatan kemampuan *Shuttle Run* bagi prajurit yang masih berada pada kategori Sedang, sementara kemampuan *Pull-Up*, *Sit-Up*, dan *Push-Up* perlu dipertahankan dan ditingkatkan secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian memberikan gambaran bahwa kondisi fisik Prajurit TNI AD Kompi A Peleton 3 di Yonif TP 439/Satria Mangunyudha berdasarkan empat komponen tes berada pada kondisi yang baik. *Pull-Up*, *Sit-Up*, dan *Push-Up* menunjukkan hasil Baik hingga Baik Sekali, sedangkan *Shuttle Run* menunjukkan hasil Sedang hingga Baik. Hasil tersebut dapat menjadi gambaran kondisi fisik prajurit dan bahan evaluasi untuk mempertahankan komponen yang sudah baik serta meningkatkan komponen yang masih berada pada kategori Sedang.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian tersebut, kondisi fisik Prajurit TNI AD Kompi A Peleton 3 di Yonif TP 439/Satria Mangunyudha, secara umum berada pada kategori Baik. Komponen *Pull-Up*, *Sit-Up*, dan *Push-Up* menunjukkan hasil Baik hingga Baik Sekali, sedangkan kemampuan kelincahan melalui *Shuttle Run* 2 × 10 meter berada pada kategori Sedang hingga Baik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar prajurit telah memiliki kondisi fisik yang baik, terutama pada kekuatan dan daya tahan otot. Namun, kemampuan kelincahan masih perlu ditingkatkan pada prajurit yang berada dalam kategori Sedang. Hasil penelitian dapat menjadi bahan evaluasi bagi pembinaan fisik prajurit, khususnya dalam mempertahankan kemampuan yang telah baik dan meningkatkan komponen kelincahan melalui program latihan yang terarah, terukur, dan berkelanjutan. dikembangkan.

Daftar Pustaka

- Abdurrahman, M., Jariono, G., Nurhidayat, Rozikin, A., & Kurniawan, A. (2026). *Kebugaran Jasmani Personel Brimob Kota Surakarta Berdasarkan Tes Fisik Kesamaptaaan A Lari 12 Menit*. <https://doi.org/10.29408/porkes.v9i2.34067>
- Afrian, N., & Kurniawan, R. (2026). HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK HARIAN DENGAN KEKUATAN OTOT LENGAN BERDASARKAN TES PUSH-UP DAN PULL-UP PADA SISWA SMK.
- Amalia, M. (2025). EVALUASI PEMBINAAN MENTAL PRAJURIT MENGGUNAKAN PENDEKATAN BALANCED SCORECARD PADA DISBINTALAD TNI AD.
- Ammar, G., Elsafitri, S., & Imam, F. (2026). STRATEGI DANTON DALAM MENINGKATKAN KUALITAS PEMBINAAN FISIK, MENTAL, DAN PERILAKU CALON PRAJURIT DI RINDAM JAYAKARTA. <https://doi.org/10.63824/mahatvavirya>
- Ardiansyah. (2020). "Pengaruh Program Latihan Fisik Terstruktur Serta Faktor Psikologis (Motivasi Berlatih Dan Semangat Latihan) Terhadap Hasil Kesamaptaaan Prajurit Tni Angkatan Laut Di Kesatuan Disminpersal Mabesal."
- Astuti, F., Capritasari, R., Sumego, M., & Hardjanto, T. (2023). Analisis Hasil Tes Kesamaptaaan 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>
- Benovri, R., Syahban, A., & Ridwan, M. (2021). ANALISIS AKTIVITAS FISIK ANGGOTA TNI-AD DI MASA PANDEMIC COVID-19. (3). <http://journal.binadarma.ac.id/index.php/olympia>
- Burhanudin, S., Supriyono, T., & Muliani. (2023a). OPTIMALISASI KESAMAPTAAN JASMANI PRAJURIT AKADEMI MILITER MAGELANG.
- Dito Alfian, I., & Alfian, M. (2026). Analisis Profil Kekuatan dan Daya Tahan Otot Lengan serta Otot Perut Siswa Kelas III Sekolah Dasar Melalui Item Terpilih TKJI sebagai Refleksi Pembelajaran PJOK dalam Program PPG. 11(03), 2477–2143.
- Driaswoto, A. (2026). *Profil Kondisi Fisik Atlet*.
- Herawati, T., & Sakti, G. (2026a). Ciptaan disebarluaskan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional STRATEGI KEPEMIMPINAN DANTON GUNA MENINGKATKAN KESIAPAN MENTAL PRAJURIT YONIF MEKANIS 201/JAYA YUDHA MENGHADAPI PENUGASAN DI WILAYAH KONFLIK JAKARTA. <https://doi.org/10.63824/mahatvavirya>
- Herawati, T., & Sakti, G. (2026b). STRATEGI KEPEMIMPINAN DANTON GUNA MENINGKATKAN KESIAPAN MENTAL PRAJURIT YONIF MEKANIS 201/JAYA YUDHA MENGHADAPI PENUGASAN DI WILAYAH KONFLIK JAKARTA. <https://doi.org/10.63824/mahatvavirya>
- Hermawan, I., Indrawira, H., Maslikah, U., Jariono, G., & Nugroho, H. (2021). Penyusunan Latihan Fisik Pada Anggota Komando Strategis Angkatan Darat (KOSTRAD). *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 27–34. <https://doi.org/10.25008/altifani.v1i1.115>
- Hutagalung, I., Anwar, B., Ilmi, M., & Staf dan Komando Angkatan Laut, S. (2025). Optimalisasi Urinkes Werving

Guna Mendukung Kesiapan Fisik dan Mental Prajurit dalam Rangka Melaksanakan Tugas Pokok TNI AL.
<http://Jiip.stkipyapisdompu.ac.id>

- Nugroho, A. (2025). Pengaruh Pembinaan Latihan Fisik Jasmani Guna Meningkatkan Kemampuan Militer Perorangan Dalam Menjamin Kesiapan Tugas Operasional TNI. *ALMIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* (E-ISSN 2745-4584), 5(2), 1298–1306. <https://doi.org/10.37680/almikraj.v5i2.7043>
- Oktaviyani, F., & Arifin, J. (2021). Pengaruh Penambahan Core Stability Exercise Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani A (Daya Tahan) pada Prajurit Militer Brigif 15 Kujang II Cimahi. *Jurnal Syntax Fusion*, 1(12), 884–895. <https://doi.org/10.54543/fusion.v1i12.93>
- Pribany, M., & Sahri. (2021). PENGARUH PROGRAM PELATIHAN FISIK MILITER TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX SISWA PRA PENDIDIKAN DASAR RESIMEN MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG. *19 JSSF*, 7(1). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Prima, P., & Cahyo Kartiko, D. (2020). *Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga.* <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>
- Puspitasari, P., & Rizky, M. (2021). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani dan Status Gizi pada Atlet Puslatkot Kediri Cabang Olahraga Terukur dalam Masa Pandemi Covid-19. *Januari 2021 Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK) |*, 1(1), 2021–2057. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/IJOK/article/view/>
- Ratri Desiningrum, D. (2012). *Hubungan self-esteem dengan penyesuaian diri terhadap masa pensiun pada pensiunan Perwira Menengah TNI AD.* 7(1), 14–20.
- Rohmah, L., Nur Muhammad S-, H., Jasmani, P., dan Rekreasi, K., & Ilmu Olahraga, F. (2021). *Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah.* <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Saparudin. (2019). *PENGARUH LATIHAN PUSH-UP DAN PULL –UP TERHADAP KEKUATAN OTOT LENGAN PADA ATLET PANAHAH PERPANI KABUPATEN BANJAR.*
- Sitorus, M., Suryanta, A., & Adi, S. (2019). *PERAN PEMBINAAN MENTAL KOMANDO ARMADA I DALAM MENINGKATKAN KESIAPAN OPERASI PRAJURIT.* www.cnnindonesia.
- Smith, C., Doma, K., Heilbronn, B., & Leicht, A. (2022). Effect of Exercise Training Programs on Physical Fitness Domains in Military Personnel: A Systematic Review and Meta-Analysis. In *Military Medicine* (Vol. 187, Numbers 9–10, pp. 1065–1073). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/milmed/usac040>
- Sobarna, A., Hambali, S., Asmara, H., Pratama, A., & Supriadi. (2022). *THE PHYSICAL ACTIVITY OF TNI-AD WARRIORS IN THE COVID-19 PANDEMIC.*
- Sudrazat, A., & Rustiawan, H. (2020). *LATIHAN BURPEES DAN LARI 150 METER TRACK 45 ° UNTUK MENINGKATKAN VO2MAX.* 7(2), 123–134. <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/jwp/article/view/3310>
- Susanto, D. (2020). *EVALUASI TES KESAMAPTAAN JASMANI DALAM PENERIMAAN PRAJURIT KARIER KEPOLISIAN REPUBLIK INDONESIA.*
- Umasangadji, G., Zainiyah, N., & Yulianti, A. (2026). Pencegahan Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada Prajurit TNI Yonkes Melalui Penerapan Microbreaks. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(4), 6118–6124. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i4.1584>
- Wiranto, S. (2016). *UPAYA PENGENDALIAN STRESS KERJA DALAM MENINGKATKAN KINERJA PRAJURIT BATALYON TARUNA REMAJA MENTAR AKADEMI MILITER MAGELANG TAHUN 2015 TESIS.*
- Yulia Sari, Y., Putri Ulfani, D., & Ramos, M. (2024). *PENTINGNYA PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA TERHADAP ANAK USIA SEKOLAH DASAR.* 6(2). <https://ejournal.ummuba.ac.id/index.php/pgsd/login>