

BAB II
TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA ANGGOTA TNI AD
DI SATUAN KEUANGAN KODAM (KUDAM)
XII/TANJUNGPURA

A. Deskripsi Teori

1. Satuan Kudam XII/Tanjungpura

a. Latar belakang Kudam XII/Tanjungpura

Pada tanggal 3 Oktober 1943 lahir Tentara Pembela Tanah Air (Peta) yang di dalam pelaksanaan tugasnya Tentara Peta lebih berorientasi kepada jiwa ksatrianya yang tinggi untuk membela kepentingan nasib rakyat. Di dalam organisasi Peta telah terbentuk Badan Keuangan Tingkat Pusat dan Daerah, di mana tiap batalyon ada pejabat keuangan, dan tiap kompi ada juru bayar.

Tanggal 22 Agustus 1945 Sidang PPKI menghasilkan keputusan membentuk Badan Keamanan Rakyat (BKR) yang kebanyakan anggotanya terdiri dari pemuda-pemuda yang pernah mendapat pendidikan militer terutama bekas Heiho, Peta, dan KNIL BKR yang merupakan cikal bakal TNI umumnya dan TNI AD khususnya. Badan Keuangan yang telah tersusun dalam organisasi itu baik di dalam Markas Besar maupun Tingkat Resimen dan Batalyon telah melaksanakan fungsi kepengurusan administrasi di antaranya pengurusan keuangan, peralatan maupun dapur umum di bawah koordinasi pimpinan BKR. Organisasi BKR belum merupakan organisasi yang uniform, baik bentuk, susunan kekuatan, dan pimpinan masih campuran dari organisasi militer Heiho, Peta, KNIL, Gyugun, dan lain-lainnya. Selanjutnya dalam perkembangan organisasi, BKR secara bertahap disempurnakan dan pimpinannya disentralisasi.

Tanggal 5 Oktober 1945 melalui maklumat Pemerintah RI dibentuk suatu badan keamanan disebut Tentara Keamanan Rakyat (TKR) yang berintikan bekas BKR. Untuk kegiatan Keuangan Kepala Staf Tertinggi TKR Urip Sumohardjo memanggil para bekas pejabat yang mengolah masalah keuangan pada masa Peta untuk merumuskan kegiatan maupun kedudukan para pejabat keuangan di dalam struktur organisasi TKR.

Pada tanggal 27 Oktober 1945 diresmikan berdirinya Jawatan Keuangan Markas Tertinggi TKR dengan Jenderal Mayor Arifin Abdurahman sebagai Kepala Jawatan Keuangan. Tanggal tersebut merupakan tanggal bersejarah yang merupakan hasil perjuangan para pengurus keuangan Peta dengan melalui banyak tantangan dan hambatan yang dihadapi.

Pada tahun 1971, Direktorat Keuangan TNI Angkatan Darat dipecah menjadi 2 yaitu: JANKUAD yang mempunyai tugas pokok menangani masalah teknis Keuangan dan PUSKU Kobangdiklat yang menangani masalah Pembinaan Personel Keuangan. Selanjutnya pada tahun 1979 Kobangdiklat dilikwidasi, Pusku dibubarkan. dan akhirnya pada tanggal 1 Oktober 1985 Jawatan Keuangan TNI Angkatan Darat (Jankuad) divalidasi menjadi Direktorat Keuangan TNI Angkatan Darat TNI-AD hingga sekarang yang dikepalai oleh seorang Direktur dengan pangkat Brigadir Jenderal TNI.

b. Proses Pembentukan

Sebelum Kodam XII/Tpr diresmikan pada tanggal 2 Juli 2010 melalui Peraturan Kepala Staf Angkatan Darat Nomor : Perkasad/17/V/2010 tanggal 27 Mei 2010 tentang Pembentukan Kodam XII/Tanjungpura dan Perubahan nama Kodam VI/Tanjungpura menjadi Kodam VI/Mulawarman. Di Kalimantan setiap provinsi terdapat empat kodam yang berkedudukan di provinsi Kalimantan Barat, Kalimantan Selatan, Kalimantan Tengah, dan Kalimantan Timur. Setelah dilikuidasi pada tahun 1985 menjadi satu kodam saja yang dinamakan Kodam VI/Tanjungpura yang berkedudukan di Balikpapan Kalimantan Timur. Mengingat Wilayah Kalimantan yang sangat luas dan langsung berbatasan dengan Negara tetangga yaitu Malaysia maka dengan pertimbangan kedaulatan NKRI serta memudahkan rentang kendali, pemimpin memutuskan untuk dibentuknya kodam baru yang berkedudukan di Pontianak (Propinsi Kalimantan Barat) yang mencakup wilayahnya Kalimantan Barat dan Kalimantan Tengah sedangkan untuk Kodam VI/Mulawarman mencakup wilayah Kalimantan Timur dan Kalimantan Selatan.

Dengan berdirinya Kodam XII/Tpr ini maka diperlukan komponen pendukung Kodam seperti Staf Umum dan Balakdam untuk memperlancar

tugas pokok serta kegiatan Kodam XII/Tpr. Salah satu Balakdamnya adalah Badan Keuangan tingkat Kotama yakni Kudam XII/Tpr dengan 5 pekas yang melayani satuan kerja di jajaran Kodam XII/Tpr.

Kedudukan Kantor Kudam berada di Jl. Adi Sucipto km 6.5 Sungai Raya Kubu Raya serta merangkap Kantor Pekas Gabrah 58 NA 2.08.09 kemudian mengalami perubahan menjadi Pekas Gabrah 110 NA 2.17.01 yang dipimpin oleh Mayor Cku Arif Rachman ,S.E. beserta 13 orang anggotanya berkedudukan di Pontianak, Pekas Gabrah 112 NA. 2.17.03 dipimpin oleh Lettu Cku Arman F,S.E. dengan 6 orang anggota berkedudukan di Singkawang, Pekas Gabrah 113 NA 2.17.04 dipimpin oleh Timotus Fuah,S.E. dengan 7 orang anggota berkedudukan di Sintang, Pekas Gabrah 114 NA 2.17.05 yang dipimpin oleh Mayor Cku Hariyono dengan 13 orang anggota yang berkedudukan di Palangkaraya, Pekas Gabrah 115 NA 2.17.06 dipimpin oleh Kapten Cku Tono Prasetyo,S.E. dengan 5 orang anggota berkedudukan di Anjungan.

Kemudian pada tahun 2015 adanya perubahan Orgas Keuangan dari Pekas menjadi Ku Satker yang semula terdiri dari 5 Pekas berubah menjadi 10 Ku Satker Jajaran Kudam XII/Tanjungpura yang terdiri dari Kumakodam, Ku Korem 102/Pjg, Ku Korem 121/Abw, Ku Rindam XII/Tpr, Ku Kesda XII/Tpr, Ku Zidam XII/Tpr, Ku Bekangdam XII/Tpr, Ku Paldam XII/Tpr, Ku Hubdam XII/Tpr dan Ku Brigif 19/Kh. Seiring berjalannya waktu pada tahun 2019 satker-satker dibawah Kodam XII/Tanjungpura mengalami penambahan satker yaitu Rumkit Tk II Kartika Husada yang otomatis Orgas keuangan mengalami perubahan dan penambahan Ku Satker menjadi 11 Ku Satker yaitu Ku Rumkit Tk II/KH dan pada tahun 2021 terjadi penambahan Satker Kembali yaitu Kodim 1207/Ptk dan Kodim 1016/Plk sehingga Ku Satker bertambah 2 yaitu Ku Kodim 1207/Ptk dan Ku Kodim 1016/Plk. Dengan adanya perubahan-perubahan Satker tersebut maka jumlah keseluruhan Ku Satker sampai dengan saat ini menjadi 13 Ku Satker yang melayani Satker-Satker di wilayah Kodam XII/Tanjungpura.

c. Perkembangan Organisasi

Kudam XII/Tanjungpura dengan membawahi 13 Ku Satker yang berada di dua Provinsi Kalbar dan Kalteng antara lain :

a. Provinsi Kalbar terdiri dari :

- 1) Ku Makodam XII/Tpr
- 2) Ku Korem 121/Abw
- 3) Ku Rindam XII/Tpr
- 4) Ku Kesdam XII/Tpr
- 5) Ku Rumkit Tk II/KH
- 6) Ku Zidam XII/Tpr
- 7) Ku Bekangdam XII/Tpr
- 8) Ku Paldam XII/Tpr
- 9) Ku Hubdam XII/Tpr
- 10) Ku Brigif 19/Kh
- 11) Ku Kodim 1207/Ptk

b. Provinsi Kalteng terdiri dari :

- 1) Ku Korem 102/Pjg
- 2) Ku Kodim 1016/Plk

d. Pejabat Kepala Kudam XII/Tanjungpura

Struktur organisasi pejabat Kudam XII/Tanjungpura mengalami perubahan dengan nama-nama kepala sebagai berikut :

- a. Kolonel Cku Rizalsyah Periode 2010 s.d. 2012
- b. Kolonel Cku Ramli Periode 2012 s.d. 2014;
- c. Kolonel Cku Wisjnoe Wijanarko Periode 2014 s.d. 2016;
- d. Kolonel Cku Herry Haerudin Periode 2016 s.d. 2018;
- e. Kolonel Cku Dede Yudhi Maulana Periode 2018 s.d. 2020;
- f. Kolonel Hengky Puji Darmawan Periode 2020 s.d. 2022; dan
- g. Kolonel Cku Edhi Purwanto, S.E., M.M Periode 2022 s.d. Sekarang.

e. Komponen Kesegaran Jasmani

Pentingnya kesegaran jasmani bagi prajurit TNI AD. lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa kebugaran jasmani memiliki korelasi positif dengan presentasi akademis. Dari sudut pandang pendidikan upaya peningkatan kebugaran jasmani memiliki tujuan antara lain: (1) pembentukan gerak, (2) pembentukan presentasi, (3) pembentukan sosial, dan (4) pertumbuhan badan. (Widiastuti, 2015: 14).

(Widiastuti, 2015: 14), mengemukakan Pada kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi beberapa komponen-komponen kebugaran jasmani dan dibagi menjadi dua aspek kebugaran jasmani yaitu: (1) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan (2) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: (a) daya tahan jantung paru (*cardiorespirasi*), (b) kekuatan otot, (c) daya tahan otot, (d) fleksibilitas, (e) komposisi tubuh. Yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: (a) kecepatan, (b) power, (c) keseimbangan, (d) kelincahan, (e) koordinasi, dan (f) kecepatan reaksi.

Menurut (U.Z. Mikdar, 2006: 45) juga mengemukakan Pada kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi beberapa komponen-komponen kebugaran jasmani dan dibagi menjadi dua aspek kebugaran jasmani yaitu: (a) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan (b) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: (1) daya tahan jantung paru (*cardiorespirasi*), (2) kekuatan otot, (3) daya tahan otot, (4) fleksibilitas, (5) komposisi tubuh. Yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: (1) kecepatan, (2) power, (3) keseimbangan, (4) kelincahan, (5) koordinasi, dan (6) kecepatan reaksi.

(Nurhasan, 2010: 131), mengemukakan bahwa terdapat dua aspek kebugaran jasmani yaitu:

1. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan. Meliputi:
 - a) Daya tahan jantung dan paru-paru,
 - b) Kekuatan otot,
 - c) Daya tahan otot,
 - d) fleksibilitas, dan
 - e) Komposisi tubuh.
2. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Meliputi:
 - a) Kecepatan,
 - b) Power,
 - c) Keseimbangan,
 - d) Kelincahan,
 - e) Koordinasi, dan
 - f) Kecepatan reaksi.

“Konsep kebugaran jasmani berkembang menjadi dua macam, yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan yang berhubungan dengan keterampilan olahraga”. menurut (Nieman DC, 1993) dalam (Ismaryati, 2006: 37).

(widiastuti, 2015: 14), Ada juga tingkatan kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh orang yang bekerja cukup berat seperti militer dan biasanya dikategorikan pada motor fitness atau para atlet yang harus memiliki kemampuan fisik melebihi dari tingkatan kebugaran jasmani yang baik saja, akan tetapi harus memiliki kemampuan fisik secara menyeluruh yang bisa disebut dengan *general motor ability* atau *motor ability*, pembagian komponen-komponen tersebut sebagai berikut:

1. Daya Tahan Jantung dan Paru (*Endurance*)

Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan jantung dan paru sangat penting untuk menunjang kerja otot, yaitu dengan cara

mengambil oksigen dan mengeluarkan keotot yang aktif. Dan pada daya tahan ini juga dinamakan dengan daya tahan local.

2. **Kekuatan Otot (*Strength*)**
secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tekanan atau beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gerak (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi maksimal. Kekuatan otot merupakan hal penting untuk setiap orang.
3. **Kelenturan (*Fleksibilitas*)**
Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*).
4. **Kecepatan (*Speed*)**
kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ketempat lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan geraknya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan.
5. **Daya Eksplosif (*Power*)**
power adalah gabungan kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum.
6. **Kelincahan (*Agility*)**
kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.
7. **Keseimbangan (*Balance*)**
keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*Static Balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*Dynamic Balance*).

8. Ketepatan (*Acuricy*)

Ketepatan sebagai keterampilan motoric merupakan komponen kebugaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan anak sehari-hari. Ketepatan dapat berupa gerakan (*performance*) atau sebagai ketepatan hasil (*Result*). Ketepatan berkaitan erat dengan kematangan sistem syaraf dalam memproses input atau stimulus yang datang dari luar, seperti tempat dalam menilai ruang dan waktu, tepat dalam mendistribusikan tenaga, tepat dalam mengoordinasikan otot dan sebagainya.

9. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai factor yang terjadi pada suatu gerakan. Kemampuan koordinatif merupakan dasar yang baik bagi kemampuan belajar yang bersifat sensomotorik, makin baik tingkat kemampuan koordinasi, akan makin cepat dan efektif pula gerakan yang sulit dapat dilakukan.

f. Fungsi Kesegaran Jasmani

Menurut (Ismaryati, 2006:40), fungsi kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi dua kelompok antara lain : Berdasarkan fungsinya, kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu : fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna mempertinggi daya kerja. Fungsi khusus kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan, yaitu golongan yang berdasarkan pekerjaan, keadaan, dan umur.

g. Manfaat Kesegaran Jasmani

Dengan memiliki kenugaran jasmani yang baik maka tentunya kita memiliki berbagai manfaat dalam kehidupan sehari-hari untuk melakukan aktifitas fisik. Menurut Engkos Koasih (1987: 10), “manfaat utama

kesegaran jasmani yaitu meningkatkan kemampuan, meningkatkan kemajuan belajar, dan memelihara kesegaran jasmani”.

Menurut Muhajir (2007: 57-58), sistem latihan dapat dibedakan berdasarkan berat latihan, frekuensi latihan, waktu, dan bentuk latihan yang dilakukan oleh pria dan wanita dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani secara aktif dan efisien berdasarkan kelompok umur. Jenis latihan diatur dengan sedemikian rupa secara sistematis dan harus dilaksanakan berdasarkan waktu-waktu tertentu latihan dengan waktu dan beban kerja yang sesuai dengan otot, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelentukan.

h. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Dari berbagai komponen kebugaran diatas ditunjukkan bahwa kesegaran jasmani ternyata memiliki pengertian yang luas dan kompleks. Kesegaran jasmani yang baik dicapai dengan latihan yang benar. Namun demikian, kesegaran jasmani mempunyai faktor-faktor yang mempengaruhi sehingga tercapai kebugaran yang baik. Menurut Howard (1997, 37-38) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain yaitu:

1. Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan tersendiri. Daya kecepatan biasanya mencapai puncaknya pada permulaan masa dewasa, puncak tenaga dicapai menjelang akhir umur dua puluh dan puncak daya tahan pada umur setengah baya. Semua daya ini dapat ditingkatkan pada hamper semua tingkatan umur.

2. Jenis Kelamin

Secara hukum dasar pria memiliki potensi tingkat kesegaran jasmani lebih tinggi dari pada wanita. Dalam keadaan normal mereka mampu menahan perubahan suhu yang lebih besar. Kaum laki-laki cenderung memiliki kesegarann jasmani dalam arti potensi mereka untuk tenaga dan kecepatan lebih tinggi dari pada wanita.

3. Bentuk Tubuh

Orang yang tinggi semampai dan orang yang pendek kekar tidak mempunyai daya tahan yang sama dalam mencapai kesegaran

jasmani. Kebugaran jasmani yang baik dapat dicapai dengan bentuk badan apapun dengan potensinya.

4. Keadaan Kesehatan

Kesegaran jasmani tidak dapat dipertahankan apabila kesehatan badan tidak baik atau sakit. Maka dari itu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang harus dalam keadaan yang baik atau sehat.

5. Gizi

Makanan sangat diperlukan oleh setiap manusia jika hendak mencapai dan mempertahankan kesegaran jasmani dan kesehatan badan. Makanan yang seimbang (15% protein, 60% karbohidrat, 25% lemak) akan mengisi kebutuhan gizi tubuh.

6. Berat Badan

Jika berat badan melebihi berat yang sewajarnya, maka badan bekerja dengan beban yang ekstra. Jika berat badan dibawah ideal jaringan-jaringan badan tidak berdaya untuk berfungsi pada tingkat yang maksimal.

7. Tidur dan Istirahat

Tubuh membutuhkan istirahat untuk membangun kembali otot-otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan yang merangsang pertumbuhan otot, istirahat yang cukup perlu bagi badan dan pikiran.

8. Kegiatan Jasmaniah

Kesegaran jasmaniah dan fisik yang dilakukan sesuai dengan prinsip, tekanan, dan metode latihan yang benar akan membuat hasil yang baik.

2. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Di Indonesia istilah kesegaran jasmani sudah umum digunakan di Masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Memberikan pengertian tentang

kesegaran jasmani yang tepat adalah sulit, karena kesegaran jasmani merupakan masalah yang kompleks. Pengertian kesegaran jasmani yang disampaikan para ahli bermacam-macam, antara ahli yang satu dengan ahli yang lain tidak sama. Hal ini dapat kita lihat pendapat masing-masing ahli. Menurut Kockey dalam Sumarjo (2002:43) kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa kelelahan yang berarti dalam masalah dapat menikmati waktu senggangnya serta dalam keadaan darurat masih mampu melakukan pekerjaan yang tak terduga.

Kondisi tubuh yang sehat dan segar sangat penting untuk menjaga stamina, menghindari kemungkinan cedera, atau untuk menunjang aktivitas yang akan dilakukan. Latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peran yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani (*physical fitness*). Derajat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari.

Kesegaran jasmani adalah sebuah aspek fisik dari kesegaran jasmani yang menyeluruh yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan sesuatu yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik sehingga dimaksud dengan tingkat kesegaran jasmani adalah tingkat kemampuan fisik seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah yang berarti dan masih mempunyai sisa tenaga untuk menikmati waktu luangnya dan untuk keperluan lain yang mendadak (A. Kamiso, 1991:58-59). Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas khas yang memerlukan kerja muscular dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama (Sudarno, 1992:9).

b. Tujuan Melaksanakan Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani bertujuan untuk membentuk, meningkatkan dan memelihara kesamaptaaan jasmani guna mendukung terwujudnya profesionalisme prajurit dalam rangka pembinaan kekuatan TNI AD yang

dilaksanakan secara konsepsional sehingga dapat berhasil guna dan berdaya guna. Seseorang dapat melaksanakan tugas secara efektif dan efisien bila ia memiliki postur tubuh yang baik, kesegaran yang tinggi serta ketangkasan gerak yang memadai.

c. Fungsi Melaksanakan Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani berfungsi untuk menyelenggarakan pembentukan, peningkatan dan pemeliharaan jasmani personel baik secara perorangan maupun satuan. Sehingga dapat menunjang keberhasilan dalam melaksanakan tugas.

d. Prinsip Kegiatan Kesegaran Jasmani

Dalam Kegiatan Kesegaran jasmani ada dua prinsip yang harus diutamakan yaitu prinsip Efektivitas dan Efisiensi

1) Prinsip Efektivitas

Efektivitas dalam kegiatan berkenaan dengan sejauh mana apa yang direncanakan atau diinginkan dapat dilaksanakan baik oleh penyelenggara maupun personel dalam melaksanakan kegiatan jasmani sehingga tujuan dari kesemaptaan jasmani dapat tercapai sesuai tujuannya

2) Prinsip Efisiensi

Efisiensi merupakan perbandingan antara hasil yang dicapai dan pengeluaran yang diharapkan paling tidak menunjukkan hasil yang bertahap, bertingkat dan berlanjut tetapi tetap mengutamakan Tingkat keamanan personel sehingga tidak terjadi kerugian materiil maupun personel.

e. Jenis Kesegaran Jasmani

Berdasarkan Buku Petunjuk Teknik Kasad tentang Surat Keputusan Kasad Nomor Skep/590/XII/2005 Tanggal 30 Desember 2005 tentang Tes Kesegaran Jasmani Prajurit dan Calon Prajurit terdiri dari tiga Jenis Yaitu:

1) Kesegaran Jasmani “A”

Kesegaran jasmani “A” adalah kegiatan yang dilaksanakan lari selama 12 menit sehingga dapat diketahui jarak yang dapat di capai baik secara perorangan maupun kelompok dan dicari nilainya sesuai dengan tabel nilai.

Tabel 2.1



TABEL NILAI

KESEGERAN JASMANI "A" LARI 12 MENIT

PRAJURIT PRIA & WANITA



NILAI PERORANGAN DALAM GOLONGAN UMUR										LARI 12 MENIT		NILAI PERORANGAN DALAM GOLONGAN UMUR										LARI 12 MENIT		
18-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50-53	54-57	PRIA	WANITA	18-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50-53	54-57	PRIA	WANITA	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
										3507	2630	47	52	57	62	67	72	77	82	87	92	2500	2033	
										3488	2619	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	2481	2019	
										3469	2608	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	2462	2005	
										3450	2597	44	49	54	59	64	69	74	79	84	89	2443	1992	
										3431	2586	43	48	53	58	63	68	73	78	83	88	2424	1979	
										3412	2575	42	47	52	57	62	67	72	77	82	87	2405	1966	
										3393	2564	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	2386	1953	
										3374	2553	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	2367	1940	
										3355	2542	39	44	49	54	59	64	69	74	79	84	2348	1927	
										3336	2531	38	43	48	53	58	63	68	73	78	83	2329	1914	
										3317	2520	37	42	47	52	57	62	67	72	77	82	2310	1901	
										3298	2509	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	2291	1888	
										3279	2498	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	2272	1875	
										3260	2487	34	39	44	49	54	59	64	69	74	79	2253	1862	
										3241	2476	33	38	43	48	53	58	63	68	73	78	2234	1849	
										3222	2465	32	37	42	47	52	57	62	67	72	77	2215	1836	
										3203	2454	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	2196	1823	
										3184	2443	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	2177	1810	
										3165	2432	29	34	39	44	49	54	59	64	69	74	2158	1797	
										3146	2421	28	33	38	43	48	53	58	63	68	73	2139	1783	
										3127	2410	27	32	37	42	47	52	57	62	67	72	2120	1769	
										3108	2399	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	2101	1755	
										3089	2388	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	2082	1741	
										3070	2377	24	29	34	39	44	49	54	59	64	69	2063	1727	
										3051	2366	23	28	33	38	43	48	53	58	63	68	2044	1714	
										3032	2355	22	27	32	37	42	47	52	57	62	67	2025	1701	
										3013	2344	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	2006	1687	
										2994	2333	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	1987	1667	
										2975	2322	19	24	29	34	39	44	49	54	59	64	1968	1642	
										2956	2311	18	23	28	33	38	43	48	53	58	63	1949	1627	
										2937	2300	17	22	27	32	37	42	47	52	57	62	1930	1612	
										2918	2289	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	1911	1597	
										2899	2278	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	1892	1582	
										2880	2267	14	19	24	29	34	39	44	49	54	59	1873	1567	
										2861	2256	13	18	23	28	33	38	43	48	53	58	1854	1552	
										2842	2245	12	17	22	27	32	37	42	47	52	57	1835	1537	
										2823	2234	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	1816	1522	
										2804	2223	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	1797	1507	
										2785	2212	9	14	19	24	29	34	39	44	49	54	1778	1492	
										2766	2201	8	13	18	23	28	33	38	43	48	53	1759	1477	
										2747	2190	7	12	17	22	27	32	37	42	47	52	1740	1462	
										2728	2179	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	1721	1432	
										2709	2168	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	1702	1417	
										2690	2157	4	9	14	19	24	29	34	39	44	49	1683	1402	
										2671	2146	3	8	13	18	23	28	33	38	43	48	1664	1387	
										2652	2135	2	7	12	17	22	27	32	37	42	47	1645	1372	
										2633	2124	1	6	11	16	21	26	31	36	41	46	1626	1357	
										2614	2113		5	10	15	20	25	30	35	40	45	1607	1342	
										2595	2102		4	9	14	19	24	29	34	39	44	1588	1327	
										2576	2088		3	8	13	18	23	28	33	38	43	1569	1312	
										2557	2074		2	7	12	17	22	27	32	37	42	1550	1297	
										2538	2060		1	6	11	16	21	26	31	36	41	1531	1282	
										2519	2046												1512	1267

Surat Keputusan Kasad Nomor Skep / 590 / XII / 2005

2) Kesegaran Jasmani “B”

Kesegaran Jasmani “B” terdiri dari beberapa kegiatan yaitu :

- a. Melaksanakan Pull Ups/Chinning, Sit Ups/Modifikasi dan Push Ups/Modifikasi dengan Gerakan yang benar selama satu menit akan di ketahui jumlah capaiannya kemudian nilainya dapat dilihat pada tabel kesegaran jasmani.

Tabel 2.2

NILAI PERORANGAN DALAM GOLONGAN UMUR														PULL UP/CHINNING 1 MENIT (GERAK)									
18-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50-53	54-57	PRIA	WANITA	18-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50-53	54-57	PRIA	WANITA
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
100										18	63	27	32	37	42	47	52	57	62	67	72	-	-
99										-	-	28	31	36	41	46	51	56	61	66	71	-	24
98										-	62	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	3	-
97										-	61	24	29	34	39	44	49	54	59	64	69	-	23
96										-	-	23	28	33	38	43	48	53	58	63	68	-	-
95	100									17	60	22	27	32	37	42	47	52	57	62	67	-	22
94	99									-	-	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	-	-
93	98									-	59	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	2	21
92	97									-	58	19	24	29	34	39	44	49	54	59	64	-	-
91	96									-	-	18	23	28	33	38	43	48	53	58	63	-	20
90	95	100								16	57	17	22	27	32	37	42	47	52	57	62	-	-
89	94	99								-	-	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	-	19
88	93	98								-	56	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	1	-
87	92	97								-	55	14	19	24	29	34	39	44	49	54	59	-	18
86	91	96								-	-	13	18	23	28	33	38	43	48	53	58	-	-
85	90	95	100							16	54	12	17	22	27	32	37	42	47	52	57	-	17
84	89	94	99							-	-	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	-	-
83	88	93	98							-	53	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	-	16
82	87	92	97							-	52	9	14	19	24	29	34	39	44	49	54	-	-
81	86	91	96							-	-	8	13	18	23	28	33	38	43	48	53	-	15
80	85	90	95	100						14	51	7	12	17	22	27	32	37	42	47	52	-	-
79	84	89	94	99						-	-	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	-	14
78	83	88	93	98						-	50	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	-	-
77	82	87	92	97						-	49	4	9	14	19	24	29	34	39	44	49	-	13
76	81	86	91	96						-	-	3	8	13	18	23	28	33	38	43	48	-	-
75	80	85	90	95	100					13	48	2	7	12	17	22	27	32	37	42	47	-	12
74	79	84	89	94	99					-	-	1	6	11	16	21	26	31	36	41	46	-	-
73	78	83	88	93	98					-	47	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	-	11
72	77	82	87	92	97					-	46	4	9	14	19	24	29	34	39	44	49	-	-
71	76	81	86	91	96					-	-	3	8	13	18	23	28	33	38	43	48	-	10
70	75	80	85	90	95	100				12	45	2	7	12	17	22	27	32	37	42	47	-	-
69	74	79	84	89	94	99				-	-	1	6	11	16	21	26	31	36	41	46	-	9
68	73	78	83	88	93	98				-	44	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	-	-
67	72	77	82	87	92	97				-	43	4	9	14	19	24	29	34	39	44	49	-	8
66	71	76	81	86	91	96				-	-	3	8	13	18	23	28	33	38	43	48	-	-
65	70	75	80	85	90	95	100			11	42	3	8	13	18	23	28	33	38	43	48	-	7
64	69	74	79	84	89	94	99			-	-	2	7	12	17	22	27	32	37	42	47	-	-
63	68	73	78	83	88	93	98			-	41	1	6	11	16	21	26	31	36	41	46	-	6
62	67	72	77	82	87	92	97			-	40	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	-	-
61	66	71	76	81	86	91	96			-	-	3	8	13	18	23	28	33	38	43	48	-	5
60	65	70	75	80	85	90	95	100		10	39	2	7	12	17	22	27	32	37	42	47	-	-
59	64	69	74	79	84	89	94	99		-	-	1	6	11	16	21	26	31	36	41	46	-	4
58	63	68	73	78	83	88	93	98		-	38	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	-	-
57	62	67	72	77	82	87	92	97		-	37	4	9	14	19	24	29	34	39	44	49	-	3
56	61	66	71	76	81	86	91	96		-	-	3	8	13	18	23	28	33	38	43	48	-	-
55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	9	36	2	7	12	17	22	27	32	37	42	47	-	2
54	59	64	69	74	79	84	89	94	99	-	-	1	6	11	16	21	26	31	36	41	46	-	-
53	58	63	68	73	78	83	88	93	98	-	35	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	-	1
52	57	62	67	72	77	82	87	92	97	-	-	4	9	14	19	24	29	34	39	44	49	-	-
51	56	61	66	71	76	81	86	91	96	-	34	3	8	13	18	23	28	33	38	43	48	-	-
50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	8	-	2	7	12	17	22	27	32	37	42	47	-	-
49	54	59	64	69	74	79	84	89	94	-	33	1	6	11	16	21	26	31	36	41	46	-	-
48	53	58	63	68	73	78	83	88	93	-	-	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	-	-
47	52	57	62	67	72	77	82	87	92	-	-	4	9	14	19	24	29	34	39	44	49	-	-
46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	-	32	3	8	13	18	23	28	33	38	43	48	-	-
45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	7	-	2	7	12	17	22	27	32	37	42	47	-	-
44	49	54	59	64	69	74	79	84	89	-	-	1	6	11	16	21	26	31	36	41	46	-	-
43	48	53	58	63	68	73	78	83	88	-	31	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	-	-
42	47	52	57	62	67	72	77	82	87	-	-	4	9	14	19	24	29	34	39	44	49	-	-
41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	-	-	3	8	13	18	23	28	33	38	43	48	-	-
40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	6	-	2	7	12	17	22	27	32	37	42	47	-	-
39	44	49	54	59	64	69	74	79	84	-	30	1	6	11	16	21	26	31	36	41	46	-	-
38	43	48	53	58	63	68	73	78	83	-	-	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	-	-
37	42	47	52	57	62	67	72	77	82	-	29	4	9	14	19	24	29	34	39	44	49	-	-
36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	-	-	3	8	13	18	23	28	33	38	43	48	-	-
35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	5	28	2	7	12	17	22	27	32	37	42	47	-	-
34	39	44	49	54	59	64	69	74	79	-	-	1	6	11	16	21	26	31	36	41	46	-	-
33	38	43	48	53	58	63	68	73	78	-	27	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	-	-
32	37	42	47	52	57	62	67	72	77	-	-	4	9	14	19	24	29	34	39	44	49	-	-
31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	-	26	3	8	13	18	23	28	33	38	43	48	-	-
30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	4	-	2	7	12	17	22	27	32	37	42	47	-	-
29	34	39	44	49	54	59	64	69	74	-	25	1	6	11	16	21	26	31	36	41	46	-	-
28	33	38	43	48	53	58	63	68	73	-	-	1	6	11	16	21	26	31	36	41	46	-	-

Tabel 2.3



TABEL NILAI

KESEGERAN JASMANI "B2" SIT UP / MODIF SIT UP

PRAJURIT PRIA & WANITA



NILAI PERORANGAN DALAM GOLONGAN UMUR											SIT UP / MODIF	
18-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50-53	54-57		1 MENIT (GERAK)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		PRIA	WANITA
100											41	42
99											-	-
98											-	-
97											-	-
96											-	-
95	100										40	41
94	99										-	-
93	98										-	-
92	97										-	-
91	96										-	-
90	95	100									39	40
89	94	99									-	-
88	93	98									-	-
87	92	97									-	-
86	91	96									-	-
85	90	95	100								38	39
84	89	94	99								-	-
83	88	93	98								-	-
82	87	92	97								-	-
81	86	91	96								-	-
80	85	90	95	100							37	38
79	84	89	94	99							-	-
78	83	88	93	98							-	-
77	82	87	92	97							-	-
76	81	86	91	96							-	-
75	80	85	90	95	100						36	37
74	79	84	89	94	99						-	-
73	78	83	88	93	98						-	-
72	77	82	87	92	97						-	-
71	76	81	86	91	96						-	-
70	75	80	85	90	95	100					35	36
69	74	79	84	89	94	99					-	-
68	73	78	83	88	93	98					-	-
67	72	77	82	87	92	97					-	-
66	71	76	81	86	91	96					-	-
65	70	75	80	85	90	95	100				34	35
64	69	74	79	84	89	94	99				-	-
63	68	73	78	83	88	93	98				-	-
62	67	72	77	82	87	92	97				-	-
61	66	71	76	81	86	91	96				-	-
60	65	70	75	80	85	90	95	100			33	34
59	64	69	74	79	84	89	94	99			-	-
58	63	68	73	78	83	88	93	98			-	-
57	62	67	72	77	82	87	92	97			-	-
56	61	66	71	76	81	86	91	96			-	-
55	60	65	70	75	80	85	90	95	100		32	33
54	59	64	69	74	79	84	89	94	99		-	-
53	58	63	68	73	78	83	88	93	98		-	-
52	57	62	67	72	77	82	87	92	97	31	-	-
51	56	61	66	71	76	81	86	91	96	-	-	-
50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	-	31	-
49	54	59	64	69	74	79	84	89	94	30	-	-
48	53	58	63	68	73	78	83	88	93	-	-	-
47	52	57	62	67	72	77	82	87	92	-	-	-
46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	29	30	-
45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	-	-	-
44	49	54	59	64	69	74	79	84	89	-	29	-
43	48	53	58	63	68	73	78	83	88	28	-	-
42	47	52	57	62	67	72	77	82	87	-	28	-
41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	-	-	28
40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	27	-	-
39	44	49	54	59	64	69	74	79	84	-	-	-
38	43	48	53	58	63	68	73	78	83	-	-	-
37	42	47	52	57	62	67	72	77	82	26	27	-
36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	-	-	-
35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	-	-	-
34	39	44	49	54	59	64	69	74	79	25	26	-
33	38	43	48	53	58	63	68	73	78	-	-	-
32	37	42	47	52	57	62	67	72	77	-	25	-
31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	24	-	-
30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	-	24	-
29	34	39	44	49	54	59	64	69	74	-	-	-
28	33	38	43	48	53	58	63	68	73	23	-	-

NILAI PERORANGAN DALAM GOLONGAN UMUR											SIT UP / MODIF	
18-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50-53	54-57		1 MENIT (GERAK)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		PRIA	WANITA
27	32	37	42	47	52	57	62	67	72	-	-	23
26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	-	-	-
25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	22	-	-
24	29	34	39	44	49	54	59	64	69	-	22	-
23	28	33	38	43	48	53	58	63	68	-	-	-
22	27	32	37	42	47	52	57	62	67	21	21	-
21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	-	-	-
20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	-	20	-
19	24	29	34	39	44	49	54	59	64	20	-	-
18	23	28	33	38	43	48	53	58	63	-	19	-
17	22	27	32	37	42	47	52	57	62	-	-	-
16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	19	-	-
15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	-	18	-
14	19	24	29	34	39	44	49	54	59	-	-	-
13	18	23	28	33	38	43	48	53	58	18	-	-
12	17	22	27	32	37	42	47	52	57	-	17	-
11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	-	-	-
10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	17	16	-
9	14	19	24	29	34	39	44	49	54	-	-	-
8	13	18	23	28	33	38	43	48	53	-	-	15
7	12	17	22	27	32	37	42	47	52	16	-	-
6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	-	14	-
5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	-	-	-
4	9	14	19	24	29	34	39	44	49	15	13	-
3	8	13	18	23	28	33	38	43	48	-	-	-
2	7	12	17	22	27	32	37	42	47	-	12	-
1	6	11	16	21	26	31	36	41	46	14	-	-
	5	10	15	20	25	30	35	40	45	-	-	-
	4	9	14	19	24	29	34	39	44	-	-	11
	3	8	13	18	23	28	33	38	43	13	-	-
	2	7	12	17	22	27	32	37	42	-	10	-
	1	6	11	16	21	26	31	36	41	-	-	-
		5	10	15	20	25	30	35	40	12	9	-
		4	9	14	19	24	29	34	39	-	-	-
		3	8	13	18	23	28	33	38	11	8	-
		2	7	12	17	22	27	32	37	-	-	-
		1	6	11	16	21	26	31	36	10	7	-
			5	10	15	20	25	30	35	-	-	-
			4	9	14	19	24	29	34	9	6	-
			3	8	13	18	23	28	33	-	-	-
			2	7	12	17	22	27	32	8	5	-
			1	6	11	16	21	26	31	-	-	-
				5	10	15	20	25	30	7	4	-
				4	9	14	19	24	29	-	-	-
				3	8	13	18	23	28	6	3	-
				2	7	12	17	22	27	-	-	-
				1	6	11	16	21	26	5	2	-
					5	10	15	20	25	-	-	-
					4	9	14	19	24	4	1	-
					3	8	13	18	23	-	-	-
					2	7	12	17	22	3	-	-
					1	6	11	16	21	-	-	-
						5	10	15	20	2	-	-
						4	9	14	19	-	-	-
						3	8	13	18	1	-	-
						2	7	12	17	-	-	-
						1	6	11	16	-	-	-
							5	10	15	-	-	-
							4	9	14	-	-	-
							3	8	13	-	-	-
							2	7	12	-	-	-
							1	6	11	-	-	-
								5	10	-	-	-
								4	9	-	-	-
								3	8	-	-	-
								2	7	-	-	-
								1	6	-	-	-

Surat Keputusan Kasad Nomor Skep / 590 / XII / 2005

Tabel 2.4



TABEL NILAI

KESEGERAN JASMANI "B3" PUSH UP / MODIF PUSH UP

PRAJURIT PRIA & WANITA



NILAI PERORANGAN DALAM GOLONGAN UMUR											PUSH UP / MODIF 1 MENIT (GERAK)	
18-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50-53	54-57	10	PRIA	WANITA
100											43	28
99											-	-
98											-	-
97											-	-
96											-	-
95	100										42	27
94	99										-	-
93	98										-	-
92	97										-	-
91	96										-	-
90	95	100									41	26
89	94	99									-	-
88	93	98									-	-
87	92	97									-	-
86	91	96									-	-
85	90	95	100								40	25
84	89	94	99								-	-
83	88	93	98								-	-
82	87	92	97								-	-
81	86	91	96								-	-
80	85	90	95	100							39	24
79	84	89	94	99							-	-
78	83	88	93	98							-	-
77	82	87	92	97							-	-
76	81	86	91	96							-	-
75	80	85	90	95	100						38	23
74	79	84	89	94	99						-	-
73	78	83	88	93	98						-	-
72	77	82	87	92	97						-	-
71	76	81	86	91	96						-	-
70	75	80	85	90	95	100					37	22
69	74	79	84	89	94	99					-	-
68	73	78	83	88	93	98					-	-
67	72	77	82	87	92	97					-	-
66	71	76	81	86	91	96					-	-
65	70	75	80	85	90	95	100				36	21
64	69	74	79	84	89	94	99				-	-
63	68	73	78	83	88	93	98				-	-
62	67	72	77	82	87	92	97				-	-
61	66	71	76	81	86	91	96				-	-
60	65	70	75	80	85	90	95	100			35	20
59	64	69	74	79	84	89	94	99			-	-
58	63	68	73	78	83	88	93	98			-	-
57	62	67	72	77	82	87	92	97			-	-
56	61	66	71	76	81	86	91	96			-	-
55	60	65	70	75	80	85	90	95	100		34	19
54	59	64	69	74	79	84	89	94	99		-	-
53	58	63	68	73	78	83	88	93	98		-	-
52	57	62	67	72	77	82	87	92	97	33	-	-
51	56	61	66	71	76	81	86	91	96	-	18	-
50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	-	-	-
49	54	59	64	69	74	79	84	89	94	32	-	-
48	53	58	63	68	73	78	83	88	93	-	-	-
47	52	57	62	67	72	77	82	87	92	-	17	-
46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	31	-	-
45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	-	-	-
44	49	54	59	64	69	74	79	84	89	-	-	-
43	48	53	58	63	68	73	78	83	88	30	-	-
42	47	52	57	62	67	72	77	82	87	-	16	-
41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	-	-	-
40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	29	-	-
39	44	49	54	59	64	69	74	79	84	-	-	-
38	43	48	53	58	63	68	73	78	83	-	-	-
37	42	47	52	57	62	67	72	77	82	28	15	-
36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	-	-	-
35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	-	-	-
34	39	44	49	54	59	64	69	74	79	27	-	-
33	38	43	48	53	58	63	68	73	78	-	-	-
32	37	42	47	52	57	62	67	72	77	-	14	-
31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	26	-	-
30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	-	-	-
29	34	39	44	49	54	59	64	69	74	-	-	-
28	33	38	43	48	53	58	63	68	73	25	13	-

Surat Keputusan Kasad Nomor Skep / 590 / XII / 2005

- b. Untuk Shuttle Run melaksanakan lari bolak balik dengan jarak 6 x 10 meter dengan cara melintas membentuk angka delapan akan diketahui waktu tembuhnya kemudian nilainya dapat dilihat sesuai tabel kesegaran jasmani sub lampiran G.

Tabel 2.5



TABEL NILAI

KESEGERAN JASMANI "B4" SHUTTLE RUN 6 X 10 M

PRAJURIT PRIA & WANITA

NILAI PERORANGAN DALAM GOLONGAN UMUR										SHUTTLE RUN 6 x 10 M (DETIK)	
18-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50-53	54-57	PRIA	WANITA
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
100										15.9	17.2
99										16.0	17.3
98										16.1	17.4
97										16.2	17.5
96										16.3	17.6
95	100									16.4	17.7
94	99									16.5	17.8
93	98									16.6	17.9
92	97									16.7	18.0
91	96									16.8	18.1
90	95	100								16.9	18.2
89	94	99								17.0	18.3
88	93	98								17.1	18.4
87	92	97								17.2	18.5
86	91	96								17.3	18.6
85	90	95	100							17.4	18.7
84	89	94	99							17.5	18.8
83	88	93	98							17.6	18.9
82	87	92	97							17.7	19.0
81	86	91	96							17.8	19.1
80	85	90	95	100						17.9	19.2
79	84	89	94	99						18.0	19.3
78	83	88	93	98						18.1	19.4
77	82	87	92	97						18.2	19.5
76	81	86	91	96						18.3	19.6
75	80	85	90	95	100					18.4	19.7
74	79	84	89	94	99					18.5	19.8
73	78	83	88	93	98					18.6	19.9
72	77	82	87	92	97					18.7	20.0
71	76	81	86	91	96					18.8	20.1
70	75	80	85	90	95	100				18.9	20.2
69	74	79	84	89	94	99				19.0	20.3
68	73	78	83	88	93	98				19.1	20.4
67	72	77	82	87	92	97				19.2	20.5
66	71	76	81	86	91	96				19.3	20.6
65	70	75	80	85	90	95	100			19.4	20.7
64	69	74	79	84	89	94	99			19.5	20.8
63	68	73	78	83	88	93	98			19.6	20.9
62	67	72	77	82	87	92	97			19.7	21.0
61	66	71	76	81	86	91	96			19.8	21.1
60	65	70	75	80	85	90	95	100		19.9	21.2
59	64	69	74	79	84	89	94	99		20.0	21.3
58	63	68	73	78	83	88	93	98		20.1	21.4
57	62	67	72	77	82	87	92	97		20.2	21.5
56	61	66	71	76	81	86	91	96		20.3	21.6
55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	20.4	21.7
54	59	64	69	74	79	84	89	94	99	20.5	21.8
53	58	63	68	73	78	83	88	93	98	20.6	21.9
52	57	62	67	72	77	82	87	92	97	20.7	22.0
51	56	61	66	71	76	81	86	91	96	20.8	22.1
50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	20.9	22.2
49	54	59	64	69	74	79	84	89	94	21.0	22.3
48	53	58	63	68	73	78	83	88	93	21.1	22.4
47	52	57	62	67	72	77	82	87	92	21.2	22.5
46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	21.3	22.6
45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	21.4	22.7
44	49	54	59	64	69	74	79	84	89	21.5	22.8
43	48	53	58	63	68	73	78	83	88	21.6	22.9
42	47	52	57	62	67	72	77	82	87	21.7	23.0
41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	21.8	23.1
40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	21.9	23.2
39	44	49	54	59	64	69	74	79	84	22.0	23.3
38	43	48	53	58	63	68	73	78	83	22.1	23.4
37	42	47	52	57	62	67	72	77	82	22.2	23.5
36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	22.3	23.6
35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	22.4	23.7
34	39	44	49	54	59	64	69	74	79	22.5	23.8
33	38	43	48	53	58	63	68	73	78	22.6	23.9
32	37	42	47	52	57	62	67	72	77	22.7	24.0
31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	22.8	24.1
30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	22.9	24.2
29	34	39	44	49	54	59	64	69	74	23.0	24.3
28	33	38	43	48	53	58	63	68	73	23.1	24.4

NILAI PERORANGAN DALAM GOLONGAN UMUR										SHUTTLE RUN 6 x 10 M (DETIK)	
18-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50-53	54-57	PRIA	WANITA
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
27	32	37	42	47	52	57	62	67	72	23.2	24.5
26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	23.3	24.6
25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	23.4	24.7
24	29	34	39	44	49	54	59	64	69	23.5	24.8
23	28	33	38	43	48	53	58	63	68	23.6	24.9
22	27	32	37	42	47	52	57	62	67	23.7	25.0
21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	23.8	25.1
20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	23.9	25.2
19	24	29	34	39	44	49	54	59	64	24.0	25.3
18	23	28	33	38	43	48	53	58	63	24.1	25.4
17	22	27	32	37	42	47	52	57	62	24.2	25.5
16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	24.3	25.6
15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	24.4	25.7
14	19	24	29	34	39	44	49	54	59	24.5	25.8
13	18	23	28	33	38	43	48	53	58	24.6	25.9
12	17	22	27	32	37	42	47	52	57	24.7	26.0
11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	24.8	26.1
10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	24.9	26.2
9	14	19	24	29	34	39	44	49	54	25.0	26.3
8	13	18	23	28	33	38	43	48	53	25.1	26.4
7	12	17	22	27	32	37	42	47	52	25.2	26.5
6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	25.3	26.6
5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	25.4	26.7
4	9	14	19	24	29	34	39	44	49	25.5	26.8
3	8	13	18	23	28	33	38	43	48	25.6	26.9
2	7	12	17	22	27	32	37	42	47	25.7	27.0
1	6	11	16	21	26	31	36	41	46	25.8	27.1
	5	10	15	20	25	30	35	40	45	25.9	27.2
	4	9	14	19	24	29	34	39	44	26.0	27.3
	3	8	13	18	23	28	33	38	43	26.1	27.4
	2	7	12	17	22	27	32	37	42	26.2	27.5
	1	6	11	16	21	26	31	36	41	26.3	27.6
		5	10	15	20	25	30	35	40	26.4	27.7
		4	9	14	19	24	29	34	39	26.5	27.8
		3	8	13	18	23	28	33	38	26.6	27.9
		2	7	12	17	22	27	32	37	26.7	28.0
		1	6	11	16	21	26	31	36	26.8	28.1
			5	10	15	20	25	30	35	26.9	28.2
			4	9	14	19	24	29	34	27.0	28.3
			3	8	13	18	23	28	33	27.1	28.4
			2	7	12	17	22	27	32	27.2	28.5
			1	6	11	16	21	26	31	27.3	28.6
				5	10	15	20	25	30	27.4	28.7
				4	9	14	19	24	29	27.5	28.8
				3	8	13	18	23	28	27.6	28.9
				2	7	12	17	22	27	27.7	29.0
				1	6	11	16	21	26	27.8	29.1
					5	10	15	20	25	27.9	29.2
					4	9	14	19	24	28.0	29.3
					3	8	13	18	23	28.1	29.4
					2	7	12	17	22	28.2	29.5
					1	6	11	16	21	28.3	29.6
						5	10	15	20	28.4	29.7
						4	9	14	19	28.5	29.8
						3	8	13	18	28.6	29.9
						2	7	12	17	28.7	30.0
						1	6	11	16	28.8	30.1
							5	10	15	28.9	30.2
							4	9	14	29.0	30.3
							3	8	13	29.1	30.4
							2	7	12	29.2	30.5
							1	6	11	29.3	30.6
								5	10	29.4	30.7
								4	9	29.5	30.8
	</										

menggunakan gaya Dada dengan jarak 50 M, akan diketahui waktu tempuhnya, dan apa bila tidak sampai jarak tempuhnya juga di catat jarak tempuh atau jarak berhentinya. Untuk dapat mengetahui nilai sesuai jarak tempuh dapat dilihat pada tabel.

Tabel 2.6



TABEL NILAI
KETANGKASAN RENANG MILITER DASAR GAYA DADA JARAK 50 M
PRAJURIT PRIA & WANITA

WAKTU (MENIT / DETIK)		KELOMPOK UMUR																			
1	2	18-21		22-25		26-29		30-33		34-37		38-41		42-45		46-49		50-53		54-57	
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
00:39	00:51	100																			
00:40	00:52	99																			
00:41	00:53	98																			
00:42	00:54	97	100																		
00:43	00:55	96	99																		
00:44	00:56	95	98																		
00:45	00:57	94	97	100																	
00:46	00:58	93	96	99																	
00:47	00:59	92	95	98																	
00:48	01:00	91	94	97	100																
00:49	01:01	90	93	96	99																
00:50	01:02	89	92	95	98																
00:51	01:03	88	91	94	97	100															
00:52	01:04	87	90	93	96	99															
00:53	01:05	86	89	92	95	98															
00:54	01:06	85	88	91	94	97	100														
00:55	01:07	84	87	90	93	96	99														
00:56	01:08	83	86	89	92	95	98														
00:57	01:09	82	85	88	91	94	97	100													
00:58	01:10	81	84	87	90	93	96	99													
00:59	01:11	80	83	86	89	92	95	98													
01:00	01:12	79	82	85	88	91	94	97	100												
01:01	01:13	78	81	84	87	90	93	96	99												
01:02	01:14	77	80	83	86	89	92	95	98												
01:03	01:15	76	79	82	85	88	91	94	97												
01:04	01:16	75	78	81	84	87	90	93	96												
01:05	01:17	74	77	80	83	86	89	92	95	100											
01:06	01:18	73	76	79	82	85	88	91	94	99											
01:07	01:19	72	75	78	81	84	87	90	93	98											
01:08	01:20	71	74	77	80	83	86	89	92	97											
01:09	01:21	70	73	76	79	82	85	88	91	96											
01:10	01:22	69	72	75	78	81	84	87	90	95	100										
01:11	01:23	68	71	74	77	80	83	86	89	94	99										
01:12	01:24	67	70	73	76	79	82	85	88	93	98										
01:13	01:25	66	69	72	75	78	81	84	87	92	97										
01:14	01:26	65	68	71	74	77	80	83	86	91	96										
01:15	01:27	64	67	70	73	76	79	82	85	90	95										
01:16	01:28	63	66	69	72	75	78	81	84	89	94										
01:17	01:29	62	65	68	71	74	77	80	83	88	93										
01:18	01:30	61	64	67	70	73	76	79	82	87	92										
01:19	01:31	60	63	66	69	72	75	78	81	86	91										
01:20	01:32	59	62	65	68	71	74	77	80	85	90										
01:21	01:33	58	61	64	67	70	73	76	79	84	89										
01:22	01:34	57	60	63	66	69	72	75	78	83	88										
01:23	01:35	56	59	62	65	68	71	74	77	82	87										
01:24	01:36	55	58	61	64	67	70	73	76	81	86										
01:25	01:37	54	57	60	63	66	69	72	75	80	85										
01:26	01:38	53	56	59	62	65	68	71	74	79	84										
01:27	01:39	52	55	58	61	64	67	70	73	78	83										
01:28	01:40	51	54	57	60	63	66	69	72	77	82										
01:29	01:41	50	53	56	59	62	65	68	71	76	81										
01:30	01:42	49	52	55	58	61	64	67	70	75	80										
01:31	01:43	48	51	54	57	60	63	66	69	74	79										

Surat Keputusan Kasad Nomor Skep / 590 / XII / 2005

3. Kegiatan dalam Kesegaran Jasmani

1. Pentahapan

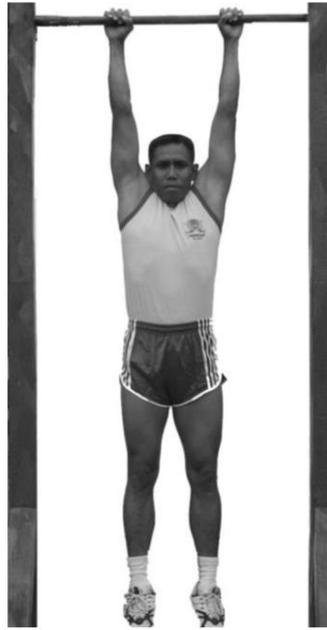
Tahap perencanaan, persiapan dan pengakhiran tentang

tes kesegaran jasmani sama dengan pasal 18 (halaman 14) adapun tahap pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

2. Tahap Pelaksanaan
 - 1) Pengecekan personil dan materil.
 - 2) Pembagian nomor dada.
 - 3) Pemeriksaan denyut nadi.
 - 4) Test van derlay.
 - 5) Pemanasan.
 - 6) Pembagian kelompok
 - 7) Pelaku melaksanakan kesegaran jasmani “A” pria dan Wanita (lari 12 menit dengan urutan kegiatan sebagai berikut:
 - a) Pelaku melakukan start berdiri dari tempat yang ditentukan dengan memperhatikan aba-aba dari penguji.
 - b) Setelah aba-aba “Ya” pelaku lari selama 12 menit sampai tanda waktu habis.
 - c) Pada menit kesepuluh akan ada tanda bunyi peluit 2 kali panjang yang menandakan waktu tinggal 2 menit.
 - d) Setelah bunyi peluit panjang atau tanda lainnya sebagai tanda waktu 12 menit habis, maka pelaku tidak boleh lari ke depan lagi dan harus meletakkan nomor dada pada jarak yang ditempuh.
 - e) Petugas mencatat jarak tempat berhenti dan menghitung jumlah keliling yang ditempuh.
 - f) Setelah melaksanakan materi test kesegaran A yaitu lari selama 12 menit, pelaku istirahat selama 10 sampai dengan 15 menit selanjutnya melaksanakan materi test kesegaran jamani “B” pria meliputi :
 - (1) *Pull Ups* :
 - (a) Sikap permulaan :
 - i. Pelaku menggantung pada palang dengan sikap telapak tangan menghadap ke depan, ibu jari di bawah palang.

- ii. Badan, kedua kaki dan siku lurus.

Gambar 2.1

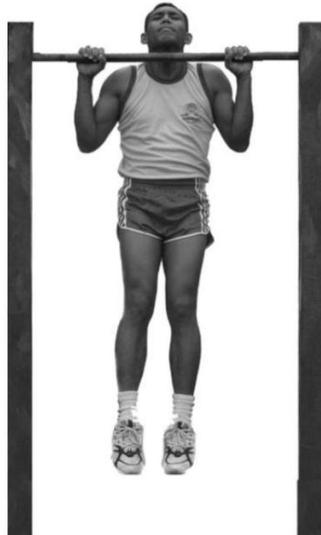


Surat Keputusan Kasad Nomor Skep / 590 / XII / 2005

(b) Gerakan :

- i. Pelaku mengangkat tubuh dengan kekuatan lengan sehingga dagu melewati palang.
- ii. Gerakan selanjutnya turun menggantung seperti sikap permulaan.

Gambar 2.2



Surat Keputusan Kasad Nomor Skep / 590 / XII / 2005

(c) Gagal apabila :

- i. Mengangkat badan dengan bantuan ayunan kaki atau sentakan kaki.
- ii. Waktu menggantung siku tidak lurus, langsung mengangkat badan.
- iii. Daggu tidak melewati palang.
- iv. Beristirahat sebelum waktu habis.

(d) Ketentuan :

- i. Satu hitungan dimulai dari sikap menggantung, tangan mengangkat badan sehingga daggu melewati palang.
- ii. Gerakan yang gagal tidak dihitung.
- iii. Dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat selama 1 menit.

(2) Sit Ups :

(a) Sikap permulaan :

- i. Pelaku berbaring terlentang, dengan kedua lutut ditekuk 90o telapak kaki merapat ke matras dan lutut berjarak + 20 Cm.
- ii. Kedua tangan diletakkan di belakang kepala dengan jari-jari terpegang(dianyam).
- iii. Kedua kaki pelaku diletakan dibawah palang dengan posisi pergelangan kaki mengait pada palang.
- iv. Siku lengan menyentuh matras.

Gambar 2.3



Surat Keputusan Kasad Nomor Skep / 590 / XII / 2005

b) Gerakan :

- i. Mengangkat badan hingga duduk dan membungkuk sampai hidung menyentuh lutut kanan atau kiri, salah satu siku berada di antara kedua lutut.

- ii. Kemudian dengan cepat turun berbaring terlentang kembali ke sikap permulaan.

Gambar 2.4



Surat Keputusan Kasad Nomor Skep / 590 / XII / 2005

(c) Gagal apabila :

- i. Tidak dapat duduk.
- ii. Hidung tidak menyentuh lutut yang berlawanan.
- iii. Anyaman tangan terlepas.
- iv. Saat terlentang punggung maupun lengan tidak menyentuh matras.
- v. Beristirahat sebelum waktu habis.

(d) Ketentuan :

- i. Satu hitungan dimulai dari sikap berbaring sampai menyentuh lutut yang berlawanan dan kembali berbaring seperti sikap awal.
- ii. Tidak dihitung apabila Gerakan gagal.
- iii. Dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat selama satu menit.

(3) Push Ups :

(a) Sikap permulaan :

- i. Pelaku tiarap kedua tangan dibawah, kedua lengan tangan dibengkokkan disamping badan.
- ii. Jarak antara kedua tangan selebar bahu, jari-jari tangan rapat menghadap ke depan.
- iii. Kedua lutut lurus dengan jari-jari kaki bertumpu di meja.

Gambar 2.5

Surat Keputusan Kasad Nomor Skep / 590 / XII / 2005

(b) Gerakan :

- i. Pelaku mengangkat badan dengan meluruskan lengan, sehingga tubuh terangkat dengan posisi kaki dan badan lurus.
- ii. Gerakan selanjutnya turunkan badan dengan membengkokkan lengan sehingga tubuh turun, dada menyentuh meja, kepala dipalingkan ke kiri atau ke kanan.
- iii. Gerakan tubuh seolah-olah gerakan pengungkit

Gambar 2.6

Surat Keputusan Kasad Nomor Skep / 590 / XII / 2005

(c) Gagal apabila :

- i. Lengan tidak lurus, lalu turun lagi.
- ii. Gerakan bergelombang-gelombang.
- iii. Dada tidak menyentuh meja pada waktu lengan ditekuk.
- iv. Pinggul terlalu tinggi, sehingga tubuh tidak lurus.
- v. Lutut menyentuh Meja.
- vi. Beristirahat sebelum waktu habis.

(d) Ketentuan :

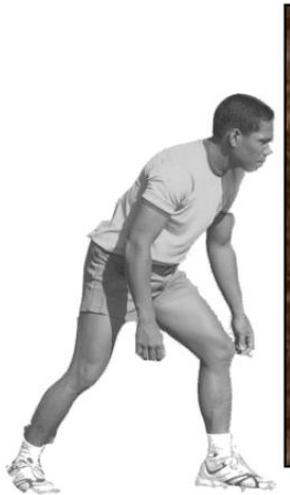
- i. Satu hitungan dimulai dari mengangkat badan dengan meluruskan lengan, sampai pada sikap dengan membengkokkan lengan sehingga dada menyentuh meja.
- ii. Gerakan yang gagal tidak dihitung.

iii. Dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat dalam waktu satu menit.

4) Shuttle run :

(a) Sikap permulaan. Pelaku mengambil sikap berlari berdiri di sebelah kanan tonggak di belakang garis start.

Gambar 2.7

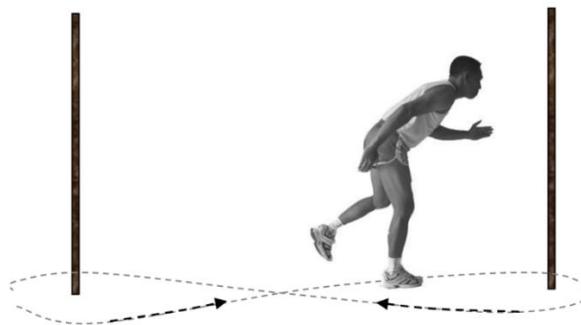


Surat Keputusan Kasad Nomor Skep / 590 / XII / 2005

(b) Gerakan :

- i. Setelah ada aba-aba “Ya” Pelaku lari menuju tonggak arah silang yang didepannya sehingga melalui tonggak tersebut, berbalik kembali ke tonggak semula.
- ii. Setiap melalui tonggak selalu arah silang (membuat angka 8).
- iii. Gerakan lari dan berbalik dilakukan secepat-cepatnya.
- iv. Jumlah jarak yang ditempuh adalah 6 x 10 meter.

Gambar 2.8



Surat Keputusan Kasad Nomor Skep / 590 / XII / 2005

(c) Gagal apabila :

- i. Start mendahului aba-aba “Ya”.
- ii. Gerakan tidak membuat angka delapan.
- iii. Gerakan tidak dilakukan tiga kali bolak balik.

(d) Ketentuan :

- i. Score diambil dari waktu yang tercepat dalam menempuh jarak 6 x 10 meter.
- ii. Bila Pelaku mendahului aba-aba “Ya” saat melakukan Start, harus diulangi.
- iii. Pelaku tidak boleh memegang tonggak.
- iv. Bila Pelaku melakukan kesalahan maka Pelaku dapat mengulang.
- v. Dilakukan sebanyak 3 kali putaran dengan waktu secepat-cepatnya.

g) Tes kesegaran jasmani “B” Wanita, meliputi :

(1) Chinning.

(a) Sikap permulaan :

- i. Tinggi palang disesuaikan dengan tinggi badan pelaku.
- ii. Tangan memegang palang, telapak tangan menghadap ke belakang (ke arah badan).
- iii. Kedua ibu jari ada di belakang palang.
- iv. Kedua lengan lurus.
- v. Sudut lengan dengan badan sebesar 90o pengukurannya disesuaikan dengan tinggi palang.
- vi. Kedua kaki lurus menumpu pada lantai dengan membentuk sudut 45°

Gambar 2.9



Surat Keputusan Kasad Nomor Skep / 590 / XII / 2005

(b) Gerakan :

- i. Pelaku menarik badan, sehingga dada menyentuh palang, dag melewati palang.
- ii. Gerakan selanjutnya rebahkan badan sehingga kembali ke sikap permulaan.

Gambar 2.10



Surat Keputusan Kasad Nomor Skep / 590 / XII / 2005

(c) Gagal apabila :

- i. Seluruh telapak kaki tidak merapat ke lantai/tanah.
- ii. Dada tidak menyentuh palang, dagu tidak melewati palang.
- iii. Waktu melaksanakan gerakan, pantat mengayun dan badan bergelombang.
- iv. Gerakan ke sikap semula, siku belum lurus kembali badan sudah ditarik lagi.

(d) Ketentuan :

- i. Satu hitungan dimulai gerakan dari lengan menarik badan sehingga dada menyentuh palang dan dagu melewati palang.
- ii. Gerakan yang gagal tidak dihitung.
- iii. Dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat selama 1 menit.

(2) Modifikasi Sit ups.

(a) Sikap permulaan :

- i. Duduk kedua lutut ditekut, telapakkaki mengait ke palang.

- ii. Kedua lengan memeluk sekeliling lutut, pergelangan kaki pelaku diletakan dibawah palang.

Gambar 2.11



Surat Keputusan Kasad Nomor Skep / 590 / XII / 2005

(b) Gerakan :

- i. Pelaku melepaskan lengan, rebahkan badan ke belakang sampai punggung menyentuh matras, lengan lurus disamping badan, kepala dan bahu tetap terangkat.
- ii. Gerakan selanjutnya pelaku mengangkat badan dengan posisi sepertisikap permulaan.

Gambar 2.12



Surat Keputusan Kasad Nomor Skep / 590 / XII / 2005

(c) Gagal apabila :

- i. Kaki terlepas dari palang.
- ii. Punggung tidak menyentuh matras.
- iii. Badan tidak dapat mengangkat ke sikap semula.
- iv. Tangan ikut membantu mengangkat badan.
- v. Beristirahat sebelum waktu habis.

(d) Ketentuan :

- i. Satu hitungan, di mulai dari sikap duduk sampai merebahkan badan dan kembali ke sikap duduk.
- ii. Gerakan gagal tidak dihitung.
- iii. Dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat selama 1 menit.

(3) Modifikasi Push ups :

(a) Sikap permulaan :

- i. Bertumpu dengan tangan dan lutut.
- ii. Kedua lengan lurus, telapak tangan menekan di meja selebar bahu dan jari tangan mengarah ke depan untuk menahan berat badan.
- iii. Kedua lutut ditekuk ke atas membentuk sudut 90o.
- iv. Badan condong ke depan.
- v. Paha, badan dan kepala membuat satu garis.

Gambar 2.13



Surat Keputusan Kasad Nomor Skep / 590 / XII / 2005

(b) Gerakan :

- i. Pelaku menekuk kedua siku lengan sehingga dagu menyentuh pada meja. Kedua tungkai tetap membentuk sudut 90 °
- ii. Gerakan selanjutnya luruskan lengan sehingga badan terangkat seperti sikap permulaan.

Gambar 2.14



Surat Keputusan Kasad Nomor Skep / 590 / XII / 2005

(c) Gagal apabila :

- i. Dagu tidak menyentuh meja.
- ii. Waktu mengangkat badan Gerakan bergelombang.
- iii. Waktu menurunkan badan, pantat menungging perut menempel dimeja.

iv. Lengan tidak lurus pada waktu kembali ke sikap permulaan.

(d) Ketentuan :

- i. Satu hitungan dimulai dari permulaan sampai gerakan dagu menyentuh meja dan kembali ke sikap permulaan.
- ii. Gerakan gagal tidak dihitung.
- iii. Dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat selama 1 menit.

(4) Shuttle run.

Gerakan sama dengan yang dilakukan Pria.

h) Interval waktu :

- (1) Antara tes kesegaran jasmani A dan B, pelaku diberi istirahat selama 10 – 15 menit.
- (2) Dalam item kesegaran jasmani B (4 item) dilakukan berturut-turut sesuai dengan urutan dan tidak boleh dibolak-balik. Interval waktu antara item tes kesegaran jasmani B adalah 5 – 10 menit.

i) Renang.

- 1) Untuk tahap perencanaan, persiapan dan pengakhiran tentang tes ketangkasan renang sama dengan pasal 18 (halaman 14) perbedaannya hanya terdapat pada penyiapan sarana dan prasarana.
- 2) Tahap Pelaksanaan.
 - a) Pelaku masuk ke dalam air, berdiri membelakangi dinding kolam (sisi lebar kolam).
 - b) Setelah berada di dalam air pelaku sambil berdiri di tepi kolam melaksanakan laporan kesiapan kepada penguji mulai dari nomor terkecil sampai dengan nomor terbesar.
 - c) Aba-aba siap : Pelaku mengambil sikap “Start” yaitu badan dibongkokkan, salah satu kaki ditekuk telapak kaki menempel di dinding kolam saat aba-aba “Ya” Pelaku meluncur / berenang (dengan gaya dada) sejauh 50 meter.

- d) Hasil. Penguji mencatat waktu yang dicapai dengan catatan detik bagi yang bisa menempuh 50 meter atau jarak yang ditempuh dengan meter bagi yang tidak bisa mencapai 50 meter.

4. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini di laksanakan kegiatan sebagai berikut :

- a) Setelah selesai kegiatan pelaku di kumpulkan di TB yang di tentukan untuk pengecekan antara lain:
 - 1) Jumlah personel.
 - 2) Kondisi Pelaku.
 - 3) Perlengkapan
- b) Pelaku dan penguji menandatangani hasil test.
- c) Mengadakan kaji ulang kepada pelaku tentang kegiatan yang dilaksanakan.
- d) Mengolah data dan nilai yang di dapat sesuai hasil gerakan yang dilakukan.
- e) Membuat laporan hasil kegiatan.

B. Penelitian Yang Relevan

1. Syifa'a Sannishara yang berjudul tingkat kesamaptaan jasmani siswa sekolah Polisi Negara (SPN) Selopamioro tahun 2021. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kesamaptaan Jasmani Siswa SPN Selopamioro Tahun 2021. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SPN Selopamioro Tahun 2021 yang berjumlah 194 orang. Teknik pengumpulan data melalui tes pengukuran. Instrumen penelitian ini menggunakan instrumen tes kesamaptaan jasmani bagi Pegawai Negeri pada Polri sesuai Surat Keputusan Kapolri No.Pol: SKEP/984/XII/2004 yang meliputi lari 12 menit, pull up, sit up, push up dan shuttle run. Teknik analisis penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan analisis frekuensi dalam bentuk persentase. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SPN Selopamioro tahun 2021 adalah baik dengan pertimbangan rerata sebesar 71,60. Tingkat kebugaran jasmani siswa SPN

Selopamioro tahun 2021 yang berkategori baik sekali sebesar 8 orang atau 4,12%, baik sebesar 182 orang atau 93,81%, sedang sebesar 4 orang atau 2,06%, kurang sebesar 0 orang atau 0% dan kurang sekali sebesar 0 orang atau 0%.

2. Junita Dwi Armayati yang berjudul pengaruh program pembinaan dan pemeliharaan kesehatan terhadap hasil tes kesamaptan jasmani antap Akpol tahun 2019. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh program pembinaan dan pemeliharaan kesehatan terhadap hasil tes kesamaptan jasmani antap Akpol tahun 2019. Pendekatan penelitian kuantitatif, jenis penelitian ini adalah penelitian survei dengan menggunakan data sekunder berupa data hasil tes kesamaptan jasmani antap Akpol yang menjalani program pembinaan dan pemeliharaan kesehatan. Populasi berjumlah 963 orang yang menjalani program pembinaan dan pemeliharaan kesehatan pada bulan Oktober 2018 sampai bulan April 2019 dengan menggunakan teknik cluster sampling diperoleh 96 sampel yang menjalani seluruh tes kesamaptan jasmani baik samapta A maupun samapta B (pre test dan post test). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pedoman observasi (lembar observasi) dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan paired samples t-test dengan program SPSS 25. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh setelah diberikan program pembinaan dan pemeliharaan kesehatan karena adanya peningkatan rata-rata sebesar 1,94 atau sebesar 32,93%, dengan nilai signifikansi 0,045 ($p < 0,05$). Simpulan dalam penelitian ini adalah ada program pembinaan dan pemeliharaan Kesehatan terhadap hasil tes kesamaptan jasmani antap Akpol.

C. Kerangka Berfikir

Penyelenggaraan pembinaan kesegaran jasmani militer pada dasarnya bertujuan untuk membentuk, meningkatkan, dan memelihara kesamaptan jasmani guna mendukung terwujudnya profesionalisme prajurit dalam rangka pembinaan kekuatan TNI AD yang dilaksanakan secara konsepsional sehingga dapat berhasil guna dan berdaya guna.

Kesegaran jasmani atau disebut "*physical fitness*" yang berarti kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan dengan menggunakan kekuatan, daya tahan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran yang baik tidak diperoleh dalam waktu yang singkat namun harus melalui latihan secara teratur dan memahami konsep kesegaran jasmani karena komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya tingkat kesegaran jasmani. Dalam meningkatkan kesegaran jasmani perlu latihan dan takaran latihan yang teratur serta memperhatikan prinsip-prinsip latihan dan takaran latihan yaitu frekuensi latihan, intensitas latihan serta waktu atau durasi latihan.

Untuk mengetahui tingkat kesamaptaaan jasmani dalam rangka mendapatkan sumber daya prajurit pada pelaksanaan penyediaan tenaga maupun pembinaan satuan maka diperlukan keseragaman dan objektivitas tes kesamaptaaan jasmani, agar dapat mendukung upaya mewujudkan kesamaptaaan jasmani yang standar. Agar dapat dicapai hasil guna dan daya guna dari pelaksanaan tes kesamaptaaan jasmani perlu diperhatikan wewenang dan tanggung jawab, prosedur dan pengendalian kegiatan serta norma standar yang diberlakukan. Kegiatan tes kesamaptaaan jasmani yang dilaksanakan secara sistematis dan berkesinambungan dimulai dari tahap perencanaan sampai pengakhiran dan memperhatikan tindakan administrasi dan pengamanan.