



TIPS SUKSES DALAM TES SAMAPTA

@generasiandalan.id



TIPS SUKSES SAMAPTA

Tes Samapta ini merupakan tes tahap awal yang merupakan salah satu tes utama dalam seleksi menjadi prajurit TNI. Tes samapta sangat mengandalkan fisik yang kuat dan ketahanan tubuh yang prima. Tidak jarang tes ini sering menjadi momok menakutkan bagi para peserta seleksi, bahkan tes ini pulalah kebanyakan peserta seleksi bertumbangan alias gagal.

Hal tersebut diatas sangatlah normal dan menjadi pemandangan yang biasa dalam pelaksanaan tes seleksi menjadi prajurit TNI. Melalui tes ini diharapkan diperoleh pribadi prajurit yang siap bekerja keras dan mampu melaksanakan latihan yang penuh tantangan, rintangan dan pengorbanan. Sehingga saat benar-benar terjun di latihan keprajuritan telah memiliki kesiapan fisik yang memadai

TES SAMAPTA "A" (LARI 12 MENIT)

Pelaksanaan tes lari 12 menit merupakan tes yang paling mudah karena tidak memerlukan tehnik atau keahlian khusus. Kita hanya dituntut untuk berlari selama 12 menit. Semakin jauh Anda berlari maka semakin besar pula nilai anda. Namun jangan heran bila dalam tes ini juga para peserta banyak yang tidak lolos. Peserta yang tidak mampu mencapai jarak 2400 meter dalam waktu 12 menit akan mendapatkan nilai yang kurang. Bahkan bisa tidak lulus apabila peserta lain banyak yang bisa menempuh jarak lebih dari 2400 meter. Oleh karena itu lebih jauh anda berlari akan lebih melebarkan kesempatan anda lolos dan dapat melanjutkan ke tes tahap berikutnya.

- **Tips Program Latihan**

1. Diperlukan waktu yang relatif lama agar anda dapat mencapai kecepatan dan ketahanan dalam berlari, oleh karena itu jangan buang waktu lagi, mulailah program latihan lari sekarang juga.
2. Laksanakan pemanasan sebelum latihan agar tidak terjadi salah urat atau cedera.
3. Siapkan stopwatch untuk mengukur waktu anda berlari.
4. Mulailah berlari selama 12 menit. Apabila anda dekat dengan lapangan bola lakukanlah latihan ini di lapangan tersebut, namun apabila tidak ada di jalanpun tidak masalah asalkan perhatikan keselamatan anda.
5. Lakukan latihan lari tersebut secara terus menerus sampai anda merasa ringan melaksanakan lari dalam waktu 12 menit. Usahakan tidak berhenti berlari, jangan sebentar-sebentar berjalan, larilah terus walaupun dengan kecepatan rendah.
6. Setelah beberapa minggu Anda merasa ringan melaksanakan lari selama 12 menit maka sekarang anda coba untuk menambah kecepatan berlari sehingga jarak tempuh yang dicapai lebih jauh.

- **Hal-hal yang Bisa Mengurangi Nilai.**

1. Mencuri start.
2. Lari kurang dari 2400 meter.
3. Memotong lintasan.
4. Tetap berlari pada saat waktu telah habis.

5. Mengganggu peserta lain dalam melaksanakan tes lari.

6. Berbuat curang dengan menggunakan joki

• Tips Rahasia Pada Saat Tes

1. Pakailah pakaian yang nyaman dipakai, tidak terlalu ketat maupun terlalu longgar.

2. Gunakan sepatu khusus lari, yaitu sepatu yang ujungnya memang di desain untuk lari (berbentuk melengkung, tidak rata seperti sepatu yang di pergunakan oleh atlet bulutangkis).

3. Sarapanlah sebelum berangkat tes, usahakan jarak waktunya tidak terlalu dekat, ini untuk menghindari terjadinya gangguan pada perut Anda pada saat berlari.

4. Hindari mengkonsumsi minuman penambah stamina yang dapat memacu kerja jantung, BERBAHAYA....minumlah air putih biasa yang Anda minum sehari-hari.

5. Bersikaplah tenang, rileks dan tidak tegang. Ketegangan akan berdampak negatif terhadap mental serta otot-otot yang sedang bekerja keras pada saat berlari.

6. Pada saat lari usahakan pandangan tetap jauh ke depan, jangan menunduk melihat ke tanah, hal ini akan membantu anda dalam konsentrasi dan mengatasi kejenuhan.

7. Gerakan tangan tidak perlu ekstrem ke depan-belakang karena akan menyebabkan anda cepat letih. Gerakanlah tangan secara wajar, tangan mengepal namun tidak erat, ayunkan tangan kedepan dada dan kebelakang kira-kira sampai pinggul. Aturlah nafas anda secara beraturan, gunakan sistem pernafasan perut.

8. Aturilah nafas anda secara beraturan, gunakan sistem pernafasan perut.
9. Apabila ada rekan Anda yang mampu berlari lebih cepat, ikutilah jejak langkahnya karena hal ini akan memotivasi anda untuk berlari lebih cepat lagi
10. Berdoalah sebelum melaksanakan tes, agar Tuhan memberikan kemudahan, kekuatan dan keberhasilan.

TES SAMAPTA "B" PUSH UP

Tes ini sangat mengandalkan kekuatan otot tangan. Peserta seleksi diharapkan mencapai hitungan yang maksimal dalam waktu 60 detik. Semakin banyak tentunya akan semakin bagus. Perlu di ketahui nilai 100 dari tes push up adalah sebanyak 43 kali. Apabila ingin aman capailah poin 100 tersebut dengan melaksanakanya sebanyak 43 kali.

Tips Latihan Gerakan yang Benar

1. Seperti biasa sebelum latihan laksanakan pemanasan terlebih dahulu, kali ini fokuskan pada tangan.
2. Sikap awalan yaitu dengan posisi badan telungkup dengan kedua tangan di samping kanan kiri badan, dada menyentuh tanah, posisi tubuh sampai ujung kaki membentuk garis lurus.
3. Gerakan naik dengan cara mengangkat tubuh bertumpu pada kedua tangan dan kaki sampai posisi kedua tangan lurus. Perhatikan, gerakan ini harus dilaksanakan secara simultan/bersamaan dimana kelurusan tubuh dari ujung kepala sampai ujung kaki harus tetap terjaga.

4. Setelah itu dilanjutkan gerakan turun dengan cara menurunkan badan sampai dada menyentuh dasar/tanah, kepala boleh menoleh kearah kiri atau kanan untuk menghindari benturan bagian muka dengan tanah.
5. Hitungan adalah naik lalu turun baru dihitung "satu"
6. Laksanakan perlahan terlebih dahulu untuk memastikan bahwa gerakan yang anda lakukan adalah benar dan nyaman bagi anda.
7. Apabila sudah benar dan dirasakan nyaman, maka tahap berikutnya adalah kita menambah kecepatan gerakan tersebut dengan tidak meninggalkan tehnik yang benar.
8. Lakukan latihan ini sesering mungkin sehingga anda mampu mencapai 43 hitungan bahkan lebih dalam satu menit. INGAT tetap lakukan dengan tehnik yang benar untuk menjaga poin penuh anda.

Hal-hal yang Bisa Mengurangi Nilai

1. Memulai duluan sebelum aba-aba.
2. Melakukan gerakan yang salah, yaitu pada saat naik badan tidak lurus seperti membentuk gelombang dan tangan tidak sampai lurus, pada saat turun dada tidak menyentuh tanah.
3. Kurang dari 43 hitungan. Hal ini akan berpengaruh pada nilai kumulaif/total sehingga akan menjadi pertimbangan tertentu dalam memutuskan kelulusan. Apabila ingin aman laksanakanlah sampai mencapai nilai 100

Tips Rahasia Pada Saat Tes

1. Beristirahatlah pada saat anda sudah melaksanakan tes lari karena biasanya tes ini dilaksanakan setelah tes lari 12 menit.
2. Bersikap rileks saat pelaksanaan.
3. Laksanakan semaksimal mungkin namun jangan dipaksakan untuk mencegah cedera yang tidak diinginkan.
4. Lebih baik mendapatkan sedikit hitungan tetapi benar daripada banyak hitungan dengan gerakan yang salah. Banyak dengan gerakan benar tentunya lebih baik.

SIT UP

Gerakan sit up sangat mengutamakan kelenturan dan kekuatan otot perut. Pelaksanaan tes tahap ini juga mempunyai poin maksimal sebanyak 43 kali. Gerakan sit up relatif lebih mudah dan tidak menguras banyak tenaga.

Tips Latihan Gerakan yang Benar

Apabila anda pernah melaksanakan body building tentunya anda mendapatkan sesi khusus untuk membentuk otot di bagian perut agar tercipta perut yang six pack dengan cara sit up. Namun latihan tersebut sangatlah berbeda dengan apa yang akan kita laksanakan untuk menghadapi tes seleksi menjadi prajurit TNI karena pada tahap sit up ini kelenturan dan kekuatan adalah yang kita harapkan bukan bentuk otot yang kaku.

1. Lakukanlah pemanasan didaerah perut, punggung dan leher.
2. Gunakan matras atau alas tertentu untuk mencegah kotor atau bahkan cedera yang disebabkan terkena kerikil atau benda tajam yang ada di tempat latihan.
3. Sikap awalan adalah posisi terlentang, kaki di tekuk membentuk sudut kurang lebih 45° , ujung kaki masih menyentuh tanah/alas, kedua tangan di belakang kepala dengan jari kedua tangan membentuk sebuah anyaman yang tidak boleh terlepas.
4. Gunakanlah otot perut untuk mengangkat badan sampai kepala menyentuh lutut, masukan siku kanan atau kiri diantara kedua paha, kaki tidak terangkat dan anyaman tangan di belakang kepala juga tidak terlepas.
5. Saat gerakan turun, rebahkan badan secara perlahan sampai seluruh badan merapat dengan tanah/alas seperti posisi awalan. Perhatikan bagian kepala jangan sampai berbenturan dengan tanah/alas.
6. Hitungan adalah naik lalu turun dihitung "satu".
7. Apabila sudah nyaman dengan gerakan yang benar, mulailah berlatih kecepatan selama 1 menit, usahakan anda melakukan sebanyak 43 kali atau lebih

Hal-hal yang Bisa Mengurangi Nilai

1. Memulai lebih dulu sebelum aba-aba.
2. Anyaman tangan di belakang kepala terlepas.
3. Kaki terangkat pada saat melaksanakan gerakan naik.
4. Pada saat naik, kepala tidak sampai ke lutut dan pada saat turun badan tidak sampai ke tanah.

Tips Rahasia Pada Saat Tes

1. Bersikaplah rileks, atur nafas dan jangan tegang.
2. Lakukan gerakan secara teratur, hindari gerakan secara mendadak atau tidak teratur.
3. Lakukan sebanyak 43 kali atau lebih agar anda berada di zona aman

PULL UP

Seperti namanya yaitu pull up yang berarti “menarik” maka gerakan ini sangat mengutamakan tarikan dari otot lengan untuk mengangkat tubuh anda sehingga bagian kepala (dagu) anda mampu melewati palang tiang. Kombinasi yang harmonis antara kekuatan tangan sebagai kekuatan utama dengan kelentingan tubuh (otot perut) akan membantu anda mencapai hasil yang maksimal.

Tips Latihan Gerakan yang Benar

- Warming up sebelum melaksanakan gerakan pull up, terutama bagian tangan, bahu dan leher.
- Gerakan awal dengan cara bergelantung di palang tiang menggunakan kedua tangan. Genggaman tangan terhadap palang tiang harus dari arah depan tidak boleh dari posisi belakang.
- Angkatlah seluruh tubuh anda menggunakan otot tangan di bantu dengan kombinasi otot perut dan lenting kaki. Pada saat mengangkat tubuh tidak boleh melakukan gerakan menendang ke depan atau membengkokkan kaki. Posisi tubuh harus tetap lurus.

- Lewatkan dagu di atas palang karena akan sia-sia bila tidak melewatinya, walaupun anda bisa mengangkat tubuh berkali-kali tidak akan dihitung apabila bagian dagu tidak melewati palang dan tenaga anda pun terkuras.
- Turunkanlah tubuh anda secara vertical dengan cara meluruskan tangan sehingga posisi anda sama dengan sikap awalan tadi.
- Lakukan secara seksama, sabar dan terus menerus karena latihan pull up merupakan latihan yang sangat menguras tenaga.
- Selanjutnya anda latihkan kecepatan untuk mengangkat tubuh anda agar mendapatkan nilai yang maksimal. Nilai 100 adalah 18 kali.

Hal-hal yang Bisa Mengurangi Nilai.

1. Pada saat mengangkat tubuh, anda melakukan gerakan tambahan berupa menekuk kaki atau menendangkan kaki ke depan.
2. Dagu tidak melewati palang tiang.
3. Saat turun, tangan anda tidak lurus.

Tips Rahasia Pada Saat Tes

1. Konsentrasilah dan bersikap tidak tegang karena akan membantu meringankan beban berat tubuh anda sehingga anda dapat mengangkatnya tanpa mengeluarkan tenaga ekstra.

2. Lakukan gerakan dengan continue/berkesinambungan untuk menjaga momentum kekuatan dan kecepatan gerakan naik turun tubuh anda.
3. Lakukanlah secara benar, jangan sia-siakan tenaga anda.
4. Semakin banyak akan semakin baik, ingat nilai 100 adalah 18 kali, namun dalam tes ini anda sebagai pemula biasanya jarang yang mencapai nilai 100, jadi tetaplah lakukan yang benar berapapun hasilnya sebagai langkah antisipasi untuk memperbesar faktor yang mendukung kelulusan tes.

SHUTTLE RUN

Kali ini kita kembali berlatih lari, namun yang akan kita laksanakan berbeda dengan latihan lari 12 menit. Di sini kita akan melaksanakan shuttle run atau lari membentuk angka 8(delapan) dengan cara lari memutar diantara dua tiang membentuk angka 8. Jarak antara kedua tiang adalah 10 meter. Kecepatan berlari menjadi kuncinya, siapa yang mampu mencatatkan waktu tercepat atau lebih cepat dari yang lainnya akan mendapatkan nilai besar. Shuttle run di laksanakan sebanyak 3 kali putaran.

Tips Latihan Gerakan yang Benar

1. Pemanasan yang kita lakukan adalah bagian kaki.
2. Start dilaksanakan di sebelah kanan tiang terlebih dahulu dengan tidak melewati garis start tentunya.

3. Ambilah awalan lari dengan cara agak mencondongkan badan kearah depan dengan posisi kaki kiri di depan terlebih dahulu. Hal ini bermaksud untuk memberikan daya ledak atau dorongan kaki kanan yang bertumpu untuk melangkah lebih dahulu.
4. Lari dilaksanakan dengan cepat/sprint, perhatikan lintasan shuttle run, usahakan kita ambil jarak terdekat yaitu dengan cara tidak melambung atau lari lurus menuju arah berlawanan dari posisi start yaitu sebelah kiri tiang yang kedua.
5. Gerakan memutar di tiang memerlukan tehnik khusus yang harus dilatih lebih sering.
6. Hindari terpeleset yang akan mengakibatkan anda terjatuh dan mengalami cedera.
7. Lanjutkan berlari menuju tiang yang pertama dan memutar kearah kiri selanjutnya anda laksanakan sampai tiga kali.

Hal-hal yang Bisa Mengurangi Nilai

1. Mencuri start, hal ini akan di diskualifikasi dan di ulang.
2. Memotong lintasan, tidak membentuk angka 8.
3. Berpegangan kepada tiang pada saat memutar.
4. Tidak menyelesaikan sampai tiga kali putaran.

Tips Rahasia

1. Gunakanlah sepatu khusus lari, apabila ada yang mempunyai alur atau gerigi di bawahnya dengan tujuan agar tidak licin.
2. Usahakan lari tidak melambung, cari lintasan yang terpendek.