



PETUNJUK TEKNIS
tentang
RENANG MILITER

DAFTAR ISI

Halaman

Keputusan Kepala Staf Angkatan Darat Nomor Kep/397/VI/ 2015 tanggal 23 Juni 2015
tentang Petunjuk Teknis tentang Renang Militer 1

LAMPIRAN

BAB I PENDAHULUAN

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

BAB II KETENTUAN UMUM

6.	Umum.....	4
7.	Tujuan.....	4
8.	Sasaran.....	5
9.	Sifat.....	5
10.	Peranan	5
11.	Organisasi.....	5
12.	Tugas dan Tanggung jawab.....	6
13.	Syarat-syarat Personel	8
14.	Teknik.....	8
15.	Materi.....	8
16.	Sarana dan Prasarana.....	8
17.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi.....	9

BAB III	KEGIATAN YANG DILAKSANAKAN	
18.	Umum.....	10
19.	Renang dasar gaya dada.....	10
20.	Renang militer dasar	29
21.	Renang militer.....	40
22.	Renang taktis.....	42
23.	Renang pertolongan.....	49
BAB IV	HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN	
24.	Umum.....	55
25.	Tindakan Pengamanan.....	55
26.	Tindakan Administrasi.....	56
BAB V	PENGAWASAN DAN PENGENDALIAN	
27.	Umum.....	56
28.	Pengawasan.....	56
29.	Pengendalian.....	56
BAB VI	PENUTUP	
30.	Keberhasilan.....	57
31.	Penyempurnaan.....	57
SUBLAMPIRAN A	: PENGERTIAN	58
SUBLAMPIRAN B	: SKEMA ALIRAN PENYUSUNAN BUKU PETUNJUK TEKNIK TENTANG RENANG MILITER	60
SUBLAMPIRAN C	: TABEL NILAI TES RENANG DASAR GAYA DADA JARAK 50 METER PRAJURIT PRIA	61
SUBLAMPIRAN D	: TABEL NILAI TES RENANG DASAR GAYA DADA JARAK 50 METER PRAJURIT WANITA	65
SUBLAMPIRAN E	: TABEL NILAI TES RENANG MILITER MENGGUNAKAN PDL TANPA HELM DAN SENJATA PRAJURIT PRIA TNI AD	68
SUBLAMPIRAN F	: TABEL NILAI TES RENANG MILITER MENGGUNAKAN PDL TANPA HELM DAN SENJATA PRAJURIT WANITA TNI AD	71
SUBLAMPIRAN G	: TABEL NILAI TES RENANG MILITER MENGGUNAKAN PDL, HELM DAN SENJATA PRAJURIT PRIA TNI AD	74
SUBLAMPIRAN H	: TABEL NILAI TES RENANG MILITER MENGGUNAKAN PDL, HELM DAN SENJATA PRAJURIT WANITA TNI AD	77

TENTARA NASIONAL INDONESIA
MARKAS BESAR ANGKATAN DARAT



KEPUTUSAN KEPALA STAF ANGKATAN DARAT
Nomor :Kep/397/VI/2015

tentang

PETUNJUK TEKNIS
TENTANG RENANG MILITER

KEPALA STAF ANGKATAN DARAT

- Menimbang : a. bahwa dibutuhkan adanya peranti lunak berupa Petunjuk Teknis untuk digunakan sebagai pedoman dalam pelaksanaan tugas bagi satuan dan sumber bahan ajaran bagi Lembaga Pendidikan di lingkungan Angkatan Darat; dan
- b. bahwa untuk memenuhi kebutuhan tersebut, perlu dikeluarkan keputusan Kasad mengenai Petunjuk Teknis tentang Renang Militer.
- Mengingat : 1. Peraturan Kasad Nomor Perkasad /24-02/IX/2011 tanggal 1 September 2011 tentang Buku Petunjuk Administrasi tentang Penyusunan, Penerbitan Doktrin dan Buku Petunjuk Angkatan Darat;
2. Peraturan Kasad Nomor Perkasad/56-02/XII/2012 tanggal 28 Desember 2012 tentang Buku Petunjuk Teknis tentang Tata Cara Penyusunan Buku Petunjuk Angkatan Darat; dan
3. Keputusan Kasad Nomor Kep/430/X/2013 tanggal 31 Oktober 2013 tentang Buku Petunjuk Administrasi tentang Penyelenggaraan Administrasi Umum Angkatan Darat.

- Memperhatikan : 1. Surat Perintah Kasad Nomor Sprin/269/II/2015 tanggal 5 Februari 2015 tentang perintah melaksanakan kegiatan menyusun/merivisi Petunjuk TNI AD yang diprogramkan pada program dan anggaran TA. 2015;
2. Surat Perintah Kadisjasad Nomor Sprin/112/II/2015 tanggal 6 Februari 2015 tentang perintah sebagai Tim Pokja penyusunan Petunjuk Teknis tentang Renang Militer; dan

3. Hasil perumusan kelompok kerja penyusunan Petunjuk Teknis tentang Renang Militer.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : 1. Petunjuk Teknis tentang Renang Militer sebagaimana yang tercantum dalam lampiran keputusan ini dengan menggunakan kode PT : JAS - 08.
2. Petunjuk teknis ini berklasifikasi BIASA.
3. Kepala Dinas Jasmani Angkatan Darat sebagai Pembina Materi petunjuk teknis ini.
4. Ketentuan lain yang bertentangan dengan materi petunjuk teknis ini dinyatakan tidak berlaku.
5. Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan.

Ditetapkan di Bandung
Pada tanggal 23 Juni 2015

a.n. Kepala Staf Angkatan Darat
Dankodiklat,

tertanda

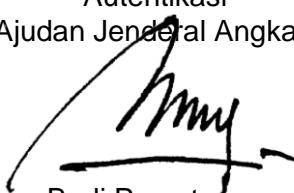
Distribusi : Lodewijk F. Paulus
Letnan Jenderal TNI

A dan B Angkatan Darat.

Tembusan :

1. Kasum TNI.
2. Irjen TNI.
3. Asrenum Panglima TNI.
4. Dirjen Renhan Kemhan RI.
5. Kapusjarah TNI.

Autentikasi
Direktur Ajudan Jenderal Angkatan Darat,



Budi Prasetyono
Brigadir Jenderal TNI

PETUNJUK TEKNIS

tentang

RENANG MILITER

BAB I PENDAHULUAN

1. Umum.

- a. Petunjuk Teknis tentang Renang Militer merupakan jabaran lebih lanjut dari Petunjuk Administrasi tentang Jasmani Militer yang berisi penjelasan teknis pelaksanaan renang militer yang meliputi bagaimana latihan teknik gerakan renang dasar gaya dada, renang militer, renang taktis dan renang pertolongan yang harus dimiliki dan dikuasai oleh setiap prajurit di lingkungan Satuan Angkatan Darat dalam rangka mendukung tugas pokok TNI AD.
- b. Renang militer, merupakan salah satu materi ketangkasan yang harus dikuasai oleh seorang prajurit dalam rangka mendukung pelaksanaan tugas pokoknya maka setiap satuan perlu melaksanakan latihan renang militer secara terencana dan terprogram yang dilaksanakan secara bertahap, bertingkat dan berlanjut untuk membentuk, meningkatkan dan memelihara kemampuan renang militer, namun sampai saat ini belum ada petunjuk teknis tentang renang militer yang dapat dijadikan sebagai pedoman, sehingga dalam pelaksanaan renang militer di satuan jajaran TNI AD belum adanya keseragaman dan belum diperoleh hasil yang optimal.
- c. Agar diperoleh hasil yang optimal dalam pelaksanaan latihan/pembinaan renang militer maka perlu disusun petunjuk teknis tentang renang militer sebagai pedoman satuan jajaran TNI AD dalam pembinaan kemampuan renang militer dan sebagai bahan ajaran di lembaga pendidikan lingkungan TNI AD.

2. Maksud dan Tujuan.

- a. **Maksud.** Petunjuk teknis ini dimaksudkan untuk memberikan gambaran dan penjelasan tentang tata cara pelaksanaan renang militer di satuan jajaran Angkatan Darat.
- b. **Tujuan.** Petunjuk teknis ini disusun agar dapat dijadikan sebagai pedoman dalam pelaksanaan renang militer di satuan jajaran Angkatan Darat.

3. Ruang lingkup dan Tata urut.

- a. **Ruang Lingkup.** Lingkup pembahasan petunjuk teknis ini meliputi pokok-pokok dan penyelenggaraan renang militer di satuan jajaran Angkatan Darat.

b. **Tata urut.** Juknis ini disusun dengan tata urut sebagai berikut :

- 1) Bab I Pendahuluan.
- 2) Bab II Ketentuan Umum.
- 3) Bab III Kegiatan yang dilaksanakan.
- 4) Bab IV Hal-hal yang perlu diperhatikan.
- 5) Bab V Pengawasan dan Pengendalian.
- 6) Bab VI Penutup.

4. **Dasar.**

- a. Peraturan Kasad Nomor Perkasad/24-02/IX/2011 tanggal 1 September 2011 tentang Buku Petunjuk Administrasi tentang Penyusunan, Penerbitan Doktrin dan Buku Petunjuk Angkatan Darat;
- b. Peraturan Kasad Nomor Perkasad/55-02/XII/2012 tanggal 28 Desember 2012 tentang Buku Petunjuk Teknis tentang Stratifikasi Doktrin TNI Angkatan Darat;
- c. Peraturan Kasad Nomor Perkasad/56-02/XII/2012 tanggal 28 Desember 2012 tentang Buku Petunjuk Teknis tentang Tata Cara Penyusunan Buku Petunjuk Angkatan Darat;
- d. Peraturan Kasad Nomor Perkasad/24-02/XI/2013 tanggal 29 Nopember 2013 tentang Buku Petunjuk Administrasi tentang Jasmani Militer;
- e. Keputusan Kasad Nomor Kep/430/X/2013 tanggal 31 Oktober 2013 tentang Buku Petunjuk Administrasi tentang Penyelenggaraan Administrasi Umum angkatan Darat; dan
- f. Keputusan Kasad Nomor Kep/681/XII/2014 tanggal 5 Desember 2014 tentang Petunjuk Induk tentang Jasmani Militer.

5. **Pengertian.** **(Lampiran “A”)**

BAB II KETENTUAN UMUM

6. **Umum.** Agar diperoleh hasil optimal sesuai standar yang telah ditetapkan maka pelaksanaan latihan/pembinaan renang militer, harus mengacu pada suatu program latihan dan prosedur yang terorganisasi, maka dalam pelaksanaan renang militer harus berpedoman pada tujuan, sasaran, sifat, peranan, organisasi, tugas dan tanggung jawab, syarat personel, teknik, sarana dan prasarana serta faktor-faktor yang mempengaruhi.

7. **Tujuan.** Terwujudnya kemampuan renang bagi setiap prajurit sehingga dapat mendukung tugas pokok Angkatan Darat

8. Sasaran.

- a. Tercapainya kemampuan renang dasar gaya dada;
- b. Tercapainya kemampuan renang militer dasar (menggunakan pakaian PDL tanpa helm dan senjata);
- c. Tercapainya kemampuan renang militer (menggunakan pakaian, helm dan senjata);
- d. Tercapainya kemampuan renang taktis; dan
- e. Tercapainya kemampuan renang pertolongan.

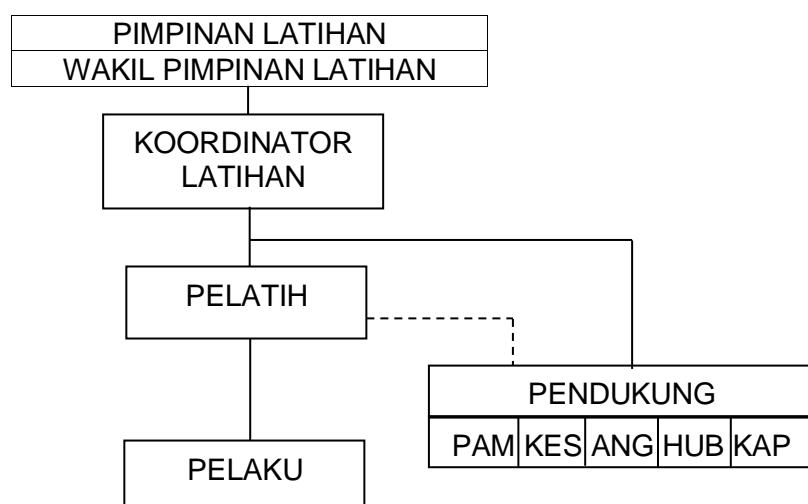
9. Sifat.

- a. Terencana. Penyelenggaraan renang militer harus dilaksanakan dengan perencanaan yang akurat, tepat, aman, dan tertib sesuai dengan prinsip-prinsip pembinaan latihan jasmani militer.
- b. Sistematis. Penyelenggaraan renang militer harus dilaksanakan berdasarkan prosedur penyelenggaraan dan standar teknis latihan pembinaan jasmani militer secara bertahap, bertingkat, dan berlanjut.
- c. Aman. Penyelenggaraan renang militer harus memiliki tingkat keamanan yang tinggi, sehingga kegiatan yang dilaksanakan harus mempedomani prosedur tetap pengamanan dalam penyelenggaraan latihan.

10. Peranan. Petunjuk teknis ini berperan sebagai pedoman bagi Komandan Satuan dalam menyelenggarakan renang militer, sehingga diperoleh keseragaman dan hasil yang optimal dalam pelaksanaannya.

11. Organisasi. Organisasi disusun guna untuk mengatur tentang pembagian tugas dan tanggungjawab masing-masing personel, sedangkan besar kecilnya susunan organisasi disesuaikan dengan besarnya kegiatan yang diselenggarakan.

a. Struktur Organisasi



Keterangan

- _____ : Garis Komando
 ----- : Garis Koordinasi

b. Susunan Organisasi.

- 1) Pimpinan Latihan;
- 2) Wakil Pimpinan latihan;
- 3) Koordinator latihan;
- 4) Pelatih;
- 5) Pelaku; dan
- 6) Pendukung.

12. Tugas dan tanggung jawab.

a. **Pimpinan Latihan.**

- 1) memberikan *briefing* kepada pendukung dan pelaku;
- 2) menerima paparan dari koordinator latihan tentang rencana pelaksanaan latihan;
- 3) mengendalikan dan mengawasi pelaksanaan latihan;
- 4) memberikan kaji ulang/evaluasi secara keseluruhan setelah selesai latihan;
- 5) melaporkan hasil kegiatan kepada komando atas; dan
- 6) bertanggung jawab atas pelaksanaan latihan.

b. **Wakil Pimpinan Latihan.**

- 1) membantu pimpinan;
- 2) mewakili pimpinan latihan apabila berhalangan;
- 3) membantu kelancaran kegiatan; dan
- 4) bertanggung jawab kepada pimpinan latihan.

c. **Koordinator Latihan.**

- 1) memberikan pengarahan dan penjelasan kepada pelaku tentang mekanisme pelaksanaan latihan renang militer;
- 2) memberikan *briefing* kepada pelatih dan pendukung;
- 3) melaksanakan pengecekan terhadap pelatih dan alat perlengkapan yang akan digunakan dalam pelaksanaan latihan;
- 4) memberikan kaji ulang/evaluasi terhadap pelaksanaan latihan;
- 5) melaporkan hasil kegiatan kepada pimpinan latihan; dan
- 6) bertanggung jawab atas pelaksanaan latihan.

d. **Pelatih.**

- 1) melatih pelaku sesuai bidangnya dan mengatur jalannya latihan;
- 2) melaporkan kepada koordinator/pimpinan latihan apabila pelaku mendapat kesulitan yang tidak dapat diatasi;
- 3) memberikan arahan/petunjuk/koreksi apabila ada kesalahan pelaku;
- 4) mendemonstrasikan gerakan renang militer yang baik dan benar;
- 5) melaksanakan pengecekan personel sebelum dan sesudah pelaksanaan latihan;
- 6) menjaga ketertiban dan keamanan selama latihan;
- 7) bertanggung jawab kepada koordinator latihan; dan
- 8) melaporkan hasil latihan kepada koordinator/pimpinan latihan

e. **Pelaku.**

- 1) melaksanakan kegiatan sesuai dengan materi latihan;
- 2) mengikuti instruksi pelatih; dan
- 3) mentaati peraturan dan tata tertib selama latihan berlangsung.

f. **Pendukung.**

1) Seksi Pengamanan.

- a) membuat rencana pengamanan;
- b) memeriksa kesiapan medan dan alat perlengkapan latihan;
- c) mengamankan dan mengawasi keberadaan serta perpindahan pelaku;
- d) mengamankan jalannya pelaksanaan latihan dengan menyiapkan pelampung/ban untuk pertolongan dan perahu/LCR apabila dilaksanakan latihan di sungai, danau atau laut;
- e) mengamankan daerah latihan dengan menempatkan petugas-petugas pengaman tertentu seperti pengaman tepi dekat dan tepi jauh, pengaman hulu dan pengaman hilir jika berlatih di alam terbuka seperti sungai, danau atau laut;
- f) mencegah terjadinya kerugian personel, materil, dan dokumen; dan
- g) bertanggungjawab kepada pimpinan latihan.

2) Seksi Kesehatan.

- a) memeriksa dan menjaga kesehatan pelaku, pelatih dan pendukung;
- b) membuat rencana dan jalur evakuasi dalam keadaan darurat;
- c) menyiapkan obat, sarana dan prasarana kesehatan;
- d) memperhatikan dan melakukan tindakan cepat pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K); dan
- e) bertanggungjawab kepada pimpinan latihan.

3) Seksi Angkutan.

- a) menyiapkan kendaraan yang akan digunakan;
- b) dalam perpindahan pasukan harus memperhatikan kecepatan dan jarak antar kendaraan;
- c) tetap siaga ditempat yang telah ditentukan; dan
- d) bertanggungjawab kepada pimpinan latihan.

4) Seksi Perhubungan.

- a) menyiapkan alat perhubungan yang akan digunakan;
- b) membuat jaring komunikasi;
- c) memelihara kelancaran jalanya komunikasi;
- d) memperhatikan dan melakukan tindakan cepat pada setiap terjadi gangguan komunikasi; dan
- e) bertanggungjawab kepada pimpinan latihan.

5) Seksi Perlengkapan.

- a) menyiapkan dan menginventarisir perlengkapan yang akan digunakan;
- b) membagi tugas anggota bidang perlengkapan;
- c) menjamin perlengkapan dalam kondisi baik dan dapat digunakan;
- d) memperhatikan dan melakukan tindakan cepat pada setiap terjadi gangguan terhadap perlengkapan; dan
- e) bertanggungjawab kepada pimpinan latihan.

13. **Syarat-syarat Personel.**

a. **Pelatih.**

- 1) berkualifikasi jasmani militer/ralasuntai; dan
- 2) sehat jasmani yang direkomendasi oleh tim kesehatan.

b. **Pelaku.**

- 1) memiliki tingkat kesegaran jasmani baik; dan
- 2) sehat jasmani yang direkomendasi oleh tim kesehatan.

14. **Teknik.**

- a. pelatih menjelaskan gerakan tangan, kaki dan cara bernafas saat berenang serta memberi contoh gerakan demi gerakan maupun gerakan rangkaian; dan
- b. pelaku mendengarkan dan mencoba contoh gerakan demi gerakan maupun gerakan rangkaian yang diperagakan oleh pelatih.

15. **Materi.**

- a. Renang dasar gaya dada/*breakstroke*.
- b. Renang militer dasar.
- c. Renang militer.
- d. Renang taktis yang terdiri dari :
 - 1) renang ponco;
 - 2) renang menggunakan pelampung dari celana PDL;
 - 3) renang menggunakan PDLT (tempur); dan
 - 4) renang formasi.
- e. Renang pertolongan.

16. **Sarana dan prasarana.**

a. **Sarana.**

- 1) Penyelenggara:
 - a) tali plastik;
 - b) pelampung atau ban;

- c) peluit;
- d) *stop watch*;
- e) bendera *start*; dan
- f) *LCR*.

2) Pelaku.

- a) celana renang;
- b) baju, celana dan sepatu PDL;
- c) helm;
- d) ransel dan isinya;
- e) senjata dengan tali sandang;
- f) ponco;
- g) tali/tambang plastik;
- h) tali sling/tali perorangan;
- i) cincin kait; dan
- j) kantong plastik besar.

b. **Prasarana.**

- 1) kolam renang; dan
- 2) sungai/laut/danau.

17. Faktor-faktor yang mempengaruhi. Faktor yang mempengaruhi terhadap keberhasilan pencapaian sasaran dalam pelaksanaan renang militer meliputi :

a. **Internal.**

- 1) Kondisi peserta;
 - a) Kemampuan prajurit. Masih adanya prajurit yang kemampuan renangnya rendah, bahkan ada yang tidak bisa renang.
 - b) Psikologis prajurit. Prajurit yang pernah kecelakaan di air, seperti tenggelam, kecelakaan kapal, bencana tsunami, akan berpengaruh terhadap psikologisnya.
- 2) Dukungan Komandan satuan. Dukungan Komandan satuan sangat berpengaruh terhadap motifasi peserta latihan.
- 3) Kualitas dan kuantitas pelatih.
 - a) Kualitas. Pelatih yang memiliki kualifikasi jasmani/relasuntai dan pengalaman serta kesungguhan dalam penanganan kegiatan latihan.
 - b) Kuantitas. Jumlah pelatih yang memadai dapat memperlancar kegiatan.
- 4) Frekuensi Latihan. Semakin banyak frekuensi latihan yang dilaksanakan secara *kontinyu* maka kemampuan prajurit akan semakin meningkat.

b. **Eksternal.**

- 1) Iklim. Suhu dan kelembaban udara dapat berpengaruh terhadap pelaksanaan kegiatan latihan.
- 2) Cuaca. Musim penghujan akan berpengaruh terhadap pelaksanaan kegiatan latihan, karena dapat mengganggu sarana dan prasarana yang digunakan.

BAB III **KEGIATAN YANG DILAKUKAN**

18. **Umum.** Agar Prajurit dapat melaksanakan renang militer dengan baik dan benar, maka harus dilatih secara terprogram, sistematis dan berkesinambungan mulai dari tingkat pendidikan sampai ditingkat satuan.

19. **Renang dasar gaya dada/Breaststroke.** Kegiatan yang dilaksanakan melalui pentahapan mulai dari perencanaan, persiapan, pelaksanaan, dan akhir.

a. **Perencanaan.**

- 1) mempelajari tugas;
- 2) membentuk organisasi latihan;
- 3) menyusun rencana sementara latihan;
- 4) melaksanakan koordinasi tentang penggunaan kolam renang;
- 5) paparan rencana kegiatan renang hasil peninjauan/ koordinasi;
- 7) menyempurnakan rencana kegiatan; dan
- 8) distribusi rencana kegiatan.

b. **Persiapan.**

- 1) *briefing* pelatih dan pendukung;
- 2) *briefing* pelaku untuk menjelaskan mekanisme renang militer; dan
- 3) pengecekan sarana dan prasarana yang akan digunakan.

c. **Pelaksanaan.**

- 1) Kegiatan pendahuluan.
 - a) Menghitung denyut nadi awal.
 - b) Melaksanakan tes *vanderlay*, yaitu dengan melakukan gerakan jongkok berdiri 10x hitungan dan dilanjutkan menahan nafas selama 12 detik.
- 2) Pemanasan. Agar kondisi badan siap untuk menuju pada kegiatan inti maka perlu dilaksanakan gerakan pemanasan baik statis maupun dinamis selama kurang lebih 10 sampai 20 menit. Gerakannya antara lain:
 - a) Gerakan Peregangan (statis). Gerakan peregangan dan pelemasan tanpa hentakan yang sasarannya adalah untuk meregangkan dan melemaskan sendi, jaringan ikat sendi, tendon dan otot. Gerakan tersebut meliputi:



(1) Gerakan leher:

- (a) sikap pokok badan berdiri tegak, kaki rapat, kedua tangan tergantung lemas;
- (b) gerakan:

i. memalingkan kepala kekanan, dorong dagu sebelah kiri dengan tangan kiri untuk membantu agar gerakan tersebut bisa maksimal, kemudian tahan sampai hitungan ke10;

ii. gerakan yang sama pada arah yang berlawanan, tahan sampai hitungan ke10;



Gambar (1)(b) i. Gambar (1)(b) ii.

iii. tundukan kepala kedepan, kedua tangan dianyam dibelakang kepala kemudian tekan kepala kedepan dengan kedua tangan tersebut untuk membantu agar gerakan tersebut bisa maksimal, kemudian tahansampai hitungan ke10; dan

iv. gerakan yang sama pada arah belakang, tahan sampai hitungan ke10.



Gambar (1)(b) iii.

Gambar (1)(b) iv.

v. miringkan kepala kekanan, kemudian bantu dengan tarikan tangan kanan kearah kanan untuk membantu agar gerakan tersebut bisa maksimal, kemudian tahansampai hitungan ke10; dan

vi. gerakan yang sama pada arah yang berlawanan, tahan sampai hitungan ke10.

(2) Gerakan lengan:



- (a) sikap pokok badan berdiri tegak, kaki rapat, kedua tangan tergantung lemas;

- (b) gerakan:

i. tarik siku tangan kanan dengan lengan kiri, lakukan sampai hitungan ke10;

ii. gerakan yang sama pada arah yang berlawanan, tahan sampai hitungan ke10;

Gambar (2)(b) i. Gambar (2)(b) ii.



Gambar (2)(b) iii.



Gambar (2)(b) iv.

iii. tangan kanan disilangkan dibelakang kepala, kemudian tarik siku tangan kanan dengan lengan kiri, lakukan sampai hitungan ke10; dan

iv. gerakan yang sama pada arah yang berlawanan, tahan sampai hitungan ke10.



Gambar (3)(b) i



Gambar (3)(b) ii

(a) sikap pokok badan berdiri tegak, kaki rapat, jari-jari kedua tangan dianyam diangkat diatas kepala dengan kedua siku diluruskan dan telapak tangan menghadap ke luar;

(b) gerakan:

i. tangan dorong ke samping kanan badan kemudian tahan sampai hitungan ke10;

ii. tangan dorong ke samping kiri badan kemudian tahan sampai hitungan ke10; dan



Gambar (3)(b) iii



Gabmbar (3)(b) iv

iii. tangan dorong ke depan kemudian tahan sampai hitungan ke10; dan

iv. tangan dianyam di belakang badan, kemudian badan dibongkokkan dan tarik tangan ke arah depan, kemudian tahan sampai hitungan ke10.

(4) Gerakan kaki:

(a) sikap pokok berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu; dan

(b) gerakan:

i. angkat paha kaki kanan ke atas sampai rapat ke perut, kedua tangan memeluk lutut kemudian tahan sampai hitungan ke10;

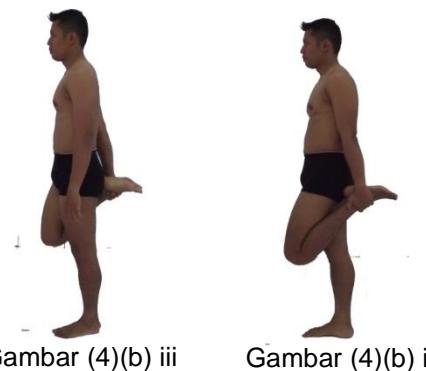
ii. gerakan yang sama pada kaki yang berlawanan, tahan sampai hitungan ke10;



Gambar (4) (b) i

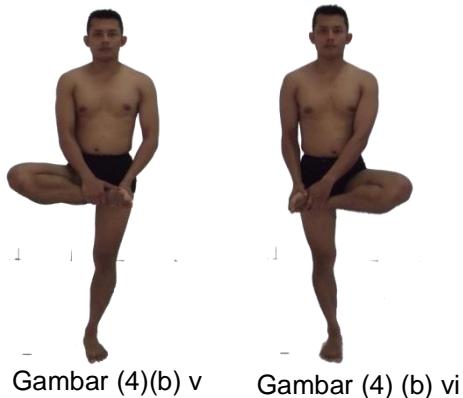


Gambar (4) (b) ii



Gambar (4)(b) iii

Gambar (4)(b) iv



Gambar (4)(b) v

Gambar (4)(b) vi

iii. kaki kanan dilipat ke belakang sampai tumit menyentuh pantat, kedua tangan memegang punggung kaki, kemudian tahan sampai hitungan ke10;

iv. gerakan yang sama pada kaki yang berlawanan, tahan sampai hitungan ke10;

v. angkat pergelangan kaki kanan ke atas sampai rapat ke pangkal paha, lutut sejajar dengan mata kaki, kedua tangan memegang mata kaki, kemudian tahan sampai hitungan ke10;

vi. gerakan yang sama pada kaki yang berlawanan, tahan sampai hitungan ke10;

vii. sikap pokok berdiri kedua kaki dibuka, rebahkan badan ke kanan cium lutut kaki kanan dan tahan sampai hitungan ke10; dan



Gambar (4)(b) vii



Gambar (4)(b) viii

viii. gerakan yang sama pada kaki yang berlawanan dan tahan sampai hitungan ke10.

(5) Gerakan pinggang :

(a) sikap pokok duduk kaki dibuka lebar kesamping dengan kedua lutut lurus;

(b). gerakan:

i. bungkukkan badan ke depan seolah-olah akan mencium lantai, lutut lurus dan kedua tangan dijulurkan jauh kedepan dan sampai hitungan ke10;



Gambar (5)(b) i



Gambar (5)(b) ii

ii. sikap gawang, kaki kiri dilipat, kaki kanan lurus dijulurkan kedepan, gerakanya cium lutut tungkai kaki kanan yang lurus , tahan sampai hitungan ke10; dan



Gambar (5)(b) iii

iii. sikap yang sama pada kaki yang berlawanan, dan tahan sampai hitungan ke10.

b) Gerakan senam (dinamis). Gerakan dengan hentakan yang sasarannya memperluas gerakan yang melibatkan otot dengan jumlah yang besar dengan gerakan antagonis maupun diagonis untuk memanaskan suhu tubuh. Gerakan tersebut meliputi:

(1) Lari-lari ditempat selama 1 menit.



(a) Lari biasa perlahan 20 detik.

Gambar (1)(a)



(b) Lari angkat paha 15 detik.

Gambar (1)(b)

(c) Lari dengan tumit disentuhkan pada pantat 15 detik

(d) Kembali lari biasa 5 detik.



Gambar (1)(c)



(2) Gerakan otot leher. Sikap pokok berdiri tegak, kedua tangan dipinggang(tolak pinggang).

Gambar (2)(a)



(a) Palingkan kepala kekiri 2x, kekanan 2x disebut 1 hitungan sampai 8 hitungan.

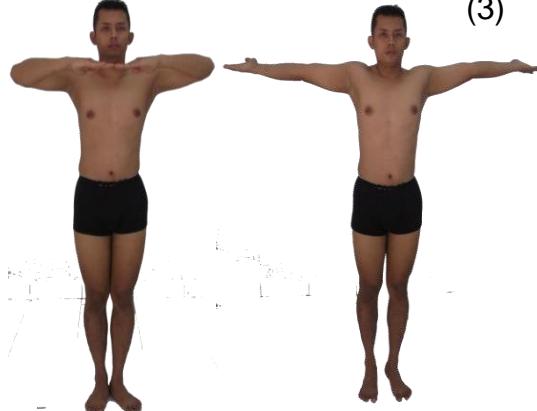
Gambar (2)(b)



(b) Anggukan kepala kedepan 2x kebelakang 2x disebut 1 hitungan sampai 8 hitungan.

Gambar (2)(c)

(3) Gerakan lengan.



(a) Sikap pokok berdiri tegak, kedua tangan dilipat didepan dada dengan kedua siku sejajar bahu. Tarik kedua tangan secara bersamaan 2x pendek dan 2x panjang disebut 1 hitungan sampai 8 hitungan.

Gambar (3)(a)



Gambar (3)(b)

- (b) Sikap pokok berdiri tegak, tangan kanan lurus keatas, tangan kiri lurus kebawah. Tarik kedua tangan secara bersamaan kebelakang 2x, kemudian gantian tangan kiri diatas dan tangan kanan dibawah 2x, disebut 1 hitungan sampai 8 hitungan.



Gambar (3)(c)

- (c) Sikap pokok berdiri tegak, tangan kanan diteuk diatas kepala, tangan kiri diteuk dibelakang punggung sehingga membentuk huruf "S".

Dorong tangan kanan dan tangan kiri secara bersamaan kearah dalam 2x, kemudian gantian tangan kiri diatas dan tangan kanan dibawah 2x disebut 1 hitungan sampai 8 hitungan.



Gambar (4)(a)

- (4) Gerakan pinggang. Sikap pokok, kedua tangan di pinggang, kaki dibuka selebar bahu.

- (a) Tundukkan dan tengadahkan badan.
Bungkukkan badan kedepan 2x dan tengadahkan badan kebelakang 2x disebut 1 hitungan sampai 8 hitungan.



Gambar (4)(b)

- (b) Putar badan.

Putar badan kekanan 2x, kekiri 2x disebut 1 hitungan sampai 8 hitungan.

(5) Gerakan tungkai/kaki.

(a) Sikap pokok jongkok, kedua tangan diletakkan dilantai selebar bahu.

Lemparkan kedua kaki secara bersamaan kebelakang sampai lutut dan pinggang lurus membentuk sikap push up dan tarik kembali kedua kaki seperti sikap awal sebanyak 8x kembali berdiri.



Gambar (5)(a)

(b) Sikap pokok berdiri tegak, kedua tangan lurus kedepan sejajar bahu.

Ayunkan kaki kanan kedepan menyentuh tangan kiri dan sebaliknya kaki kiri menyentuh tangan kanan secara bergantian sampai 8 hitungan.



Gambar (5)(b)

(c) Gerakan Kombinasi. Sikap pokok berdiri tegak, kaki rapat, tangan lurus disamping badan. Hitungan kesatu bungkukan badan kedepan, hitungan kedua jongkok tangan lurus kedepan, hitungan ketiga bungkukan badan seperti hitungan kesatu, hitungan keempat berdiri sambil menengadahkan badan kebelakang, lakukan sampai 4x , 8 hitungan.



Gambar (5)(c)

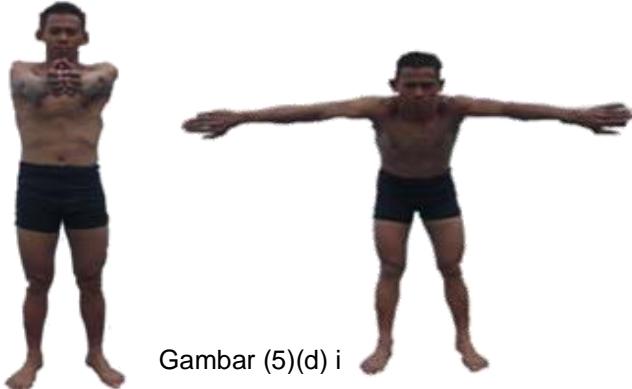
(d) Gerakan pemanasan secara khusus.

i. Gerakan tangan gaya dada.

i) Berdiri tegak kedua tangan lurus didepan dada.

ii) Tarik kedua tangan melebar kesamping dengan kedua sikuk tetap

lurus, kemudian setelah lurus dengan bahu diputar kedalam sampai rapat didepan dada, selanjutnya dorong lurus kembali kedepan (seperti gerakan tangan gaya dada). Lakukan sekitar 1 menit.



Gambar (5)(d) i

ii. Gerakan kaki gaya dada.

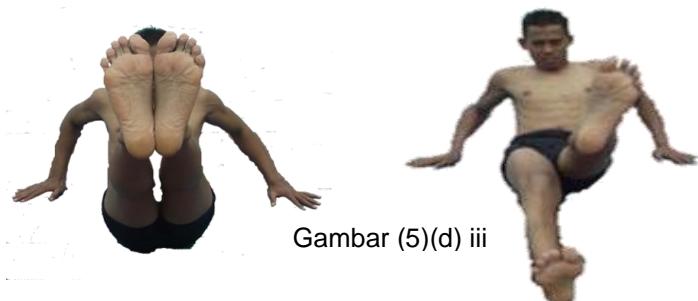
- i) Duduk dengan kedua kaki lurus kedepan.
- ii) Angkat kedua kaki sekitar 45 derajat dari tanah, kemudian tarik kedua tumit keselengkangan selanjutnya dorong kesamping kemudian putarkan kearah dalam sehingga rapat lagi seperti semula (seperti gerakan kaki gaya dada). Lakukan 30 s.d 45 detik.



Gambar (5)(d) ii

iii. Gerakan kaki ketas kebawah.

- i) Duduk dengan kedua kaki lurus kedepan.
- ii) Angkat kedua kaki sekitar 45 derajat dari tanah, kemudian gerakan kaki turun naik secara bergantian (seperti gerakan kaki gaya bebas). Lakukan 30 s.d 45 detik.



Gambar (5)(d) iii

(e) Gerakan penguatan

- i. *Push-up.* Lakukan minimal 15x s.d 20x gerakan.



- ii. *Sit-up.* Lakukan minimal 15x s.d 20x gerakan.



3) Latihan Inti.

- a) Latihan pendahuluan. Latihan pendahuluan dengan tujuan untuk beradaptasi dan membiasakan diri di air serta untuk menghilangkan rasa takut dengan air (takut tenggelam). Adapun latihannya sebagai berikut :

- (1) Latihan tidak langsung. Latihan persiapan yang tidak langsung berhubungan dengan gaya renang, gerakanya sebagai berikut :

- (a) Latihan berjalan dan berlari di kolam yang dangkal.

i. satu kelompok berdiri ditepi kolam, lalu diberikan aba-aba lari menuju tepi kolam didepan kemudian kembali lagi; dan

ii. dengan cara berpasangan, yang satu naik kepunggung lawannya selanjutnya bergantian.

- (b) Latihan mengambil benda didalam air.

i. sebuah batu dijatuhkan kedalam air, kemudian diperintahkan kepada pelaku siapa yang paling cepat menemukan batu tersebut; dan

ii. pelaksanaannya sama dengan diatas namun bedanya diganti dengan uang logam.

(2) Latihan langsung. Latihan persiapan langsung berhubungan dengan gerakan-gerakan renang yang sesungguhnya, adapun macam latihannya sebagai berikut :

(a) Latihan mengapung dari posisi telungkup.



Gambar (a)(i)



Gambar (a)(ii)



Gambar (b)(i)



Gambar (b)(iii)

(b) Latihan meluncur.

i. lakukan posisi *start* dengan kedua lengan diangkat kedepan, kedua kaki menempel ditepi kolam siap untuk meluncur;

ii. untuk dapat meluncur dengan baik masukanlah seluruh badan dalam air dan menolak dengan kuat; dan

iii. waktu mengapung badan harus lurus, lemas dan mata tetap terbuka.

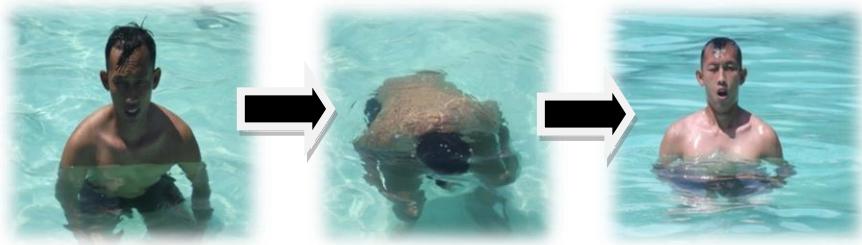
(c) Latihan bernapas.

i. Teknik bernapas adalah dengan perasaan tenang pada waktu kepala berada diatas air ambil napas, kemudian saat kepala berada didalam air keluarkan napas secara perlahan-lahan melalui mulut.

ii. Latihan mengambil dan membuang napas, antara lain :

i) dalam posisi berdiri didalam air yang dalamnya ± setinggi dada, masukan kepala kedalam air selanjutnya keluarkan napas melalui mulut dengan perlahan-lahan;

- ii) kemudian saat kepala berada diatas air tariklah napas melalui mulut dengan cepat; dan
- iii) pada waktu mengeluarkan napas harus lebih lama dari pada menarik napas.

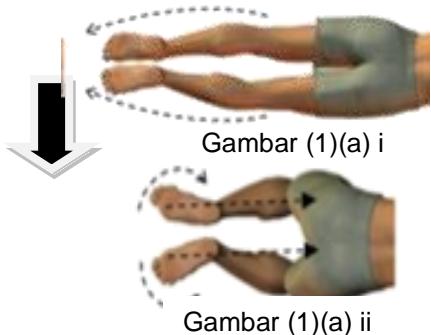


Gambar c)(2)

b) Teknik gerakan Renang Gaya dada/ *Breakstroke*.

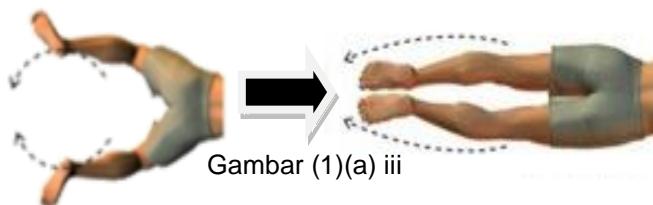
(1) Gerakan kaki.

(a) Urut-urutan gerakan kaki gaya dada.



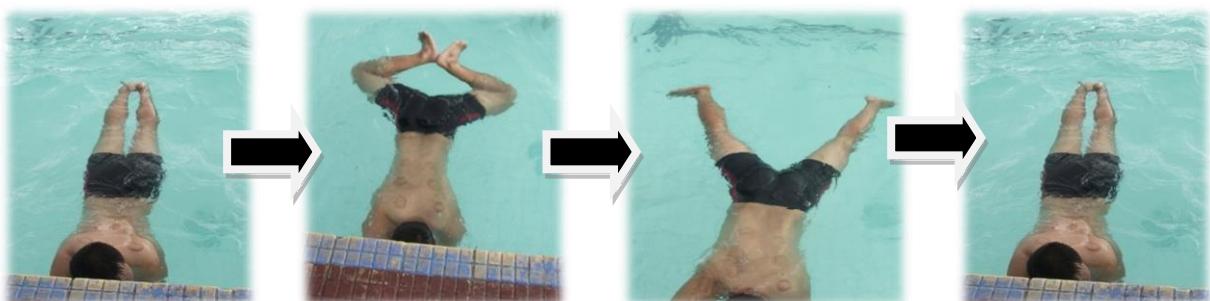
Gambar (1)(a) ii

- i. kedua kaki rapat dan lurus kebelakang;
- ii. kemudian tarik kedua kaki, tungkai bawah kedua tumit hampir rapat dengan pantat, kemudian arahkan telapak kaki dengan memutar pergelangan kaki menghadap keluar sehingga mengarah kesikap siap untuk mendorong; dan
- iii. dorong kedua belah telapak kaki kearah samping, pada saat akan lurus kedua kaki dilecutkan dengan cara menutupkan/merapatkan kedua kaki dengan membuat setengah lingkaran.



(b) Latihan gerakan kaki dengan sikap tiarap di air.

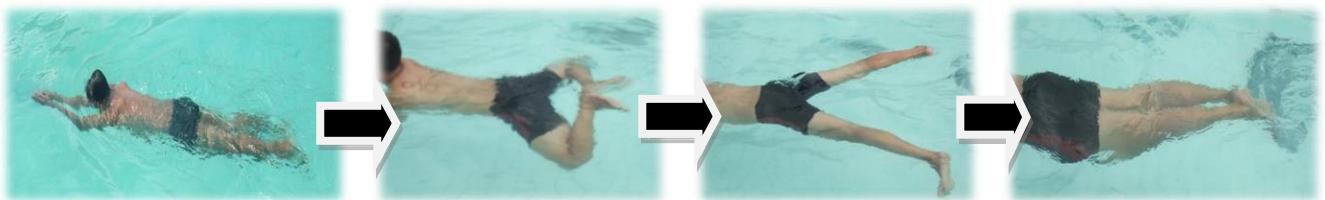
- i. kedua tangan memegang tepi kolam, kaki lurus ke belakang, badan mengapung di air;
- ii. gerakan:
 - i) kedua tumit kaki ditarik ke depan lalu kedua kaki dibuka/direnggangkan; dan
 - ii) telapak kaki diputar arah keluar dorong kesamping sampai lurus, putar/ lecutkan kaki sampai kedua kaki rapat.



Gambar (1)(b) ii

(c) Latihan gerakan kaki dengan sikap meluncur.

- i. berdiri ditepi kolam salah satu kaki bertumpu di dinding kolam, kedua tangan dirapatkan lurus kedepan;
- ii. gerakan:
 - i) hentakan kedua kaki ke dinding kolam sehingga posisi badan meluncur di permukaan air;
 - ii) kedua kaki ditarik ke depan lalu direnggangkan;
 - iii) dorongkan kedua kaki ke arah luar sampai lurus, kemudian putar/lecutkan kearah dalam sampai kedua kaki rapat dan lurus kembali; dan
 - iv) gerakan ini dilakukan berulang - ulang.



Gambar (1)(c) ii

(d) Latihan gerakan kaki dengan kedua tangan memegang pelampung.

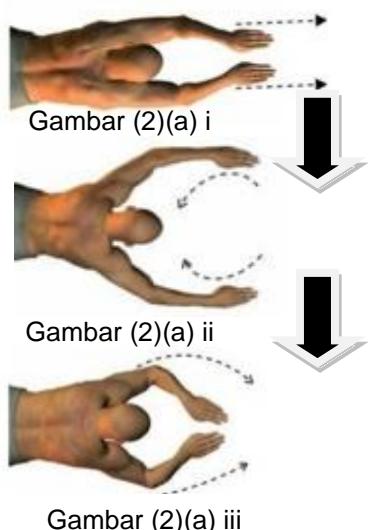
- i. berdiri ditepi kolam salah satu kaki bertumpu di dinding kolam, kedua tangan dirapatkan lurus kedepan memegang pelampung.
- ii. gerakan:
 - i) hentakan kedua kaki ke dinding kolam sehingga posisi badan meluncur di permukaan air;
 - ii) kemudian gerakan kaki dengan gerakan gaya dada seperti diatas, sedangkan kedua tanganya memegang pelampung lurus kedepan; dan
 - iii) gerakan ini dilakukan berulang - ulang.



Gambar (1)(d) ii

(2) Gerakan tangan.

(a) Urut-urutan gerakan tangan.



- iuruskan kedua tangan ke depan;
- kemudian telapak tangan diputar menghadap keluar dengan jari-jari tangan tetap rapat, setelah itu tarik kedua telapak tangan keluar dengan membuka kedua lengan kesamping; dan
- kemudian ditarik kebelakang kearah bawah, sampai didepan dada dirapatkan dengan membengkokkan kedua sikunya dengan membuat lingkaran, setelah kedua telapak tangan rapat didorong kembali lurus.

(b) Latihan gerakan tangan dengan sikap berdiri.

- berdiri dikedalam air setinggi dada, kedua tangan lurus ke depan telapak tangan dirapatkan dan diputar menghadap keluar siap untuk menarik.
- gerakan:
 - menarik kedua telapak tangan ke arah luar;
 - kemudian putar kedua telapak tangan dan rapatkan ke dada; dan
 - dorong kedua tangan ke depan dan kembali sikap pokok.



Gambar (2)(b)

(c) Latihan gerakan tangan dengan sikap duduk.

- duduk di kedalaman setinggi dagu kaki direnggangkan, tangan lurus ke depan jari - jari rapat.
- gerakan:
 - tarik kedua tangan ke arah luar; dan
 - tarik dan rapatkan tangan ke arah dagu kembali ke sikap awal.



Gambar (2)(c)

(d) Latihan gerakan tangan dengan sikap meluncur.

i. berdiri ditepi kolam salah satu kaki bertumpu di dinding/tepi kolam, kedua tangan memegang tepian kolam.

ii. gerakan:

i) hentakan kaki ke dinding kolam hingga badan meluncur ke depan posisi kepala, lengan, badan dan tungkai lurus rata - rata air;

ii) tarik kedua tangan ke arah luar sampai sejajar dengan bahu;

iii) kemudian rapatkan kedua tangan ke arah dada bersamaan dengan posisi kepala berada di permukaan air; dan

iv) dorong kedua tangan ke depan bersamaan dengan kepala masuk ke dalam air.



Gambar (2)(d)

(3) Gerakan pernapasan.

(a) Urut-urutan gerakan pernapasan.

i. teknik mengambil napas pada renang gaya dada dilakukan pada saat kedua tangan ditarik kebelakang maka kepala diangkat keatas kepermukaan air kemudian hirup udara dalam-dalam melalui mulut; dan



Gambar (4)(a) i

ii. masukan kembali kepala ke air, dan buang napas saat kedua tangan diluruskan kedepan secara perlahan didalam air.



Gambar (4)(a) i

(b) Latihan pernapasan. Berdiri didalam kolam kedalaman sebatas dada, kemudian lakukan latihan-latihan sebagai berikut:

- i. kedua tangan lurus ke depan, kepala masuk ke air dan keluarkan nafas secara perlahan – lahan melalui mulut didalam air;
- ii. kemudian putar tangan sehingga telapak tangan menghadap keluar dan ditarik ke samping, pada saat menarik tangan kepala diangkat keatas air dan segera mulut mengambil napas, selanjutnya tangan ke bawah sampai ke sikap semula; dan
- iii. ulangi latihan di atas beberapa kali.



Gambar (4)(b)

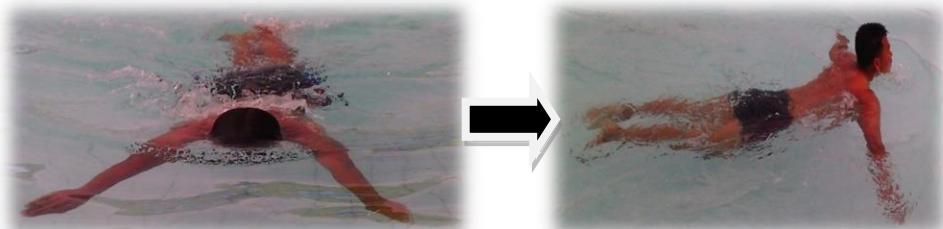
(4) Gerakan kombinasi. Gabungan gerakan tangan, kaki dan pernapasan, adapun gerakan kombinasi sebagai berikut :

- (a) badan terapung di air dengan kedua tangan dirapatkan lurus ke depan, posisi kepala lebih tinggi dari lengan, kemudian kaki lurus dibelakang;



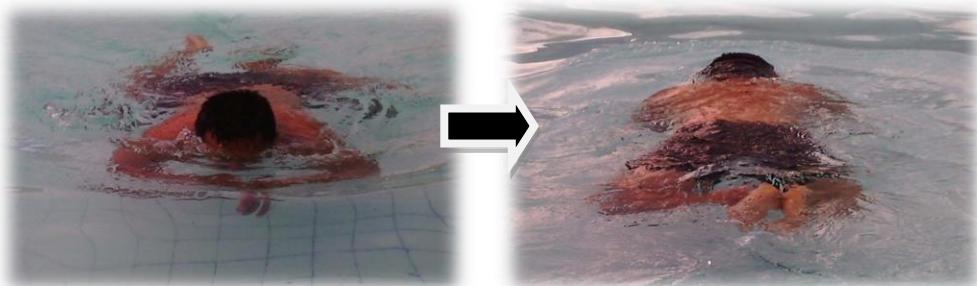
Gambar (5) (a)

- (b) kedua lengan ditarik melebar kesamping sampai sejajar bahu dengan telapak tangan rapat diputar menghadap keluar, kepala diangkat kepermukaan air sehingga mulut berada diatas air pada saat itu ambil napas melalui mulut, sedangkan kedua kaki masih rapat dan lurus kebelakang;



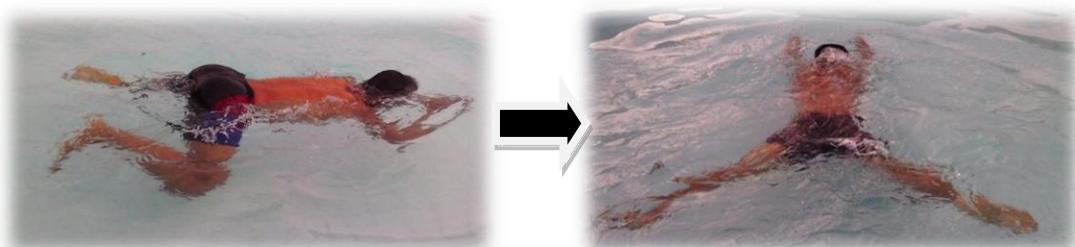
Gambar (5)(b)

(c) selanjutnya kedua telapak tangan diputar kedalam dengan dirapatkan kedepan dada, kepala dimasukan kembali kedalam air dan kedua kaki ditarik kedepan dengan membengkokkan kedua lutut sehingga kedua tumit merapat kepantat siap untuk mendorong keluar;



Gambar (5)(c)

(d) luncurkan kedua tangan lurus kedepan dan saat itu buang napas secara perlahan melalui mulut di dalam air, bersamaan dengan kedua kaki dorong kesamping dengan telapak kaki mengarah keluar kemudian putar/ lecutkan kedalam sampai kedua kaki lurus kembali; dan



Gambar (5)(d)

(e) kemudian kembali ke gerakan semula yaitu pada saat kedua kaki rapat, maka kedua lengan mulai ditarik kembali kesamping, begitulah gerakan selanjutnya.



Gambar (5)(e)

4) Penenangan/cooling down. gerakan untuk mengembalikan otot-otot yang telah digunakan pada kondisi semula/normal kembali gerakan sebagai berikut:



a) Gerakan Kaki

(1) Putar pergelangan kaki. Sikap pokok berdiri tegak, kedua tangan di pinggang kaki kanan tumit diangkat bertumpu pada ujung kaki sedangkan kaki kiri menapak penuh gerakan: putarkan pergelangan kaki kanan ke arah dalam 4x dan kearah luar 4x, kemudian ganti pergelangan kaki kiri digerakan sama.

Gambar 3) a) (1)

(2) Putar lutut. Sikap pokok berdiri dengan kedua kaki rapat dan kedua lutut ditekuk, kedua tangan memegang kedua lutut. Putarkan kedua lutut kekiri 4x, kekanan 4x.



Gambar 3) a) (2)

b) Gerakan pinggang dan tangan.

(1) Sikap pokok berdiri membungkuk dengan salah satu kaki didepan dan kaki lainnya dibelakang, kedua tangan tergantung lemas disamping badan. Kedua tangan diayunkan kedepan dan kebelakang seperti berjalan kemudian badan direngkuhkan mengikuti gerakan tangan.



Gambar 3)b)(1)

(2) Sikap pokok berdiri membungkuk dengan kedua kaki dibuka satu setengah lebar bahu, kedua tangan tergantung lemas didepan badan.

Ayunkan kedua lengan kedalam dan keluar diikuti rengkuhan badan mengikuti gerakan tangan.



Gambar 3)b)(2)

- (3) Sikap pokok berdiri tegak kaki dibuka selebar bahu kedua tangan dibuka kesamping sejajar bahu.
Putarkan kedua tangan kedepan 4x dan kebelakang 4x.



Gambar 3) b) (3)

- c) Gerakan kepala.

- (1) Sikap pokok berdiri tegak kaki dibuka selebar bahu kedua tangan dipinggang.
(2) Gerakan: Putarkan kepala kekanan 4x dan kekiri 4x.



Gambar 3) c)

- d) Pernapasan.

- (1) Sikap pokok berdiri tegak kaki dibuka selebar bahu tangan tergantung lemas disamping badan.
(2) Gerakan:

- (a) tangan lurus ke bawah kemudian menarik nafas dalam – dalam;
- (b) tangan mengikuti gerakan tubuh ditarik ke atas; dan
- (c) posisi kepala tengadah, kemudian nafas dilepaskan dan gerakan ini diulang 3x.



Gambar 3) d)

d. Pengakhiran.

- 1) pengecekan personel dan materil;
- 2) pengembalian sarana yang digunakan;
- 3) kaji ulang secara keseluruhan tentang pelaksanaan latihan; dan
- 4) pembuatan laporan hasil latihan.

20. Renang militer dasar. Renang gaya dada menggunakan perlengkapan baju dan celana PDL. Adapun kegiatan yang dilaksanakan melalui pentahapan mulai dari perencanaan, persiapan, pelaksanaan dan akhir.

a. Perencanaan.

- 1) mempelajari tugas;
- 2) membentuk organisasi latihan;
- 3) menyusun rencana sementara latihan;
- 4) melaksanakan koordinasi tentang penggunaan kolam renang atau bila tidak ada kolam renang mencari medan yang berbentuk kolam;
- 5) paparan rencana kegiatan latihan hasil peninjauan medan
- 6) menyempurnakan rencana kegiatan latihan; dan
- 7) distribusi rencana kegiatan latihan.

b. Persiapan.

- 1) briefing pelatih dan pendukung latihan;
- 2) briefing pelaku untuk menjelaskan mekanisme latihan; dan
- 3) pengcekan sarana dan prasarana yang akan digunakan.

c. Pelaksanaan.

1) Kegiatan pendahuluan.

- (a) Menghitung denyut nadi awal.
- (b) Melaksanakan tes *vanderlay*, yaitu dengan melakukan jongkok berdiri 10X hitungan dan dilanjutkan menahan nafas selama 12 detik.

2) Pemanasan. Agar kondisi badan siap untuk menuju pada kegiatan inti maka perlu dilaksanakan gerakan pemanasan baik statis maupun dinamis selama kurang lebih 10 sampai 20 menit. Gerakanya antara lain:

- a) Gerakan Peregangan (statis). Gerakan peregangan dan pelemasan tanpa hentakan yang sasarannya adalah untuk meregangkan dan melemaskan sendi, jaringan ikat sendi, tendon dan otot. Gerakan tersebut meliputi:

(1) gerakan leher :



Gambar (1)(b) i.

Gambar (1)(b) ii.

- (a) sikap pokok badan berdiri tegak, kaki rapat, kedua tangan tergantung lemas;

(b) gerakan:

- i. memalingkan kepala kekanan, kemudian dorong dagu sebelah kiri dengan tangan kiri untuk membantu agar gerakan tersebut bisa maksimal, kemudian tahan sampai hitungan ke10;



Gambar (1)(b) iii.



Gambar (1)(b) iv.

ii. gerakan yang sama pada arah yang berlawanan, tahan sampai hitungan ke10;

iii. tundukan kepala kedepan, kedua tangan dianyam dibelakang kepala kemudian tekan kepala kedepan dengan kedua tangan tersebut untuk membantu agar gerakan tersebut bisa maksimal, kemudian tahan sampai hitungan ke10;

iv. gerakan yang sama pada arah belakang , tahan sampai hitungan ke10;



Gambar (1)(b) v.



Gambar (1)(b) vi.

v. miringkan kepala kekanan, kemudian bantu dengan tarikan tangan kanan kearah kanan untuk membantu agar gerakan tersebut bisa maksimal, kemudian tahan sampai hitungan ke10; dan

vi. gerakan yang sama pada arah yang berlawanan, tahan sampai hitungan ke10.

(2) gerakan lengan:



Gambar (2)(b) i.



Gambar (2)(b) ii.

(a) sikap pokok badan berdiri tegak, kaki rapat, kedua tangan tergantung lemas; dan

(b) gerakan:

i. tangan kanan disilangkan didepan dada, kemudian tarik siku tangan kanan dengan lengan kiri, lakukan sampai hitungan ke10;

ii. gerakan yang sama pada arah yang berlawanan, tahan sampai hitungan ke10;

iii. tangan kanan disilangkan dibelakang kepala, kemudian tarik siku tangan kanan dengan lengan kiri, lakukan sampai hitungan ke10; dan

iv. gerakan yang sama pada arah yang berlawanan, tahan sampai hitungan ke10.



Gambar (2)(b) iii. Gambar (2)(b) iv.

(3) gerakan pinggang :

- (a) sikap pokok badan berdiri tegak, kaki rapat, jari-jari kedua tangan dianyam diangkat diatas kepala dengan kedua siku diluruskan dan telapak tangan menghadap ke luar; dan

(b) gerakan:

- i. tangan dorong ke atas dan diikuti kedua kaki tumit diangkat bertumpu pada ujung kaki, lakukan sampai hitungan ke10;



Gambar (3)(b) i.



Gambar (3)(b) ii. Gambar (3)(b) iii.

- ii. tangan dorong ke samping kanan badan lakukan sampai hitungan ke10;

- iii. tangan dorong ke samping kiri badan lakukan sampai hitungan ke10;



Gambar (3)(b) iv.

- iv. tangan dianyam didepan dada, kemudian dorong ke depan sampai hitungan ke10; dan

- v. tangan dianyam di belakang badan, badan dibungkukkan, tarik tangan ke arah belakang kepala sampai hitungan ke10.

Gambar (3)(b) v.

(4) gerakan tungkai:

- (a) sikap pokok berdiri tegak, kedua kaki rapat; dan

(b) gerakan:

- i. angkat paha kaki kanan ke atas sampai rapat keperut, kedua tangan memeluk lutut sampai hitungan ke10;



Gambar (4)(b) i.

Gambar (4)(b) ii

- ii. gerakan yang sama pada kaki yang berlawanan sampai hitungan ke10;



Gambar (4)(b) iii.



Gambar (4)(b) iv.



Gambar (4)(b) v.



Gambar (4)(b) vi.



Gambar (4)(b) vii.



Gambar (4)(b) viii.

iii. kaki kanan dilipat ke belakang sampai tumit menyentuh pantat, kedua tangan memegang punggung kaki sampai hitungan ke10;

iv. gerakan yang sama padakaki yang berlawanan sampai hitungan ke10;

v. angkat pergelangan kaki kanan ke atas sampai rapat ke kemaluan dan lutut sejajar dengan mata kaki, kedua tangan memegang mata kaki tahan sampai hitungan ke10;

vi. gerakan yang sama pada kaki yang berlawanan tahan sampai hitungan ke10;

vii. sikap pokok berdiri kedua kaki dibuka dua kali lebar bahu, rebahkan badan ke kanan cium lutut kanan sampai hitungan ke10; dan

viii. gerakan yang sama pada arah dan kaki yang berlawanan sampai hitungan ke10.

(5) gerakan kombinasi:

(a) sikap pokok duduk kedua kaki rapat lutut lurus;

(b) gerakan:

i. bungkukkan badan ke depan cium kedua lutut, kedua tangan memegang ujung kaki, lutut lurus, tahan sampai hitungan ke10;



Gambar (5)(b) i.



Gambar (5)(b) ii.

ii. sikap gawang, kaki kiri dilipat, kaki kanan lurus kemudian cium lutut kaki kanan, tahan sampai hitungan ke10; dan

iii. sikap yang sama cium lutut tungkai yang dilipat sampai hitungan ke10.



Gambar (5)(b) iii.

b) Gerakan senam. Gerakan dengan hentakan yang sasarannya memperluas gerakan yang melibatkan otot dengan jumlah yang besar dengan gerakan antagonis maupun diagonis untuk memanaskan suhu tubuh. Gerakan tersebut meliputi:

(1) Lari-lari ditempat selama 1 menit.



(a) Lari biasa perlahan 20 detik.

Gambar (1)(a)



(b) Lari angkat paha 20 detik.

Gambar (1)(b)



(c) Lari dengan tumit disentunkan pada pantat 20 detik.

Gambar (1)(c)



(d) Lompat-lompat ditempat, kaki buka tutup kedua tangan bertepuk diatas kepala sampai 10 hitungan.

Gambar (1)(d)



Gambar (2)(a)

(2) Gerakan otot leher. Sikap pokok berdiri tegak, kedua tangan dipinggang gerakkannya.



Gambar (2)(b)

(b) Anggukan kepala kedepan 2x, kebelakang 2x disebut 1 hitungan sampai 8 hitungan.



Gambar (2)(c)

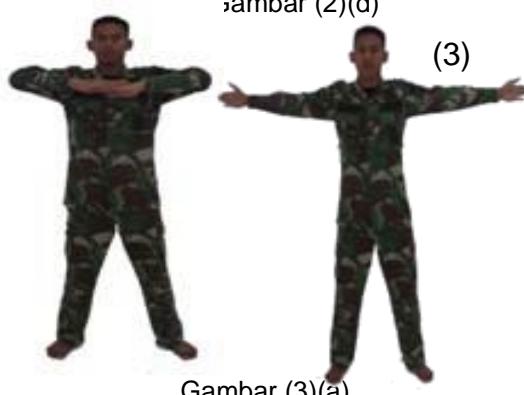
(c) Patahkan kepala kekiri 2x, kekanan 2x, disebut 1 hitungan, sampai 8 hitungan.



(d) Putar kepala kekiri 4x dan kekanan 4x.

Gambar (2)(d)

(3) Gerakan lengan.



Gambar (3)(a)

(a) Sikap pokok berdiri tegak, kedua tangan dilipat di depan dada, tarik kebelakang 2x pendek, 2x panjang sampai 8 hitungan.



Gambar (3)(b)

- (b) Sikap pokok berdiri tegak, tangan kanan lurus keatas, tangan kiri lurus kebawah disamping badan, tarik kebelakang 2x, kemudian gantian tangan kiri diatas dan tangan kanan dibawah 2x sampai 8 hitungan.



Gambar (3)(c)

(4) Gerakan badan.



Gambar (4)(a)

- (a) Tunduk tengadahkan badan, sikap pokok kaki rapat, kedua tangan lurus disamping badan, bungkukkan badan kedepan sampai kedua tangan menyentuh kaki dan lutut tetap lurus lakukan 2x hitungan, selanjutnya renggutkan badan kebelakang, kedua tangan dipingganglakukan 2x hitungan disebut 1 hitungan sampai 8 hitungan.



Gambar (4)(b)

- (b) Putar badan. Sikap pokok berdiri tegak, kaki dibuka \pm 45 cm, tangan rentangkan kesamping, bungkukkan badan kedepan, sentuhan tangan kanan kekaki kiri, kembali kesikap semula dan lanjutkan dengan tangan kiri menyentuh kaki kanan disebut 1 hitungan sampai 8 hitungan.



Gambar (5)(a)

(5) Gerakan tungkai bawah.

- (a) Lempar kaki kebelakang. Sikap pokok jongkok, kedua tangan diletakkan dilantai selebar bahu, lemparkan kedua kaki kebelakang sampai lutut dan pinggang lurus, kemudian tarik lagi kesikap semula, lakukan sebanyak 8x kembali berdiri.



Gambar (5)(b)

(b) Gerakan kaki. Sikap pokok berdiri tegak, kedua tangan lurus kedepan sejajar bahu, ayunkan kaki kanan sampai menyentuh tangan kiri kemudian bergantian lemparkan kaki kiri sampai menyentuh tangan kanan, lakukan sampai 8 hitungan.



Gambar (5)(c)

(d) Gerakan penguatan

i. *Push-up* mengayun. Lakukan minimal 15x gerakan.



ii. *Sit-up*. Gambar (5)(e) iii 15x gerakan.



Gambar (5)(f) iii

(e) Gerakan pemanasan secara khusus.

i. Gerakan tangan gaya dada.

i) Sikap pokok. Berdiri tegak kedua tangan lurus didepan dada.

ii) Gerakan: tarik kedua tangan melebar kesamping dengan kedua sikuk tetap lurus, kemudian setelah lurus dengan bahu diputar kedalam sampai rapat didepan dada, selanjutnya dorong lurus kembali kedepan. Lakukan sekitar 1 menit.



Gambar (5)(d) i

ii. Gerakan kaki gaya dada.

i) Sikap pokok. Duduk selonjor dengan kedua kaki lurus kedepan.

ii) Gerakan: angkat kedua kaki sekitar 45 derajat dari tanah, kemudian tarik kedua tumit keselengkangan selanjutnya dorong kesamping kemudian putarkan kearah dalam sehingga rapat lagi seperti semula (seperti gerakan kaki gaya dada). Lakukan 30 s.d 45 detik.



Gambar (5)(d) ii

- iii. Gerakan kaki gaya bebas.
- Sikap pokok. Duduk selonjor dengan kedua kaki lurus kedepan.
 - Gerakan: angkat kedua kaki sekitar 45 derajat dari tanah, kemudian gerakan kaki turun naik secara bergantian (seperti gerakan kaki gaya bebas). Lakukan 30 s.d 45 detik.



Gambar (5)(d) iii

3) Latihan Inti.

a) Renang gaya dada memakai celana PDL. Teknik yang digunakan sama dengan renang gaya dada hanya perlengkapan yang digunakan pelaku adalah memakai celana PDL;

(1) Pentahapan latihan:

(a) latihan gerakan tangan, kedua kaki menggepit pelampung kemudian tangan melaksanakan gerakan gaya dada sejauh 20 s.d 25 meter dilakukan 1 s.d 3x.



Gambar a) (1) (a)

(b) latihan gerakan kaki, tangan memegang pelampung kemudian kaki melaksanakan gerakan gaya dada sejauh 20 s.d 25 meter dilakukan 1 s.d 3x.



Gambar a) (1) (b)

(c) Latihan kombinasi gerakan secara utuh mulai dari gerakan tangan, kaki dan mengambil napas secara bertahap mulai dari jarak 25 m sampai jarak 50 m.



Gambar a) (1) (c)

b) Renang gaya dada memakai baju dan celana PDL.Teknik yang digunakan sama dengan renang gaya dada hanya perlengkapan yang digunakan pelaku adalah memakai baju dan celana PDL.

(1) Pentahapan latihan :

(a) latihan renang gaya dada saja sejauh 20 s.d 25 meter dilakukan 3 s.d 6x.



Gambar b) 1) (a)

(b) latihan renang gaya dada secara bertahap mulai dari jarak 25 m, 50 m sampai dengan 100 m.



Gambar b) 1) (c)

4) Penenangan/*cooling down*. gerakan untuk mengembalikan otot-otot yang telah digunakan pada kondisi semula/normal kembali, gerakan yang dilaksanakan sama dengan gerakan penenangan/*cooling down* pada latihan renang gaya dada/*breakstroke* yang membedakan perlengkapan yang digunakan.

d. **Pengakhiran.**

- 1) pengecekan personel dan materiil;
- 2) pengembalian sarana yang digunakan;
- 3) kaji ulang secara keseluruhan tentang pelaksanaan latihan; dan
- 4) pembuatan laporan hasil latihan.

21. Renang militer. Renang gaya dada menggunakan perlengkapan prajurit yaitu baju, celana PDL, helm dan senjata organik adapun kegiatan yang dilaksanakan melalui perencanaan, persiapan, pelaksanaan dan pengakhiran.

a. **Perencanaan.**

- 1) mempelajari tugas;
- 2) membentuk organisasi latihan;
- 3) menyusun rencana sementara latihan;
- 4) melaksanakan koordinasi tentang penggunaan kolam renang atau bila tidak ada kolam renang mencari medan yang berbentuk kolam;
- 5) paparan rencana kegiatan latihan hasil peninjauan medan;
- 7) menyempurnakan rencana kegiatan latihan; dan
- 8) distribusi rencana kegiatan latihan.

b. **Persiapan.**

- 1) *briefing* pelatih dan pendukung;
- 2) *briefing* pelaku untuk menjelaskan mekanisme latihan; dan
- 3) pengecekan sarana dan prasarana yang akan digunakan.

c. **Pelaksanaan.**

- 1) Kegiatan pendahuluan, pemanasan, penguatan dan gerakan khusus menuju materi sama dengan gerakan pada renang militer dasar.
- 2) Kegiatan inti. Agar pelaksanaan latihan renang militer dapat mencapai hasil yang diharapkan, maka perlu pentahapan dalam latihan yang dilaksanakan meliputi:
 - a) latihan memakai perlengkapan tanpa senjata dimulai dari latihan gerakan tangan, sedangkan kaki dalam posisi dikaitkan ditepi kolam, badan mengampung diatas air dengan kedua tangan lurus kedepan, lakukan gerakan tangan gaya dada selama 30 s.d 60 detik.



Gambar 2) a)

- b) latihan gerakan kaki. Kedua tangan memegang pelampung, meluncur sejauh 3 s.d 5 meter kemudian dilanjutkan gerakan kaki gaya dada sejauh 20 s.d 25 meter dilakukan 1 s.d 3x.



Gambar 2) a) (2)

- c) Gerakan secara utuh mulai dari gerakan tangan, kaki dan pengambilan napas tanpa membawa senjata, dilaksanakan secara bertahap mulai dari jarak 25 meter, 50 meter s.d jarak 100 meter.



Gambar 2) a) (3)

- d) Renang dengan menggunakan perlengkapan sesuai ketentuan (baju dan celana PDL, helm serta senjata organik) pelaksanaanya sebagai berikut:

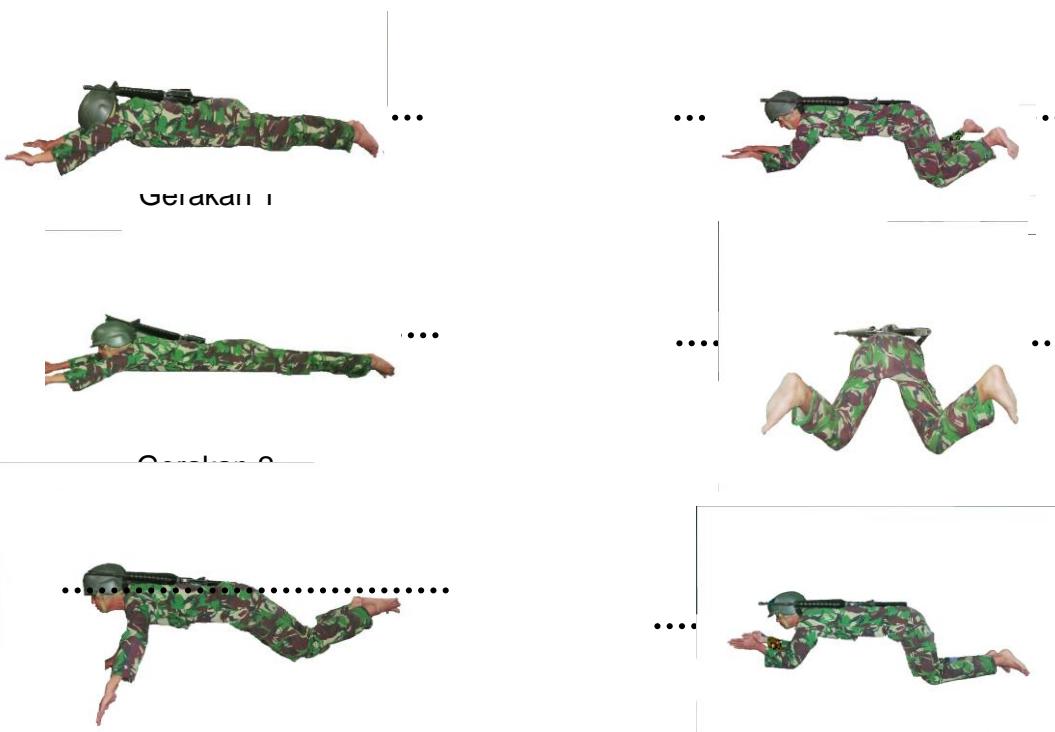
(1) cara pembawaan senjata, yaitu:

(a) posisi senjata berada di atas punggung, laras menghadap ke depan serong kiri, posisi laras berada di samping belakang kepala kiri atau kanan; dan

(b) posisi senjata berada di depan dada dengan menggunakan tali sandang.

(2) jarak tempuh pada latihan ini dilakukan secara bertahap mulai dari jarak 25 meter, 50 meter s.d jarak 100 meter.

Gambar kombinasi gerakan Renang Militer dasar gaya dada



3) Penenangan/*cooling down*. gerakan untuk mengembalikan otot-otot yang telah digunakan pada kondisi semula/normal kembali gerakan yang dilaksanakan sama dengan gerakan penenangan/*cooling down* pada latihan renang militer dasar diatas.

d. **Pengakhiran.**

- 1) pengecekan personel dan materiil;
- 2) pengembalian sarana yang digunakan;
- 3) kaji ulang secara keseluruhan tentang pelaksanaan latihan; dan
- 4) pembuatan laporan hasil latihan.

22. Renang Taktis. Renang militer yang disesuaikan dengan kepentingan taktis dengan mengutamakan kerahasiaan, dalam rangka menunjang gerak maju pasukan. Renang taktis meliputi renang ponco, renang menggunakan celana PDL sebagai pelampung, renang tempur dan renang formasi, adapun kegiatan yang dilaksanakan melalui perencanaan, persiapan, pelaksanaan dan pengakhiran.

a. **Perencanaan.**

- 1) mempelajari tugas;
- 2) membentuk organisasi latihan;
- 3) menyusun rencana garis besar (RGB) latihan ;
- 4) paparan tentang RGB;
- 5) melaksanakan koordinasi dan peninjauan medan tentang penggunaan medan (kolam, danau, sungai, atau laut/pantai);
- 6) paparan rencana kegiatan latihan dari hasil peninjauan medan
- 7) menyempurnakan rencana kegiatan latihan; dan
- 8) distribusi rencana lapangan.

b. **Persiapan.**

- 1) pengecekan jumlah dan kondisi pelaku;
- 2) *briefing* pelatih dan pendukung latihan;
- 3) *briefing* pelaku untuk menjelaskan mekanisme latihan
- 4) pengecekan sarana prasarana yang akan digunakan;
- 5) menempatkan pengaman tepi dekat, tepi jauh dan pengaman hulu dan hilir serta pengaman bergerak dengan cepat menggunakan LCR bermesin.

c. **Pelaksanaan.**

1) Kegiatan pendahuluan, pemanasan, penguatan dan gerakan khusus menuju materi sama dengan gerakan pada renang militer dasar.

2) Kegiatan inti.

a) Renang Ponco. Renang dengan membawa semua perlengkapan prajurit yang dikemas dalam ponco (jas hujan) dan digunakan sebagai pelampung.

(1) Sarana.

- (a) ponco/mantel;
- (b) tali plastik/tali prusik;
- (c) jerami/daun-daun kering;
- (d) kayu/bambu;
- (e) tali sling/webing/tali perorangan;
- (f) cincin kait;
- (g) plastik;
- (h) ransel beserta isinya;
- (i) helm;
- (j) sepatu PDL; dan
- (k) senjata.

(2) Teknik pembuatan/pengemasan dalam ponco.

(a) rentangkan jas hujan/ponco ditanah, kemudian bagian lubang untuk kepala diikat agar tidak bocor;

(b) letakkan jerami atau daun-daun/rerumputan yang kering secukupnya diatas ponco tersebut.

(c) susun perlengkapan sebagai berikut:

- i. senjata diletakkan di tengah-tengah di atas jerami;
- ii. helm diletakkan di bagian laras (Ujung laras masuk di bagian dalam helm);
- iii. sepatu diletakkan di bagian tengah senjata;
- iv. ransel diletakkan di bagian popor senjata; dan
- v. pakaian dan alat-alat lain diatas ransel.

(d) tutup diatasnya dengan daun atau rerumputan kering secukupnya;

(e) kancingkan ponco dari ujung ke ujung hingga seluruhnya terkancing;

(f) rapatkan kedua sisi yang memanjang, selanjutnya dilipat kecil-kecil dan digulung;

(g) ikat ponco dengan tali dimulai dari bagian laras/depan, kemudian dilanjutkan ikatan repstek kebelakang sampai kencang, jarak antara Repstek lebih kurang 10 cm agar tidak bocor;

(3) jika senjata diluar ponco, maka cara pengemasannya sama dengan cara pengemasan diatas hanya senjata diganti dengan kayu.

(4) Pemasangan tali tubuh.

(a) pasang tali tubuh dan buat ikatan tubuh di depan dada, ujung tali perorangan dibuat jerat kambing kurang lebih sepanjang lengan; dan

(b) dipasang cincin kait pada ujung tali.



Gambar.(1)

(5) Pelaksanaan:

- (a) masukan ponco ke air dan kaitkan cincin kait yang ditali tubuh pada tali ponco;
- (b) arahkan ponco sesuai dengan Arah datangnya arus, pertahankan posisi ponco hingga sampai jauh ke tepi;
- (c) bila senjata di luar ponco, maka senjata dipegang dengan tangan kanan dengan telunjuk berada pada picu dan senjata letakkan diatas ponco siap menembak sedang tangan kiri memegang ponco;
- (d) bila senjata di dalam maka salah satu tangan memegang ponco dan tangan yang satunya membantu untuk berenang, gerakkan kaki menggunakan gaya dada, pandangan selalu ke depan; dan
- (e) selanjutnya gerakan kaki berenang dengan teknik gaya dada.



Gambar (2).
Renang ponco perorangan

(6) Setelah pelaksanaan:

- (a) ponco dibawa ke darat;
- (b) adakan pengamanan sementara untuk menunggu rekan yang masih berenang;
- (c) bongkar ponco, sesuai kebalikan dari urutan pembuatan; dan
- (d) pakai kembali perlengkapan siap melanjutkan tugas.

(7) Apabila terjadi kesulitan di air.

- (a) diatasi oleh perenang sendiri;
- (b) dibantu oleh rekannya; dan
- (c) apabila sudah tidak mungkin, pelatih langsung memberikan pertolongan.

b) Renang menggunakan pelampung dari celana PDL.

(1) Sarana.

- (a) celana PDL; dan
- (b) tali dari karet agar elastis.

(2) Teknik pembuatannya:

- (a) celana PDL dibalik dan ujung celana masing-masing diikat;



Gambar (2) (a)

- (b) semua kancing celana dikancingkan agar tertutup lubangnya



Gambar (2) (b)

- (c) celana dibalikkan kembali seperti semula sehingga ikatan ujung kaki celana berada di dalam;



Gambar (2) (c)

(3) Teknik menggunakannya:

(a) bagian sisi perut/pinggang celana dipegang tangan kiri dan kanan, kemudian dibawa kebelakang lewat atas kepala;



Gambar (3) (a)

(b) loncat ke air bersamaan dengan itu kedua tangan yang memegang celana diayun kemuka/kedepan, sehingga udara masuk kedalam celana dan membuat gelembung yang cukup kuat untuk mengapung;



Gambar (3)(b).

(c) maju dengan dorongan kaki menggunakan gerakan gaya katak; dan

(d) bila membawa senjata, dipegang dengan tangan kanan, maka senjata ditumpangkan ditengah-tengah pelampung, sedangkan tangan kiri memegang pelampung dibagian bawah, kaki melaksanakan gerakan renang gaya dada.



Gambar (3) (c) dan (d)

c) Renang dengan perlengkapan PDLT (Tempur).

(1) Sarana.

- (a) ponco/kantong plastik besar;
- (b) tali plastik/tali perorangan;
- (c) matras/alas tidur perorangan;
- (d) tali sling panjang;
- (e) cincin kait;
- (f) ransel beserta isinya sesuai ketentuan;
- (g) baju PDL;
- (h) celana PDL;
- (i) topi rimba/helm;
- (j) sepatu PDL;
- (k) senjata;
- (l) veldves;
- (m) misting/tempat makan;
- (n) kopelrim;
- (o) plastik hitam besar; dan
- (p) lakban hitam besar.

(2) Teknik pembuatannya.

- (a) matras/alas tidur perorangan digulung, kemudian dibungkus dengan plastik hitam, selanjutnya diikat dengan lakban agar air tidak masuk kedalam;
- (b) matras/alas tidur perorangan digunakan sebagai pelampung untuk senjata, kemudian bagian lade senjata letakan pada matras secara melintang, selanjutnya senjata diikat dengan kuat kematas agar tidak jatuh;



Gambar (2) (a) dan (b).

- (c) perlengkapan dalam ransel dibungkus dengan plastik besar kemudian dimasukan kedalam ransel yang sekaligus digunakan sebagai pelampung;



Gambar (2)(c).

- (d) ransel di pasang pada bahu seperti layaknya kita menggunakan ransel biasa di darat; dan
- (e) helm/topi rimba di kepala, talinya di kaitkan di bawah dagu, dan menggunakan pakaian PDL.



Gambar (2) (d).dan (e)

(3) Teknik gerakan:

- (a) prajurit yang akan melaksanakan renang taktis turun ke air;
- (b) badan di bungkukan merunduk ke air;
- (c) senjata di luncurkan ke depan, kaki mengayuh ke bawah seperti renang gaya dada/bebas; dan



Gambar (3) (a), (b).dan (c)

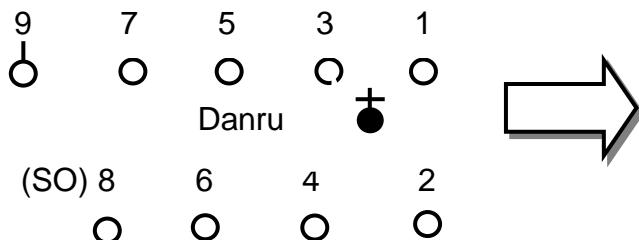
- (d) kepala sesekali masuk dalam air agar tidak tegang dan sekaligus mengambil napas.



Gambar (3) (d).

(4) **Renang formasi.** Renang militer yang dilakukan dalam hubungan satuan minimal tingkat regu dalam rangka kepentingan taktis.

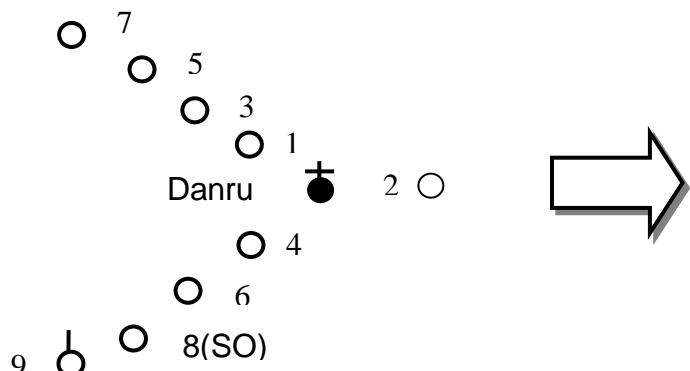
(a) Formasi berbanjar.



(b) Formasi bersyaf.



(c) Formasi paruh lembing.



3) **Penenangan/cooling down.** Setelah melaksanakan renang taktis diakhiri dengan penenangan untuk mengembalikan otot-otot yang telah digunakan. Adapun gerakanya sama dengan gerakan penenangan pada latihan renang militer dasar seperti diatas.

d. **Pengakhiran:**

- 1) pengecekan personil dan materiil;
- 2) pengembalian sarana yang telah digunakan;
- 2) kaji ulang secara keseluruhan tentang pelaksanaan renang taktis; dan
- 3) pembuatan laporan hasil latihan.

23. **Renang Pertolongan.** Renang yang digunakan dalam upaya memberikan pertolongan kepada seseorang yang tenggelam atau mengalami sesuatu hal yang tidak diinginkan ketika sedang berenang.

a. **Perencanaan:**

- 1) mempelajari tugas;
- 2) membentuk organisasi latihan;

- 3) menyusun RGB latihan ;
- 4) paparan tentang RGB;
- 5) melaksanakan koordinasi tempat latihan;
- 6) menyempurnakan rencana kegiatan latihan; dan
- 7) distribusi rencana lapangan latihan.

b. **Persiapan:**

- 1) pengecekan jumlah dan kondisi pelaku ;
- 2) briefing pelatih dan pendukung latihan;
- 3) briefing pelaku untuk menjelaskan mekanisme latihan; dan
- 4) pengecekan sarana prasarana yang akan digunakan.

c. **Pelaksanaan.**

1) Kegiatan pendahuluan, pemanasan, penguatan dan gerakan khusus menuju materi sama dengan gerakan pada renang militer dasar.

2) Kegiatan inti.

a) Cara terjun ke air. Dilakukan dengan loncat ke air tetapi kepala tetap diatas permukaan air, supaya dapat mengawasi orang yang akan ditolong (korban), adapun macam terjun ke air meliputi:

(1) Loncat *start*. Loncat *start* dapat di lakukan loncat dari atas kolam atau perahu atau dari kapal yang tidak terlalu tinggi guna untuk menolong orang tenggelam di kolam atau di sungai, danau dan laut.

(a) Sikap awal:

- i. berdiri di pinggir tempat *start*, salah satu kaki berada didepan dan kaki lainnya di belakang;
- ii. badan di bungkukkan;
- iii. kedua tangan memegang tepi kolam/ tempat *start*; dan
- iv. pandangan mata menghadap ke bawah.

(b) Gerakan/pelaksanaan:

- i. kedua kaki dan tangan secara bersamaan menolak jauh kedepan;
- ii. saat melayang kedua tangan lurus ke depan; dan
- iii. kedua kaki rapat dan lurus kebelakang.



Gambar 2.b

(2) Loncat jongkok. Loncat dengan posisi awal jongkok dari atas kolam atau perahu atau dari kapal yang tidak terlalu tinggi untuk menolong orang tenggelam di kolam atau di sungai, danau, dan laut.

(a) Sikap awal:

- i. berdiri di pinggir kolam/tempat *start*, kedua kaki sejajar dibuka selebar bahu.
- ii. kedua lutut ditekuk;
- iii. badan dicondongkan ke depan;
- iv. posisi kedua lengan dijulurkan lurus ke depan rata - rata air;

(b) Gerakan/ pelaksanaan:

- i. loncat ke air dengan kedua tangan dibuka kesamping dan kedua sikut lurus dengan posisi telapak tangan menghadap ke air, pada saat badan masuk ke air tepukan kedua telapak tangan ke air agar posisi badan tidak tenggelam, sehingga kepala berada di atas permukaan air; dan
- ii. kedua kaki di buka ke samping untuk menahan posisi agar tetap terjaga di atas permukaan air.



Gambar (2)(b).

(3) Loncat Amerika. Loncat amerika ini di gunakan apabila kita berada ditempat yang tinggi dari air misalnya di atas kapal yang tinggi.

(a) Sikap awal:

- i. berdiri di pinggir kolam/ pinggir kapal
- ii. tangan kanan menutupi hidung agar air tidak masuk hidung saat masuk ke air dan tangan kiri memegang kemaluan untuk mengurangi rasa sakit saat benturan dengan air;
- iii. kedua kaki menapak penuh diatas lantai/ geladak kapal; dan
- iv. kedua kaki disilangkan untuk mengurangi rasa sakit saat benturan dengan air.

(b) Pelaksanaan

- i. saat loncat ke air badan tetap lurus, salah satu kaki disilangkan ke depan;
- ii. tangan kiri di turunkan ke bawah untuk menutupi kemaluan dan tangan kanan berada di atas untuk menutupi hidung; dan
- iii. setelah badan masuk ke air segera muncul lagi kepermukaan agar segera dapat melakukan gerakan selanjutnya.



Gambar (3)(b)
Loncat Amerika

b) Cara mendekati korban tenggelam. Setelah terjun ke air langsung berenang atau menyelam dekat korban apabila korban dalam keadaan sadar, harus berhati-hati supaya tidak membahayakan penolong dekatilah korban dari arah belakang dan perintahkan supaya jangan bergerak bila korban berpegang erat pada penolong maka usahakan melepaskan diri secapatnya dari pegangan, bila perlu buat korban tidak berdaya dengan cara dipukul agar mudah membawanya.

2) Cara memegang dan membawa korban tenggelam.

a) Dengan menggunakan kedua tangan:

- (1) kedua tangan penolong diletakkan pada kedua sisi kepala korban, kedua jari kelingking menahan rahang bawahnya;
- (2) kepala korban sandarkan pada dada penolong;
- (3) penolong berenang dengan gaya punggung;
- (4) posisikan badan korban terlentang; dan
- (5) gerakan kaki sama dengan gaya bebas.



Gambar a)
Cara membawa korban dengan menggunakan dua tangan

b) Dengan menggunakan satu tangan:

- (1) korban dalam posisi tetap terlentang sehingga kepala berada diatas air;
- (2) pegang rahang korban dengan cara ibu jari dan jari tengah berada dibawah rahang bawah. Telunjuk mengenai pipi dan jari manis dibawah rahang mengenai leher kemudian kepala korban ditarik oleh penolong;
- (3) penolong berenang, dengan gaya menyamping:
 - (a) posisi badan menyamping, pandangan tetap kedepan;
 - (b) gerakan kaki gaya dada/ bebas; dan
 - (c) gerakan tangan gaya bebas dilakukan oleh satu tangan yang tidak memegang korban.



Gambar b).

Cara membawa korban dengan menggunakan satu tangan

c) Dengan menggunakan gaya dada:

- (1) usahakan supaya korban letaknya menjadi terlentang, sehingga kepala berada diatas air, untuk memudahkan cara mengangkatnya;
- (2) salah satu lengan penolong memeluk dada korban melalui ketiak, serta memegang bagian pundak korban; dan
- (3) penolong berenang seperti gaya dada, tidak telungkup tetapi pada sisi badan dengan menggunakan satu tangan.



Gambar c).

Cara membawa korban dengan menggunakan gaya dada.

3) Cara mengeluarkan dari dalam air/kolam.

- a) sampai di pinggir kolam hadapkan korban kearah darat, pegang salah satu tangan korban kuat-kuat dengan satu tangan dan tangan yang lain memegang tepi kolam;

- b) penolong naik kederat dengan satu tangan sedang tangan yang satu tetap memegang tangan korban; dan



Gambar 3) a) dan b)
Persiapan untuk menaikan korban

- c) penolong naik keatas kolam, lengan bagian atas korban dipegang kuat-kuat kemudian tariklah kederat.



Gambar 3) c)
Cara mengeluarkan korban dari dalam kolam

- 4) Cara memberikan pertolongan pertama di darat. Apabila terjadi kecelakaan tenggelam di air, biasanya korban di dalam perutnya akan kemasukan air, maka pertolongan pertama yang harus diberikan adalah mengeluarkan air dari dalam perut korban. Adapun caranya adalah sebagai berikut:

- a) telungkupkan korban dan palingkan kepalanya kekiri/kanan;
- b) perut diganjal agar posisi perut lebih tinggi dari kepala;
- c) mulut dibuka kemudian diganjal dengan sapu tangan/kain;
- d) lidah ditarik agar tidak mengganggu keluarnya air; dan
- e) punggung diurut sekuat-kuatnya, dari atas kebawah sampai air didalam perut keluar semua.



Gambar 4).
Cara memberikan pertolongan di darat

3) Penenangan/*cooling down*. Gerakan penenangan/*cooling down* sama dengan gerakan penenangan pada renang dasar gaya dada atau renang militer.

d. **Pengakhiran.**

- 1) pengecekan personel dan materiil;
- 2) serta pengembalian sarana yang digunakan;
- 3) kaji ulang secara keseluruhan tentang pelaksanaan latihan; dan
- 4) pembuatan laporan hasil latihan.

BAB IV **HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN**

24. **Umum.** Untuk menghindari kerugian baik personel, materiil dan tidak tercapainya penyelenggaraan renang militer, yang tidak sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan serta dicapainya hasil guna dan daya dalam pelaksanaan renang militer, maka perlu dibuat langkah-langkah tindakan pengamanan dan tindakan administrasi.

25. **Tindakan Pengamanan.**

a. **Pengamanan Personel.** Tindakan pengamanan terhadap personel sangat diperlukan agar setiap personel yang melaksanakan kegiatan aman dan terhindar dari kemungkinan terjadinya kerugian, maka perlu adanya tindakan pengamanan yang meliputi:

- 1) membuat langkah antisipasi bila terjadi gangguan terhadap keselamatan personel;
- 2) mengadakan pengawasan terhadap seluruh personel terutama bagi yang perlu mendapat perhatian khusus/mengandung kerawanan kemungkinan terjadinya jatuh korban; dan
- 3) mengawasi titik rawan sarana dan prasarana yang dapat menimbulkan kerugian personel.

b. **Pengamanan Materiil.** Tindakan pengamanan materiil diperlukan agar sarana dan prasarana dapat berfungsi serta dapat dipergunakan secara optimal sesuai peruntukkannya, maka perlu adanya tindakan pengamanan yang meliputi:

- 1) pencegahan terhadap kemungkinan terjadinya kerugian materiil serta penyalahgunaan materiil;
- 2) pengamanan sarana dan prasarana yang sedang digunakan dari ancaman dan kemungkinan terjadinya kerusakan dan kehilangan serta membuat langkah antisipasi bila terjadi gangguan;
- 3) mengadakan pengamanan ruangan/tempat/lokasi latihan/pembinaan renang militer; dan
- 4) mengadakan pengawasan terhadap seluruh materiil yang sedang digunakan.

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

- 1) pencegahan terhadap kemungkinan terjadinya kebocoran serta penyalahgunaan alat komunikasi, surat-surat dan dokumen rahasia;
- 2) pengamanan sistem komunikasi yang digunakan dari ancaman dan kemungkinan terjadinya kerusakan, kehilangan serta penyadapan berita serta dokumen yang akan digunakan dalam kegiatan;
- 3) memberlakukan dokumen rahasia sesuai dengan derajat klasifikasinya; dan
- 4) mengadakan pengawasan terhadap seluruh berita yang masuk dan keluar.

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

- 1) mengadakan pengawasan secara terus menerus terhadap seluruh kegiatan, untuk menjamin terlaksananya kegiatan dengan aman dan tertib;
- 2) pengamanan personel, materiil dan dokumen;
- 3) mengadakan koordinasi dengan instansi terkait dalam rangka menjamin keamanan dalam kegiatan renang militer; dan
- 4) melakukan langkah antisipasi bila terjadi gangguan terhadap rangkaian kegiatan renang militer.

26. Tindakan Administrasi. Dalam penyelenggaraan renang militer diperlukan tindakan administrasi agar semua kegiatan dapat dipertanggung jawabkan secara normatif sesuai prosedur, adapun kegiatannya meliputi:

- 1) melakukan pengecekan personel, data, alat peralatan yang digunakan;
- 2) Inventarisasi sarana dan prasarana serta alat peralatan yang dibutuhkan dalam kegiatan latihan/pembinaan renang militer; dan
- 3) semua data, alat peralatan dan kelengkapan lainnya yang telah digunakan diinventarisir ulang.

BAB V

PENGAWASAN DAN PENGENDALIAN

27. Umum. Pengawasan dan pengendalian dilakukan guna menjamin terlaksananya penyelenggaraan renang militer secara konsistensi, berkesinambungan sesuai dengan perencanaan dan mengacu pada petunjuk teknis yang berlaku.

28. Pengawasan. Pengawasan dalam penyelenggaraan renang militer dilakukan oleh Komandan/Pimpinan satuan guna kelancaran dalam pencapaian sasaran yang ditetapkan serta untuk menjamin pelaksanaan di lapangan agar tetap berpedoman pada ketentuan dan petunjuk teknis yang berlaku serta sesuai Renlakgiatan yang sudah ditentukan.

29. Pengendalian.

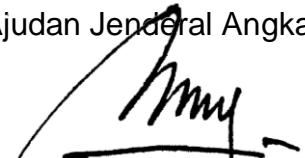
- a. Pengendalian dilakukan dengan mengikuti perkembangan kegiatan renang militer secara terus menerus. Dengan demikian pimpinan dapat mengetahui perkembangan serta kemungkinan adanya kendala dan hambatan.

- b. Pengendalian secara umum oleh Komandan/pimpinan satuan namun secara operasional pelaksanaan sehari-hari oleh pejabat ops atau pers.
- c. Pengendalian secara teknis dan administrasi dilaksanakan oleh Ka/Pa Jas satuan.
- d. Asistensi terhadap kegiatan renang militer dalam mendukung pengendalian dan pengawasan dilaksanakan oleh LKT.

BAB VI PENUTUP

30. **Keberhasilan.** Disiplin untuk mentaati ketentuan yang ada dalam petunjuk teknis ini oleh para pembina dan pengguna akan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan dan keseragaman dalam pelaksanaan kegiatan renang militer di lingkungan Angkatan Darat.
31. Penyempurnaan. Hal-hal yang dirasakan perlu dalam rangka penyempurnaan petunjuk teknis tentang renang militer ini agar disarankan kepada Kasad melalui Kadisjasad sesuai dengan mekanisme umpan balik.

Autentikasi
Direktur Ajudan Jenderal Angkatan Darat,



Budi Prasetyono
Brigadir Jenderal TNI

a.n. Kepala Staf Angkatan Darat
Kadisjas,

tertanda

Sukoso Maksum
Brigadir Jenderal TNI

PENGERTIAN

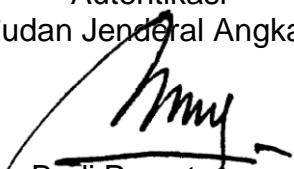
1. **Renang gaya dada** adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap, kedua kaki mendorong kearah luar kemudian dilecutkan kedalam sampai kedua kaki rapat kembali, karena daya lecutan itu yang akan mendorong cepat kedepan sesuai dengan teori Chet Jastremseki pada tahun 1961. Teori ini menyatakan bahwa gerakan maju atau luncuran ke depan yang di peroleh dari gerakan kaki ialah dari gerakan mendesak/melecut air ke belakang dengan telapak kaki.
2. **Renang militer dasar** adalah teknik berenang gaya dada yang pelakunya menggunakan perlengkapan baju dan celana PDL, renang ini merupakan teknik dasar dari renang militer yang memakai dan membawa perlengkapan helm dan senjata.
3. **Renang militer** adalah merupakan kelanjutan dari renang militer dasar yang pelakunya menggunakan perlengkapan yang melekat pada diri prajurit yaitu baju dan celana PDL, helm serta senjata organik untuk penyeberangan dari tepi dekat ketepi jauh yang dilaksanakan secara perorangan maupun satuan dengan mengutamakan kerahasiaan dengan alat peralatan maupun tanpa alat bantu serta dengan teknik renang gaya dada dalam kegiatan mendukung kepentingan militer yang terdiri dari :
 - a. Renang Taktis.
 - b. Renang Pertolongan.
4. **Renang Taktis** adalah teknik renang militer yang dilakukan untuk mendukung kebutuhan atau kepentingan taktis militer dengan mengutamakan kerahasiaan dengan membawa perlengkapan perorangan dalam rangka menunjang gerak maju pasukan yang terdiri dari :
 - a. Renang Ponco.
 - b. Renang Taktis menggunakan pelampung celana PDL.
 - c. Renang Taktis menggunakan perlengkapan PDLT (tempur)
 - d. Renang Formasi.
5. **Renang Ponco** yaitu teknik berenang militer dengan membawa semua perlengkapan yang melekat pada diri prajurit (seperti baju, celana dan sepatu PDL, helem, senjata, ransel beserta isinya) yang dikemas dalam ponco (jas hujan) dan digunakan sebagai pelampung dalam rangka kepentingan taktis militer dengan mengutamakan kerahasiaan yang dilaksanakan baik secara perorangan maupun satuan.

6. Renang Taktis menggunakan pelampung dari celana PDL yaitu suatu teknik berenang militer dengan menggunakan celana PDL sebagai pelampung dengan tujuan untuk kerahasiaan agar tidak menarik perhatian lawan guna melaksanakan penyergapan dan pendadakan, untuk berenang malam hari guna mendekati sasaran dan untuk berenang jarak jauh dalam rangka perpindahan pasukan.

7. Renang Taktis menggunakan perlengkapan PDLT adalah renang militer yang pelaksanaanya menggunakan perlengkapan tempur perorangan mulai dari memakai baju, celana dan sepatu PDL, helem, senjata dan ransel beserta isinya untuk kepentingan taktis militer dalam rangka menunjang gerak maju pasukan untuk memperoleh kecepatan dan pendadakan seperti kegiatan penyergapan pantai, infiltrasi dan sebagainya dengan jarak antara 100 s.d 300 meter. Renang ini biasanya di lakukan oleh pasukan-pasukan tempur seperti pasukan infanteri, Raider atau Kopasus.

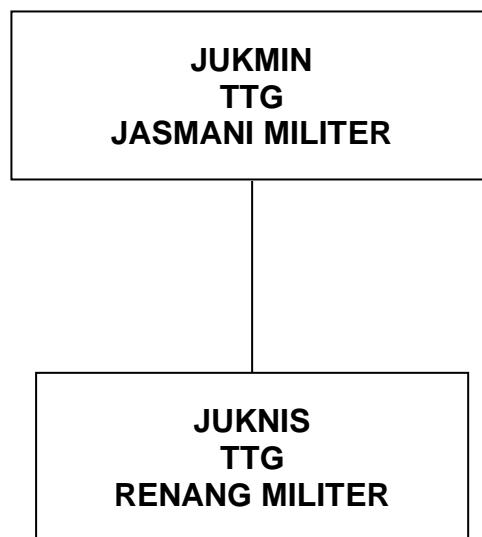
8. Renang Formasi adalah renang militer yang dilakukan dalam hubungan satuan minimal tingkat regu yang pelaksanaanya dapat menggunakan baju dan celana PDL, helm, senjata maupun menggunakan ponco atau pelampung dari celana PDL dalam rangka kepentingan taktis militer dengan mengutamakan kerahasiaan.

9. Renang Pertolongan adalah teknik berenang yang dipergunakan dalam upaya memberikan pertolongan kepada seseorang yang tenggelam, untuk itu dapat digunakan oleh setiap prajurit untuk memberikan pertolongan kepada kawannya atau orang lain bila terjadi sesuatu yang tidak diinginkan ketika sedang berenang.

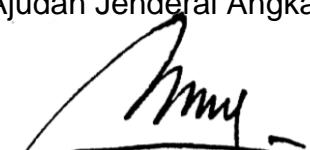
Autentikasi
Direktur Ajudan Jenderal Angkatan Darat,

Budi Prasetyono
Brigadir Jenderal TNI

a.n. Kepala Staf Angkatan Darat
Kadisjas,
tertanda
Sukoso Maksum
Brigadir Jenderal TNI

**SKEMA ALIRAN JUKNIS
TENTANG
RENANG MILITER**



Autentikasi
Direktur Ajudan Jenderal Angkatan Darat,



Budi Prasetyono
Brigadir Jenderal TNI

a.n. Kepala Staf Angkatan Darat
Kadisjas,

tertanda

Sukoso Maksum
Brigadir Jenderal TNI

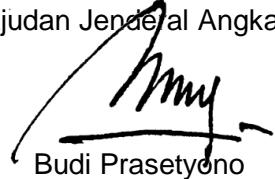
**TABEL NILAI TES RENANG DASAR GAYA DADA JARAK 50 METER
PRAJURIT PRIA TNI AD**

WAKTU (MENIT/ DETIK)	KELOMPOK UMUR									
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
	18-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50-53	54-57
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
00.33	100									
00.34	99									
00.35	98									
00.36	97	100								
00.37	96	99								
00.38	95	98								
00.39	94	97	100							
00.40	93	96	99							
00.41	92	95	98							
00.42	91	94	97	100						
00.43	90	93	96	99						
00.44	89	92	95	98						
00.45	88	91	94	97	100					
00.46	87	90	93	96	99					
00.47	86	89	92	95	98					
00.48	85	88	91	94	97	100				
00.49	84	87	90	93	96	99				
00.50	83	86	89	92	95	98				
00.51	82	85	88	91	94	97	100			
00.52	81	84	87	90	93	96	99			
00.53	80	83	86	89	92	95	98			
00.54	79	82	85	88	91	94	97	100		
00.55	78	81	84	87	90	93	96	99		
00.56	77	80	83	86	89	92	95	98		
00.57	76	79	82	85	88	91	94	97		
00.58	75	78	81	84	87	90	93	96		
00.59	74	77	80	83	86	89	92	95	100	
01.00	73	76	79	82	85	88	91	94	99	
01.01	72	75	78	81	84	87	90	93	98	
01.02	71	74	77	80	83	86	89	92	97	
01.03	70	73	76	79	82	85	88	91	96	
01.04	69	72	75	78	81	84	87	90	95	100
01.05	68	71	74	77	80	83	86	89	94	99
01.06	67	70	73	76	79	82	85	88	93	98
01.07	66	69	72	75	78	81	84	87	92	97
01.08	65	68	71	74	77	80	83	86	91	96
01.09	64	67	70	73	76	79	82	85	90	95
01.10	63	66	69	72	75	78	81	84	89	94
01.11	62	65	68	71	74	77	80	83	88	93
01.12	61	64	67	70	73	76	79	82	87	92

1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
01.13	60	63	66	69	72	75	78	81	86	91
01.14	59	62	65	68	71	74	77	80	85	90
01.15	58	61	64	67	70	73	76	79	84	89
01.16	57	60	63	66	69	72	75	78	83	88
01.17	56	59	62	65	68	71	74	77	82	87
01.18	55	58	61	64	67	70	73	76	81	86
01.19	54	57	60	63	66	69	72	75	80	85
01.20	53	56	59	62	65	68	71	74	79	84
01.21	52	55	58	61	64	67	70	73	78	83
01.22	51	54	57	60	63	66	69	72	77	82
01.23	50	53	56	59	62	65	68	71	76	81
01.24	49	52	55	58	61	64	67	70	75	80
01.25	48	51	54	57	60	63	66	69	74	79
01.26	47	50	53	56	59	62	65	68	73	78
01.27	46	49	52	55	58	61	64	67	72	77
01.28	45	48	51	54	57	60	63	66	71	76
01.29	44	47	50	53	56	59	62	65	70	75
01.30	43	46	49	52	55	58	61	64	69	74
01.31	42	45	48	51	54	57	60	63	68	73
01.32	41	44	47	50	53	56	59	62	67	72
01.33	40	43	46	49	52	55	58	61	66	71
01.34	39	42	45	48	51	54	57	60	65	70
01.35	38	41	44	47	50	53	56	59	64	69
01.36	37	40	43	46	49	52	55	58	63	68
01.37	36	39	42	45	48	51	54	57	62	67
01.38	35	38	41	44	47	50	53	56	61	66
01.39	34	37	40	43	46	49	52	55	60	65
01.40	33	36	39	42	45	48	51	54	59	64
01.41	32	35	38	41	44	47	50	53	58	63
01.42	31	34	37	40	43	46	49	52	57	62
01.43	30	33	36	39	42	45	48	51	56	61
01.44	29	32	35	38	41	44	47	50	55	60
01.45	28	31	34	37	40	43	46	49	54	59
01.46	27	30	33	36	39	42	45	48	53	58
01.47	26	29	32	35	38	41	44	47	52	57
01.48	25	28	31	34	37	40	43	46	51	56
01.49	24	27	30	33	36	39	42	45	50	55
01.50	23	26	29	32	35	38	41	44	49	54
01.51	22	25	28	31	34	37	40	43	48	53
01.52	21	24	27	30	33	36	39	42	47	52
01.53	20	23	26	29	32	35	38	41	46	51
01.54	19	22	25	28	31	34	37	40	45	50
01.55	18	21	24	27	30	33	36	39	44	49
01.56	17	20	23	26	29	32	35	38	43	48
01.57	16	19	22	25	28	31	34	37	42	47
01.58	15	18	21	24	27	30	33	36	41	46
01.59	14	17	20	23	26	29	32	35	40	45
02.00	13	16	19	22	25	28	31	34	39	44
02.01	12	15	18	21	24	27	30	33	38	43
02.02	11	14	17	20	23	26	29	32	37	42
02.03	10	13	16	19	22	25	28	31	36	41
02.04	9	12	15	18	21	24	27	30	35	40

1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
02.05	8	11	14	17	20	23	26	29	34	39
02.06	7	10	13	16	19	22	25	28	33	38
02.07	6	9	12	15	18	21	24	27	32	37
02.08	5	8	11	14	17	20	23	26	31	36
02.09	4	7	10	13	16	19	22	25	30	35
02.10	3	6	9	12	15	18	21	24	29	34
02.11	2	5	8	11	14	17	20	23	28	33
02.12	1	4	7	10	13	16	19	22	27	32
02.13		3	6	9	12	15	18	21	26	31
02.14		2	5	8	11	14	17	20	25	30
02.15		1	4	7	10	13	16	19	24	29
02.16			3	6	9	12	15	18	23	28
02.17			2	5	8	11	14	17	22	27
02.18			1	4	7	10	13	16	21	26
02.19				3	6	9	12	15	20	25
02.20				2	5	8	11	14	19	24
02.21				1	4	7	10	13	18	23
02.22					3	6	9	12	17	22
02.23					2	5	8	11	16	21
02.24					1	4	7	10	15	20
02.25						3	6	9	14	19
02.26						2	5	8	13	18
02.27						1	4	7	12	17
02.28							3	6	11	16
02.29							2	5	10	15
02.30							1	4	9	14
02.31								3	8	13
02.32								2	7	12
02.33								1	6	11
02.34									5	10
02.35									4	9
02.36									3	8
02.37									2	7
02.38									1	6
02.39										5
02.40										4
02.41										3
02.42										2
02.43										1

Autentikasi
Direktur Ajudan Jenderal Angkatan Darat,



Budi Prasetyono
Brigadir Jenderal TNI

a.n. Kepala Staf Angkatan Darat
Kadisjas,
tertanda

Sukoso Maksum
Brigadir Jenderal TNI

**TABEL NILAI TES RENANG DASAR GAYA DADA JARAK 50 METER
PRAJURIT WANITA TNI AD**

WAKTU	KELOMPOK UMUR									
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
	18-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50-53	54-57
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
00.43	100									
00.44	99									
00.45	98									
00.46	97	100								
00.47	96	99								
00.48	95	98								
00.49	94	97	100							
00.50	93	96	99							
00.51	92	95	98							
00.52	91	94	97	100						
00.53	90	93	96	99						
00.54	89	92	95	98						
00.55	88	91	94	97	100					
00.56	87	90	93	96	99					
00.57	86	89	92	95	98					
00.58	85	88	91	94	97	100				
00.59	84	87	90	93	96	99				
01.00	83	86	89	92	95	98				
01.01	82	85	88	91	94	97	100			
01.02	81	84	87	90	93	96	99			
01.03	80	83	86	89	92	95	98			
01.04	79	82	85	88	91	94	97	100		
01.05	78	81	84	87	90	93	96	99		
01.06	77	80	83	86	89	92	95	98		
01.07	76	79	82	85	88	91	94	97		
01.08	75	78	81	84	87	90	93	96		
01.09	74	77	80	83	86	89	92	95	100	
01.10	73	76	79	82	85	88	91	94	99	
01.11	72	75	78	81	84	87	90	93	98	
01.12	71	74	77	80	83	86	89	92	97	
01.13	70	73	76	79	82	85	88	91	96	
01.14	69	72	75	78	81	84	87	90	95	100
01.15	68	71	74	77	80	83	86	89	94	99
01.16	67	70	73	76	79	82	85	88	93	98
01.17	66	69	72	75	78	81	84	87	92	97
01.18	65	68	71	74	77	80	83	86	91	96
01.19	64	67	70	73	76	79	82	85	90	95
01.20	63	66	69	72	75	78	81	84	89	94

1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
01.21	62	65	68	71	74	77	80	83	88	93
01.22	61	64	67	70	73	76	79	82	87	92
01.23	60	63	66	69	72	75	78	81	86	91
01.24	59	62	65	68	71	74	77	80	85	90
01.25	58	61	64	67	70	73	76	79	84	89
01.26	57	60	63	66	69	72	75	78	83	88
01.27	56	59	62	65	68	71	74	77	82	87
01.28	55	58	61	64	67	70	73	76	81	86
01.29	54	57	60	63	66	69	72	75	80	85
01.30	53	56	59	62	65	68	71	74	79	84
01.31	52	55	58	61	64	67	70	73	78	83
01.32	51	54	57	60	63	66	69	72	77	82
01.33	50	53	56	59	62	65	68	71	76	81
01.34	49	52	55	58	61	64	67	70	75	80
01.35	48	51	54	57	60	63	66	69	74	79
01.36	47	50	53	56	59	62	65	68	73	78
01.37	46	49	52	55	58	61	64	67	72	77
01.38	45	48	51	54	57	60	63	66	71	76
01.39	44	47	50	53	56	59	62	65	70	75
01.40	43	46	49	52	55	58	61	64	69	74
01.41	42	45	48	51	54	57	60	63	68	73
01.42	41	44	47	50	53	56	59	62	67	72
01.43	40	43	46	49	52	55	58	61	66	71
01.44	39	42	45	48	51	54	57	60	65	70
01.45	38	41	44	47	50	53	56	59	64	69
01.46	37	40	43	46	49	52	55	58	63	68
01.47	36	39	42	45	48	51	54	57	62	67
01.48	35	38	41	44	47	50	53	56	61	66
01.49	34	37	40	43	46	49	52	55	60	65
01.50	33	36	39	42	45	48	51	54	59	64
01.51	32	35	38	41	44	47	50	53	58	63
01.52	31	34	37	40	43	46	49	52	57	62
01.53	30	33	36	39	42	45	48	51	56	61
01.54	29	32	35	38	41	44	47	50	55	60
01.55	28	31	34	37	40	43	46	49	54	59
01.56	27	30	33	36	39	42	45	48	53	58
01.57	26	29	32	35	38	41	44	47	52	57
01.58	25	28	31	34	37	40	43	46	51	56
01.59	24	27	30	33	36	39	42	45	50	55
02.00	23	26	29	32	35	38	41	44	49	54
02.01	22	25	28	31	34	37	40	43	48	53
02.02	21	24	27	30	33	36	39	42	47	52
02.03	20	23	26	29	32	35	38	41	46	51
02.04	19	22	25	28	31	34	37	40	45	50
02.05	18	21	24	27	30	33	36	39	44	49
02.06	17	20	23	26	29	32	35	38	43	48
02.07	16	19	22	25	28	31	34	37	42	47
02.08	15	18	21	24	27	30	33	36	41	46
02.09	14	17	20	23	26	29	32	35	40	45
02.10	13	16	19	22	25	28	31	34	39	44
02.11	12	15	18	21	24	27	30	33	38	43

1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
02.12	11	14	17	20	23	26	29	32	37	42
02.13	10	13	16	19	22	25	28	31	36	41
02.14	9	12	15	18	21	24	27	30	35	40
02.15	8	11	14	17	20	23	26	29	34	39
02.16	7	10	13	16	19	22	25	28	33	38
02.17	6	9	12	15	18	21	24	27	32	37
02.18	5	8	11	14	17	20	23	26	31	36
02.19	4	7	10	13	16	19	22	25	30	35
02.20	3	6	9	12	15	18	21	24	29	34
02.21	2	5	8	11	14	17	20	23	28	33
02.22	1	4	7	10	13	16	19	22	27	32
02.23	3	6	9	12	15	18	21	26	31	
02.24	2	5	8	11	14	17	20	25	30	
02.25	1	4	7	10	13	16	19	24	29	
02.26		3	6	9	12	15	18	23	28	
02.27		2	5	8	11	14	17	22	27	
02.28		1	4	7	10	13	16	21	26	
02.29			3	6	9	12	15	20	25	
02.30			2	5	8	11	14	19	24	
02.31			1	4	7	10	13	18	23	
02.32				3	6	9	12	17	22	
02.33				2	5	8	11	16	21	
02.34				1	4	7	10	15	20	
02.35					3	6	9	14	19	
02.36					2	5	8	13	18	
02.37					1	4	7	12	17	
02.38						3	6	11	16	
02.39						2	5	10	15	
02.40						1	4	9	14	
02.41							3	8	13	
02.42							2	7	12	
02.43							1	6	11	
02.44								5	10	
02.45								4	9	
02.46								3	8	
02.47								2	7	
02.48								1	6	
02.49									5	
02.50									4	
02.51									3	
02.52									2	
02.53									1	

Autentikasi
Direktur Ajudan Jenderal Angkatan Darat,



Budi Prasetyono
Brigadir Jenderal TNI

a.n. Kepala Staf Angkatan Darat
Kadisjas,

tertanda

Sukoso Maksum
Brigadir Jenderal TNI

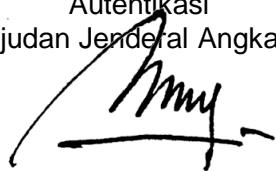
**TABEL NILAI TES RENANG MILITER DASAR
MENGGUNAKAN PDL TANPA HELM DAN SENJATA
PRAJURIT PRIA TNI AD**

WAKTU	KELOMPOK UMUR									
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
	18-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50-53	54-57
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
00.39	100									
00.40	99									
00.41	98									
00.42	97	100								
00.43	96	99								
00.44	95	98								
00.45	94	97	100							
00.46	93	96	99							
00.47	92	95	98							
00.48	91	94	97	100						
00.49	90	93	96	99						
00.50	89	92	95	98						
00.51	88	91	94	97	100					
00.52	87	90	93	96	99					
00.53	86	89	92	95	98					
00.54	85	88	91	94	97	100				
00.55	84	87	90	93	96	99				
00.56	83	86	89	92	95	98				
00.57	82	85	88	91	94	97	100			
00.58	81	84	87	90	93	96	99			
00.59	80	83	86	89	92	95	98			
01.00	79	82	85	88	91	94	97	100		
01.01	78	81	84	87	90	93	96	99		
01.02	77	80	83	86	89	92	95	98		
01.03	76	79	82	85	88	91	94	97		
01.04	75	78	81	84	87	90	93	96		
01.05	74	77	80	83	86	89	92	95	100	
01.06	73	76	79	82	85	88	91	94	99	
01.07	72	75	78	81	84	87	90	93	98	
01.08	71	74	77	80	83	86	89	92	97	
01.09	70	73	76	79	82	85	88	91	96	
01.10	69	72	75	78	81	84	87	90	95	100
01.11	68	71	74	77	80	83	86	89	94	99
01.12	67	70	73	76	79	82	85	88	93	98
01.13	66	69	72	75	78	81	84	87	92	97
01.14	65	68	71	74	77	80	83	86	91	96
01.15	64	67	70	73	76	79	82	85	90	95
01.16	63	66	69	72	75	78	81	84	89	94

1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
01.17	62	65	68	71	74	77	80	83	88	93
01.18	61	64	67	70	73	76	79	82	87	92
01.19	60	63	66	69	72	75	78	81	86	91
01.20	59	62	65	68	71	74	77	80	85	90
01.21	58	61	64	67	70	73	76	79	84	89
01.22	57	60	63	66	69	72	75	78	83	88
01.23	56	59	62	65	68	71	74	77	82	87
01.24	55	58	61	64	67	70	73	76	81	86
01.25	54	57	60	63	66	69	72	75	80	85
01.26	53	56	59	62	65	68	71	74	79	84
01.27	52	55	58	61	64	67	70	73	78	83
01.28	51	54	57	60	63	66	69	72	77	82
01.29	50	53	56	59	62	65	68	71	76	81
01.30	49	52	55	58	61	64	67	70	75	80
01.31	48	51	54	57	60	63	66	69	74	79
01.32	47	50	53	56	59	62	65	68	73	78
01.33	46	49	52	55	58	61	64	67	72	77
01.34	45	48	51	54	57	60	63	66	71	76
01.35	44	47	50	53	56	59	62	65	70	75
01.36	43	46	49	52	55	58	61	64	69	74
01.37	42	45	48	51	54	57	60	63	68	73
01.38	41	44	47	50	53	56	59	62	67	72
01.39	40	43	46	49	52	55	58	61	66	71
01.40	39	42	45	48	51	54	57	60	65	70
01.41	38	41	44	47	50	53	56	59	64	69
01.42	37	40	43	46	49	52	55	58	63	68
01.43	36	39	42	45	48	51	54	57	62	67
01.44	35	38	41	44	47	50	53	56	61	66
01.45	34	37	40	43	46	49	52	55	60	65
01.46	33	36	39	42	45	48	51	54	59	64
01.47	32	35	38	41	44	47	50	53	58	63
01.48	31	34	37	40	43	46	49	52	57	62
01.49	30	33	36	39	42	45	48	51	56	61
01.50	29	32	35	38	41	44	47	50	55	60
01.51	28	31	34	37	40	43	46	49	54	59
01.52	27	30	33	36	39	42	45	48	53	58
01.53	26	29	32	35	38	41	44	47	52	57
01.54	25	28	31	34	37	40	43	46	51	56
01.55	24	27	30	33	36	39	42	45	50	55
01.56	23	26	29	32	35	38	41	44	49	54
01.57	22	25	28	31	34	37	40	43	48	53
01.58	21	24	27	30	33	36	39	42	47	52
01.59	20	23	26	29	32	35	38	41	46	51
02.00	19	22	25	28	31	34	37	40	45	50
02.01	18	21	24	27	30	33	36	39	44	49
02.02	17	20	23	26	29	32	35	38	43	48
02.03	16	19	22	25	28	31	34	37	42	47
02.04	15	18	21	24	27	30	33	36	41	46
02.05	14	17	20	23	26	29	32	35	40	45
02.06	13	16	19	22	25	28	31	34	39	44
02.07	12	15	18	21	24	27	30	33	38	43
02.08	11	14	17	20	23	26	29	32	37	42

1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
02.09	10	13	16	19	22	25	28	31	36	41
02.10	9	12	15	18	21	24	27	30	35	40
02.11	8	11	14	17	20	23	26	29	34	39
02.12	7	10	13	16	19	22	25	28	33	38
02.13	6	9	12	15	18	21	24	27	32	37
02.14	5	8	11	14	17	20	23	26	31	36
02.15	4	7	10	13	16	19	22	25	30	35
02.16	3	6	9	12	15	18	21	24	29	34
02.17	2	5	8	11	14	17	20	23	28	33
02.18	1	4	7	10	13	16	19	22	27	32
02.19		3	6	9	12	15	18	21	26	31
02.20		2	5	8	11	14	17	20	25	30
02.21		1	4	7	10	13	16	19	24	29
02.22			3	6	9	12	15	18	23	28
02.23			2	5	8	11	14	17	22	27
02.24				1	4	7	10	13	16	21
02.25					3	6	9	12	15	20
02.26					2	5	8	11	14	19
02.27					1	4	7	10	13	18
02.28						3	6	9	12	17
02.29						2	5	8	11	16
02.30						1	4	7	10	15
02.31							3	6	9	14
02.32							2	5	8	13
02.33							1	4	7	12
02.34								3	6	11
02.35								2	5	10
02.36								1	4	9
02.37									3	8
02.38									2	7
02.39									1	6
02.40										5
02.41										4
02.42										3
02.43										2
02.44										1
02.45										5
02.46										4
02.47										3
02.48										2
02.49										1

Autentikasi
Direktur Ajudan Jenderal Angkatan Darat,



Budi Prasetyono
Brigadir Jenderal TNI

a.n. Kepala Staf Angkatan Darat
Kadisjas,

tertanda

Sukoso Maksum
Brigadir Jenderal TNI

**TABEL NILAI TES RENANG MILITER DASAR
MENGGUNAKAN PDL TANPA HELM DAN SENJATA
PRAJURIT WANITA TNI AD**

WAKTU	KELOMPOK UMUR									
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
	18-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50-53	54-57
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
00.51	100									
00.52	99									
00.53	98									
00.54	97	100								
00.55	96	99								
00.56	95	98								
00.57	94	97	100							
00.58	93	96	99							
00.59	92	95	98							
01.00	91	94	97	100						
01.01	90	93	96	99						
01.02	89	92	95	98						
01.03	88	91	94	97	100					
01.04	87	90	93	96	99					
01.05	86	89	92	95	98					
01.06	85	88	91	94	97	100				
01.07	84	87	90	93	96	99				
01.08	83	86	89	92	95	98				
01.09	82	85	88	91	94	97	100			
01.10	81	84	87	90	93	96	99			
01.11	80	83	86	89	92	95	98			
01.12	79	82	85	88	91	94	97	100		
01.13	78	81	84	87	90	93	96	99		
01.14	77	80	83	86	89	92	95	98		
01.15	76	79	82	85	88	91	94	97		
01.16	75	78	81	84	87	90	93	96		
01.17	74	77	80	83	86	89	92	95	100	
01.18	73	76	79	82	85	88	91	94	99	
01.19	72	75	78	81	84	87	90	93	98	
01.20	71	74	77	80	83	86	89	92	97	
01.21	70	73	76	79	82	85	88	91	96	
01.22	69	72	75	78	81	84	87	90	95	100
01.23	68	71	74	77	80	83	86	89	94	99
01.24	67	70	73	76	79	82	85	88	93	98
01.25	66	69	72	75	78	81	84	87	92	97
01.26	65	68	71	74	77	80	83	86	91	96
01.27	64	67	70	73	76	79	82	85	90	95
01.28	63	66	69	72	75	78	81	84	89	94

1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
01.29	62	65	68	71	74	77	80	83	88	93
01.30	61	64	67	70	73	76	79	82	87	92
01.31	60	63	66	69	72	75	78	81	86	91
01.32	59	62	65	68	71	74	77	80	85	90
01.33	58	61	64	67	70	73	76	79	84	89
01.34	57	60	63	66	69	72	75	78	83	88
01.35	56	59	62	65	68	71	74	77	82	87
01.36	55	58	61	64	67	70	73	76	81	86
01.37	54	57	60	63	66	69	72	75	80	85
01.38	53	56	59	62	65	68	71	74	79	84
01.39	52	55	58	61	64	67	70	73	78	83
01.40	51	54	57	60	63	66	69	72	77	82
01.41	50	53	56	59	62	65	68	71	76	81
01.42	49	52	55	58	61	64	67	70	75	80
01.43	48	51	54	57	60	63	66	69	74	79
01.44	47	50	53	56	59	62	65	68	73	78
01.45	46	49	52	55	58	61	64	67	72	77
01.46	45	48	51	54	57	60	63	66	71	76
01.47	44	47	50	53	56	59	62	65	70	75
01.48	43	46	49	52	55	58	61	64	69	74
01.49	42	45	48	51	54	57	60	63	68	73
01.50	41	44	47	50	53	56	59	62	67	72
01.51	40	43	46	49	52	55	58	61	66	71
01.52	39	42	45	48	51	54	57	60	65	70
01.53	38	41	44	47	50	53	56	59	64	69
01.54	37	40	43	46	49	52	55	58	63	68
01.55	36	39	42	45	48	51	54	57	62	67
01.56	35	38	41	44	47	50	53	56	61	66
01.57	34	37	40	43	46	49	52	55	60	65
01.58	33	36	39	42	45	48	51	54	59	64
01.59	32	35	38	41	44	47	50	53	58	63
02.00	31	34	37	40	43	46	49	52	57	62
02.01	30	33	36	39	42	45	48	51	56	61
02.02	29	32	35	38	41	44	47	50	55	60
02.03	28	31	34	37	40	43	46	49	54	59
02.04	27	30	33	36	39	42	45	48	53	58
02.05	26	29	32	35	38	41	44	47	52	57
02.06	25	28	31	34	37	40	43	46	51	56
02.07	24	27	30	33	36	39	42	45	50	55
02.08	23	26	29	32	35	38	41	44	49	54
02.09	22	25	28	31	34	37	40	43	48	53
02.10	21	24	27	30	33	36	39	42	47	52
02.11	20	23	26	29	32	35	38	41	46	51
02.12	19	22	25	28	31	34	37	40	45	50
02.13	18	21	24	27	30	33	36	39	44	49
02.14	17	20	23	26	29	32	35	38	43	48
02.15	16	19	22	25	28	31	34	37	42	47
02.16	15	18	21	24	27	30	33	36	41	46
02.17	14	17	20	23	26	29	32	35	40	45
02.18	13	16	19	22	25	28	31	34	39	44
02.19	12	15	18	21	24	27	30	33	38	43
02.20	11	14	17	20	23	26	29	32	37	42

1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
02.21	10	13	16	19	22	25	28	31	36	41
02.22	9	12	15	18	21	24	27	30	35	40
02.23	8	11	14	17	20	23	26	29	34	39
02.24	7	10	13	16	19	22	25	28	33	38
02.25	6	9	12	15	18	21	24	27	32	37
02.26	5	8	11	14	17	20	23	26	31	36
02.27	4	7	10	13	16	19	22	25	30	35
02.28	3	6	9	12	15	18	21	24	29	34
02.29	2	5	8	11	14	17	20	23	28	33
02.30	1	4	7	10	13	16	19	22	27	32
02.31		3	6	9	12	15	18	21	26	31
02.32		2	5	8	11	14	17	20	25	30
02.33		1	4	7	10	13	16	19	24	29
02.34			3	6	9	12	15	18	23	28
02.35			2	5	8	11	14	17	22	27
02.36				1	4	7	10	13	16	21
02.37					3	6	9	12	15	20
02.38					2	5	8	11	14	19
02.39					1	4	7	10	13	18
02.40						3	6	9	12	17
02.41						2	5	8	11	16
02.42						1	4	7	10	15
02.43							3	6	9	14
02.44							2	5	8	13
02.45							1	4	7	12
02.46								3	6	11
02.47								2	5	10
02.48								1	4	9
02.49									3	8
02.50									2	7
02.51									1	6
02.52										5
02.53										4
02.54										3
02.55										2
02.56										1
02.57										5
02.58										4
02.59										3
03.00										2
03.01										1

Autentikasi
Direktur Ajudan Jenderal Angkatan Darat,



Budi Prasetyono
Brigadir Jenderal TNI

a.n. Kepala Staf Angkatan Darat
Kadisjas,

tertanda

Sukoso Maksum
Brigadir Jenderal TNI

**TABEL NILAI TES RENANG MILITER
MENGGUNAKAN PDL, HELM DAN SENJATA
PRAJURIT PRIA TNI AD**

WAKTU	KELOMPOK UMUR									
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
	18-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50-53	54-57
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
00.45	100									
00.46	99									
00.47	98									
00.48	97	100								
00.49	96	99								
00.50	95	98								
00.51	94	97	100							
00.52	93	96	99							
00.53	92	95	98							
00.54	91	94	97	100						
00.55	90	93	96	99						
00.56	89	92	95	98						
00.57	88	91	94	97	100					
00.58	87	90	93	96	99					
00.59	86	89	92	95	98					
01.00	85	88	91	94	97	100				
01.01	84	87	90	93	96	99				
01.02	83	86	89	92	95	98				
01.03	82	85	88	91	94	97	100			
01.04	81	84	87	90	93	96	99			
01.05	80	83	86	89	92	95	98			
01.06	79	82	85	88	91	94	97	100		
01.07	78	81	84	87	90	93	96	99		
01.08	77	80	83	86	89	92	95	98		
01.09	76	79	82	85	88	91	94	97		
01.10	75	78	81	84	87	90	93	96		
01.11	74	77	80	83	86	89	92	95	100	
01.12	73	76	79	82	85	88	91	94	99	
01.13	72	75	78	81	84	87	90	93	98	
01.14	71	74	77	80	83	86	89	92	97	
01.15	70	73	76	79	82	85	88	91	96	
01.16	69	72	75	78	81	84	87	90	95	100
01.17	68	71	74	77	80	83	86	89	94	99
01.18	67	70	73	76	79	82	85	88	93	98
01.19	66	69	72	75	78	81	84	87	92	97
01.20	65	68	71	74	77	80	83	86	91	96
01.21	64	67	70	73	76	79	82	85	90	95
01.22	63	66	69	72	75	78	81	84	89	94

1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
01.23	62	65	68	71	74	77	80	83	88	93
01.24	61	64	67	70	73	76	79	82	87	92
01.25	60	63	66	69	72	75	78	81	86	91
01.26	59	62	65	68	71	74	77	80	85	90
01.27	58	61	64	67	70	73	76	79	84	89
01.28	57	60	63	66	69	72	75	78	83	88
01.29	56	59	62	65	68	71	74	77	82	87
01.30	55	58	61	64	67	70	73	76	81	86
01.31	54	57	60	63	66	69	72	75	80	85
01.32	53	56	59	62	65	68	71	74	79	84
01.33	52	55	58	61	64	67	70	73	78	83
01.34	51	54	57	60	63	66	69	72	77	82
01.35	50	53	56	59	62	65	68	71	76	81
01.36	49	52	55	58	61	64	67	70	75	80
01.37	48	51	54	57	60	63	66	69	74	79
01.38	47	50	53	56	59	62	65	68	73	78
01.39	46	49	52	55	58	61	64	67	72	77
01.40	45	48	51	54	57	60	63	66	71	76
01.41	44	47	50	53	56	59	62	65	70	75
01.42	43	46	49	52	55	58	61	64	69	74
01.43	42	45	48	51	54	57	60	63	68	73
01.44	41	44	47	50	53	56	59	62	67	72
01.45	40	43	46	49	52	55	58	61	66	71
01.46	39	42	45	48	51	54	57	60	65	70
01.47	38	41	44	47	50	53	56	59	64	69
01.48	37	40	43	46	49	52	55	58	63	68
01.49	36	39	42	45	48	51	54	57	62	67
01.50	35	38	41	44	47	50	53	56	61	66
01.51	34	37	40	43	46	49	52	55	60	65
01.52	33	36	39	42	45	48	51	54	59	64
01.53	32	35	38	41	44	47	50	53	58	63
01.54	31	34	37	40	43	46	49	52	57	62
01.55	30	33	36	39	42	45	48	51	56	61
01.56	29	32	35	38	41	44	47	50	55	60
01.57	28	31	34	37	40	43	46	49	54	59
01.58	27	30	33	36	39	42	45	48	53	58
01.59	26	29	32	35	38	41	44	47	52	57
02.00	25	28	31	34	37	40	43	46	51	56
02.01	24	27	30	33	36	39	42	45	50	55
02.02	23	26	29	32	35	38	41	44	49	54
02.03	22	25	28	31	34	37	40	43	48	53
02.04	21	24	27	30	33	36	39	42	47	52
02.05	20	23	26	29	32	35	38	41	46	51
02.06	19	22	25	28	31	34	37	40	45	50
02.07	18	21	24	27	30	33	36	39	44	49
02.08	17	20	23	26	29	32	35	38	43	48
02.09	16	19	22	25	28	31	34	37	42	47
02.10	15	18	21	24	27	30	33	36	41	46
02.11	14	17	20	23	26	29	32	35	40	45
02.12	13	16	19	22	25	28	31	34	39	44
02.13	12	15	18	21	24	27	30	33	38	43
02.14	11	14	17	20	23	26	29	32	37	42

1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
02.15	10	13	16	19	22	25	28	31	36	41
02.16	9	12	15	18	21	24	27	30	35	40
02.17	8	11	14	17	20	23	26	29	34	39
02.18	7	10	13	16	19	22	25	28	33	38
02.19	6	9	12	15	18	21	24	27	32	37
02.20	5	8	11	14	17	20	23	26	31	36
02.21	4	7	10	13	16	19	22	25	30	35
02.22	3	6	9	12	15	18	21	24	29	34
02.23	2	5	8	11	14	17	20	23	28	33
02.24	1	4	7	10	13	16	19	22	27	32
02.25		3	6	9	12	15	18	21	26	31
02.26		2	5	8	11	14	17	20	25	30
02.27		1	4	7	10	13	16	19	24	29
02.28			3	6	9	12	15	18	23	28
02.29			2	5	8	11	14	17	22	27
02.30				1	4	7	10	13	16	21
02.31					3	6	9	12	15	20
02.32					2	5	8	11	14	19
02.33					1	4	7	10	13	18
02.34						3	6	9	12	17
02.35						2	5	8	11	16
02.36						1	4	7	10	15
02.37							3	6	9	14
02.38							2	5	8	13
02.39							1	4	7	12
02.40								3	6	11
02.41								2	5	10
02.42								1	4	9
02.43									3	8
02.44									2	7
02.45									1	6
02.46										5
02.47										4
02.48										3
02.49										2
02.50										1
02.51										5
02.52										4
02.53										3
02.54										2
02.55										1

Autentikasi
Direktur Ajudan Jenderal Angkatan Darat,



Budi Prasetyono
Brigadir Jenderal TNI

a.n. Kepala Staf Angkatan Darat
Kadisjas,

tertanda

Sukoso Maksum
Brigadir Jenderal TNI

**TABEL NILAI TES RENANG MILITER
MENGUNAKAN PDL, HELM DAN SENJATA
PRAJURIT WANITA TNI AD**

WAKTU	KELOMPOK UMUR									
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
	18-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50-53	54-57
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
01.04	100									
01.05	99									
01.06	98									
01.07	97	100								
01.08	96	99								
01.09	95	98								
01.10	94	97	100							
01.11	93	96	99							
01.12	92	95	98							
01.13	91	94	97	100						
01.14	90	93	96	99						
01.15	89	92	95	98						
01.16	88	91	94	97	100					
01.17	87	90	93	96	99					
01.18	86	89	92	95	98					
01.19	85	88	91	94	97	100				
01.20	84	87	90	93	96	99				
01.21	83	86	89	92	95	98				
01.22	82	85	88	91	94	97	100			
01.23	81	84	87	90	93	96	99			
01.24	80	83	86	89	92	95	98			
01.25	79	82	85	88	91	94	97	100		
01.26	78	81	84	87	90	93	96	99		
01.27	77	80	83	86	89	92	95	98		
01.28	76	79	82	85	88	91	94	97		
01.29	75	78	81	84	87	90	93	96		
01.30	74	77	80	83	86	89	92	95	100	
01.31	73	76	79	82	85	88	91	94	99	
01.32	72	75	78	81	84	87	90	93	98	
01.33	71	74	77	80	83	86	89	92	97	
01.34	70	73	76	79	82	85	88	91	96	
01.35	69	72	75	78	81	84	87	90	95	100
01.36	68	71	74	77	80	83	86	89	94	99
01.37	67	70	73	76	79	82	85	88	93	98
01.38	66	69	72	75	78	81	84	87	92	97
01.39	65	68	71	74	77	80	83	86	91	96
01.40	64	67	70	73	76	79	82	85	90	95
01.41	63	66	69	72	75	78	81	84	89	94

1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
01.42	62	65	68	71	74	77	80	83	88	93
01.43	61	64	67	70	73	76	79	82	87	92
01.44	60	63	66	69	72	75	78	81	86	91
01.45	59	62	65	68	71	74	77	80	85	90
01.46	58	61	64	67	70	73	76	79	84	89
01.47	57	60	63	66	69	72	75	78	83	88
01.48	56	59	62	65	68	71	74	77	82	87
01.49	55	58	61	64	67	70	73	76	81	86
01.50	54	57	60	63	66	69	72	75	80	85
01.51	53	56	59	62	65	68	71	74	79	84
01.52	52	55	58	61	64	67	70	73	78	83
01.53	51	54	57	60	63	66	69	72	77	82
01.54	50	53	56	59	62	65	68	71	76	81
01.55	49	52	55	58	61	64	67	70	75	80
01.56	48	51	54	57	60	63	66	69	74	79
01.57	47	50	53	56	59	62	65	68	73	78
01.58	46	49	52	55	58	61	64	67	72	77
01.59	45	48	51	54	57	60	63	66	71	76
02.00	44	47	50	53	56	59	62	65	70	75
02.01	43	46	49	52	55	58	61	64	69	74
02.02	42	45	48	51	54	57	60	63	68	73
02.03	41	44	47	50	53	56	59	62	67	72
02.04	40	43	46	49	52	55	58	61	66	71
02.05	39	42	45	48	51	54	57	60	65	70
02.06	38	41	44	47	50	53	56	59	64	69
02.07	37	40	43	46	49	52	55	58	63	68
02.08	36	39	42	45	48	51	54	57	62	67
02.09	35	38	41	44	47	50	53	56	61	66
02.10	34	37	40	43	46	49	52	55	60	65
02.11	33	36	39	42	45	48	51	54	59	64
02.12	32	35	38	41	44	47	50	53	58	63
02.13	31	34	37	40	43	46	49	52	57	62
02.14	30	33	36	39	42	45	48	51	56	61
02.15	29	32	35	38	41	44	47	50	55	60
02.16	28	31	34	37	40	43	46	49	54	59
02.17	27	30	33	36	39	42	45	48	53	58
02.18	26	29	32	35	38	41	44	47	52	57
02.19	25	28	31	34	37	40	43	46	51	56
02.20	24	27	30	33	36	39	42	45	50	55
02.21	23	26	29	32	35	38	41	44	49	54
02.22	22	25	28	31	34	37	40	43	48	53
02.23	21	24	27	30	33	36	39	42	47	52
02.24	20	23	26	29	32	35	38	41	46	51
02.25	19	22	25	28	31	34	37	40	45	50
02.26	18	21	24	27	30	33	36	39	44	49
02.27	17	20	23	26	29	32	35	38	43	48
02.28	16	19	22	25	28	31	34	37	42	47
02.29	15	18	21	24	27	30	33	36	41	46
02.30	14	17	20	23	26	29	32	35	40	45
02.31	13	16	19	22	25	28	31	34	39	44
02.32	12	15	18	21	24	27	30	33	38	43
02.33	11	14	17	20	23	26	29	32	37	42

1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
02.34	10	13	16	19	22	25	28	31	36	41
02.35	9	12	15	18	21	24	27	30	35	40
02.36	8	11	14	17	20	23	26	29	34	39
02.37	7	10	13	16	19	22	25	28	33	38
02.38	6	9	12	15	18	21	24	27	32	37
02.39	5	8	11	14	17	20	23	26	31	36
02.40	4	7	10	13	16	19	22	25	30	35
02.41	3	6	9	12	15	18	21	24	29	34
02.42	2	5	8	11	14	17	20	23	28	33
02.43	1	4	7	10	13	16	19	22	27	32
02.44		3	6	9	12	15	18	21	26	31
02.45		2	5	8	11	14	17	20	25	30
02.46		1	4	7	10	13	16	19	24	29
02.47			3	6	9	12	15	18	23	28
02.48			2	5	8	11	14	17	22	27
02.49				1	4	7	10	13	21	26
02.50					3	6	9	12	20	25
02.51					2	5	8	11	14	24
02.52					1	4	7	10	13	23
02.53						3	6	9	12	22
02.54						2	5	8	16	21
02.55						1	4	7	10	20
02.56							3	6	14	19
02.57							2	5	8	18
02.58							1	4	7	17
02.59								3	6	16
03.00								2	5	15
03.01								1	4	14
03.02									3	13
03.03									2	12
03.04									1	6
03.05										5
03.06										4
03.07										3
03.08										2
03.09										1
03.10										5
03.11										4
03.12										3
03.13										2
03.14										1

Autentikasi
Direktur Ajudan Jenderal Angkatan Darat,



Budi Prasetyono
Brigadir Jenderal TNI

a.n. Kepala Staf Angkatan Darat
Kadisjas,

tertanda

Sukoso Maksum
Brigadir Jenderal TNI

**MARKAS BESAR ANGKATAN DARAT
DINAS JASMANI**

**SURAT PERINTAH
Nomor : Sprin / 112 / II / 2015**

Pertimbangan : bahwa untuk melaksanakan tugas sebagai Tim Pokja penyusunan Petunjuk Teknis tentang Renang Militer perlu dikeluarkan Surat Perintah.

Dasar : 1. Surat Perintah Kasad Nomor Sprin/269/II/2015 tanggal 5 Februari 2015, tentang perintah melaksanakan kegiatan menyusun/revisi Petunjuk TNI AD TA. 2015; dan
2. Peraturan Kadisjasad Nomor Perkadisjasad/ 1 /I/2015 tanggal 2 Januari 2015, tentang Petunjuk Pelaksanaan Program dan Anggaran Dinas Jasmani Angkatan Darat TA. 2015.

DIPERINTAHKAN

Kepada : Nama, Pangkat/Gol, Korps, NRP, NIP dan Jabatan seperti tercantum dalam lampiran surat perintah ini.

Untuk : 1. Seterimanya Surat Perintah ini, disamping tugas dan tanggung jawab jabatan sehari-hari, ditunjuk sebagai Tim Pokja penyusunan Petunjuk Teknis tentang Renang Militer;
2. Pelaksanaan penyusunan Petunjuk Teknis tentang Renang Militer dimulai pada Bulan Februari sampai dengan Bulan Maret 2015 ;
3. Lapor kepada Kadisjasad atas pelaksanaan Surat Perintah ini untuk menerima petunjuk lebih lanjut ;dan
4. Melaksanakan perintah ini dengan seksama dan penuh rasa tanggung jawab.

Selesai.

Dikeluarkan di Cimahi
pada tanggal 6 Februari 2015

Kepala Dinas Jasmani,



Sukoso Maksum
Brigadir Jenderal TNI

Tembusan :

1. Dankodiklat TNI AD
 2. Irjenad
 3. Asops Kasad
 4. Dirdok Kodiklat TNI AD
 5. Paban III/ Binorg Sopsad
 6. Sesdisjasad
-

**DAFTAR NAMA TIM POKJA
PENYUSUNAN PETUNJUK TEKNIS TENTANG
RENANG MILITER TA. 2015**

NO	NAMA	PANGKAT/KORPS NRP / NIP	JABATAN		KET
			ORGANIK	PENUGASAN	
1	2	3	4	5	6
1.	Sukoso Maksum	Brigadir Jenderal TNI	Kadisjasad	Penanggung Jawab	
2.	Herwin Suparjo. S.Sos, SH.	Kolonel Inf /30059	Sekretaris Disjasad	Narasumber	
3.	Drs Subagyo	Kolonel Inf/31912	Kasubdisbinmaptajas Disjasad	Narasumber	
4.	Drs. Bambang Sugiyanto	Kolonel Inf/33599	Kasubdisjianbang Disjasad	Narasumber	
5.	Amir Mahmud	Letkol Inf/1920020530966	Kasubdisbinmaptajas Disjasad	Narasumber	
6.	Bambang Supriyatno	Kolonel Inf /29604	Kasubdisbifung Disjasad	Ketua	
7.	Sukemi	Letkol Inf / 527571	Kabagpenakjas Subdisbifung Disjasad	Wakil Ketua	
8.	Suprapto	Mayor Caj / 575486	Kasibujuk Bagpenak Subdisbifung Disjasad	Sekretaris	
9.	Imam Rochim Hidayat	Letkol Inf / 32296	Kabagorgranajas Subdisbifung Disjasad	Anggota	
10.	Sofyan	Letkol Inf / 11940008630768	Kainfolahtha Disjasad	Anggota	
11.	Drs. Didi Suwandi	Letkol Inf/ 14930063550567	Kabagoraum Subdisbinor Disjasad	Anggota	
12.	Drs. H. Simanjuntak	Letkol Inf / 11930067700966	Kabaglabjas Subdisjianbang Disjasad	Anggota	

1	2	3	4	5	6
13.	Yasir	Letkol Arm/505023	Kabagbindik Subdisbifung Disjasad	Anggota	
14.	Drs. Yusuf Sofyan H.	Mayor Inf / 1920002550563	Kasitrajarah Bagpenak Subdisbifung Disjasad	Anggota	
15.	Didik Sugondo, S.Pd	Mayor Inf / 11050006711269	Kasiaswasdalmaptajas Bagprogbinmaptajas Subdismaptajas Disjasad	Anggota	
16.	Jhonson P. S.Pd	Mayor Inf/ 11050008951068	Kasikurdik Bagbindik Subdisbifung Disjasad	Anggota	
17.	Fajar S	Mayor Inf / 545093	Kasicatkar Bagorgranajas Subdisbifung Disjasad	Anggota	
18.	Eko Saputro	Mayor Inf/575395	Kasiatletik Bagoraum Subdisbinor Disjasad	Anggota	
19.	Dedy Suhardjito	Mayor Inf/571992	Kasiurdal Bagtuud setdisjasad	Anggota	
20.	Benyas VD. S.Pd.	Mayor Inf/ 11960020650671	Kasisismet Baginsanmat &Sismet Subdisjianbang Disjasad	Anggota	
21.	A. Fisviyanto, S.Pd., M.Pd.	Mayor Inf / 11960013311169	Kasiucobjas Baglabjas Subdisjianbang Disjasad	Anggota	
22.	Mey Rianto	Mayor Inf / 607974	Kasi Ops Bagpamops Setdisjasad	Anggota	
23.	Suryadi Syukur, SE	MayorCku / 11970005141168	Kasiproggar Bagrenproggar Setdisjasad	Anggota	
24.	Bandiyono, S.Pd	Mayor Inf / 11980010730370	Kasisarprasjas Bagorgranajas Subdsibifung Disjasad	Anggota	
25.	Fajar K, S.Pd	Mayor Inf/ 1198002683573	Kasihanjardik Bagbindik Subdisbifung Disjasa	Anggota	
26.	Nanang Fahrurrozi, S.Pd.	Mayor Inf / 11030011840379	Kasi Perkemil Bagoramil Subdisbinor Disjasad	Anggota	

1	2	3	4	5	6
27.	M. Eryanto B.M	Serka / 21010081631280	Bamin Bagpenak Subdisbifung Disjasad	Pendukung	
28.	Wahyu Adiwidodo.	Sertu / 21070561411087	Baurhanjardik Bagbindik Subdisbifung Disjasad	Pendukung	
29.	Jaenal Abidin.	Sertu / 21070381720285	Baurrajarah Bagpenak Subdisbifung Disjasad	Pendukung	
30.	Dody Rachmat	PNS II-c / 198601042009121 00	Operator Komputer Bagbindik Subdisbifung Disjasad	Pendukung	

Kepala Dinas Jasmani,



Sukoso Maksum
Brigadir Jenderal TNI