



BUKU PEDOMAN

tentang

TES KESEGARAN JASMANI
PRAJURIT DAN CALON PRAJURIT

DAFTAR ISI

Halaman

Peraturan Kepala Dinas Jasmani Angkatan Darat Nomor Perkadisjasad/04/II/2019 tanggal 11 Februari 2019 tentang Buku Pedoman tentang Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Prajurit dan Calon Prajurit.	1
--	---

LAMPIRAN

BAB I PENDAHULUAN

1. Umum	3
2. Maksud dan Tujuan	3
3. Ruang Lingkup dan Tata Urut	4
4. Dasar ...	4
5. Pengertian	4

BAB II KETENTUAN UMUM

6. Umum	4
7. Tujuan	5
8. Sasaran	5
9. Sifat	5
10. Peranan	5
11. Organisasi.	5
12. Tugas dan Tanggungjawab	6
13. Syarat Personel	7
14. Sarana dan Prasarana.	7
15. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi	9

BAB III KEGIATAN YANG DILAKSANAKAN

16. Umum	9
17. Tes Kesegaran Jasmani.	10

BAB IV HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN

18. Umum	25
19. Tindakan Pengamanan ...	25
20. Tindakan Administrasi	29

BAB V KOMANDO DAN PENGENDALIAN

21. Umum	30
22. Komando.	30
23. Pengendalian	30

BAB VI PENUTUP

	24. Keberhasilan.	30
	25. Penyempurnaan.	31
LAMPIRAN A	PENGERTIAN.	32
LAMPIRAN B	TABEL PRIA.	35
LAMPIRAN C	TABEL WANITA.	38



PERATURAN KEPALA DINAS JASMANI ANGKATAN DARAT
Nomor Perkadisasad/ 04 / II /2019

tentang

BUKU PEDOMAN
TENTANG TES KESEGERAN JASMANI
PRAJURIT DAN CALON PRAJURIT

KEPALA DINAS JASMANI ANGKATAN DARAT,

- Menimbang : a. bahwa dibutuhkan adanya peranti lunak berupa buku pedoman untuk digunakan sebagai acuan dalam pelaksanaan tes kesegaran jasmani prajurit dan calon prajurit bagi satuan dan sumber bahan ajaran bagi lembaga pendidikan di lingkungan Angkatan Darat; dan
- b. bahwa untuk memenuhi kebutuhan tersebut, perlu dikeluarkan Peraturan Kadisasad tentang Buku Pedoman tentang Tes Kesegaran Jasmani prajurit dan calon prajurit.
- Mengingat : 1. Kebijakan Pimpinan Angkatan Darat tentang perubahan materi tes kesegaran jasmani "A" (lari 12 menit), kesegaran jasmani "B2" (sit up), "B4" (lunges) dan "B5" (shuttle run);
2. Surat Telegram Kasad nomor ST/32/2019 tanggal 7 Januari 2019 tentang perubahan materi tes kesegaran jasmani "B2" kekuatan otot perut (sit up), "B5" (shuttle run) dan penambahan "B4" kekuatan otot kaki (lunges); dan
3. Surat Telegram Kasad nomor ST/174/2019 tanggal 23 Januari 2019 tentang pelaksanaan tes kesamaptaan jasmani sebagai persyaratan UKP Letkol ke Kolonel periode 1-4-2019 dengan materi tes kesegaran jasmani Garjas "A" lari 12 menit, Garjas "B" terdiri dari pull up, sit up, push up, lunges dan shuttle run.

- Memperhatikan: 1. Surat Kadisjasad nomor B/69.a/I/2019 tanggal 24 Januari 2019 tentang Norma Penilaian Tes Kesegaran Jasmani A dan B Prajurit dan Calon Prajurit TNI AD;
2. Pertimbangan Pimpinan dan Staf Disjasad tentang pentingnya mengeluarkan buku Pedoman tentang Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani prajurit maupun prajurit; dan
3. Hasil perumusan kelompok kerja penyusunan Petunjuk Teknis tentang Ketahanan Mars.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : 1. Buku Pedoman tentang Tes Kesegaran Jasmani Prajurit dan Calon Prajurit sebagaimana tercantum dalam lampiran peraturan ini.
2. Buku Pedoman ini berklasifikasi BIASA.
3. Kepala Dinas Jasmani sebagai pembina materi Buku Pedoman ini.
4. Ketentuan lain yang bertentangan dengan materi Buku Pedoman ini dinyatakan tidak berlaku.
5. Peraturan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan.

Ditetapkan di Bandung
pada tanggal 11 Februari 2019

Kepala Dinas Jasmani,



Mochammad Hasan.
Brigadir Jenderal TNI

BUKU PEDOMAN
tentang
TES KESEGERAN JASMANI
PRAJURIT DAN CALON PRAJURIT

BAB I
PENDAHULUAN

1. Umum.

a. Disjasad sebagai fungsi teknis khusus TNI AD, salah satu tugasnya adalah melaksanakan pengujian/tes kesegaran jasmani kepada prajurit maupun calon prajurit. Tes kesegaran jasmani ini merupakan salah satu bentuk tes yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani prajurit maupun calon prajurit TNI AD dalam menghadapi tugas pokok. Agar pelaksanaan tes kesegaran jasmani berjalan dengan benar, aman, lancar dan optimal maka diperlukan adanya buku pedoman yang dapat dijadikan sebagai acuan oleh seluruh satuan jajaran TNI AD. Buku pedoman tersebut berisi tentang teknis dan mekanisme yang mengatur pelaksanaan pengujian tes kesegaran jasmani "A" yaitu lari selama 12 menit dan tes kesegaran jasmani "B" yaitu *pull up/chinning, sit up twist, push up/modifikasi push up, lunges* dan modifikasi *shuttle run*.

b. Untuk materi tes kesegaran jasmani terdapat beberapa perubahan, diantaranya yaitu kesegaran jasmani "A" semula lari sejauh 3.200 meter dirubah menjadi lari selama 12 menit dan untuk kesegaran jasmani "B" terdapat beberapa perubahan dan penambahan bentuk gerakan dari yang berlaku selama ini. Adapun gerakan kesegaran jasmani "B" yang mengalami perubahan yaitu gerakan *sit up* dan *shulte* menjadi lebih sederhana dan simpel tetapi mengena sesuai dengan apa yang ingin diukur, sedangkan yang ditambah yaitu gerakan *lunges* yang bertujuan untuk mengukur daya tahan kekuatan otot tungkai, yang mana gerakan ini merupakan pengganti gerakan *squat jump* yang selama ini sudah dihilangkan.

c. Agar diperoleh keseragaman dan objektivitas tes kesegaran jasmani guna mendukung upaya mewujudkan kondisi jasmani prajurit yang samapta, maka disusunlah buku Pedoman tentang Tes Kesegaran Jasmani Prajurit dan Calon Prajurit yang dapat dijadikan sebagai acuan dan bahan ajaran di Lemdik, sehingga diperoleh hasil yang maksimal dalam pelaksanaan tes kesegaran jasmani di seluruh satuan Jajaran TNI AD.

2. Maksud dan Tujuan.

a. **Maksud.** Buku pedoman ini dibuat untuk memberikan gambaran dan penjelasan tentang teknis pelaksanaan tes kesegaran jasmani prajurit dan calon prajurit.

b. **Tujuan.** Buku pedoman ini agar dijadikan sebagai panduan bagi satuan jajaran TNI AD sehingga diperoleh kesamaan persepsi dan keseragaman dalam melaksanakan tes kesegaran jasmani prajurit dan calon prajurit.

3. **Ruang Lingkup dan Tata Urut.** Penulisan buku pedoman ini dibatasi pada hal-hal yang berkaitan dengan teknik pelaksanaan dan penilaian yang di susun dengan tata urut sebagai berikut :

- a. Bab I Pendahuluan.
- b. Bab II Ketentuan umum.
- c. Bab III Kegiatan yang dilaksanakan.
- d. Bab IV Hal-hal yang perlu diperhatikan
- e. Bab V Komando dan pengendalian.
- f. Bab VI Penutup.

4. **Dasar.**

- a. Kebijakan Pimpinan Angkatan Darat tentang perubahan materi tes kesegaran jasmani "A" (lari 12 menit), kesegaran jasmani "B2" (sit up), "B4" (lunges) dan "B5" (shuttle run);
- b. Surat Telegram Kasad nomor ST/32/2019 tanggal 7 Januari 2019 tentang perubahan materi tes kesegaran jasmani "B2" kekuatan otot perut (sit up), "B5" (shuttle run) dan penambahan "B4" kekuatan otot kaki (lunges);
- c. Surat Telegram Kasad nomor ST/174/2019 tanggal 23 Januari 2019 tentang pelaksanaan tes kesamaptaaan jasmani sebagai persyaratan UKP Letkol ke Kolonel periode 1-4-2019 dengan materi tes kesegaran jasmani Garjas "A" lari 12 menit, Garjas "B" terdiri dari pull up, sit up, push up, lunges dan shuttle run;
- d. Surat Kadisjasad nomor B/69.a/I/2019 tanggal 24 Januari 2019 tentang Norma Penilaian Tes Kesegaran Jasmani A dan B Prajurit dan Calon Prajurit TNI AD; dan
- e. Pertimbangan Pimpinan dan Staf Disjasad tentang pentingnya mengeluarkan buku Pedoman tentang Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani prajurit maupun prajurit.

5. **Pengertian.** (Sub Lampiran A).

BAB II

KETENTUAN UMUM

6. **Umum.** Dalam rangka memperoleh hasil yang obyektif, valid dan sesuai standar yang telah ditetapkan dalam buku Pedoman tentang Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani oleh satuan jajaran TNI AD, maka penyusunan bab ketentuan umum ini harus berpedoman pada : tujuan, sasaran, sifat, peranan, pengorganisasian, tugas dan tanggung jawab, syarat-syarat personil, alat peralatan serta faktor-faktor yang mempengaruhi guna mendukung pelaksanaan tugas.

7. **Tujuan.** Pelaksanaan tes kesegaran jasmani bertujuan untuk menentukan tingkat kesegaran jasmani prajurit dan calon prajurit dalam rangka menghadapi tugas pokok.

8. **Sasaran.** Terlaksananya kegiatan tes kesegaran jasmani prajurit dan calon prajurit dengan benar dan obyektif guna mengetahui tingkat kesegaran jasmaninya, sehingga mereka mampu dan siap menerima beban latihan jasmani serta sebagai pedoman dalam pembinaan jasmani dan penugasan prajurit selanjutnya disatuan.

9. **Sifat.**

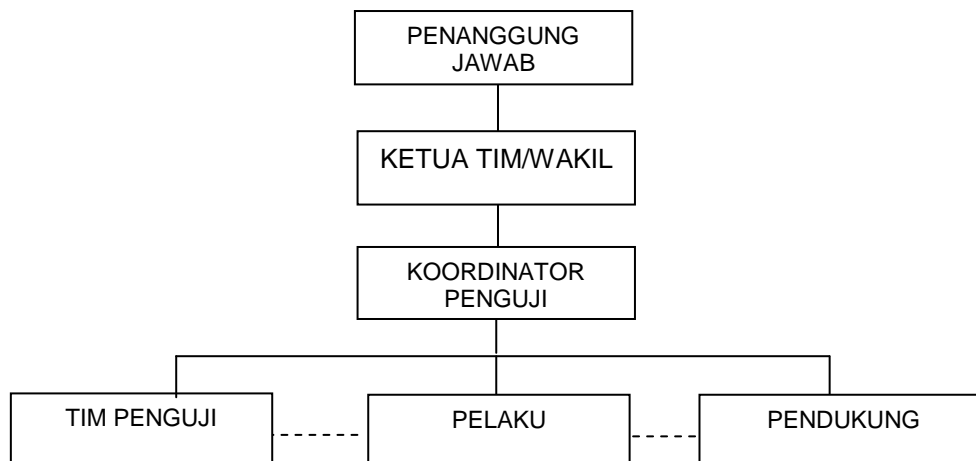
a. **Bersifat Utuh.** Tes kesegaran jasmani dilakukan secara utuh yang terdiri dari tes kesegaran jasmani “A” lari 12 menit dan kesegaran jasmani “B” yang terdiri dari pull up, sit up, push up, lunges dan shuttle run, sehingga dalam pelaksanaannya tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya dan harus berurutan.

b. **Bersifat Transparan.** Tes kesegaran jasmani dilaksanakan secara terbuka dimana hasilnya dapat langsung diketahui baik oleh peserta maupun orang lain, dengan menggunakan metode pengujian dan pengukuran secara obyektif.

10. **Peranan.** Buku pedoman ini berperan sebagai panduan dalam pelaksanaan tes kesegaran jasmani di lingkungan TNI AD, sehingga diperoleh kesamaan persepsi dan keseragaman dalam melaksanakan tes kesegaran jasmani prajurit dan calon prajurit.

11. **Organisasi.** Untuk kelancaran dan ketertiban dalam pelaksanaan tes kesegaran jasmani prajurit dan calon prajurit, diperlukan adanya suatu organisasi yang dapat memenuhi kebutuhan pelaksanaan tes.

a. Struktur organisasi.



Keterangan : _____

Garis Komando
 Garis Koordinasi

b. Susunan Organisasi.

- | | | |
|----|---------------------|---|
| 1) | Penanggungjawab | : Dan/Ka satuan. |
| 2) | Ketua Tim | : Kajas Kotama/satuan. |
| 3) | Wakil Ketua Tim | : Kasubbinmaptajas/Wakajas Kotama/Pa yang ditunjuk. |
| 4) | Koordinator penguji | : Kabaggarjas/Kasigarjas/Pa yang ditunjuk |

- | | | |
|----|-------------|--|
| 5) | Tim penguji | : Pa/Ba yang berkualifikasi Jas. |
| 6) | Pendukung | : Pa/Ba yang ditunjuk sesuai fungsi yaitu perlengkapan, pengamanan, kesehatan, angkutan. |
| 7) | Pelaku | : Peserta yang di tes garjas. |

12. Tugas dan Tanggung Jawab.

a. Penanggungjawab.

- 1) memberikan pengarahan secara umum tentang pelaksanaan tes kesegaran jasmani;
- 2) menerima paparan dari ketua tim tentang rencana pelaksanaan tes kesegaran jasmani;
- 3) mengawasi pelaksanaan tes kesegaran jasmani;
- 4) memberikan kaji ulang kepada penyelenggara untuk evaluasi secara keseluruhan tentang pelaksanaan tes kesegaran jasmani; dan
- 5) bertanggung jawab terhadap pelaksanaan tes kesegaran jasmani.

b. Ketua Tim Uji.

- 1) membuat rencana dan memberikan penjelasan (paparan) tentang pelaksanaan tes kesegaran jasmani kepada penanggungjawab materi;
- 2) memberikan pengarahan tentang teknis pelaksanaan tes kesegaran jasmani kepada para penguji/*testor* dan pendukung;
- 3) melaksanakan pengecekan kesiapan pelaksanaan tes kesegaran jasmani;
- 4) mengawasi dan mengendalikan pelaksanaan tes kesegaran jasmani;
- 5) melaporkan hasil kegiatan tes kesegaran jasmani kepada Penanggung Jawab; dan
- 6) bertanggung jawab terhadap pelaksanaan tes kesegaran jasmani kepada Penanggung jawab.

c. Wakil Ketua.

- 1) membantu Ketua dalam penyelenggaraan kegiatan tes kesegaran jasmani;
- 2) mewakili Ketua apabila berhalangan;
- 3) membantu kelancaran kegiatan; dan
- 4) bertanggung jawab kepada Ketua.

d. Koordinator penguji.

- 1) memberikan briefing kepada seluruh penyelenggara dan pendukung tentang mekanisme pelaksanaan kegiatan tes kesegaran jasmani;
- 2) membuat rencana kegiatan tes;
- 3) melaksanakan pengecekan terhadap kesiapan personel, perlengkapan dan pendukung (seperti kesehatan dan pengamanan);
- 4) mengkoordinir dan mengendalikan pelaksanaan jalannya kegiatan tes kesegaran jasmani;
- 5) memberikan pengarahan kepada pelaku tentang mekanisme pelaksanaan kegiatan tes;

- 6) memberikan laporan hasil kegiatan tes kepada Ketua; dan
- 7) bertanggung jawab kepada Ketua.

e. **Tim Penguji.**

- 1) melaksanakan pengujian dan mengatur jalanya kegiatan tes;
- 2) melaporkan kepada koordinator pengujian apabila mendapat kesulitan yang tidak dapat diatasi;
- 3) memberikan arahan atau pedoman apabila ada kesalahan pelaku
- 4) melaporkan hasil kegiatan kepada Koordinator Pengujian; dan
- 5) bertanggung jawab kepada Koordinator pengujian.

f. **Pendukung.** Merupakan bagian non teknis yang mendukung pelaksanaan pengujian, besar kecilnya pendukung disesuaikan dengan penyelenggaraan kegiatan. Adapun bagian- bagian pendukung yang di perlukan seperti perlengkapan, angkutan, pengamanan dan kesehatan.

g. **Pelaku.** Melaksanakan kegiatan tes sesuai perintah dari pengujian.

13. **Syarat personel**

- a. Pengujian adalah penyelenggara tes kesegaran jasmani yang terdiri dari Perwira, Bintara pembina jasmani yang berkualifikasi jasmani atau personel yang telah mendapatkan penataran kesegaran jasmani yang bertanggung jawab terhadap pelaksanaan tes sesuai dengan ketentuan.
- b. Pelaku adalah peserta yang sudah dinyatakan sehat oleh tim kesehatan dan berhak mengikuti tes kesegaran jasmani.

14. **Sarana dan Prasarana.**

a. **Kesegaran jasmani "A".**

1) Sarana Kesegaran jasmani "A" terdiri dari :

- a) tanda jarak setiap 10 meter;
- b) stop watch;
- c) blangko tes;
- d) peluit;
- e) bendera start;
- f) meja dan kursi;
- g) pengeras suara/megaphone;
- h) papan pencatat keliling;
- i) papan tabel nilai lari 12 menit;
- j) nomor dada;
- k) jam digital; dan
- l) spidol dan pulpen.

2) Prasarana Kesegaran jasmani "A". Lintasan lari yang rata berbentuk melingkar dengan panjang lintasan lari keliling minimal 200 meter dan terbuat dari grafiel, harcourt, tartan, aspal, tembok cor atau paving block.

b. **Kesegaran jasmani "B".**

- 1) Pull Ups dan chining :
 - a) Sarana pull ups dan chining terdiri dari :
 - (1) stop watch;
 - (2) blangko tes ;
 - (3) papan pencatat hasil;
 - (4) papan tabel nilai pull ups;
 - (5) spidol dan pulpen; dan
 - (6) meja dan kursi.
 - b) Prasarana pull ups dan chining. Tiang pull ups dan chining masing-masing minimal 2 buah.
- 2) Sit ups.
 - a) Sarana sit ups terdiri dari :
 - (1) meja sit ups minimal 2 buah;
 - (2) stop Watch;
 - (3) blangko tes ;
 - (4) papan pencatat hasil;
 - (5) papan tabel nilai sit ups;
 - (6) spidol dan pulpen;
 - (7) meja dan kursi; dan
 - (8) matras.
 - b) Prasarana sit ups. Ruang terbuka yang teduh atau ruangan tertutup.
- 3) Push Ups dan Modifikasi Push Ups.
 - a) Sarana Push Ups dan Modifikasi Push Ups terdiri dari :
 - (1) meja push ups/modifikasi push ups minimal 2 buah;
 - (2) stop Watch;
 - (3) blangko tes ;
 - (4) papan pencatat hasil;
 - (5) papan tabel nilai push ups dan modifikasi push ups;
 - (6) spidol dan pulpen; dan
 - (7) meja dan kursi.
 - b) Prasarana Push Ups dan Modifikasi Push Ups. Ruang terbuka yang teduh atau ruangan tertutup.
- 4) Lunges.
 - a) Sarana Lunges terdiri dari :
 - (1) stop watch;
 - (2) blangko tes ;
 - (3) papan pencatat hasil;
 - (4) papan tabel nilai lunges;

- (5) spidol dan pulpen;
- (6) meja dan kursi; dan
- (8) matras.

b) Prasarana Lunges. Ruang terbuka yang teduh atau ruangan tertutup dengan lantai harus rata tetapi tidak licin.

5) Shuttle run.

a) Sarana shuttle run terdiri dari :

- (1) tonggak/tiang untuk shuttle run minimal 2 set;
- (2) stop Watch minimal 2;
- (3) blangko tes ;
- (4) papan pencatat hasil;
- (5) papan tabel nilai shuttle run;
- (6) spidol dan pulpen; dan
- (7) meja dan kursi.

b) Prasarana shuttle run. Ruang terbuka dengan lantai harus rata tetapi tidak licin dan terbuat dari grafiel, harcourt, tartan, aspal, tembok cor atau paving block.

15. **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi.**

a. **Personel.**

1) Penguji. Personel yang melaksanakan tes kesegaran jasmani harus memiliki kualifikasi jasmani, dan berpengalaman, sehingga akan berpengaruh terhadap obyektivitas dalam penilaian.

2) Pelaku. Pencapaian nilai hasil tes kesegaran jasmani akan dipengaruhi oleh kondisi fisik dan psikis.

b. **Materiil.** Sarana dan prasarana pendukung yang digunakan dalam tes kesegaran jasmani harus sesuai standar yang ditentukan.

c. **Keadaan iklim dan cuaca.** Pengaruh iklim dan cuaca sangat berpengaruh terhadap pelaksanaan kegiatan tes kesegaran jasmani.

BAB III KEGIATAN YANG DILAKSANAKAN

16. **Umum.** Agar kegiatan tes kesegaran jasmani dapat berjalan dengan baik, aman dan lancar, maka kegiatan yang dilaksanakan harus diatur secara sistematis mulai dari tahap perencanaan, persiapan, pelaksanaan dan pengakhiran.

17. Tes Kesegaran Jasmani.

a. Tahap Perencanaan.

- 1) menerima dan mempelajari tugas berupa direktif atau ST dari komando atas untuk melaksanakan tes kesegaran jasmani;
- 2) menyusun organisasi dan membuat sprin tentang personel yang terlibat dalam pelaksanaan tes kesegaran jasmani;
- 3) membuat rencana sementara tentang pelaksanaan tes kesegaran jasmani;
- 4) memaparkan rencana sementara tentang pelaksanaan tes kesegaran jasmani kepada penanggungjawab/pimpinan satuan;
- 5) menentukan dan meninjau tempat/ruangan yang digunakan;
- 6) menentukan alpal yang akan digunakan;
- 7) menyempurnakan rencana sementara menjadi rencana pelaksanaan kegiatan (Renlakgiat) tes kesegaran jasmani; dan
- 8) memperbanyak dan mendistribusikan Renlakgiat tes kesegaran jasmani.

b. Tahap Persiapan.

- 1) briefing kepada tim penguji dan pendukung untuk pembagian tugas dan menjelaskan mekanisme kegiatan pelaksanaan tes kesegaran jasmani;
- 2) melaksanakan latihan pendahuluan kepada penguji (bila diperlukan) untuk memantapkan penguasaan materi/teknik pengujian; dan
- 3) pengecekan perlengkapan dan peralatan yang akan digunakan.

c. Tahap Pelaksanaan.

- 1) pengecekan personil yang akan melaksanakan tes kesegaran jasmani;
- 2) pengecekan kondisi kesehatan dengan pengukuran tensi darah oleh Tim kesehatan;
- 3) pembagian nomor dada dan pembagian gelombang pelaksanaan tes;
- 4) pengarahan dari Koordinator tes untuk memberikan penjelasan tentang mekanisme kegiatan tes, menjelaskan keharusan dan larangan selama mengikuti tes serta memberikan penekanan tentang perlunya memperhatikan faktor keamanan selama mengikuti tes;
- 5) pemanasan dipimpin oleh pelatih dengan urutan kegiatan sbb :
 - a) pengecekan denyut nadi;
 - b) test vanderlay; dan
 - c) stretching/pelemasan dan senam.
- 6) pelaku melaksanakan tes kesegaran jasmani "A" pria dan wanita (lari 12 menit) dengan urutan kegiatan sebagai berikut:
 - a) pelaku berkumpul ditempat start untuk menerima penjelasan tentang mekanisme pelaksanaan tes lari 12 menit;
 - b) pelaku diberikan kesempatan untuk mencoba lintasan lari sambil pemanasan untuk memutri lintasan lari sebanyak 1 kali dengan jogging (lari pelan);
 - c) pelaku melakukan start, berdiri di belakang garis start dengan memperhatikan aba-aba dari penguji;

- d) setelah aba-aba “Ya” pelaku lari selama 12 menit sampai tanda waktu habis;
- e) pada menit kesepuluh akan ada tanda bunyi peluit 2 kali panjang yang menandakan waktu tinggal 2 menit;
- f) pada menit ke 12 ada bunyi peluit panjang sebagai tanda waktu 12 menit sudah habis, maka pelaku harus berhenti di tempat tersebut, buka nomor dada dan letakan nomor dada di pinggir lintasan, kemudian masuk ke dalam lapangan atau balik kanan berjalan menuju ke tempat papan pencatatan hasil lari;
- g) petugas pencatat jarak akan mencatat kelebihan jarak yang ditempuh peserta dimana nomor dada diletakkan;
- h) kemudian hasil lari dicatat oleh petugas di papan hasil lari dan diperlihatkan kepada peserta untuk diketahui serta dicatat di blanko hasil lari yang selanjutnya harus ditanda tangani oleh peserta; dan
- i) setelah melaksanakan materi test kesegaran “A” lari selama 12 menit, pelaku istirahat selama 10 sampai dengan 15 menit

7) Selanjutnya melaksanakan materi tes kesegaran jasmani “B”.

- a) Materi tes kesegaran jasmani “B” Pria meliputi :

(1) Pull Ups :

(a) Sikap awal :



Gambar 1.
Sikap awal pull up

- i. pelaku memegang palang dengan posisi telapak tangan menghadap ke depan, ibu jari di bawah palang dan empat jari lainnya di atas;
- ii. badan dan kedua siku lurus, sedangkan kedua kaki bertumpu pada pijakan kaki yang berada pada tiang pull ups; dan
- iii. aba-aba “persiapan”, pelaku menggantung dengan cara melepas pijakan kakinya pada palang besi yang berada dibawah tiang besi pull ups.

(b) Gerakannya :

- i. aba-aba “mulai”, pelaku mengangkat tubuhnya dengan kekuatan lengan sampai dagu melewati palang besi;
- ii. gerakan selanjutnya turunkan badan kembali menggantung seperti sikap permulaan dengan kedua siku harus lurus;
- iii. gerakan tersebut dilakukan secara menerus menerus selama 1 menit; dan
- iv. selesai pull up kedua kaki dipijakan kembali pada palang besi yang berada dibawah tiang besi pull ups seperti pada sikap awal (tidak lompat langsung kebawah).



Gambar 2.
Aba-aba
persiapan pull up



Gambar 3.
Gerakan pull up
pada saat naik



Gambar 4.
Gerakan pull up
pada saat turun



Gambar 5.
Selesai pull up

(c) Gerakan gagal apabila :

- i. mengangkat badan dengan bantuan ayunan kaki atau sentakan kaki;
- ii. waktu menurunkan badan siku belum lurus, tapi langsung mengangkat badan kembali; dan
- iii. pada saat menangkat badan, dagu tidak melewati palang besi.

(d) Ketentuan :

- i. satu hitungan dimulai dari sikap menggantung, tangan mengangkat badan sehingga dagu melewati palang sampai kembali ke sikap awal;
- ii. gerakan yang gagal tidak dihitung; dan
- iii. toleransi gerakan. Kaki terayun ke depan/ke belakang dibatasi 30 Cm.

(2) *Sit Up Twist.*

(a) Sikap awal:

- i. berbaring terlentang diatas meja sit up dengan punggung menempel penuh pada meja, kepala diangkat tidak menempel pada meja, kedua lutut ditekuk membentuk sudut 45° dan kedua lutut diregangkan berjarak ± 20 Cm;
- ii. kedua pergelangan kaki pelaku dikaitkan pada palang besi yang terletak didepan;
- iii. kedua tangan menempel pada daun telinga; dan
- iv. kedua siku dibuka selebar bahu menghadap kedepan.

(b) Gerakan. Aba-aba “Mulai” pelaku melakukan gerakan:

- i. mengangkat badan hingga duduk dan membungkuk, kemudian salah satu siku menyentuh lutut secara bersilangan (twist) dan bergantian;
- ii. kemudian dengan cepat badan diturunkan kembali, tetapi hanya setengahnya sampai badan membentuk sudut $\pm 45^\circ$ dengan lantai/matras. Pada saat turun punggung tidak menyentuh lantai/matras; dan
- iii. gerakan berikutnya dilakukan secara terus menerus secepat-cepatnya selama 1 menit.



Gambar 6.
Sikap awal *sit up Twist*



Gambar 7.
Gerakan pada saat
naik



Gambar 8.
Gerakan pada saat
turun

(c) Gerakan gagal apabila:

- i. salah satu siku tidak menyentuh lutut secara bersilangan (twist);
- ii. lutut tidak membentuk sudut 45° ; dan
- iii. kedua tangan tidak menempel pada daun telinga.

(d) Ketentuan.

- i. satu hitungan dimulai dari sikap berbaring, kemudian bangun sampai salah satu siku menyentuh lutut bagian luar secara bersilangan dan kembali badan turun sampai punggung bagian atas berjarak ± 10 cm dari meja/matras;
- ii. gerakan yang gagal tidak dihitung; dan
- iii. dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat selama 1 (satu) menit.

(3) *Push Up* :

(a) Sikap awal :



Gambar 9.
Sikap awal *push up*

- i. pelaku tiarap, kedua tangan di samping badan dengan telapak tangan menumpu penuh pada lantai;
- ii. jarak antara kedua tangan selebar bahu, jari-jari tangan rapat menghadap ke depan;
- iii. kedua kaki dibuka selabar ± 20 cm, kedua lutut lurus dengan jari-jari kaki bertumpu di meja; dan
- iv. aba-aba “persiapan” pelaku mengangkat kedua paha (tidak menempel lagi ke meja) dan dada masih menempel di meja.

(b) Gerakan. Aba-aba “Mulai” pelaku melakukan gerakan:

- i. pelaku mengangkat badan dengan meluruskan lengan, sehingga tubuh terangkat dengan posisi kaki, badan dan kepala lurus;
- ii. gerakan selanjutnya turunkan kembali badan dengan membengkokkan kedua siku lengan sehingga tubuh turun, dada menyentuh meja sedangkan paha tidak menempel, kepala dipalingkan ke kiri atau ke kanan; dan
- iii. gerakan dilakukan secara terus menerus menerus selama 1 menit.



Gambar 10.
Gerakan *push up*
pada saat naik



Gambar 11.
Gerakan *push up*
pada saat turun

(c) Gerakan gagal apabila :

- i. lengan tidak lurus, lalu turun lagi;
- ii. gerakan badan bergelombang;
- iii. dada tidak menyentuh meja pada waktu lengan ditekuk;

- iv. pinggul terlalu tinggi, sehingga tubuh tidak lurus; dan
- v. lutut menyentuh Meja.

(d) Ketentuan :

- i. satu hitungan dimulai dari mengangkat badan dengan meluruskan lengan sampai tubuh terangkat dengan posisi kaki, badan dan kepala lurus, kemudian turunkan kembali badan dengan membengkokkan kedua siku lengan sehingga tubuh turun dan dada menyentuh meja; dan
- ii. gerakan yang gagal tidak dihitung.

(4) *Lunges*.

(a) Sikap awal:

- i. berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu;
- ii. kedua tangan di pinggang (tolak pinggang); dan
- iii. pandangan lurus ke depan.

(b) Gerakan. Aba-aba “Mulai” pelaku melakukan gerakan:

- i. langkahkan kaki kanan ke depan dengan menapakkan tumit terlebih dahulu;
- ii. kemudian condongkan badan ke depan sehingga berat badan berada di kaki depan;
- iii. selanjutnya turunkan badan dengan cara menekuk lutut kaki depan hingga membentuk sudut 90° (posisi lutut tidak boleh melebihi ujung kaki), dengan telapak kaki menempel penuh pada lantai, punggung tetap tegak dan pandangan mata tetap ke depan;
- iv. sedangkan kaki belakang ditekuk dengan lutut membentuk sudut 90° ; tungkai kaki bagian bawah (tulang kering) sejajar dengan lantai atau cenderung lutut mendekat ke lantai dan ujung kaki belakang menumpu di lantai serta tumit tegak lurus ke atas;
- v. gerakan selanjutnya kaki yang di depan ditarik kembali ke belakang seperti posisi semula;
- vi. gerakan tersebut di atas dihitung 1 gerakan; dan
- vii. gerakan selanjutnya, kaki kiri yang dilangkahkan ke depan dilakukan secara bergantian dan dilakukan selama 1 menit secara terus menerus.



Gambar 12.
Sikap awal *lunges*



Gambar 13.
Gerakan *lunges* pada saat
melangkah kedepan



Gambar 14.
Pada saat kembali ke sikap
awal

(c) Gerakan gagal apabila :

- i. apabila kaki yang dilangkahkan ke depan sudut kurang dari 90° dan telapak kaki tidak menyentuh penuh pada lantai;
- ii. apabila kaki yang di belakang tidak membentuk sudut kurang dari 90° dan tungkai kaki bagian bawah (tulang kering) tidak sejajar dengan lantai;
- iii. badan tidak tegak, tapi condong ke depan/ke belakang atau miring ke kiri/ke kanan;
- iv. kedua tangan tidak tolak pinggang;
- v. kaki yang dilangkahkan kedepan tidak bergantian;
- vi. jika pelaku hilang keseimbangan (jatuh); dan
- vii. lutut menyentuh lantai.

(d) Ketentuan.

- i. satu hitungan dimulai dari kaki melangkahkan ke depan sampai kaki tersebut kembali ditarik lagi ke belakang, kembali ke posisi awal; dan
- ii. tidak dihitung apabila gerakan gagal.

(5) Modifikasi *Shuttle Run*.

(a) Sikap awal. Aba-aba “Persiapan” pelaku berdiri mengambil sikap berlari di sebelah kanan atau kiri tiang di belakang garis start.

(b) Gerakan. Aba-aba “Ya” pelaku :

- i. berlari menuju tiang yang berada di depannya dengan arah silang;

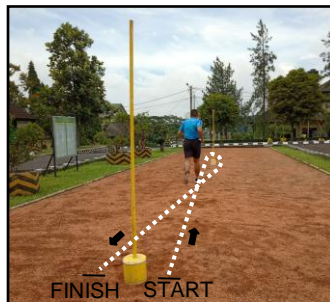
- ii. kemudian berbalik memutar tiang dengan arah berlawanan/silang;
- iii. gerakan lari dan berbalik dilakukan secepat-cepatnya; dan
- iv. dilakukan hanya satu kali putaran dengan jarak yang ditempuh 2 x 10 meter.



Gambar 15.
Lintasan *shuttle run*



Gambar 16.
Sikap awal *shuttle run*



Gambar 17.
Gerakan pada saat lari



Gambar 18.
Gerakan pada saat memutar tiang



Gambar 19.
Gerakan pada saat finish

(c) Gerakan gagal apabila:

- i. start mendahului aba-aba “Ya”;
- ii. memegang atau menjatuhkan tiang; dan
- iii. pada saat finish tidak menyilang (kembali ketempat start).

(d) Ketentuan:

- i. *score* diambil dari waktu start sampai dengan finish (1 kali putaran jarak 2 x 10 meter);
- ii. tidak boleh memegang tiang;
- iii. jika pelaku melakukan kesalahan (menjatuhkan tiang, mendahului aba-aba “Ya”, finish tidak menyilang), maka pelaku harus mengulang; dan
- iv. pengulangan dilakukan setelah orang terakhir pada kelompok tersebut.

b) Materi tes kesegaran jasmani “B” wanita meliputi :

(1) Chinning.

(a) Sikap awal:

- i. tinggi palang disesuaikan dengan tinggi badan pelaku yaitu sejajar dengan tulang dada;
- ii. tangan memegang palang, telapak tangan menghadap ke belakang (ke arah badan);
- iii. kedua ibu jari berada di belakang palang, sedangkan keempat jari lainnya berada di depan;
- iv. kedua lengan lurus;
- v. sudut lengan dengan badan sebesar $\pm 90^\circ$ pengukurannya disesuaikan dengan tinggi palang; dan
- vi. kedua kaki lurus menumpu pada lantai dengan membentuk sudut 45° .

(b) Gerakan :

- i. pelaku menarik badan ke depan, sehingga dada menyentuh palang, dagu melewati palang;
- ii. gerakan selanjutnya rebahkan badan sehingga kembali ke sikap awal sampai kedua lengan lurus kembali dan telapak kaki tetap menapak penuh; dan
- iii. dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat selama 1 menit.



Gambar 20.
Sikap awal chinning



Gambar 21.
Gerakan saat
mengangkat badan



Gambar 22.
Gerakan saat
menurunkan badan

(c) Gerakan gagal apabila :

- i. seluruh telapak kaki tidak merapat ke lantai/tanah;
- ii. dada tidak menyentuh palang dan dagu tidak melewati palang;
- iii. waktu melaksanakan gerakan, pantat mengayun dan badan bergelombang; dan
- iv. gerakan ke sikap awal, siku belum lurus badan sudah ditarik kembali.

(d) Ketentuan :

- i. satu hitungan dimulai dari gerakan lengan menarik badan sehingga dada menyentuh palang dan dagu melewati palang sampai kembali ke sikap awal; dan
- ii. gerakan yang gagal tidak dihitung.

(2) *Sit Up Twist*. Gerakan *sit up twist* wanita sama seperti gerakanya *sit up twist* pria.

(a) Sikap permulaan:

- i. berbaring terlentang diatas meja sit up dengan punggung menempel penuh pada meja, kepala diangkat tidak menempel pada meja, kedua lutut ditekuk membentuk sudut 45° dan kedua lutut diregangkan berjarak ± 20 Cm;
- ii. kedua pergelangan kaki pelaku dikaitkan pada palang besi yang terletak didepan;
- iii. kedua tangan menempel pada daun telinga; dan
- iv. kedua siku dibuka selebar bahu menghadap kedepan.

(b) Gerakan. Aba-aba "Mulai" pelaku melakukan gerakan:

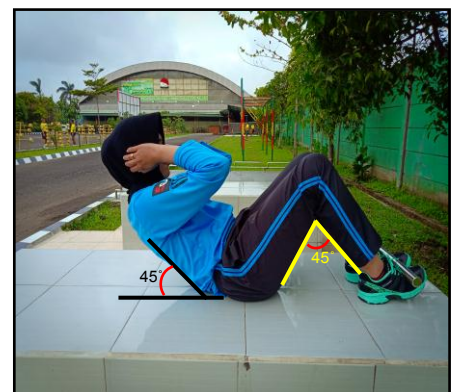
- i. mengangkat badan hingga duduk dan membungkuk, kemudian salah satu siku menyentuh lutut secara bersilangan (twist) dan bergantian;
- ii. kemudian dengan cepat badan diturunkan kembali, tetapi hanya setengahnya sampai badan membentuk sudut $\pm 45^{\circ}$ dengan lantai/matras. Pada saat turun punggung tidak menyentuh lantai/matras; dan
- iii. gerakan berikutnya dilakukan secara terus menerus secepat-cepatnya selama 1 menit.



Gambar 23.
Sikap awal *sit up twist*



Gambar 24.
Gerakan sit up pada
saat naik



Gambar 25.
Sikap sit up pada saat
turun

(c) Gerakan gagal apabila:

- i. salah satu siku tidak menyentuh lutut secara bersilangan (twist);
- ii. lutut tidak membentuk sudut 45° ; dan
- iii. kedua tangan tidak menempel pada daun telinga.

(d) Ketentuan.

- i. satu hitungan dimulai dari sikap berbaring, kemudian bangun sampai salah satu siku menyentuh lutut bagian luar secara bersilangan dan kembali badan turun sampai punggung bagian atas berjarak ± 10 cm dari meja/matras;
- ii. gerakan yang gagal tidak dihitung; dan
- iii. dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat selama 1 (satu) menit.

(3) Modifikasi *Push up* :

(a) Sikap awal:

- i. badan diangkat dengan bertumpu pada kedua 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 $\pm 90^\circ$ dimana kedua telapak kaki menghadap ke atas;
- iv. badan condong ke depan;
- v. paha, badan dan kepala membuat satu garis lurus.

(b) Gerakan :

- i. badan diturunkan dengan cara menekuk kedua siku lengan sehingga dagu mendekati meja (jarak ± 1 cm dari meja). Kedua tungkai tetap membentuk sudut $\pm 90^\circ$;
- ii. gerakan selanjutnya luruskan lengan kembali sehingga badan terangkat seperti sikap awal;
- iii. pada saat gerakan badan turun-naik posisi paha, badan dan kepala harus tetap membentuk satu garis lurus; dan
- iv. dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat selama 1 menit.



Gambar 26.
Sikap awal *push up*



Gambar 27.
Sikap *push up* pada
saat turun



Gambar 28.
Sikap *push up* pada
saat naik

(c) Gagal apabila :

- i. dagu tidak mendekati meja (jarak ± 1 cm dari meja);
- ii. waktu mengangkat badan gerakan bergelombang dan kedua lengan tidak lurus; dan
- iii. waktu menurunkan badan, pantat nungging atau perut menempel di meja.

(d) Ketentuan :

- i. satu hitungan dimulai dari menurunkan badan sampai gerakan dagu menyentuh meja dan kembali ke sikap awal; dan
- ii. gerakan gagal tidak dihitung.

(4) *Lunges*.

(a) Sikap permulaan:

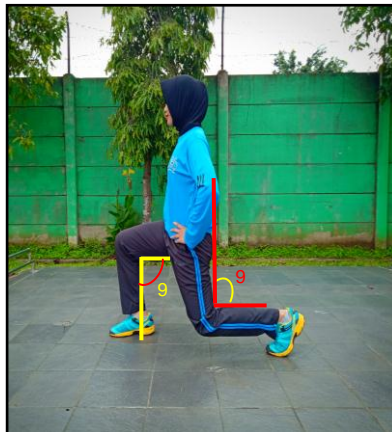
- i. berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu; dan
- ii. kedua tangan di pinggang (tolak pinggang), pandangan lurus ke depan.

(b) Gerakan. Aba-aba “Mulai” pelaku melakukan gerakan:

- i. langkahkan kaki kanan ke depan dengan menapakkan tumit terlebih dahulu;
- ii. kemudian condongkan badan ke depan sehingga berat badan berada di kaki depan;
- iii. selanjutnya turunkan badan dengan cara menekuk lutut kaki depan hingga membentuk sudut 90° (posisi lutut tidak boleh melebihi ujung kaki), dengan telapak kaki menyentuh penuh pada lantai, punggung tetap tegak dan pandangan mata tetap ke depan;
- iv. sedangkan kaki belakang ditekuk dengan lutut membentuk sudut 90° ; tungkai kaki bagian bawah (tulang kering) sejajar dengan lantai atau cenderung lutut mendekat ke lantai dan ujung kaki belakang menumpu di lantai serta tumit tegak lurus ke atas;
- v. gerakan selanjutnya kaki yang di depan ditarik kembali ke belakang seperti posisi semula;
- vi. gerakan tersebut di atas dihitung 1 gerakan; dan
- vii. gerakan selanjutnya, kaki kiri yang dilangkahkan ke depan dilakukan secara bergantian dan dilakukan selama 1 menit secara terus menerus.



Gambar 29.
Sikap awal *lunges*



Gambar 30.
Gerakan *lunges* pada
saat melangkah kedepan



Gambar 31.
Pada saat kembali
kesikap awal

(c) Gerakan gagal apabila :

- i. apabila kaki yang dilangkahkan ke depan sudut kurang dari 90° dan telapak kaki tidak menyentuh penuh pada lantai;

- ii. apabila kaki yang di belakang tidak membentuk sudut kurang dari 90° dan tungkai kaki bagian bawah (tulang kering) tidak sejajar dengan lantai;
- iii. badan tidak tegak, tapi condong ke depan/ke belakang atau miring ke kiri/ke kanan;
- iv. kedua tangan tidak tolak pinggang;
- v. kaki yang dilangkahkan kedepan tidak bergantian;
- vi. jika pelaku hilang keseimbangan (jatuh); dan
- vii. lutut menyentuh lantai.

(d) Ketentuan.

- i. satu hitungan dimulai dari kaki melangkahkan ke depan sampai kaki tersebut kembali ditarik lagi ke belakang, kembali ke posisi awal; dan
- ii. tidak dihitung apabila gerakan gagal.

(5) Modifikasi *Shuttle Run*.

(a) Sikap awal. Aba-aba “Persiapan” pelaku berdiri mengambil sikap berlari di sebelah kanan atau kiri tiang di belakang garis start.

(b) Gerakan. Aba-aba “Ya” pelaku :

- i. berlari menuju tiang yang berada didepannya dengan arah silang;
- ii. kemudian berbalik memutar tiang dengan arah berlawanan/silang;
- iii. gerakan lari dan berbalik dilakukan secepat-cepatnya; dan
- iv. dilakukan hanya satu kali putaran dengan jarak yang ditempuh 2×10 meter.



Gambar 32.
Lintasan *shuttle run*



Gambar 33.
Sikap awal *shuttle run*



Gambar 34.
Gerakan pada saat lari



Gambar 35.
Gerakan pada saat memutari tiang



Gambar 36.
Gerakan pada saat finish

(c) Gerakan gagal apabila:

- i. start mendahului aba-aba “Ya”;
- ii. memegang atau menjatuhkan tiang; dan
- iii. pada saat finish tidak menyilang (kembali ketempat start).

(d) Ketentuan:

- i. score diambil dari waktu start sampai dengan finish (1 kali putaran jarak 2 x 10 meter);
- ii. tidak boleh memegang tiang;
- iii. jika pelaku melakukan kesalahan (menjatuhkan tiang, mendahului aba-aba “Ya”, finish tidak menyilang), maka pelaku harus mengulang; dan
- iv. pengulangan dilakukan setelah orang terakhir pada kelompok tersebut.

8) Interval waktu :

- a) Antara tes kesegaran jasmani A dan B, pelaku diberi istirahat selama 10 – 15 menit; dan
- b) Dalam item kesegaran jasmani B (5 item) dilakukan berturut-turut sesuai dengan urutan dan tidak boleh dibolak-balik.

d. **Tahap pengakhiran.**

- 1) setelah selesai kegiatan pelaku melaksanakan cooling down/pelepasan dipimpin oleh pelatih;
- 2) kemudian pelaku dikumpulkan di tempat yang telah ditentukan, dilanjutkan pengecekan personel, kondisi kesehatan pelaku maupun perlengkapan;
- 3) penguji dan pelaku menandatangani hasil tes;
- 4) kaji ulang kepada pelaku dan evaluasi kepada penguji tentang kegiatan yang telah dilaksanakan; dan
- 5) mengolah data, nilai dan membuat laporan.

BAB IV

HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN

18. **Umum.** Untuk menghindari kerugian baik personel, materiil dan terganggunya pelaksanaan kegiatan tes kesegaran jasmani, msks perlu dibuat langkah-langkah tindakan pengamanan dan tindakan administrasi sehingga penyelenggaraan tes sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan serta mencapai hasil yang optimal.

19. **Tindakan Pengamanan.**

a. **Pengamanan Personel.** Tindakan pengamanan terhadap personel sangat diperlukan agar setiap personel yang melaksanakan kegiatan tes kesegaran jasmani aman dan terhindar dari kemungkinan terjadinya kerugian personel. Adapun tindakan tersebut antara lain:

- 1) **Perencanaan.**
 - a) membuat rencana pengamanan personel;
 - b) mendata jumlah personel pelaku yang akan mengikuti tes kesegaran jasmani;
 - c) merencanakan jumlah personel kesehatan dan pengamanan yang akan terlibat, baik langsung ataupun tidak langsung;
 - d) merencanakan jalur evakuasi apabila terdapat personel pelaku yang jatuh sakit dan perlu dibawa ke rumah sakit;
 - e) mempelajari kemungkinan terjadinya ancaman terhadap keselamatan personel; dan
 - f) memperkirakan titik rawan yang dapat menimbulkan kerugian personel yang terdapat pada sarana dan prasarana yang digunakan.
- 2) **Persiapan.**
 - a) pengecekan kesiapan masing-masing petugas yang akan terlibat dalam pelaksanaan tes;
 - b) melaksanakan penataran atau latihan pendahuluan (bila diperlukan) untuk membekali pelatih/penguji yang akan terlibat dalam pelaksanaan tes;
 - c) melaksanakan briefing kepada personel penguji, pengamanan dan kesehatan serta personel lainnya; dan
 - d) mengkoordinasikan dengan aparat terkait.
- 3) **Pelaksanaan.**
 - a) pengecekan jumlah dan kondisi personel pelaku yang akan mengikuti tes;
 - b) pemeriksaan kondisi kesehatan pelaku (tensi darah) oleh Tim Kesehatan;
 - c) memberikan penjelasan kepada pelaku tentang mekanisme pelaksanaan tes dan penekanan tentang keharusan dan larangan yang diikuti oleh peserta;

- d) pelaku melaksanakan pemanasan dipimpin oleh pelatih sesuai dengan prosedur tes mulai dari cek denyut nadi, tes vanderley dan melakukan sretching dan senam;
- e) menempatkan personel kesehatan disekitar lapangan yang digunakan tes dengan membawa perlengkapan yang memadai sesuai ketentuan;
- f) membuat langkah antisipasi pencegahan terhadap kemungkinan terjadinya kerugian personel; dan
- g) mengadakan pengawasan terhadap seluruh personel terutama bagi yang perlu mendapat perhatian khusus/mengandung kerawanan kemungkinan terjadinya jatuh korban.

4) Pengakhiran.

- a) pelaku melaksanakan coolingdown (pelepasan) dipimpin oleh pelatih;
- b) melaksanakan pengecekan jumlah dan kondisi kesehatan pelaku;
- c) mengadakan evaluasi dan kaji ulang terhadap seluruh kegiatan; dan
- d) membuat laporan tentang pengamanan personel.

b. **Pengamanan Materiil.** Tindakan pengamanan materiil diperlukan agar sarana dan prasarana dapat berfungsi serta dapat dipergunakan secara optimal sesuai peruntukannya. Adapun tindakan tersebut antara lain meliputi:

1) Perencanaan.

- a) membuat rencana pengamanan materiil;
- b) merencanakan jumlah dan jenis materiil yang akan digunakan;
- c) mempelajari kemungkinan terjadinya ancaman yang akan berakibat terjadinya kerugian materiil; dan
- d) memperkirakan titik rawan yang dapat merugikan materiil pada sarana dan prasarana yang digunakan.

2) Persiapan.

- a) mengecek kesiapan sarana dan prasarana yang digunakan untuk pelaksanaan tes; dan
- b) mengecek kesiapan alat perlengkapan tim kesehatan (ambulance, tabung gas, obat-obatan, dsb).

3) Pelaksanaan.

- a) menempatkan beberapa ambulan disekitar lapangan yang digunakan tes dengan perlengkapan yang memadai sesuai ketentuan;
- b) pencegahan terhadap kemungkinan terjadinya kerugian materiil serta penyalahgunaan;

- c) pengamanan sarana dan prasarana yang sedang digunakan dari ancaman dan kemungkinan terjadinya kerusakan dan kehilangan serta membuat langkah antisipasi bila terjadi gangguan;
- d) mengadakan pengamanan ruangan/tempat/lokasi kegiatan penyelenggaraan tes; dan
- e) mengadakan pengawasan terhadap seluruh materiil yang sedang digunakan.

4) Pengakhiran.

- a) menginventarisir dan mengecek jumlah dan kondisi sarana dan prasarana yang sudah digunakan dalam tes;
- b) membersihkan dan mengembalikan seluruh materiil yang digunakan ketempat yang ditelah ditentukan; dan
- c) membuat laporan tentang pengamanan materiil.

c. **Pengamanan Berita.** Tindakan pengamanan berita dilakukan agar bahan-bahan administrasi dan produk-produk berupa tulisan terhindar dari kehilangan, kerusakan dan penyalahgunaan. Adapun tindakan sebagai berikut:

1) Perencanaan.

- a) membuat rencana pengamanan berita;
- b) mendata bentuk dan jenis alat komunikasi yang dipergunakan baik langsung ataupun tidak langsung;
- c) mempelajari kemungkinan terjadinya kebocoran berita yang akan berakibat terjadinya kerugian; dan
- d) membuat perkiraan rencana antisipasi terhadap kemungkinan tindakan sabotase.

2) Persiapan.

- a) mengecek alat perlengkapan yang digunakan dalam pengamanan berita;
- b) mengecek kesiapan pengamanan berita dan memperbaiki kekurangan yang ada; dan
- c) mengkoordinasikan dengan aparat terkait tentang penganan berita.

3) Pelaksanaan.

- a) pencegahan terhadap kemungkinan terjadinya kebocoran dan penyalahgunaan alat komunikasi, surat-surat dan dokumen rahasia;
- b) pengamanan sistem komunikasi yang digunakan dari ancaman dan kemungkinan terjadinya kerusakan, kehilangan serta penyadapan berita serta dokumen yang akan digunakan dalam kegiatan;
- c) mengadakan pengamanan ruangan/tempat/lokasi data hasil tes;

- d) memberlakukan dokumen rahasia sesuai dengan derajat klasifikasinya; dan
- e) mengadakan pengawasan terhadap seluruh berita yang masuk dan keluar.

4) Pengakhiran.

- a) pemeriksaan, pengamanan arsip/dokumen serta keutuhan data;
- b) pengamanan hasil laporan evaluasi penyelenggaraan dan hasil tes;
- c) mengadakan evaluasi terhadap arus berita; dan
- d) membuat laporan tentang pengamanan berita.

d. **Pengamanan Kegiatan.** Tindakan pengamanan terhadap kegiatan yang diperlukan agar setiap kegiatan yang dilaksanakan dapat berjalan sesuai rencana. Adapun tindakan sebagai berikut:

1) Perencanaan. Tindakan pengamanan pada tahap perencanaan dilakukan dalam rangka pengamanan kegiatan yang berkaitan dengan:

- a) mempelajari rencana kegiatan yang telah dibuat dalam bentuk dokumen sebagai bahan pertimbangan penyusunan rencana pengamanan;
- b) menyusun rencana pencegahan terhadap kemungkinan terjadinya penyimpangan kegiatan; dan
- c) membuat perkiraan rencana antisipasi terhadap kemungkinan tindakan sabotase.

2) Persiapan.

- a) pengecekan kesiapan masing-masing unit agar tugas dapat dilaksanakan secara optimal;
- b) mengecek alat perlengkapan yang digunakan dalam pengamanan;
- c) mengecek kesiapan pengamanan dan memperbaiki kekurangan yang ada; dan
- d) mengkoordinasikan dengan aparat terkait.

3) Pelaksanaan. Tindakan pengamanan pada tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam rangka mengamankan jalannya pelaksanaan kegiatan tes kesegaran jasmani dengan urutan sebagai berikut :

- a) mengadakan pengawasan secara terus menerus terhadap seluruh kegiatan, untuk menjamin terlaksananya kegiatan dengan aman dan tertib;
- b) pengamanan personel, materiil dan dokumen dalam kegiatan tes;
- c) mengadakan koordinasi dengan instansi terkait dalam rangka menjamin keamanan dalam kegiatan tes; dan
- d) melakukan langkah antisipasi bila terjadi gangguan terhadap rangkaian kegiatan tes.

4) Pengakhiran. Kegiatan akhir dari tindakan keamanan yang dilaksanakan antara lain:

- a) pemeriksaan hasil pengamanan kegiatan; dan
- b) pembuatan laporan hasil pelaksanaan pengamanan.

20. **Tindakan Administrasi.** Dalam kegiatan penyelenggaraan tes kesegaran jasmani diperlukan tindakan administrasi agar dapat dipertanggung jawabkan secara normatif dan prosedural. Adapun kegiatannya meliputi :

a. **Perencanaan.**

- 1) merencanakan pembuatan Rencana Garis Besar (RGB) dari kegiatan penyelenggaraan tes;
- 2) merencanakan administrasi yang diperlukan sesuai kebutuhan (Surat Perintah, Surat Jalan dan lain-lain);
- 3) merencanakan pembuatan Rencana Pelaksanaan Kegiatan (Renlakgiat) dan Rencana Lapangan (Renlap) penyelenggaraan tes; dan
- 4) koordinasi dengan pihak-pihak yang terkait dalam kegiatan penyelenggaraan tes.

b. **Persiapan.**

- 1) pembuatan Rencana Garis Besar (RGB) kegiatan penyelenggaraan tes;
- 2) menyiapkan administrasi yang diperlukan sesuai kebutuhan (Surat Perintah, Surat Jalan dan lain-lain);
- 3) pembuatan Rencana Pelaksanaan Kegiatan (Renlakgiat) dan Rencana Lapangan (Renlap) penyelenggaraan tes;
- 4) menyiapkan data personel yang terlibat dalam kegiatan penyelenggaraan tes; dan
- 5) menyiapkan data alat peralatan yang diperlukan dalam kegiatan penyelenggaraan tes.

c. **Pelaksanaan.**

- 1) melakukan pengecekan personel, data, alat peralatan yang digunakan;
- 2) inventarisasi sarana dan prasarana serta alat peralatan yang dibutuhkan dalam kegiatan penyelenggaraan tes; dan
- 3) semua data, alat peralatan dan kelengkapan lainnya yang telah digunakan diinventarisir ulang.

d. **Pengakhiran.**

- 1) melaksanakan evaluasi atas kegiatan administrasi selama penyelenggaraan tes;

- 2) mengembalikan alat peralatan dan perlengkapan yang telah digunakan kepada yang berhak/pemilik; dan
- 3) membuat laporan akhir kepada Pimpinan tentang kegiatan yang telah dilaksanakan dan hasil yang dicapai.

BAB V KOMANDO DAN PENGENDALIAN

21. **Umum.** Agar tes kesegaran jasmani dapat terlaksana dengan baik diperlukan adanya komando dan pengendalian dari pejabat fungsional pada masing-masing kotama/satuan TNI AD. Komando dan pengendalian diperlukan untuk menjamin terlaksananya tes sesuai dengan perencanaan serta mengacu pada buku pedoman yang berlaku dan menjamin konsistensi dan kesinambungan pelaksanaan tes.

22. **Komando.** Dalam penyelenggaraan tes kesegaran jasmani, pimpinan satuan (Dansat) bertanggung jawab terhadap kelancaran dan pencapaian sasaran tes yang diinginkan. Untuk mencapai sasaran tersebut, maka tiap-tiap koordinator sebagai pelaksana di lapangan harus berpedoman pada Buku Pedoman dan Renlakgiat serta Renlap yang sudah ditentukan.


23. **Pengendalian.**

- a. fungsi pengendalian dilakukan dengan mengikuti perkembangan tes kesegaran jasmani yang sedang dilaksanakan secara terus menerus. Dengan demikian pimpinan dapat mengetahui perkembangan serta kemungkinan adanya penyimpangan yang perlu segera diperbaiki dan dapat mengarahkan pelaksanaan tes dalam batas-batas yang telah ditentukan dalam kegiatan, sehingga tetap sesuai dengan sasaran yang diharapkan;
- b. pengendalian dan pengawasan dalam tes kesegaran jasmani berada di bawah pimpinan yang telah ditunjuk oleh Ketua Panitia Pusat atau Komandan satuan masing-masing; dan
- c. asistensi terhadap tes kesegaran jasmani dalam mendukung pengendalian dan pengawasan oleh pembina LKT atau panitia yang ditunjuk.

BAB VI PENUTUP

24. **Keberhasilan.** Disiplin untuk mentaati ketentuan-ketentuan yang ada dalam Buku pedoman teknik pemeriksaan kesegaran jasmani ini oleh para pembina dan satuan pemakai akan sangat berpengaruh terhadap keseragaman cara penyajian dalam rangka berhasilnya tes kesegaran jasmani di lingkungan satuan TNI AD.


25. **Penyempurnaan.** Hal-hal yang dirasakan perlu akibat adanya perkembangan kebutuhan untuk penyempurnaan Buku Pedoman Teknik Pemeriksaan kesegaran Jasmani Prajurit dan Calon Prajurit ini, agar disarankan kepada Kasad melalui Komandan Kodiklat TNI AD sesuai dengan mekanisme umpan balik.


Kepala Dinas Jasmani,
Mochammad Hasan
Brigadir Jenderal TNI

PENGERTIAN

1. **Jasmani.** Adalah tubuh manusia secara utuh yang terdiri dari susunan anatomis, fisiologis dan panca indra.
2. **Kesegaran jasmani.** Kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan baik tanpa mengalami suatu kelelahan yang berarti.
3. **Lunges.** Lunges adalah salah satu gerakan body weight training yang dapat digunakan sebagai alat tes untuk mengukur kekuatan otot kaki dengan menggunakan beban tubuh sendiri. Gerakan ini melibatkan kerja otot-otot paha depan (femoris) dan belakang (hamstring), serta punggung bawah dan pantat. (Paul Carter, 1990). Tujuan utama tes lunges adalah untuk mengembangkan/meningkatkan kekuatan, daya ledak, dan daya tahan terutama otot-otot kaki seperti quadricep, gluteus maximus, harmstring (Soekarman, 1987: 58-60). Menurut Nasaru (2012). Lunges akan digunakan sebagai alat tes kesegaran jasmani pengganti squat jump;
4. **Penguji.** Adalah petugas pengetes atau mengevaluasi pelaku dalam melaksanakan tes kesegaran jasmani.
5. **Pelaku.** Adalah sebutan untuk calon prajurit atau prajurit yang akan di tes atau dievaluasi tingkat kesegaran jasmaninya.
6. **Tes.** Adalah bagian integral dari pengukuran merupakan suatu alat ukur untuk memperoleh data secara obyektif.
7. **Tes kesegaran jasmani.** Tes kesegaran jasmani merupakan salah satu bentuk tes yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani prajurit melalui pengujian kesegaran jasmani "A" yaitu lari selama 12 menit dan kesegaran jasmani "B" yaitu prajurit pria terdiri dari pull ups, sit ups, push ups, lunges dan shuttle run, sedangkan untuk prajurit wanita terdiri dari chinning, sit up, modifikasi push up, lunges dan shuttle run.

Kepala Dinas Jasmani,



Mochammad Hasan
Brigadir Jenderal TNI

**TABEL PENILAIAN GARJAS "A" DAN "B"
PRAJURIT DAN CALON PRAJURIT PRIA TNI AD**

NILAI PERORANGAN DALAM GOLONGAN UMUR										LARI 12 MENIT	PULL UPS 1 MENIT	SIT UPS 1 MENIT	PUSH UPS 1 MENIT	LUNGES 1 MENIT	SHUTTLE RUN 2 x 10 M
18-25	26-30	31-35	36-40	41-43	44-46	47-49	50-52	53-55	56-58						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
100										3507	18	41	43	54	4,40
99										3488	-	-	-	-	4,43
98										3469	-	-	-	-	4,46
97										3450	-	-	-	-	4,49
96										3431	-	-	-	-	4,52
95	100									3412	17	40	42	53	4,55
94	99									3393	-	-	-	-	4,58
93	98									3374	-	-	-	-	4,61
92	97									3355	-	-	-	-	4,64
91	96									3336	-	-	-	-	4,67
90	95	100								3317	16	39	41	52	4,70
89	94	99								3298	-	-	-	-	4,73
88	93	98								3279	-	-	-	-	4,76
87	92	97								3260	-	-	-	-	4,79
86	91	96								3241	-	-	-	-	4,82
85	90	95	100							3222	15	38	40	51	4,85
84	89	94	99							3203	-	-	-	-	4,88
83	88	93	98							3184	-	-	-	-	4,91
82	87	92	97							3165	-	-	-	-	4,94
81	86	91	96							3146	-	-	-	-	4,97
80	85	90	95	100						3127	14	37	39	50	5,00
79	84	89	94	99						3108	-	-	-	-	5,03
78	83	88	93	98						3089	-	-	-	-	5,06
77	82	87	92	97						3070	-	-	-	-	5,09
76	81	86	91	96						3051	-	-	-	-	5,12
75	80	85	90	95	100					3032	13	36	38	49	5,15
74	79	84	89	94	99					3013	-	-	-	-	5,18
73	78	83	88	93	98					2994	-	-	-	-	5,21
72	77	82	87	92	97					2975	-	-	-	-	5,24
71	76	81	86	91	96					2956	-	-	-	-	5,27
70	75	80	85	90	95	100				2937	12	35	37	48	5,30
69	74	79	84	89	94	99				2918	-	-	-	-	5,34
68	73	78	83	88	93	98				2899	-	-	-	-	5,38
67	72	77	82	87	92	97				2880	-	-	-	-	5,42
66	71	76	81	86	91	96				2861	-	-	-	-	5,46
65	70	75	80	85	90	95	100			2842	11	34	36	47	5,50
64	69	74	79	84	89	94	99			2823	-	-	-	-	5,54
63	68	73	78	83	88	93	98			2804	-	-	-	-	5,58
62	67	72	77	82	87	92	97			2785	-	-	-	-	5,62
61	66	71	76	81	86	91	96			2766	-	-	-	-	5,66
60	65	70	75	80	85	90	95	100		2747	10	33	35	46	5,70
59	64	69	74	79	84	89	94	99		2728	-	-	-	-	5,74
58	63	68	73	78	83	88	93	98		2709	-	-	-	-	5,78
57	62	67	72	77	82	87	92	97		2690	-	-	-	-	5,82
56	61	66	71	76	81	86	91	96		2671	-	-	-	-	5,86
55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	2652	9	32	34	45	5,90
54	59	64	69	74	79	84	89	94	99	2633	-	-	-	-	5,94

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
53	58	63	68	73	78	83	88	93	98	2614	-	-	-	-	5,98
52	57	62	67	72	77	82	87	92	97	2595	-	31	33	44	6,02
51	56	61	66	71	76	81	86	91	96	2576	-	-	-	-	6,06
50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	2557	8	-	-	-	6,10
49	54	59	64	69	74	79	84	89	94	2538	-	30	32	43	6,14
48	53	58	63	68	73	78	83	88	93	2519	-	-	-	-	6,18
47	52	57	62	67	72	77	82	87	92	2500	-	-	-	-	6,22
46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	2481	-	29	31	42	6,26
45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	2462	7	-	-	-	6,30
44	49	54	59	64	69	74	79	84	89	2443	-	-	-	-	6,34
43	48	53	58	63	68	73	78	83	88	2424	-	28	30	41	6,38
42	47	52	57	62	67	72	77	82	87	2405	-	-	-	-	6,42
41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	2386	-	-	-	-	6,46
40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	2367	6	27	29	40	6,50
39	44	49	54	59	64	69	74	79	84	2348	-	-	-	-	6,54
38	43	48	53	58	63	68	73	78	83	2329	-	-	-	-	6,58
37	42	47	52	57	62	67	72	77	82	2310	-	26	28	39	6,62
36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	2291	-	-	-	-	6,66
35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	2272	5	-	-	-	6,70
34	39	44	49	54	59	64	69	74	79	2253	-	25	27	38	6,74
33	38	43	48	53	58	63	68	73	78	2234	-	-	-	-	6,78
32	37	42	47	52	57	62	67	72	77	2215	-	-	-	-	6,82
31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	2196	-	24	26	37	6,86
30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	2177	4	-	-	-	6,90
29	34	39	44	49	54	59	64	69	74	2158	-	-	-	-	6,94
28	33	38	43	48	53	58	63	68	73	2139	-	23	25	36	6,98
27	32	37	42	47	52	57	62	67	72	2120	-	-	-	-	7,02
26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	2101	-	-	-	-	7,06
25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	2082	3	22	24	35	7,10
24	29	34	39	44	49	54	59	64	69	2063	-	-	-	-	7,14
23	28	33	38	43	48	53	58	63	68	2044	-	-	-	-	7,18
22	27	32	37	42	47	52	57	62	67	2025	-	21	23	34	7,22
21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	2006	-	-	-	-	7,26
20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	1987	2	-	-	-	7,30
19	24	29	34	39	44	49	54	59	64	1968	-	20	22	33	7,34
18	23	28	33	38	43	48	53	58	63	1949	-	-	-	-	7,38
17	22	27	32	37	42	47	52	57	62	1930	-	-	-	-	7,42
16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	1911	-	19	21	32	7,46
15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	1892	1	-	-	-	7,50
14	19	24	29	34	39	44	49	54	59	1873	-	-	-	-	7,54
13	18	23	28	33	38	43	48	53	58	1854	-	18	20	31	7,58
12	17	22	27	32	37	42	47	52	57	1835	-	-	-	-	7,62
11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	1816	-	-	-	-	7,66
10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	1797	-	17	19	30	7,70
9	14	19	24	29	34	39	44	49	54	1778	-	-	-	-	7,74
8	13	18	23	28	33	38	43	48	53	1759	-	-	-	-	7,78
7	12	17	22	27	32	37	42	47	52	1740	-	16	18	29	7,82
6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	1721	-	-	-	-	7,86
5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	1702	-	-	-	-	7,90
4	9	14	19	24	29	34	39	44	49	1683	-	15	17	28	7,94
3	8	13	18	23	28	33	38	43	48	1664	-	-	-	-	7,98
2	7	12	17	22	27	32	37	42	47	1645	-	-	-	-	8,02
1	6	11	16	21	26	31	36	41	46	1626	-	14	16	27	8,06
	5	10	15	20	25	30	35	40	45	1607	-	-	-	-	8,10
	4	9	14	19	24	29	34	39	44	1588	-	-	-	-	8,14
	3	8	13	18	23	28	33	38	43	1569	-	13	15	26	8,18
	2	7	12	17	22	27	32	37	42	1550	-	-	-	-	8,22

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	1	6	11	16	21	26	31	36	41	1531	-	-	-	-	8,26
		5	10	15	20	25	30	35	40	1512	-	12	14	25	8,30
		4	9	14	19	24	29	34	39	1493	-	-	-	-	8,34
		3	8	13	18	23	28	33	38	1474	-	11	13	24	8,38
		2	7	12	17	22	27	32	37	1455	-	-	-	-	8,42
		1	6	11	16	21	26	31	36	1436	-	10	12	23	8,46
			5	10	15	20	25	30	35	1417	-	-	-	-	8,50
			4	9	14	19	24	29	34	1398	-	9	11	22	8,54
			3	8	13	18	23	28	33	1379	-	-	-	-	8,58
			2	7	12	17	22	27	32	1360	-	8	10	21	8,62
			1	6	11	16	21	26	31	1341	-	-	-	-	8,66
				5	10	15	20	25	30	1322	-	7	9	20	8,70
				4	9	14	19	24	29	1303	-	-	-	-	8,74
				3	8	13	18	23	28	1284	-	6	8	19	8,78
				2	7	12	17	22	27	1265	-	-	-	-	8,82
				1	6	11	16	21	26	1246	-	5	7	18	8,86
					5	10	15	20	25	1227	-	-	-	-	8,90
					4	9	14	19	24	1208	-	4	6	17	8,94
					3	8	13	18	23	1189	-	-	-	-	8,98
					2	7	12	17	22	1170	-	3	5	16	9,02
					1	6	11	16	21	1151	-	-	-	-	9,06
						5	10	15	20	1132	-	2	4	15	9,10
						4	9	14	19	1113	-	-	-	-	9,14
						3	8	13	18	1094	-	1	3	14	9,18
						2	7	12	17	1075	-	-	-	-	9,22
						1	6	11	16	1056	-	-	2	13	9,26
							5	10	15	1037	-	-	-	-	9,30
							4	9	14	1018	-	-	1	12	9,34
							3	8	13	999	-	-	-	11	9,38
							2	7	12	980	-	-	-	10	9,42
							1	6	11	961	-	-	-	9	9,46
								5	10	942	-	-	-	8	9,50
								4	9	923	-	-	-	7	9,54
								3	8	904	-	-	-	6	9,58
								2	7	885	-	-	-	5	9,62
								1	6	866	-	-	-	4	9,66
									5	847	-	-	-	3	9,70
									4	828	-	-	-	2	9,74
									3	809	-	-	-	1	9,78
									2	790	-	-	-	-	9,82
									1	771	-	-	-	-	9,86

Kepala Dinas Jasmani,



Mechammad Hasan
Brigadir Jenderal TNI

NILAI PERORANGAN DALAM GOLONGAN UMUR										LARI 12 MENIT	CHINNING 1 MENIT	SIT UPS 1 MENIT	MD. PUSH UPS 1 MENIT	LUNGES 1 MENIT	SHUTTLE RUN 2 x 10 M
18-25	26-30	31-35	36-40	41-43	44-46	47-49	50-52	53-55	56-58	11	12	13	14	16	15
															5,00
															5,04
															5,08
															5,12
															5,16
															5,20
															5,24
															5,28
															5,32
															5,36
															5,40
															5,44
															5,48
															5,52
															5,56
															5,60
															5,64
															5,68
															5,72
															5,76
															5,80
															5,84
															5,88
															5,92
															5,96
6,00															
6,04															
6,08															
6,12															
6,16															
6,20															
6,25															
6,30															
6,35															
6,40															
6,45															

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	16	15
															6,50
															6,55
															6,60
															6,65
															6,70
															6,75
															6,80
															6,85
															6,90
									100						6,95
									99						7,00
									98						7,05
									97						7,10
									96						7,15
									95						7,20
									94						7,25
									93						7,30
									92						7,35
									91						7,40
									90						7,45
									89						7,50
									88						7,55
									87						7,60
									86						7,65
									85						7,70
									84						7,75
									83						7,80
									82						7,85
									81						7,90
									80						7,95
									79						8,00
									78						8,05
									77						8,10
									76						8,15
									75						8,20
									74						8,25
									73						8,30
									72						8,35
									71						8,40
									70						8,45
									69						8,50
									68						8,55
									67						8,60
									66						8,65
									65						8,70
									64						8,75
									63						8,80
									62						8,85

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	16	15
									61						8,90
									60						8,95
									59						9,00
									58						9,05
									57						9,10
									56						9,15
									55						9,20
									54						9,25
									53						9,30
									52						9,35
									51						9,40
									50						9,45
									49						9,50
									48						9,55
									47						9,60
									46						9,65
									45						9,70
									44						9,75
									43						9,80
									42						9,85
									41						9,90
									40						9,95
									39						10,00
									38						10,05
									37						10,10
									36						10,15
									35						10,20
									34						10,25
									33						10,30
									32						10,35
									31						10,40
									30						10,45
									29						10,50
									28						10,55
									27						10,60
									26						10,65
									25						10,70
									24						10,75
									23						10,80
									22						10,85
									21						10,90
									20						10,95
									19						11,00
									18						11,05
									17						11,10
									16						11,15
									15						11,20
									14						11,25

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	16	15
									13						11,30
									12						11,35
									11						11,40
									10						11,45
									9						11,50
									8						11,55
									7						11,60
									6						11,65
									5						11,70
									4						11,75
									3						11,80
									2						11,85
									1						11,90


 Kepala Dinas Jasmani,
 Mochammad Hasan
 Brigadir Jenderal TNI

