

## PENGARUH KEBUGARAN JASMANI DAN GAYA HIDUP SEHAT TERHADAP KINERJA PASUKAN KATAK TNI-AL

**Lucya Febrianti<sup>1</sup>**  
Universitas Negeri Jakarta<sup>1</sup>  
tuti1505@gmail.com<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kebugaran jasmani dan gaya hidup sehat terhadap kinerja Pasukan Katak TNI-AL. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif asosiatif kausal dengan teknik analisis jalur dan regresi melalui bantuan SPSS. Sampel penelitian berjumlah 20 personel aktif Pasukan Katak TNI-AL Armada 1 yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data kebugaran jasmani diperoleh dari dokumen tes kesamaptaaan TNI-AL yang meliputi lari 12 menit, pull up, sit up, push up, dan shuttle run. Data gaya hidup sehat dikumpulkan melalui angket skala Likert, sedangkan data kinerja diperoleh dari penilaian atasan langsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani tidak berpengaruh signifikan terhadap kinerja pasukan dengan nilai signifikansi  $0,363 > 0,05$ . Gaya hidup sehat juga tidak berpengaruh signifikan terhadap kinerja pasukan dengan nilai signifikansi  $0,094 > 0,05$ . Secara simultan, kebugaran jasmani dan gaya hidup sehat tidak berpengaruh signifikan terhadap kinerja Pasukan Katak TNI-AL dengan F hitung 1,187 dan signifikansi  $0,346 > 0,05$ . Nilai koefisien determinasi sebesar 0,182 menunjukkan bahwa kedua variabel hanya menjelaskan 18,2% variasi kinerja pasukan, sedangkan 81,8% dipengaruhi faktor lain. Simpulan penelitian ini adalah kebugaran jasmani dan gaya hidup sehat belum menjadi faktor dominan yang memengaruhi kinerja pasukan pada sampel penelitian, sehingga faktor lain seperti pengalaman tugas, lingkungan kerja, intensitas latihan, motivasi, dan pola istirahat perlu dipertimbangkan dalam penelitian selanjutnya.

**Kata Kunci:** Gaya Hidup Sehat, Kebugaran Jasmani, Kinerja Pasukan, Pasukan Katak, TNI-AL.

### ABSTRACT

*This study aimed to analyze the effect of physical fitness and healthy lifestyle on the performance of Indonesian Navy Frogman personnel. The study employed a quantitative causal-associative approach using path analysis and regression with SPSS. The research sample consisted of 20 active Frogman personnel from Indonesian Navy Fleet Command 1 selected through purposive sampling. Physical fitness data were obtained from official Navy physical readiness test documents, including the 12-minute run, pull up, sit up, push up, and shuttle run. Healthy lifestyle data were collected using a Likert-scale questionnaire, while performance data were obtained from direct supervisor assessments. The results showed that physical fitness did not significantly affect personnel performance, with a significance value of  $0.363 > 0.05$ . Healthy lifestyle also did not significantly affect personnel performance, with a significance value of  $0.094 >$*

*0.05. Simultaneously, physical fitness and healthy lifestyle did not significantly affect Frogman personnel performance, with an  $F$  value of 1.187 and a significance value of  $0.346 > 0.05$ . The coefficient of determination was 0.182, indicating that both variables explained only 18.2% of the variation in performance, while 81.8% was influenced by other factors. The study concludes that physical fitness and healthy lifestyle were not dominant factors affecting personnel performance in the research sample; therefore, other factors such as operational experience, work environment, training intensity, motivation, and rest patterns should be considered in future studies.*

**Keywords:** *Healthy Lifestyle, Physical Fitness, Personnel Performance, Frogman, Indonesian Navy.*

## PENDAHULUAN

Kinerja pasukan khusus merupakan aspek penting dalam keberhasilan operasi militer, terutama pada satuan yang bekerja dalam lingkungan berisiko tinggi dan menuntut kesiapan fisik maupun mental secara optimal. Pasukan Katak TNI-AL atau Kopaska memiliki karakteristik tugas yang berbeda dari satuan biasa karena berhadapan dengan operasi bawah air, infiltrasi laut, pengintaian, pertempuran jarak dekat, dan misi khusus yang memerlukan ketahanan fisik, kemampuan adaptasi, disiplin, serta pengambilan keputusan cepat dalam situasi terbatas.

Kebugaran jasmani menjadi salah satu modal dasar bagi personel militer. Kondisi fisik yang baik mendukung kemampuan daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan pemulihan setelah tugas berat. Pada konteks Pasukan Katak, kebugaran jasmani tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menyelesaikan tes kesamaptaaan, tetapi juga dengan kesiapan operasional untuk berenang, menyelam, bergerak dengan perlengkapan tempur, serta mempertahankan performa pada situasi yang menekan. Fothergill dan Sims (2000) menunjukkan bahwa kondisi lingkungan terbatas seperti kapal selam dapat menurunkan kemampuan aerobik personel operasi khusus, sehingga kapasitas fisik menjadi komponen penting dalam mempertahankan keberhasilan misi.

Selain kebugaran jasmani, gaya hidup sehat juga berperan dalam menjaga kesiapan tubuh. Pola makan, hidrasi, kualitas tidur, pemulihan, manajemen stres, serta kebiasaan menghindari perilaku berisiko seperti merokok merupakan faktor yang dapat memengaruhi daya tahan fisik dan mental personel. Troncoso et al. (2024) menjelaskan bahwa prajurit dapat mengubah perilaku makan menjelang tes kesiapan fisik, bahkan sebagian melakukan pembatasan makan secara ekstrem agar memenuhi standar. Kebiasaan tersebut dapat berdampak terhadap energi, pemulihan, dan stabilitas performa. Sementara itu, perilaku sedentari, pola makan tidak seimbang, dan perubahan gaya hidup modern juga berhubungan dengan peningkatan risiko penurunan kondisi fisik (Mathew et al., 2020; Reyes Matos et al., 2020).

Meskipun secara teoritis kebugaran jasmani dan gaya hidup sehat memiliki hubungan dengan kesiapan kerja, penelitian pada konteks Pasukan Katak TNI-AL masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengetahui apakah kedua faktor tersebut secara empiris berpengaruh terhadap kinerja Pasukan Katak TNI-AL. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh kebugaran jasmani terhadap kinerja pasukan, menganalisis pengaruh gaya hidup sehat terhadap

kinerja pasukan, serta mengetahui pengaruh kedua variabel tersebut secara simultan terhadap kinerja Pasukan Katak TNI-AL.

## **KAJIAN TEORI**

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara efektif tanpa mengalami kelelahan berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk aktivitas berikutnya. Dalam konteks militer, kebugaran jasmani berhubungan dengan daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, kelincahan, kecepatan, dan kemampuan pemulihan. Komponen-komponen tersebut menjadi penting karena tugas pasukan khusus menuntut aktivitas fisik berat, mobilitas tinggi, dan kemampuan bertahan pada lingkungan operasi yang tidak selalu ideal.

Kebugaran jasmani pada pasukan khusus tidak dapat dipandang sebagai aktivitas rutin semata, tetapi sebagai fondasi kesiapan operasional. Fothergill dan Sims (2000) menemukan bahwa penugasan panjang di kapal selam dapat menurunkan performa aerobik personel operasi khusus. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan fisik perlu dipelihara secara berkelanjutan agar personel tetap mampu menjalankan tugas dengan efektif.

Gaya hidup sehat merupakan pola perilaku yang mendukung kesehatan, kebugaran, dan daya tahan tubuh. Pada personel militer, gaya hidup sehat mencakup latihan fisik terstruktur, pemulihan, kualitas tidur, pengendalian stres, pola makan seimbang, hidrasi, serta pengendalian kebiasaan yang merugikan kesehatan. Moeini et al. (2021) menyatakan bahwa perilaku promosi kesehatan dan kualitas hidup berhubungan dengan kemampuan individu mempertahankan fungsi fisik. Gaya hidup yang baik dapat menjadi faktor protektif terhadap penurunan kebugaran jasmani dan gangguan kesehatan.

Pola makan dan perilaku nutrisi juga penting dalam mendukung kesiapan fisik. Troncoso et al. (2024) menunjukkan bahwa personel Angkatan Laut dapat mengubah perilaku makan untuk menghadapi tes kesiapan fisik. Kondisi ini menunjukkan bahwa pola makan tidak hanya berhubungan dengan berat badan, tetapi juga dengan strategi individu dalam memenuhi standar fisik. Namun, pola makan ekstrem dapat menurunkan energi dan mengganggu pemulihan. Oleh karena itu, gaya hidup sehat perlu diarahkan pada pemenuhan energi, gizi seimbang, pemulihan otot, dan kestabilan fungsi tubuh.

Kinerja pasukan dalam penelitian ini dipahami sebagai tingkat efektivitas personel dalam melaksanakan tugas, yang tercermin dari disiplin, pencapaian kerja, kualitas penugasan, kepatuhan terhadap prosedur, serta kemampuan menyelesaikan tugas sesuai standar satuan. Kinerja tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik, tetapi juga oleh pengalaman tugas, motivasi, kepemimpinan, lingkungan kerja, kesiapan mental, serta budaya satuan. Oleh karena itu, kebugaran jasmani dan gaya hidup sehat perlu diuji secara empiris untuk mengetahui kontribusinya terhadap kinerja Pasukan Katak TNI-AL.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif asosiatif kausal. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan menguji hubungan dan pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat secara objektif melalui analisis statistik. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani (X1) dan

gaya hidup sehat (X2), sedangkan variabel terikat adalah kinerja Pasukan Katak TNI-AL (Y).

Penelitian dilaksanakan pada personel Pasukan Katak TNI-AL Armada 1 pada bulan April sampai Juni 2026. Populasi penelitian adalah seluruh personel aktif Pasukan Katak pada satuan lokasi penelitian. Sampel berjumlah 20 personel aktif yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria personel aktif, mengikuti rangkaian tes kesamaptaaan, dan bersedia mengikuti seluruh proses penelitian.

Data kebugaran jasmani diperoleh melalui dokumen tes kesamaptaaan TNI-AL yang meliputi lari 12 menit, pull up, sit up, push up, dan shuttle run. Data gaya hidup sehat diperoleh melalui angket skala Likert dengan 25 butir pernyataan yang mencakup lima indikator, yaitu prinsip latihan fisik, kebugaran jasmani operasional, pemulihan dan daya tahan tubuh, manajemen stres dan pola tidur, serta nutrisi dan gaya hidup. Data kinerja diperoleh dari penilaian atasan langsung yang mencakup aspek kepribadian, prestasi, dan potensi.

Analisis data dilakukan melalui uji prasyarat dan uji hipotesis. Uji prasyarat meliputi uji normalitas Shapiro-Wilk, uji homogenitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji t untuk mengetahui pengaruh parsial masing-masing variabel bebas terhadap kinerja, serta uji F untuk mengetahui pengaruh simultan kebugaran jasmani dan gaya hidup sehat terhadap kinerja pasukan. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 0,05.

## HASIL PENELITIAN

Hasil pengumpulan data menunjukkan bahwa responden penelitian merupakan personel aktif Pasukan Katak TNI-AL Armada 1. Secara umum, kebugaran jasmani responden berada pada kategori baik hingga sangat baik karena mayoritas personel mampu memenuhi standar tes kesamaptaaan TNI-AL. Kinerja pasukan juga menunjukkan kecenderungan tinggi berdasarkan penilaian atasan langsung pada aspek kepribadian, prestasi, dan potensi. Deskripsi indikator gaya hidup sehat Pasukan Katak TNI-AL dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

**Tabel 1.**  
**Deskripsi indikator gaya hidup sehat Pasukan Katak TNI-AL**

| No | Indikator                            | Minimum | Maksimum | Mean  | SD      |
|----|--------------------------------------|---------|----------|-------|---------|
| 1  | Prinsip latihan fisik pasukan katak  | 15      | 20       | 17,20 | 1,23969 |
| 2  | Kebugaran jasmani operasional        | 13      | 20       | 15,90 | 2,26878 |
| 3  | Pemulihan dan daya tahan tubuh       | 15      | 20       | 16,90 | 1,37267 |
| 4  | Manajemen stres dan pola tidur       | 14      | 19       | 17,20 | 1,43178 |
| 5  | Nutrisi dan gaya hidup pasukan katak | 15      | 20       | 17,20 | 1,54238 |

Tabel 1 menunjukkan bahwa indikator gaya hidup sehat responden berada pada kategori cukup baik hingga baik. Rata-rata tertinggi terdapat pada prinsip latihan fisik, manajemen stres dan pola tidur, serta nutrisi dan gaya hidup dengan nilai mean 17,20. Indikator kebugaran jasmani operasional memiliki standar deviasi paling besar, yaitu 2,26878, yang menunjukkan variasi jawaban responden lebih tinggi dibandingkan indikator lain. Ringkasan uji prasyarat analisis dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

**Tabel 2.**  
**Ringkasan uji prasyarat analisis**

| Jenis Uji           | Variabel/Hubungan    | Nilai Statistik                | Kriteria                        | Kesimpulan                        |
|---------------------|----------------------|--------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| Normalitas          | X1 terhadap Y        | $p = 0,311$                    | $> 0,05$                        | Normal                            |
| Normalitas          | X2 terhadap Y        | $p = 0,093$                    | $> 0,05$                        | Normal                            |
| Normalitas          | X1 dan X2 terhadap Y | $p = 0,116$                    | $> 0,05$                        | Normal                            |
| Homogenitas         | Kebugaran jasmani    | $p = 0,442$                    | $> 0,05$                        | Homogen                           |
| Homogenitas         | Gaya hidup sehat     | $p = 0,101$                    | $> 0,05$                        | Homogen                           |
| Linearitas          | Y atas X1            | $p = 0,957$                    | $> 0,05$                        | Linear                            |
| Linearitas          | Y atas X2            | $p = 0,928$                    | $> 0,05$                        | Linear                            |
| Multikolinearitas   | X1 dan X2            | Tolerance = 0,993; VIF = 1,007 | Tolerance $> 0,10$ ; VIF $< 10$ | Tidak terjadi multikolinearitas   |
| Heteroskedastisitas | X1 terhadap residual | $p = 0,654$                    | $> 0,05$                        | Tidak terjadi heteroskedastisitas |
| Heteroskedastisitas | X2 terhadap residual | $p = 0,038$                    | $< 0,05$                        | Terjadi heteroskedastisitas       |

Berdasarkan Tabel 2, data telah memenuhi asumsi normalitas, homogenitas, linearitas, dan multikolinearitas. Namun, pada uji heteroskedastisitas masih terdapat gejala heteroskedastisitas pada variabel gaya hidup sehat dengan nilai signifikansi  $0,038 < 0,05$ . Hal ini menjadi catatan bahwa model regresi memiliki keterbatasan dalam memenuhi asumsi klasik secara sempurna. Hasil pengujian hipotesis dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

**Tabel 3.**  
**Hasil pengujian hipotesis**

| Hipotesis             | Hubungan Variabel                              | Nilai Uji     | Sig.  | Keputusan        |
|-----------------------|------------------------------------------------|---------------|-------|------------------|
| H1                    | Kebugaran jasmani (X1) terhadap kinerja (Y)    | Uji t         | 0,363 | Tidak signifikan |
| H2                    | Gaya hidup sehat (X2) terhadap kinerja (Y)     | Uji t         | 0,094 | Tidak signifikan |
| H3                    | X1 dan X2 secara simultan terhadap kinerja (Y) | $F = 1,187$   | 0,346 | Tidak signifikan |
| Koefisien determinasi | Kontribusi X1 dan X2 terhadap Y                | $R^2 = 0,182$ | -     | 18,2%            |

Hasil uji parsial menunjukkan bahwa kebugaran jasmani tidak berpengaruh signifikan terhadap kinerja Pasukan Katak TNI-AL karena nilai signifikansi 0,363 lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja pasukan ditolak. Selanjutnya, gaya hidup sehat juga tidak berpengaruh signifikan terhadap kinerja pasukan karena nilai signifikansi 0,094 lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, hipotesis kedua juga ditolak.

Hasil uji simultan menunjukkan nilai F hitung sebesar 1,187 dengan signifikansi  $0,346 > 0,05$ . Hal ini berarti kebugaran jasmani dan gaya hidup sehat secara bersama-sama tidak berpengaruh signifikan terhadap kinerja Pasukan Katak TNI-AL. Nilai  $R^2$  sebesar 0,182 menunjukkan bahwa kedua variabel hanya mampu menjelaskan 18,2% variasi kinerja, sedangkan 81,8% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

## PEMBAHASAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani tidak berpengaruh signifikan terhadap kinerja Pasukan Katak TNI-AL pada sampel yang diteliti. Secara teoritis, hasil ini tampak berbeda dengan asumsi umum bahwa kebugaran jasmani merupakan fondasi kinerja pasukan khusus. Namun, hasil tersebut dapat dijelaskan melalui karakteristik responden yang relatif homogen. Sebagai personel Pasukan Katak, seluruh responden telah melalui seleksi, pendidikan, dan pembinaan fisik yang ketat sehingga tingkat kebugaran jasmani mereka berada pada kategori baik. Ketika variasi kebugaran antarpersonel relatif kecil, kontribusi statistik kebugaran jasmani terhadap perbedaan kinerja menjadi tidak terlalu terlihat.

Dalam konteks pasukan khusus, kinerja tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik. Personel yang telah memenuhi standar fisik satuan masih dapat menunjukkan perbedaan kinerja karena faktor lain seperti pengalaman operasi, kemampuan teknis, kepemimpinan, disiplin, motivasi, kondisi psikologis, dan lingkungan kerja. Hal ini menjelaskan mengapa kebugaran jasmani yang baik belum tentu menjadi faktor dominan yang membedakan kinerja pada kelompok pasukan yang sudah memiliki standar fisik tinggi.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa gaya hidup sehat tidak berpengaruh signifikan terhadap kinerja. Temuan ini bukan berarti gaya hidup sehat tidak penting, melainkan menunjukkan bahwa pada sampel penelitian, variasi gaya hidup sehat belum cukup kuat untuk menjelaskan perbedaan kinerja. Kemungkinan lain adalah kinerja pasukan lebih banyak dipengaruhi oleh faktor tugas dan organisasi, seperti ritme dinas, pengalaman lapangan, beban operasi, dukungan logistik, sistem komando, serta pola pembinaan satuan. Gaya hidup sehat tetap memiliki fungsi penting dalam menjaga kesiapan fisik, pemulihan, dan daya tahan tubuh jangka panjang.

Troncoso et al. (2024) menekankan bahwa perilaku makan personel militer dapat berubah menjelang tes kesiapan fisik. Hal ini menunjukkan bahwa gaya hidup sehat pada personel militer perlu dipahami secara kontekstual, karena dipengaruhi tuntutan tugas, standar fisik, dan budaya satuan. Gaya hidup yang baik perlu diarahkan pada keseimbangan antara latihan, nutrisi, pemulihan, dan manajemen stres agar tidak hanya mendukung kelulusan tes, tetapi juga mempertahankan kesiapan operasi jangka panjang.

Secara simultan, kebugaran jasmani dan gaya hidup sehat hanya menjelaskan 18,2% variasi kinerja Pasukan Katak TNI-AL. Hasil ini menunjukkan bahwa model penelitian masih terbatas dan perlu diperluas dengan variabel lain yang lebih sesuai dengan kompleksitas kinerja pasukan khusus. Variabel seperti pengalaman tugas, intensitas latihan khusus, kualitas tidur, beban kerja, stres operasional, dukungan komando, kerja sama tim, dan kemampuan teknis operasi bawah air kemungkinan memiliki kontribusi lebih besar terhadap kinerja.

Catatan penting lainnya adalah masih ditemukannya gejala heteroskedastisitas pada variabel gaya hidup sehat. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi belum sepenuhnya stabil dan hasil penelitian perlu ditafsirkan secara hati-hati. Pada penelitian berikutnya, jumlah sampel perlu diperbesar, indikator kinerja perlu diperjelas, dan model analisis dapat diperkuat melalui penambahan variabel yang lebih relevan dengan konteks operasi pasukan khusus.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani tidak berpengaruh signifikan terhadap kinerja Pasukan Katak TNI-AL dengan nilai signifikansi  $0,363 > 0,05$ . Gaya hidup sehat juga tidak berpengaruh signifikan terhadap kinerja Pasukan Katak TNI-AL dengan nilai signifikansi  $0,094 > 0,05$ . Secara simultan, kebugaran jasmani dan gaya hidup sehat tidak berpengaruh signifikan terhadap kinerja pasukan dengan F hitung 1,187 dan signifikansi  $0,346 > 0,05$ . Nilai  $R^2$  sebesar 0,182 menunjukkan bahwa kebugaran jasmani dan gaya hidup sehat hanya menjelaskan 18,2% variasi kinerja, sedangkan 81,8% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, kinerja Pasukan Katak TNI-AL perlu dikaji melalui model yang lebih luas dengan mempertimbangkan faktor pengalaman tugas, lingkungan kerja, intensitas latihan, motivasi, kualitas istirahat, dan faktor organisasi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Fothergill, D. M., & Sims, J. R. (2000). "Aerobic performance of special operations forces personnel after a prolonged submarine deployment." *Ergonomics*. 43, 10. 1489-1500.
- Mathew, G. M., Hale, L., & Chang, A. M. (2020). "Social jetlag, eating behaviours and BMI among adolescents in the USA." *British Journal of Nutrition*. 124, 9. 979-987.
- Moeini, B., Rezapur Shahkolaei, F., Etesami Fard, T., Roshanaei, G., & Abasi, H. (2021). "Relationship between quality of life and life style health promotion behaviors in the elderly." *Journal of Education and Community Health*. 8, 2. 105-110.
- Reyes Matos, U., Mesenburg, M. A., & Victora, C. G. (2020). "Socioeconomic inequalities in the prevalence of underweight, overweight, and obesity among women aged 20-49 in low- and middle-income countries." *International Journal of Obesity*. 44, 3. 609-616.
- Troncoso, M. R., Wilson, C., Scott, J., & Deuster, P. A. (2024). "US Navy sailors modify their eating behaviors to pass cyclic physical readiness tests." *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 56, 9. 611-621.