

KONFIDENSIAL

**TENTARA NASIONAL INDONESIA
MARKAS BESAR ANGKATAN DARAT**

Lampiran Surat Keputusan Kasad
Nomor Skep / 590 / XII / 2005
Tanggal 30 Desember 2005

**BUKU PETUNJUK TEKNIK
tentang
TES KESAMAPTAAN JASMANI
PRAJURIT DAN CALON PRAJURIT**

**BAB I
PENDAHULUAN**

1. Umum.

- a. Penyelenggaraan pembinaan jasmani militer pada dasarnya bertujuan untuk membentuk, meningkatkan dan memelihara kesamaptaaan jasmani guna mendukung terwujudnya profesionalisme prajurit dalam rangka pembinaan kekuatan TNI AD yang dilaksanakan secara konsepsional sehingga dapat berhasil guna dan berdaya guna.
- b. Untuk mengetahui tingkat kesamaptaaan jasmani dalam rangka mendapatkan sumber daya prajurit pada pelaksanaan penyediaan tenaga maupun pembinaan satuan maka diperlukan keseragaman dan objektivitas tes kesamaptaaan jasmani, agar dapat mendukung upaya mewujudkan kesamaptaaan jasmani yang standar.
- c. Agar diperoleh keseragaman dan hasil yang maksimal dalam pelaksanaan tes kesamaptaaan jasmani, maka disusunlah buku petunjuk teknik tentang tes kesamaptaaan jasmani prajurit dan calon prajurit.

KONFIDENSIAL

2. Maksud dan Tujuan.

- a. **Maksud.** Buku petunjuk ini dibuat untuk memberikan gambaran dan dijadikan pedoman bagi satuan jajaran TNI AD dalam melaksanakan tes kesamaptaan jasmani prajurit dan calon prajurit.
- b. **Tujuan.** Agar diperoleh kesamaan persepsi dan keseragaman dalam melaksanakan tes kesamaptaan jasmani prajurit dan calon prajurit.

3. Ruang Lingkup dan Tata Urut.

Penulisan buku petunjuk ini dibatasi pada hal-hal yang berkaitan dengan teknik pelaksanaan dan penilaian yang di susun dengan tata urut sebagai berikut :

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

4. Landasan.

- a. Surat Keputusan Kasad Nomor Skep/350/X/2002 tanggal 11 Oktober 2002 tentang Pengesahan berlakunya Buku Petunjuk Induk tentang Jasmani Militer.
- b. Surat Keputusan Dankodiklat TNI AD Nomor Skep/139/ V / 2004 tanggal 19 Mei 2004 tentang pengesahan berlakunya Naskah Sementara Buku Petunjuk Administrasi tentang penyusunan dan penerbitan Buku Petunjuk TNI AD.
- c. Surat Keputusan Danpussenif TNI AD Nomor Skep/36/VI/2004 tanggal 30 Juni 2004 tentang berlakunya Naskah Sementara Buku Petunjuk Administrasi Tentang Tes Kesamaptaan Jasmani.

5. Pengertian. (Sub Lampiran A)

BAB II

KETENTUAN UMUM

6. Umum. Dalam rangka memperoleh hasil yang obyektif, valid dan sesuai standar yang telah ditetapkan dalam teknik tes kesamaptaan jasmani oleh satuan jajaran TNI AD, dengan berpedoman pada : tujuan, sasaran, sifat, peranan, pengorganisasian, tugas dan tanggung jawab, syarat-syarat personil, tehnik, alat peralatan serta faktor-faktor yang mempengaruhi guna mendukung pelaksanaan tugas.

7. Tujuan. Pelaksanaan tes kesamaptaan jasmani bertujuan :

- a. Untuk mengetahui tingkat kesamaptaan jasmani calon prajurit dan prajurit.
- b. Untuk menentukan tingkat kesegaran jasmani yang harus dimiliki prajurit TNI AD agar mampu menerima beban latihan jasmani dan sebagai pedoman dalam pembinaan serta penugasan prajurit.

8. Sasaran. Sasaran tes kesamaptaan jasmani :

- a. Mendapatkan data kesamaptaan jasmani calon prajurit dan prajurit untuk seleksi pendidikan.
- b. Terdukungnya pelaksanaan tes kesegaran jasmani periodik di satuan jajaran TNI AD.

9. Sifat. Sifat Tes Kesamaptaan Jasmani.

- a. Tes kesamaptaan jasmani dilakukan secara utuh dan berkesinambungan yang terdiri dari postur tubuh, kesegaran jasmani dan ketangkasan jasmani sehingga dalam pelaksanaanya tidak dapat dipisahkan.
- b. Tes kesamaptaan jasmani dilaksanakan secara transparan dengan menggunakan metode pengamatan, pemeriksaan dan pengukuran.

10. Peranan. Seseorang dapat melaksanakan tugas secara efektif dan efisien bila ia memiliki postur tubuh yang baik, kesegaran yang tinggi serta ketangkasan gerak yang memadai.

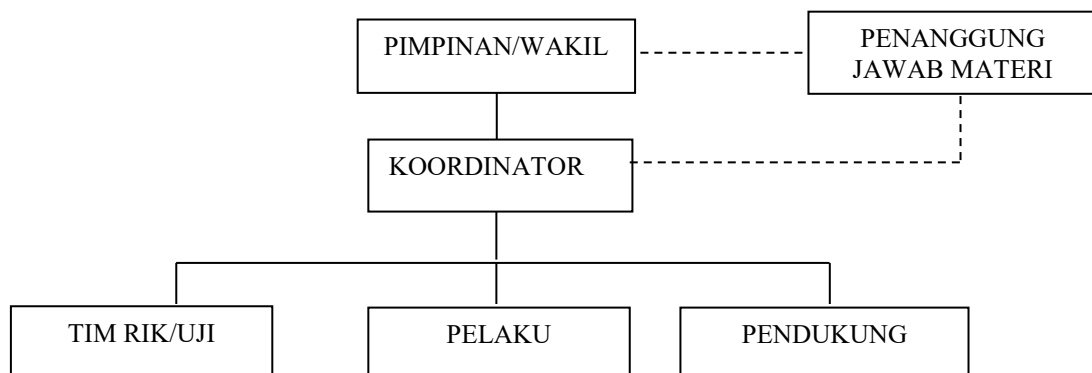
11. Pengorganisasian.

a. Susunan Organisasi.

- 1) Pimpinan
- 2) Wakil pimpinan
- 3) Penanggung jawab materi
- 4) Koordinator pemeriksaan / penguji
- 5) Tim pemeriksa / penguji
- 6) Pendukung
 - a) Perlengkapan
 - b) Pengamanan
 - c) Kesehatan
 - d) Angkutan
- 7) Pelaku

b. Struktur organisasi. Bagan organisasi penyelenggara tes kesamaptaan jasmani prajurit dan calon prajurit adalah sebagai berikut:

STRUKTUR ORGANISASI



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

- c. Secara umum bentuk organisasi penyelenggara tes kesamaptaaan jasmani yang tergambar pada bagan di atas merupakan bentuk dasar. Bagan ini bisa dikembangkan sesuai dengan kebutuhan satuan.

12. Tugas dan Tanggung Jawab.

a. Pimpinan.

- 1) Memberikan penjelasan kepada tim rik/uji, pendukung dan pelaku.
- 2) Menerima paparan tim rik/uji tentang rencana pelaksanaan pemeriksaan/pengujian.
- 3) Mengawasi pelaksanaan rik/uji.
- 4) Memberikan kaji ulang untuk evaluasi secara keseluruhan.
- 5) Bertanggung jawab terhadap pelaksanaan rik/uji.

b. Wakil Pimpinan.

- 1) Membantu pimpinan dalam penyelenggaraan kegiatan
- 2) Mewakili pimpinan apabila berhalangan.
- 3) Membantu kelancaran kegiatan.
- 4) Bertanggung jawab kepada pimpinan.

c. Penanggung jawab materi.

- 1) Bertanggung jawab terhadap materi yang di evaluasi
- 2) Membantu kelancaran jalannya evaluasi
- 3) Mengoreksi dan memberikan petunjuk
- 4) Memberikan kaji ulang / evaluasi terhadap materi yang telah di evaluasi
- 5) Memberi laporan kepada pimpinan

d. Koordinator penguji.

- 1) Bertanggung jawab kepada pimpinan
- 2) Memberikan briefing kepada seluruh pelaksana / pendukung
- 3) Membuat rencana kegiatan.
- 4) Melaksanakan pengecekan.
- 5) Mengawasi pelaksanaan jalannya kegiatan.
- 6) Memberikan pengarahan kepada pelaku.
- 7) Memberikan laporan hasil kegiatan kepada pimpinan.

e. Tim Pemeriksa / Penguji.

- 1) Melaksanakan pemeriksaan/pengujian dan mengatur jalannya kegiatan.
- 2) Melaporkan kepada pimpinan apabila mendapat kesulitan yang tidak dapat diatasi.
- 3) Memberikan arahan atau petunjuk apabila ada kesalahan pelaku
- 4) Melaporkan hasil kegiatan kepada pimpinan.
- 5) Bertanggung jawab kepada pimpinan.

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

g. Pelaku. Melaksanakan kegiatan tes sesuai perintah dari penguji

13. Syarat personel

a. Penguji adalah personel tes kesamaptaan jasmani yang terdiri dari Perwira, Bintara pembina jasmani yang berkualifikasi jasmani atau personel yang telah mendapatkan penataran kesamaptaan jasmani yang bertanggung jawab terhadap pelaksanaan tes sesuai dengan ketentuan.

b. Pelaku adalah personel yang sudah dinyatakan sehat oleh tim kesehatan dan berhak mengikuti tes kesamaptaan jasmani.

14. Teknik dan Materi Tes.

a. Teknik. Agar kegiatan tes kesamaptaaan jasmani dapat berjalan dengan lancar maka sebelum pelaksanaan tes diberikan penjelasan dan peragaan gerakan sesuai dengan teknik dan prosedur yang benar.

b. Materi Tes. Materi tes kesamaptaaan jasmani.

1) Calon prajurit (Tamtama PK, Bintara PK Pria/Wanita, PA PK/Beasiswa Pria/Wanita dan calon Taruna).

a) Postur tubuh.

(1) Pengukuran tinggi dan berat badan berdasarkan Ratio Indek.

(2) Kelainan struktur anatomis.

(3) Tipe tubuh.

b) Kesegaran jasmani.

(1) Pria.

(a) Kesegaran jasmani “A” lari 12 menit.

(b) Kesegaran jasmani B.

i. Pull ups.

ii. Sit ups.

iii. Push ups.

iv. Shuttle run.

(2) Wanita.

(a) Kesegaran jasmani “A” lari 12 menit.

(b) Kesegaran jasmani B.

i. Chinning.

ii. Modifikasi Sit ups.

iii. Modifikasi Push ups.

iv. Shuttle run.

c) Ketangkasan.

- (1) Renang. Menggunakan bebas gaya (kecuali gaya punggung)
- (2) Adiraga digunakan hanya untuk seleksi calon Taruna.

2) Prajurit.

a) Pembinaan (Tes periodik). Untuk mengetahui hasil jasmani di satuan jajaran TNI AD hanya dilaksanakan tes kesegaran jasmani A dan B dilaksanakan dalam 1 tahun 2 kali terdiri dari :

(1) Pria.

- (a) Kesegaran jasmani “A” lari 12 menit.
- (b) Kesegaran jasmani B.
 - i Pull ups.
 - ii Sit ups.
 - iii Push ups.
 - iv Shuttle run.

(2) Wanita.

- (a) Kesegaran jasmani “A” lari 12 menit.
- (b) Kesegaran jasmani B.
 - i Chinning.
 - ii Modifikasi Sit ups.
 - iii Modifikasi Push ups.
 - iv Shuttle run.

b) Seleksi pendidikan.

- (1) Ba Reg, Capa Reg dan Selapa Kecabangan.

(a) Postur tubuh.

- i. Pengukuran tinggi dan berat badan berdasarkan Ratio Indek.
- ii. Kelainan struktur anatomis.
- iii. Tipe tubuh.

(b) Kesegaran jasmani.

- i. Pria.
 - i) Kesegaran jasmani “A” lari 12 menit.
 - ii) Kesegaran jasmani B.
 - (i) Pull ups.
 - (ii) Sit ups.
 - (iii) Push ups.
 - (iv) Shuttle run.
- ii. Wanita.
 - i) Kesegaran jasmani “A” lari 12 menit.
 - ii) Kesegaran jasmani B.
 - (i) Chinning.
 - (ii) Modifikasi Sit ups.
 - (iii) Modifikasi Push ups.
 - (iv) Shuttle run.

(c) Ketangkasan. Berenang menggunakan gaya dada.

(2) Seskoad dan Sesko TNI.

(a) Postur tubuh.

- i. Pengukuran tinggi dan berat badan berdasarkan Ratio Indek.
 - ii. Kelainan struktur anatomis.
 - iii. Tipe tubuh.
- (b) Kesegaran jasmani.
 - i. Pria.
 - i) Kesegaran jasmani “A” lari 12 menit.
 - ii) Kesegaran jasmani B.
 - (i) Pull ups.
 - (ii) Sit ups.
 - (iii) Push ups.
 - (iv) Shuttle run.
 - ii. Wanita.
 - i) Kesegaran jasmani “A” lari 12 menit.
 - ii) Kesegaran jasmani B.
 - (i) Chinning.
 - (ii) Modifikasi Sit ups.
 - (iii) Modifikasi Push ups.
 - (iv) Shuttle run.
- (3) Susdanyon, Susdanden, Sudandim dan Susdanbrig
 - (a) Postur tubuh.
 - i. Pengukuran tinggi dan berat badan berdasarkan Ratio Indek.
 - ii. Kelainan struktur anatomis.
 - iii. Tipe tubuh.

(b) Kesegaran jasmani.

i. Pria.

i) Kesegaran jasmani “A” lari
12 menit.

ii) Kesegaran jasmani B.

(i) Pull ups.

(ii) Sit ups.

(iii) Push ups.

(iv) Shuttle run.

ii. Wanita.

i) Kesegaran jasmani “A” lari
12 menit.

ii) Kesegaran jasmani B.

(i) Chinning.

(ii) Modifikasi Sit ups.

(iii) Modifikasi Push
ups.

(iv) Shuttle run.

15. Alat/Perlengkapan Tes Kesamaptaan Jasmani.**a. Alat ukur / Observasi postur tubuh.**

- 1) Ukuran tinggi dan berat badan.
- 2) Simetricgraf.
- 3) Photo tustel dan film.

b. Alat tulis.

- 1) Kartu/formulir observasi.
- 2) Pensil hitam dan penghapus karet.
- 3) Tabel nilai Indeks, tinggi dan berat badan.
- 4) Busur dan penggaris segi tiga.
- 5) Spidol besar.

c. Fasilitas

- 1) Ruangan.
- 2) Kursi dan Meja.

d. Kesegaran jasmani :

- 1) Kesegaran jasmani “A” :
 - a) Lapangan yang rata dengan lintasan lari keliling minimal 200 meter.
 - b) Tanda jarak setiap 10 meter.
 - c) Stop Watch.
 - d) Blangko tes.
 - e) Peluit.
 - f) Bendera start.
 - g) Meja dan kursi.
 - h) Pengeras suara/megaphone.
 - i) Papan pencatat keliling.
 - j) Papan Tabel nilai
 - k) Nomor dada
 - l) Jam dinding
- 2) Kesegaran jasmani “B” :
 - a) Tiang Restok minimal 2 buah.
 - b) Lapangan/ruangan yang bersih.
 - c) Stop Watch.
 - d) Tonggak/tiang untuk shuttle run minimal 2 set.
 - e) Peluit.
 - f) Blangko tes.
 - g) Papan pencatat nilai dan tabel nilai.
 - h) Matras.
 - i) Meja kursi.

j) Meja untuk push ups.

e. Ketangkasan renang :

- 1) Kolam renang dengan ukuran minimal panjang 25 meter lebar 15 meter serta kedalaman 1,5 - 3 meter.
- 2) Stop watch.
- 3) Alat penolong (pelampung / ban / tali).
- 4) Meja dan kursi
- 5) Peluit.
- 6) Blangko tes.
- 7) Bendera.
- 8) Nomor jarak

16. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi.

a. Personel.

- 1) Penguji. Personel yang melaksanakan tes kesamaptaan jasmani harus memiliki kualifikasi jasmani, berpengetahuan dan berpengalaman, sehingga akan berpengaruh terhadap obyektitas dalam penilaian.
- 2) Pelaku. Pencapaian nilai hasil tes kesamaptaan jasmani akan dipengaruhi oleh kondisi fisik dan psikis.

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

c. Keadaan iklim dan cuaca. Pengaruh iklim dan cuaca sangat menentukan hasil yang di capai oleh pelaku, toleransi terhadap cuaca yang masih memungkinkan adalah suhu udara yang baik antara 4,5°C sampai dengan 30°C dan kecepatan angin tidak melebihi 20 Km/jam.

BAB III

KEGIATAN YANG DILAKSANAKAN

17. Umum. Agar kegiatan tes kesamaptaan jasmani dapat berjalan dengan baik dan benar, maka kegiatan yang dilaksanakan harus diatur secara sistematis melalui tahap perencanaan, persiapan, pelaksanaan dan pengakhiran. Adapun materi tes kesamaptaan jasmani yang dimaksud adalah pemeriksaan postur tubuh, tes kesegaran jasmani dan tes ketangkasan.

18. Pemeriksaan Postur Tubuh.

a. Tahap Perencanaan.

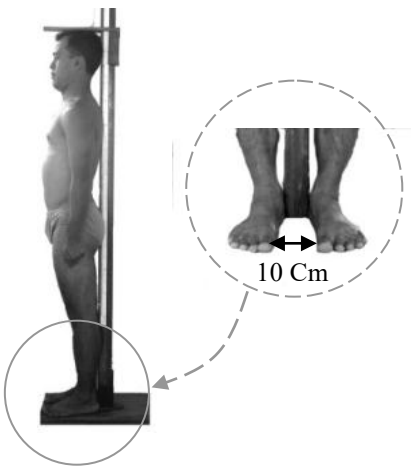
- 1) Membuat rencana sementara.
- 2) Menentukan materi pemeriksaan
- 3) Menentukan tempat / ruangan yang digunakan.
- 4) Menentukan alat yang akan digunakan.
- 5) Menentukan jumlah personel penguji dan pendukung dari masing-masing pos materi serta menyusun rencana administrasi sesuai kebutuhan.

b. Tahap Persiapan.

- 1) Briefing kepada tim penguji dan pendukung.
- 2) Pembagian tugas.
- 3) Pengecekan perlengkapan dan peralatan yang akan digunakan.
- 4) Mengecek kondisi pelaku.
- 5) Memberikan penjelasan kepada pelaku tentang urutan kegiatan yang akan dilaksanakan

c. Tahap Pelaksanaan.

- 1) Pengukuran tinggi dan berat badan.
 - a) Cara pengukuran tinggi badan :



- (1) Sikap berdiri tegak membelakangi studiometer/tembok dengan kedua tumit rapat dilantai/papan dasar, kedua kaki sejajar dengan jarak lebih kurang 10 Cm.
- (2) Kepala, punggung dan tumit menyentuh tiang studiometer/tembok.
- (3) Kedudukan kepala diatur horizontal.
- (4) Tekankan siku-siku (mistar) studiometer pada kepala bagian atas, tetapi tidak terlalu menekan.
- (5) Baca ukuran tinggi sampai sepersepuluh cm.

b) Cara pengukuran berat badan :

- (1) Sikap berdiri menghadap timbangan dengan kaki berada di tengah-tengah.
- (2) Baca angka ukuran timbangan sampai sepersepuluh kilogram.

c) Perbandingan tinggi dan berat badan digunakan untuk mencari Ratio Indeks bagi pria dan wanita melihat tabel nilai dilihat pada Sub Lampiran C & D.

2) Pemeriksaan kelainan bentuk/struktur anatomi tubuh dengan urutan sebagai berikut :

- a) Muka / kepala termasuk indera lahiriah. Kemiringan kepala maksimal 4 derajat, indra lahiriah (mata, hidung, mulut, bibir, telinga dan gigi) tidak terdapat kelainan.
- b) Bahu :
 - (1) Kemiringan bahu maksimal 4 derajat.
 - (2) Kedudukan bahu yang tampak terlalu menonjol ke depan atau ke atas tidak memenuhi syarat.
- c) Tulang belakang. Kecembungan (Lordosis), atau kecekungan (Kyphosis) maksimal 4 derajat.

- d) Dada. Dada yang nampak terlalu tipis / ceking, pipih tidak memenuhi syarat.
- e) Perut. Perut yang terlalu menonjol (gendut) tidak memenuhi syarat.
- f) Pinggul. Pinggul yang terlalu menonjol ke belakang tidak memenuhi syarat.
- g) Lengan atas dan tangan. Lengan yang terlalu bengkok dan jari-jari cacat / putus / hilang dan lain-lain, tidak memenuhi syarat.
- h) Tungkai bawah dan kaki :
- (1) Penyimpangan tungkai pada bentuk O (Obeen) maksimal 5 Cm diukur pada lutut bagian dalam, lebih dari 5 Cm tidak memenuhi syarat.
 - (2) Penyimpangan pada kaki bentuk X (X been) maksimal 5 Cm diukur dari tumit bagian dalam kedua kaki, lebih dari 5 Cm tidak memenuhi syarat.
 - (3) Jari-jari kaki tidak utuh / tidak lengkap, tidak memenuhi syarat.
 - (4) Telapak kaki rata (Flat Foot) tidak memenuhi syarat.
 - (5) Tempurung lutut yang terlalu menonjol ke depan/ ke samping (Knee thrust) tidak memenuhi syarat. Agar lebih teliti pengamatan dilakukan dari depan, belakang dan samping.
- i) Kelainan-kelainan yang terjadi biasanya akan ditemukan antara lain :
- (1) Tulang belakang bentuk S (Scoliosis) sehingga bahu tampak miring.
 - (2) Tulang punggung melengkung ke depan (Lordosis).

- (3) Tulang punggung melengkung ke belakang (Kyphosis)
- (4) Kepala tidak simetris (Head a Symetris)
- (5) Bahu yang terlalu ke depan (Shoulder Thrust)
- (6) Bahu yang terlalu rendah/turun (Shoulder Drop)
- (7) Tungkai bentuk O/X (O/X been)
- (8) Telapak kaki datar (Flat foot).
- (9) Pinggul yang terlalu menonjol ke depan (Hip Thrust) Kelainan-kelainan ini bila tampak ekstrim maka akan berpengaruh terhadap sikap dan penampilan serta mengganggu efisiensi gerak. (Gambar terlampir)

j) Pemeriksaan bisa dilakukan dalam keadaan statis dan dinamis, yaitu :

- (1) Pelaku melakukan gerakan-gerakan di tempat, hadap kanan/kiri, balik kanan/kiri, buka tutup tangan dan jari tangan, memejamkan mata/membidik.
- (2) Pelaku melakukan gerakan meninggalkan tempat, jalan biasa, langkah tegap.
- (3) Pelaku yang penampilannya tidak tegas dan berwibawa, penakut dan ragu-ragu tidak memenuhi syarat.

3) Pengamatan tipe tubuh. Berdasarkan penelitian bahwa tipe tubuh manusia itu terdiri dari 3 macam, yaitu:

- a) Endomorp (Gemuk).
- b) Mesomorp (Atletis/berotot)
- c) Ectomorp (Kurus).

Tipe-tipe yang cenderung akan banyak ditemukan yaitu tipe campuran antara lain tipe mesomorph-endomorph atau mesomorph-ectomorph.

4) Selama dalam pemeriksaan postur bagi pelaku pria tidak memakai pakaian, hanya memakai celana dalam dan bagi pelaku wanita memakai pakaian renang dengan bagian punggung terbuka.

d. Tahap pengakhiran.

- 1) Setelah selesai kegiatan pelaku berkumpul di tempat yang telah ditentukan dilanjutkan pengecekan personel, kondisi pelaku maupun perlengkapan.
- 2) Penguji dan pelaku menandatangani hasil tes.
- 3) Kaji ulang kepada penguji tentang kegiatan yang telah dilaksanakan.
- 4) Mengolah data dan nilai
- 5) Membuat laporan.

19. Tes Kesegaran Jasmani.

a. Pentahapan. Tahap perencanaan, persiapan dan pengakhiran tentang tes kesegaran jasmani sama dengan pasal 18 (halaman 14) adapun tahap pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

b. Tahap Pelaksanaan.

- 1) Pengecekan personel dan materil.
- 2) Pembagian nomor dada.
- 3) Pemeriksaan denyut nadi.
- 4) Test van derlay.
- 5) Pemanasan.
- 6) Pembagian kelompok
- 7) Pelaku melaksanakan kesegaran jasmani “A” pria dan wanita (lari 12 menit) dengan urutan kegiatan sebagai berikut:
 - a) Pelaku melakukan start berdiri dari tempat yang ditentukan dengan memperhatikan aba-aba dari penguji.
 - b) Setelah aba-aba “Ya” pelaku lari selama 12 menit sampai tanda waktu habis.
 - c) Pada menit kesepuluh akan ada tanda bunyi peluit 2 kali panjang yang menandakan waktu tinggal 2 menit.

d) Setelah bunyi peluit panjang atau tanda lainnya sebagai tanda waktu 12 menit habis, maka pelaku tidak boleh lari ke depan lagi dan harus meletakkan nomor dada pada jarak yang ditempuh.

e) Petugas mencatat jarak tempat berhenti dan menghitung jumlah keliling yang ditempuh.

f) Setelah melaksanakan materi test kesegaran A yaitu lari selama 12 menit, pelaku istirahat selama 10 sampai dengan 15 menit selanjutnya melaksanakan materi test kesegaran jamani “B” pria meliputi :

(1) Pull Ups :

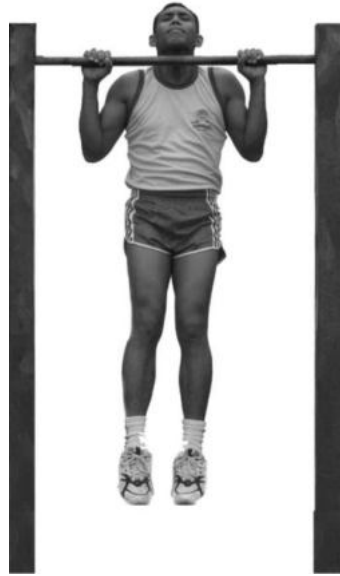
(a) Sikap permulaan :

- i. Pelaku menggantung pada palang dengan sikap telapak tangan menghadap ke depan, ibu jari di bawah palang.
- ii. Badan, kedua kaki dan siku lurus.



(b) Gerakan :

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



(c) Gagal apabila :

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

(d) Ketentuan :

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

(2) Sit Ups :

(a) Sikap permulaan :

- i. Pelaku berbaring terlentang, dengan kedua lutut ditekuk 90° telapak kaki merapat ke matras dan lutut berjarak ± 20 Cm.

- ii. Kedua tangan diletakkan di belakang kepala dengan jari-jari terpegang (dianyam).
- iii. Kedua kaki pelaku diletakan di bawah palang dengan posisi pergelangan kaki mengait pada palang.
- iv. Siku lengan menyentuh matras.



(b) Gerakan :

- i. Mengangkat badan hingga duduk dan membungkuk sampai hidung menyentuh lutut kanan atau kiri, salah satu siku berada di antara kedua lutut.
- ii. Kemudian dengan cepat turun berbaring terlentang kembali ke sikap permulaan.



(c) Gagal apabila :

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

v. Beristirahat sebelum waktu habis.

(d) Ketentuan :

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

(3) Push Ups :

(a) Sikap permulaan :

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



(b) Gerakan :

- i. Pelaku mengangkat badan dengan meluruskan lengan, sehingga tubuh terangkat dengan posisi kaki dan badan lurus.
- ii. Gerakan selanjutnya turunkan badan dengan membengkokkan lengan sehingga tubuh turun, dada menyentuh

meja, kepala dipalingkan ke kiri atau ke kanan.

iii. Gerakan tubuh seolah-olah gerakan pengungkit.



(c) Gagal apabila :

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

(d) Ketentuan :

- i. Satu hitungan dimulai dari mengangkat badan dengan meluruskan lengan, sampai pada sikap dengan membengkokkan lengan sehingga dada menyentuh meja.
- ii. Gerakan yang gagal tidak dihitung.
- iii. Dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat dalam waktu satu menit.

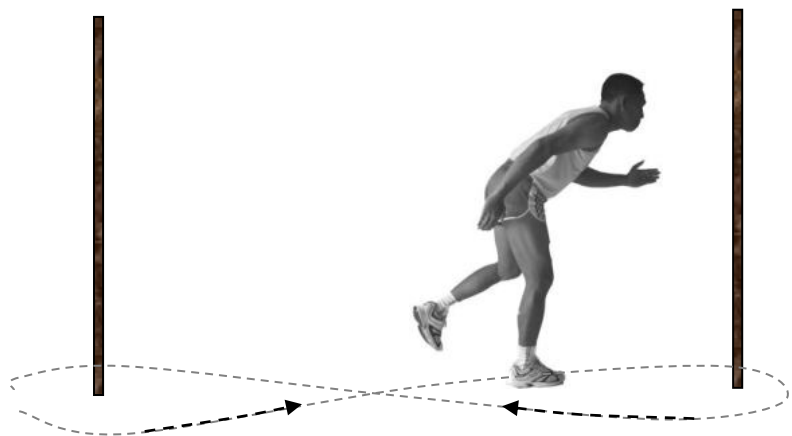
(4) Shuttle run :

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



(b) Gerakan :

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



(c) Gagal apabila :

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

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

g) Tes kesegaran jasmani “B” wanita :

(1) Chinning.

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



(b) Gerakan :

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



(c) Gagal apabila :

- i. Seluruh telapak kaki tidak merapat ke lantai/tanah.
- ii. Dada tidak menyentuh palang, dagu tidak melewati palang.
- iii. Waktu melaksanakan gerakan, pantat mengayun dan badan bergelombang.

iv. Gerakan ke sikap semula, siku belum lurus kembali badan sudah ditarik lagi.

(d) Ketentuan :

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

(2) Modifikasi Sit ups.

(a) Sikap permulaan :

- i. Duduk kedua lutut ditekut, telapak kaki mengait ke palang.
- ii. Kedua lengan memeluk sekeliling lutut, pergelangan kaki pelaku diletakan dibawah palang.



(b) Gerakan :

- i. Pelaku melepaskan lengan, rebahkan badan ke belakang sampai punggung menyentuh matras, lengan lurus disamping badan, kepala dan bahu tetap terangkat.

- ii. Gerakan selanjutnya pelaku mengangkat badan dengan posisi seperti sikap permulaan.



(c) Gagal apabila :

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

(d) Ketentuan :

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

(3) Modifikasi Push ups :

(a) Sikap permulaan :

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

- v. Paha, badan dan kepala membuat satu garis.



(b) Gerakan :

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



(c) Gagal apabila :

- i. Daggu tidak menyentuh meja.
- ii. Waktu mengangkat badan gerakan bergelombang.
- iii. Waktu menurunkan badan, pantat menungging perut menempel dimeja.
- iv. Lengan tidak lurus pada waktu kembali ke sikap permulaan.

(d) Ketentuan :

- i. Satu hitungan dimulai dari permulaan sampai gerakan dagu menyentuh meja dan kembali ke sikap permulaan.

- ii. Gerakan gagal tidak dihitung.
 - iii. Dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat selama 1 menit.
- (4) Shuttle run. Gerakan sama dengan yang dilakukan Pria.
- h) Interval waktu :
 - (1) Antara tes kesegaran jasmani A dan B, pelaku diberi istirahat selama 10 – 15 menit.
 - (2) Dalam item kesegaran jasmani B (4 item) dilakukan berturut-turut sesuai dengan urutan dan tidak boleh dibolak-balik. Interval waktu antara item tes kesegaran jasmani B adalah 5 – 10 menit.

20. Tes Ketangkasan.

a. Renang.

- 1) Untuk tahap perencanaan, persiapan dan pengakhiran tentang tes ketangkasan renang sama dengan pasal 18 (halaman 14) perbedaannya hanya terdapat pada penyiapan sarana dan prasarana.
- 2) Tahap Pelaksanaan.
 - a) Pelaku masuk ke dalam air, berdiri membelakangi dinding kolam (sisi lebar kolam).
 - b) Setelah berada di dalam air pelaku sambil berdiri di tepi kolam melaksanakan laporan kesiapan kepada penguji mulai dari nomor terkecil sampai dengan nomor terbesar , contoh laporan :
 - (1) “LAPOR, CASIS NOMOR 001, LINTASAN 1, SIAP BERENANG” (bagi Pelaku yang bisa berenang).
 - (2) “LAPOR, CASIS NOMOR 002, LINTASAN 2, TIDAK BISA BERENANG” (bagi Pelaku yang tidak bisa berenang).

c) Aba-aba siap : Pelaku mengambil sikap “Start” yaitu badan dibongkokkan, salah satu kaki ditekuk telapak kaki menempel di dinding kolam saat aba-aba “Ya” Pelaku meluncur / berenang (sesuai dengan gaya yang dimiliki) sejauh 25 meter.

d) Hasil. Penguji mencatat waktu yang dicapai dengan catatan detik bagi yang bisa menempuh 25 meter atau jarak yang ditempuh dengan meter bagi yang tidak bisa mencapai 25 meter.

b. Tes Adiraga.

1) Untuk tahap perencanaan, persiapan dan pengakhiran tentang tes ketangkasan adiraga sama dengan pasal 18 (halaman 14) perbedaannya hanya terdapat pada penyiapan sarana dan prasarana.

2) Tahap pelaksanaan.

a) Ketentuan.

(1) Tiap item gerakan diberikan kesempatan kepada pelaku 2 kali.

(2) Bila gerakan pertama langsung berhasil maka diberikan nilai 2.

(3) Bila gerakan pertama gagal, diberikan kesempatan kedua. Bila berhasil maka diberikan nilai 1.

(4) Bila gerakan kedua juga tidak berhasil maka diberikan nilai 0.

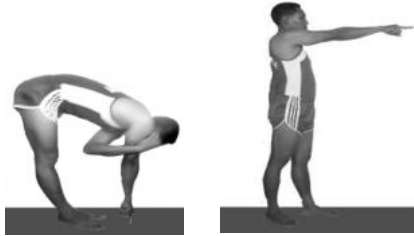
(5) Para pelaku yang diuji berpakaian olahraga dan tidak menggunakan sepatu.

(6) Pelaku melaksanakan kegiatan yang ditentukan sebanyak 10 gerakan yang dipilih dari Batteray tes sistem IOWA BRACE atau JOHNSON TEST.

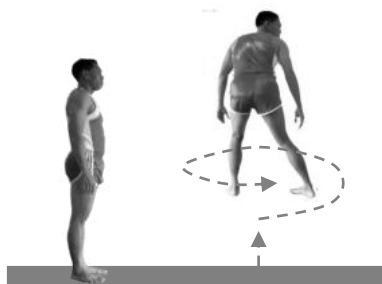
b) Gerakan.

(1) Bateray Test Adiraga I : System IOWA BRACE

(a) Body Turn. Gerakannya :



- Testee meletakkan jari telunjuk pada salah satu titik di lantai, kemudian berputar pada as tangan kanannya, sedangkan tangan kirinya memegang telinga kanan, sehingga tangan kanannya berada dalam pelukan tangan kiri. Berputar 10 x, kemudian berdiri tegak dan dilanjutkan berjalan lurus pada satu garis yang ditentukan.



(b) Full Left Turn. Gerakannya :

- Sikap awal berdiri tegak, kedua kaki rapat, kemudian meloncat ke atas, berputar 360° ke kiri, mendarat pada tempat semula.



(c) Double Hell Click. Gerakannya :

- Loncat keatas, sentuhkan kedua tumit bersama-sama 2 x, dan kembali mendarat di lantai dengan kedua kaki terbuka.



(d) Jump Put. Gerakannya :

- Berdiri pada satu kaki, pegang salah satu ibu jari dengan tangan yang berlawanan di depan badan, lompat ke atas dan lewati kaki yang terpegang itu dengan kaki yang bebas.



- (e) Graspevine. Gerakannya :
- Berdiri tegak kedua kaki rapat, kedua tumit rapat, condongkan tubuh kemuka, kedua tangan dimasukkan antara kedua kaki dan sampai kedua jari-jari tangan berkaitan di depan pergelangan kaki. Pertahankan sikap ini selama 5 detik.



- (f) Stork stand. Gerakannya :
- Berdiri pada kaki kiri, letakan telapak kaki kanan pada lutut kaki kiri sebelah dalam, kedua tangan bertolak pinggang, pejamkan mata dan pertahankan sikap ini selama 10 detik.

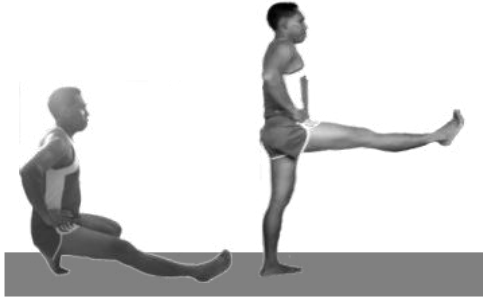


- (g) One Knee-Head to Floor.. Gerakannya :
- Berlutut dengan kaki sebelah, sedangkan kaki yang lain diangkat lurus ke belakang dengan tanpa menyentuh lantai. Kedua tangan direntangkan ke samping setinggi bahu. Bongkokkan tubuh ke depan, sehingga kepala menyentuh lantai. Kembali ke sikap semula dengan tanpa keseimbangan.



- (h) Russian Dance. Gerakannya :
- Jongkok, kedua tangan dipinggang, luruskan kaki kanan kedepan dengan tumit sebagai alasnya. Lakukan gerakan ini dengan meluruskan kaki kedepan secara bergantian, dalam sikap jongkok. Gerakan step ini dikerjakan sebanyak 4 x, jadi masing-masing kaki diluruskan kedepan sebanyak 2 x. Tumit kaki kebelakang harus

bersentuhan dengan pantat, irama gerakan harus tetap, tidak boleh terputus-putus, perhatikan pada step terakhir kaki kanan didepan.



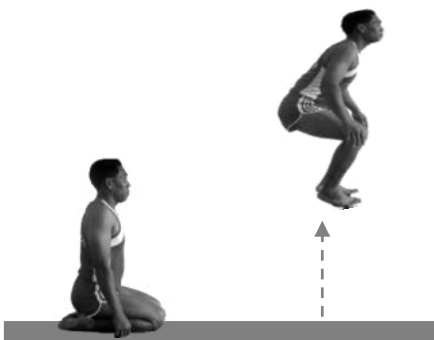
- (i) Single Squat Balance. Gerakannya :
- Berjongkok, kedua tangan dipinggang, luruskan kaki kanan ke depan pada lantai. Dengan aba-aba angkat kaki kanan itu dari lantai tetap kemuka, bertahan selama 5 detik.



- (j) Three Dips. Gerakannya :
- Sikap Push Ups, badan lurus seperti papan, kedua lengan lurus bertumpu di lantai, turunkan badan hingga dada menyentuh lantai dan angkat lagi badan ke atas sampai dengan lurus kembali. Lakukan ini 3 x dengan baik, jangan menyentuh lantai dengan perut atau kaki.



- (k) One foot-touch Head. Gerakannya :
- Berdiri pada kaki kiri, condongkan badan kemuka, letakkan kedua tangan di atas lantai, angkat kaki kanan dan luruskan kebelakang. Sentuhkan kepala pada lantai dan berdiri kembali kesikap sempurna, tangan menggeserkan kedua tangan dengan lantai, tanpa hilang keseimbangan.



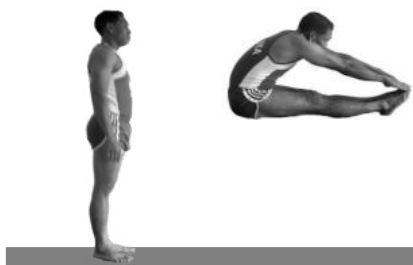
- (l) Knee, Jump to Feet. Gerakannya :
- pandangan ke depan, punggung kedua kaki rapat dengan lantai. Dengan ayunan tangan loncat keatas sampai berdiri sikap

tegak. Waktu menolak tidak boleh dengan ujung jari kaki, kaki harus tetap dijaga keseimbangannya.



(m) Cross Leg Squat. Gerakannya:

- Berdiri tegak, tangan bersilang di dada, silangkan kedua kaki, terus duduk, kemudian berdiri kembali dengan tangan dan kaki tetap pada sikap bersilang. Kaki tetap tidak berpindah-pindah dan jaga keseimbangan.



(n) Forward Hand Kick. Gerakannya :

- Loncat ke atas, ayunkan kedua kaki kedepan, bungkukkan tubuh ke depan dan jari kaki. Waktu di udara, lutut betul-betul dalam keadaan lurus.



(o) Hop Backward. Gerakannya :

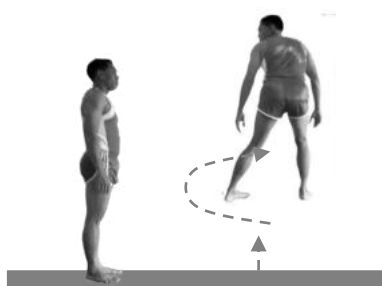
- Berdiri pada sebelah kaki kiri, kedua tangan dipinggang, pejamkan kedua mata, kemudian lompat ke belakang sebanyak 5 x. Waktu mendarat pada lompatan kelima, kaki sedikitpun tidak boleh berubah, irama langkah harus tetap.



(p) Side Leaning Rest. Gerakannya :

- Duduk selunjur, kedua kaki rapat. Letakkan tangan kanan pada lantai di belakang tubuh. Kemudian badan miring ke kanan sehingga tubuh terangkat dan bertumpu pada tangan dan kaki kanan. Angkatlah kaki dan tangan kiri, serta

usahakan tetap dalam sikap demikian sampai hitungan kelima.



- (q) Half-Turn Jump-Left Foot. Gerakannya:
- Berdiri pada kaki kiri, melompat dan berputar 180° ke kiri.



- (r) Full Squat-Arm Circle. Gerakannya :
- Sikap jongkok, kedua tangan ke samping setinggi bahu. Kedua lengan diputar-putar membuat lingkaran yang bergaris tengah ± 30 Cm. Dan bersamaan dengan itu tubuh diturun naikkan. Lakukan sampai 10 hitungan.

(2) Bateray Test Adiraga II :

(a) Straddle jump.

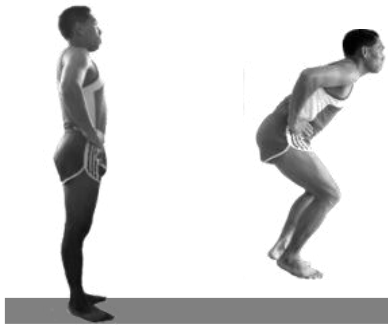
i Gerakannya :



- Tangan dipinggang.
- Berdiri dengan kedua kaki rapat sejajar dengan matras.
- Gerakan mulai dengan melompat membuka kaki dan menyentuhkan bersama-sama pada petak yang selanjutnya menginjak rapat pada petak tertentu.
- Demikian gerakan selanjutnya dengan telapak kaki tepat pada petak.
- Gerakan tersebut adalah mulai dari kaki tertutup-buka-tutup-buka-tutup-buka-tutup.

- Irama berubah.
- Berhenti / bergeser.
- Mendarat tidak sama.

(c) Stagger Jump :



i Kegiatan :

- Tangan dipinggang.
- Berdiri, kedua kaki rapat di belakang garis matras sebelah kanan.
- Start dengan loncat kedua kaki bersama-sama pada petak pertama di matras sebelah kiri.
- Loncat pada petak sebelah kanan terus petak sebelah kiri, kanan dan seterusnya berakhir di depan matras sebelah kanan.

ii Kesalahan :

- Pegangan terlepas/salah.
- Menginjak garis.
- Tidak melakukan gerakan yang benar dalam step-hop.
- Waktu mendarat telapak kaki tidak sama-sama.

(d) Forward Skip Holding Opposite Foot From Behind :

i. Gerakannya :

- Kedua telapak kaki rapat dibelakang matras sebelah kanan.
- Step dengan kaki kanan pada petak, putih, sedang kaki kiri tetap dibelakang yang dipegang oleh tangan kanan.



- Hop dengan kaki kanan sekarang menginjak petak putih.

Step dengan kaki kiri (ganti kaki) dan ganti pegangan tangan (tangan memegang kaki yang belakang dalam hal yang berlawanan yaitu tangan kiri pegang kaki kanan dan sebaliknya).

- Hop dengan kaki kiri.

Demikian selanjutnya hingga mendarat diluar matras dengan telapak kaki jatuh secara bersamaan.

ii. Kesalahan :

- Petak salah.
- Irama berubah.
- Pegangan terlepas/tidak berganti-ganti.
- Menginjak garis-garis.
- Mendarat tidak bersamaan.

(e) Front Roll :

i. Gerakannya :

- Berdiri dengan kedua kaki rapat dibelakang matras tengah. Roll kedepan lurus.
- Berdiri seperti semula dengan telapak kaki jatuh. pada petak yang ditentukan.



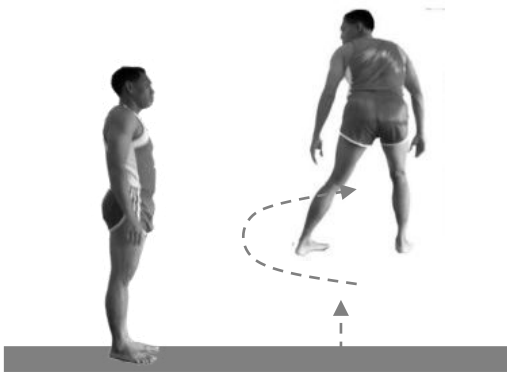
ii. Kesalahan :

- Roll salah.
- Kaki tidak tepat pada tempatnya.
- Kena garis-garis.

(f) Jump Half Turn :

i. Gerakannya :

- Berdiri pada ujung matras ditengah dengan tapak kaki rapat.
- Loncat telapak kedua kaki bersama dengan putaran 180° kekiri/kanan (kalau diputar kekiri terus kekiri demikian selanjutnya). Mendarat dengan kedua kaki bersama-sama dan telapak kaki harus di atas petak yang disediakan.
- Demikian seterusnya sehingga akhirnya mendarat diluar matras.



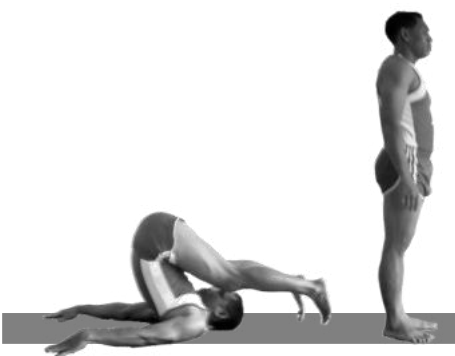
ii. Kesalahan :

- Telapak kaki tidak jatuh bersamaan.
- Jatuh pada tempat yang tidak sesuai.
- Kaki bergeser.
- Berhenti terlalu lama lebih dari 2 detik.

(g) Back Roll

i. Gerakannya :

- Berdiri membelakangi matras.
- Back roll sampai pada posisi semula hingga di tengah-tengah matras.
- Telapak kaki selalu jatuh bersama.
- Lakukan dua kali roll.



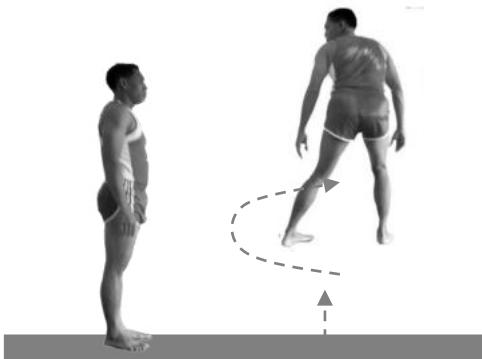
ii. Kesalahan :

- Tapak kaki tidak bersamaan
- Kena garis-garis yang ditentukan.
- Tidak bisa roll.
- Jatuh.

(h) Jump Half/Turns, Right & Left Alternately :

i. Gerakannya :

- Sama dengan gerakan pada (f) hanya arahnya bergantian.
- Bila pertama putar 180° kekiri, yang kedua putar 180° kekanan dan selanjutnya.



ii. Kesalahan :

- Putaran tidak 180°.
- Arah putaran salah.
- Berhenti lebih dari 3 detik
- Jatuh kaki tidak tepat dengan tempat/ atau kena garis
- Tidak bersamaan

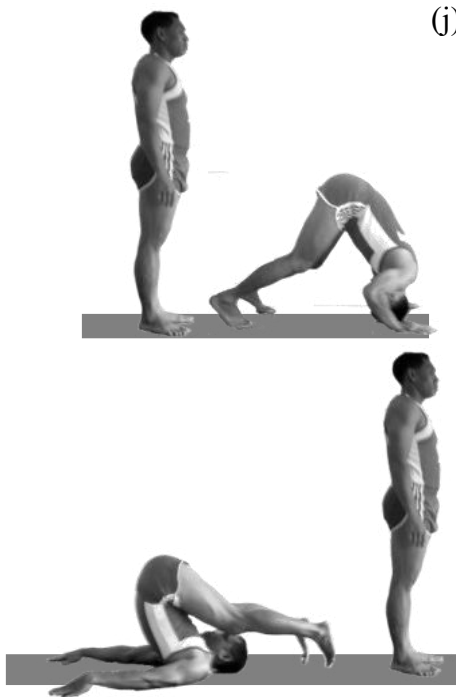
(j) Front And Back roll :

i. Gerakannya :

- Sama dengan gerakan pada (e)
- Front roll sampai pada ½ matras dengan telapak kaki jatuh bersama diatas petak.
- Balik kanan, dengan putaran kedua kaki, sehingga menghadap pada start awal.
- Back roll sama gerakannya dengan (g).

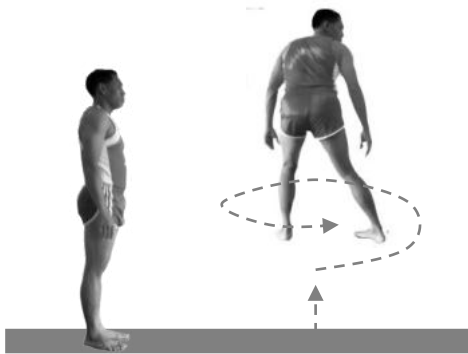
ii Kesalahan :

- Tidak bisa roll.
- Menyentuh garis-garis.



(k) Jumping Full Turns :

i. Gerakannya :



- Berdiri dengan kedua kaki rapat dibelakang matras sebelah kanan.
- Loncat terus berputar 360° mendarat dengan kedua telapak kaki bersamaan pada petak hitam dengan arah putaran ke kiri atau ke kanan.
- selanjutnya loncat terus berputar 360° hingga petak hitam terakhir.

ii. Kesalahan :

- Tidak dapat berputar 360° .
- Kaki tidak tepat/kena garis-garis.
- Kaki bergeser.
- Hilang keseimbangan.
- Berhenti lama pada tiap gerakan.

3) **Tahap pengakhiran.** Pada tahap ini di laksanakan kegiatan sebagai berikut :

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

21. Tes Kesegaran jasmani Periodik di Satuan.. Tahap perencanaan, persiapan, pelaksanaan dan pengakhiran tentang kegiatan tes kesegaran jasmani periodik di satuan sama dengan pasal 19 (halaman 14).

22. Teknik penilaian dan Rekapitulasi.

a. Teknik penilaian.

1) Postur tubuh.

- a) Perbandingan tinggi dan berat badan dengan melihat pada tabel rasio indeks Sub Lampiran C
- b) Setelah Rasio Indeks diketahui kemudian ditentukan tipe tubuh pada lampiran Sub Lampiran D
- c) Nilai kelainan struktur anatomis dapat dilihat pada Sub Lampiran E.
- d) Untuk penilaian menggunakan Rasio Indeks.

(1) Bila NTT (Nilai Tipe Tubuh) dan NSA (Nilai Struktur Anatomis) keduanya berada antara nilai 81 – 100 maka :

$$\frac{\left[\frac{\text{NTT} + \text{NSA}}{2} - 81 \right]}{2} + 81 =$$

contoh : NSA = 100, NTT = 85

$$\frac{\left[\frac{100 + 85}{2} - 81 \right]}{2} + 81 = 86,25$$

(2) Bila nilai salah satu atau keduanya berada antara nilai 61 – 80 maka :

$$\frac{\left[\frac{\text{NTT} + \text{NSA}}{2} - 61 \right]}{2} + 61 =$$

contoh 1 : NSA = 100, NTT = 80

$$\frac{\left[\frac{100 + 80}{2} - 61 \right]}{2} + 61 = 75,50$$

contoh 2 : NSA = 70, NTT = 61

$$\frac{\left[\frac{70 + 61}{2} - 61 \right]}{2} + 61 = 63,25$$

(3) Bila nilai salah satu atau keduanya berada antara nilai 41 – 60 maka :

$$\frac{\left[\frac{\text{NTT} + \text{NSA}}{2} - 41 \right]}{2} + 41 =$$

contoh 1 : NSA = 45, NTT = 100

$$\frac{\left[\frac{45 + 100}{2} - 41 \right]}{2} + 41 = 56,75$$

contoh 2 : NSA = 41, NTT = 60

$$\frac{\left[\frac{41 + 60}{2} - 41 \right]}{2} + 41 = 45,74$$

contoh 3 : NSA = 41, NTT = 41

$$\frac{\left[\frac{41 + 41}{2} - 41 \right]}{2} + 41 = 41$$

(4) Bila nilai salah satu atau keduanya berada antara nilai 1 – 40 maka :

$$\frac{\left[\frac{\text{NTT} + \text{NSA}}{2} - 21 \right]}{2} + 21 =$$

contoh 1 : NSA = 40, NTT = 100

$$\frac{\left[\frac{40 + 100}{2} - 21 \right]}{2} + 21 = 37,3$$

contoh 2 : NSA = 80, NTT = 30

$$\frac{\left[\frac{80 + 30}{2} - 21 \right]}{2} + 21 = 32,3$$

- e) Setelah diketahui nilai dari masing-masing item, ketiga nilai tersebut digabungkan dan dibagi 3 apabila tidak menggunakan tabel rasio indeks.

$$\left(\frac{N.P1 + N.P2 + N.P3}{3} \right) = N.RP$$

2) Kesegaran Jasmani.

- a) Kesegaran jasmani “A” . Setelah melaksanakan lari selama 12 menit akan diketahui jarak yang dicapai dan dicari nilainya pada tabel kesegaran jasmani Sub Lampiran G.

- b) Kesegaran jasmani “B”.

(1) Setelah melaksanakan Pull Ups/Chinning, Sit Ups/Modifikasi dan Push Ups/Modifikasi dengan gerakan yang benar selama 1 menit akan diketahui jumlah capaiannya kemudian nilainya dilihat pada tabel kesegaran jasmani Sub Lampiran G.

(2) Untuk Shuttle Run melaksanakan lari bolak balik 6 x 10 meter akan diketahui waktu tempuhnya kemudian nilainya dilihat pada tabel kesegaran jasmani Sub lampiran G.

(3) Setelah masing-masing item kesegaran jasmani “B” diketahui nilainya kemudian dijumlahkan dan dibagi 4 menjadi nilai rata-rata kesegaran jasmani “B” dengan rumus sebagai berikut :

$$\left(\frac{NB1 + NB2 + NB3 + NB4}{4} \right) = N.RB$$

- c) Untuk mencari nilai rata-rata kesegaran jasmani “A dan B” yaitu nilai kesegaran jasmani “A” ditambah dengan nilai rata-rata kesegaran jasmani “B” dibagi 2, dengan rumus sebagai berikut :

$$\left(\frac{N.A + N.RB}{2} \right) = N.RAB$$

3) Ketangkasan.

- a) Renang. Setelah melaksanakan berenang menggunakan bebas gaya dengan jarak 25 m, akan diketahui waktu tempuhnya, apabila tidak sampai pada jarak 25 meter dicatat jarak berhentinya, setelah diketahui waktu tempuh atau jarak berhentinya, nilainya dapat dilihat pada tabel ketangkasan renang Sub lampiran I
- b) Adiraga. Digunakan untuk seleksi calon Taruna.
- (1) Materi adiraga terdiri dari 10 item yang dipilih dari tes IOWA BRACE dan JOHNSON TEST dimana masing-masing item mempunyai nilai tertinggi 10 dan terendah 1 tergantung dari tingkat kesulitan gerakan. Batas nilai minimal memenuhi syarat 45.
 - (2) Selama melakukan tes adiraga pelaku hanya melihat contoh dan mendengarkan penjelasan dari tim penguji.
 - (3) Pelaku tidak boleh mencoba gerakan terlebih dahulu, pelaku hanya diberi kesempatan melakukan 2 kali gerakan.

b. Rekapitulasi.

1) Seleksi calon prajurit/prajurit.

a) Materi tanpa adiraga.

$$\frac{(N.RP \times 3) + (N.RAB \times 5) + (N.R \times 2)}{10} = N.HA$$

Keterangan :

3,5,2 = Bobot nilai

N.RP = Nilai rata-rata postur.

N.RAB= Nilai rata-rata kesegaran "A+B"

N.R = Nilai renang

N.HA = Nilai hasil akhir

b) Materi dengan adiraga.

$$\frac{(N.RP \times 2) + (N.RAB \times 4) + (N.R \times 2) + (N.AR \times 2)}{10} = N.HA$$

Keterangan :

2,4,2,2= Bobot nilai

N.RP = Nilai rata-rata postur.

N.RAB= Nilai rata-rata kesegaran "A+B"

N.R = Nilai renang

N.AR = Nilai adiraga

N.HA = Nilai hasil akhir

2) Seleksi Dikbangum dan Dikbangspes.

$$\frac{(N.RP \times 3) + (N.RAB \times 7)}{10} = N.HA$$

Keterangan :

3,7 = Bobot nilai

N.RP = Nilai rata-rata postur.

N.RAB= Nilai rata-rata kesegaran "A+B"

N.HA = Nilai hasil akhir

3) Kesegaran jasmani periodik di satuan.

$$\frac{(N.A + N.RB)}{2} = N.HA$$

Keterangan :

N.A = Nilai kesegaran jasmani "A".

N.RAB= Nilai rata-rata kesegaran "B"

N.HA = Nilai hasil akhir

BAB IV

HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN

23. Umum.

- a. Agar dapat dicapai hasil guna dan daya guna dari pelaksanaan kegiatan tes kesamaptan jasmani perlu diperhatikan wewenang dan tanggung jawab, prosedur dan pengendalian kegiatan serta norma standar yang diberlakukan.
- b. Kegiatan tes kesamaptan jasmani yang dilaksanakan harus secara sistematis dan berkesinambungan dimulai dari tahap perencanaan sampai pengakhiran dan memperhatikan tindakan administrasi dan pengamanan.

24. Tindakan pengamanan. Dalam pelaksanaan pengamanan tes kesamaptan jasmani menyangkut dalam bidang personel, materiil dan tes baik sebelum, selama tes maupun setelah tes.

a. Sebelum tes.

- 1) Personel.
 - a) Pengecekan jumlah dan kondisi personel.
 - b) Memberi brifing kepada pelaku.
 - c) Menyampaikan keharusan dan larangan dalam tes.
 - d) Apabila saat berlangsungnya tes terdapat pelaku yang sakit yang perlu perawatan maka diatasi oleh kesehatan dan bila tidak mampu segera dibawa ke rumah sakit terdekat.

- 2) Materiil.
 - a) Pencatatan terhadap materiil/Alkap yang digunakan.
 - b) Penekanan tentang pelaksanaan pengamanan terhadap materiil khususnya barang inventaris satuan.

b. Selama tes.

- 1) Personel.
 - a) Koordinasi dengan bagian terkait.
 - b) Pelaku tidak diperkenankan meninggalkan tempat tes tanpa seijin Ketua Tim Jasmani.
 - c) Menempatkan personel pengaman dan kesehatan pada tempat yang telah ditentukan.
- 2) Materiil.
 - a) Menggunakan materiil sesuai fungsi.
 - b) Adakan pengecekan setiap kegiatan.
 - c) Laporkan pada kesempatan pertama sesuai prosedur bila ada kehilangan.
 - d) Melaksanakan pengecekan tempat yang akan digunakan.
 - e) Melaksanakan kegiatan sesuai dengan kebutuhan alkap/sarana.

c. Setelah tes.

- 1) Personel.
 - a) Pengecekan jumlah pelaku.
 - b) Melaporkan apabila ada pelaku yang sakit.
 - c) Melaporkan hasil tes.
- 2) Materiil.
 - a) Pengecekan alat perlengkapan yang digunakan.
 - b) Pengembalian sarana dan prasarana yang telah dipakai.

d. Pengamanan dan kondisi khusus. Pernyataan berhenti atas perintah pimpinan tes/koordinator. Apabila saat berlangsung tes terjadi perkembangan situasi dan memerlukan tindakan pengamanan diatur di lapangan dan dilaporkan pada kesempatan pertama.

25. Tindakan Administrasi. Di dalam menunjang keberhasilan tes maka administrasi disesuaikan dengan kebutuhan, perencanaan dan pengoperasionalan kegiatan tersebut. Penyelenggaraan administrasi kegiatan antara lain :

- a. Personel.** Yaitu mencakup jumlah panitia, pelaku dan pendukung tes kesamaptaan jasmani.
- b. Materiil/sarana.** Yaitu mencakup jumlah alat peralatan khusus (jika diperlukan), alat peralatan pendukung, alat tulis kantor dan alat yang digunakan dalam mendukung kelancaran tes kesamaptaan jasmani.
- c. Dukungan.** Yaitu mencakup keperluan administrasi panitia, pelaku dan pendukung lainnya yang diperlukan untuk kelancaran tes.

BAB V

KOMANDO DAN PENGENDALIAN

26. Umum. Agar tes kesamaptaan jasmani dapat terlaksana dengan baik diperlukan adanya komando dan pengendalian dari pejabat fungsional pada masing-masing kotama/satuan TNI AD. Komando dan pengendalian diperlukan untuk :

- a.** Menjamin terlaksananya tes sesuai dengan perencanaan serta mengacu pada buku petunjuk yang berlaku.
- b.** Menjamin konsistensi dan kesinambungan pelaksanaan tes.

27. Komando. Dalam penyelenggaraan tes, pimpinan bertanggung jawab terhadap kelancaran dan pencapaian sasaran tes yang diinginkan. Untuk mencapai sasaran tersebut, maka tiap-tiap koordinator sebagai pelaksana di lapangan harus berpedoman pada Juklak dan Renlakgiat serta renlap yang sudah ditentukan.

KONFIDENSIAL

54

Lampiran Surat Keputusan Kasad
Nomor Skep / / / 2005
Tanggal 2005

28. Pengendalian.

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

BAB VI

PENUTUP

- 29. Keberhasilan.** Disiplin untuk mentaati ketentuan-ketentuan yang ada dalam Buku petunjuk teknik pemeriksaan kesamaptaaan jasmani ini oleh para pembina dan satuan pemakai akan sangat berpengaruh terhadap keseragaman cara penyajian dalam rangka berhasilnya tes kesamaptaaan jasmani di lingkungan satuan TNI AD.
- 30. Penyempurnaan.** Hal-hal yang dirasakan perlu akibat adanya perkembangan kebutuhan untuk penyempurnaan Buku Petunjuk Teknik Pemeriksaan kesamaptaaan Jasmani Prajurit dan Calon Prajurit ini, agar disarankan kepada Kasad melalui Komandan Kodiklat TNI AD sesuai dengan mekanisme umpan balik.

A.n. KEPALA STAF ANGKATAN DARAT
KOMANDAN KODIKLAT
U.b
DIRBINJASMIL

I KETUT MUDJA
KOLONEL INF NRP 28691

KONFIDENSIAL

TENTARA NASIONAL INDONESIA
MARKAS BESAR ANGKATAN DARAT

Sub Lampiran A
Surat Keputusan Kasad
Nomor Skep / 590 / XII / 2005
Tanggal 30 Desember 2005

PENGERTIAN

1. **Endomorph.** Adalah tipe tubuh seseorang yang mempunyai bentuk tubuh gemuk, muka bulat dan perut besar.
2. **Ectomorph.** Adalah tipe tubuh seseorang yang mempunyai bentuk tubuh kurus dan tidak berotot.
3. **Interval.** Adalah waktu yang menjadi jarak antara berakhirnya gerakan item tes satu dengan mulainya gerakan item tes berikutnya.
4. **Jasmani.** Adalah tubuh manusia secara utuh yang terdiri dari susunan anatomis, fisiologis dan panca indra.
5. **Kesamaptaan jasmani.** Adalah kesiapan dan kesanggupan seseorang untuk melaksanakan tugas yang memerlukan tenaga fisik secara efektif dan efisien yang terdiri dari postur, kesegaran dan ketangkasan.
6. **Kesegaran jasmani.** Kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan baik tanpa mengalami suatu kelelahan yang berarti.
7. **Kemampuan jasmani.** Adalah keadaan dan kesanggupan seseorang dengan semua organ tubuhnya dalam mengatur sikap dan gerak untuk bertahan, mengatasi dan menyelesaikan pekerjaan jasmani.
8. **Konstitusi tubuh.** Menunjukkan sikap, gerak dan bentuk yang harmonis tegak dan kokoh sehingga mewujudkan wibawa lahiriah sebagai prajurit TNI AD.

9. **Ketangkasan.** Merupakan keterampilan dan ketrengginasan dalam melakukan gerakan umum dan khusus baik yang sulit maupun berat dilaksanakan dengan cepat dan tepat.
10. **Mesomorph.** Adalah tipe tubuh seseorang yang mempunyai bentuk tubuh kekar dan berotot.
11. **Pemeriksaan.** Adalah Segala usaha, pekerjaan dan Kegiatan terhadap penafsiran suatu obyek dengan melalui proses pengolahan untuk memberi dan merumuskan kesimpulan.
12. **Postur tubuh.** Adalah perwujudan bentuk tubuh, sikap dan bentuk penampilan serta struktur anatomis tubuh sehingga dapat menggambarkan penampilan prajurit.
13. **Penguji.** Adalah petugas pengetes atau mengevaluasi pelaku dalam melaksanakan tes kesamaptaaan jasmani.
14. **Pelaku.** Adalah sebutan untuk calon prajurit atau prajurit yang akan di tes atau dievaluasi tingkat kesamaptaaan jasmaninya.
15. **Somatotype.** Adalah macam bentuk tubuh seseorang yang dinyatakan dengan tiga bilangan, bilangan terkecil, 1 dan terbesar 7 masing-masing bilangan secara berturut-turut dari kiri kekanan, menunjukkan besarnya perbandingan komponen-komponen endomorph,mesomorph dan ectomorph.
16. **Tes.** Adalah bagian integral dari pengukuran merupakan suatu alat ukur untuk memperoleh data secara obyektif.
17. **Tes kesamaptaaan jasmani.** Adalah rangkaian tes jasmani yang berisi tiga materi tes berupa tes pemeriksaan postur, kesegaran jasmani, dan tes ketangkasan renang.

18. **Tes kesegaran jasmani.** Adalah Terdiri dari **Baterai test I (kesegaran "A")** yang berupa lari 12 menit dan **Baterai test II (kesegaran "B")** yang berupa pull up, sit up, push up dan shuttle run bagi pria dan chinning, modifikasi sit up, modifikasi push up, shuttle run bagi wanita.

A.n. KEPALA STAF ANGKATAN DARAT
KOMANDAN KODIKLAT
U.b
DIRBINJASMIL

I KETUT MUDJA
KOLONEL INF NRP 28691

TENTARA NASIONAL INDONESIA
MARKAS BESAR ANGKATAN DARAT

Sub Lampiran B
 Surat Keputusan Kasad
 Nomor Skep / 590 / XII / 2005
 Tanggal 30 Desember 2005

KARTU PEMERIKSAAN ANTROPHOMETRIC
CALON
TA.

I. KETERANGAN CALON

1. Nomor calon :
2. Nama :
3. Tempat tanggal lahir :
4. Asal daerah :
5. Hobby Olah raga :

II. PENGUKURAN DAN PEMERIKSAAN ANTROPHOMETRIC

1. Pengukuran Type Tubuh.

a. Tinggi dan Berat Badan = /

Ratio Indeks =

b. Pengamatan Type Tubuh

Mesomorph = (1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7)

Endomorph = (1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7)

Ectomorph = (1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7)

Klasifikasi / Nilai

--	--

2 Kelainan Struktur Anatomis.

NO	BAGIAN TUBUH YANG DIAMATI	HASIL PENGAMATAN					KET
		N - 1	N - 2	N - 3	N - 4	N - 5	
1	Kepala/muka termasuk						
2	Panca Indera						
3	Bahu						
4	Tulang belakang/punggung						
5	Dada						
6	Perut						
7	Pinggul						
8	Lengan, Tungkai dan Jari						
9	Tungkai bawah O/X						
10	Telapak kaki + jari						

Jumlah Normal Minimal (NM)/Nilai =

--	--

III. RUMUS NILAI AKHIR POSTUR.

$$\left\{ \frac{\frac{(NTT + NSA)}{2} - NILAI}{2} \right\} + NILAI = N A P$$

$$\left\{ \frac{\frac{(\dots + \dots)}{2} - \dots}{2} \right\} + \dots = \dots$$

CALON

Bandung,, 200

PENGUJI

.....

.....

A.n. KEPALA STAF ANGKATAN DARAT
KOMANDAN KODIKLAT
U.b
DIRBINJASMIL

I KETUT MUDJA
KOLONEL INF NRP 28691

TENTARA NASIONAL INDONESIA
MARKAS BESAR ANGKATAN DARAT

Sub Lampiran C
 Surat Keputusan Kasad
 Nomor Skep / 590 / XII / 2005
 Tanggal 30 Desember 2005

TABEL RATIO INDEKS

BERAT : 40,0 Kg

144,5 - 145,6 = 12,8
 145,7 - 146,7 = 12,9
 146,8 - 147,9 = 13,0
 148,0 - 149,0 = 13,1
 149,1 - 150,1 = 13,2
 150,2 - 151,2 = 13,3
 151,3 - 152,4 = 13,4
 152,5 - 153,5 = 13,5
 153,6 - 154,6 = 13,6
 154,7 - 155,8 = 13,7
 155,9 - 156,9 = 13,8
 157,0 - 158,0 = 13,9
 158,1 - 159,2 = 14,0
 159,3 - 160,3 = 14,1
 160,4 - 161,4 = 14,2
 161,5 - 162,5 = 14,3
 162,6 - 163,7 = 14,4
 163,8 - 164,4 = 14,5

BERAT : 40,5 Kg

144,0 - 145,1 = 12,7
 145,2 - 146,2 = 12,8
 146,3 - 147,4 = 12,9
 147,4 - 148,0 = 13,0
 148,1 - 149,7 = 13,1
 149,8 - 150,8 = 13,2
 150,9 - 151,9 = 13,3
 152,0 - 153,1 = 13,4
 153,2 - 154,2 = 13,5
 154,3 - 155,3 = 13,6
 155,4 - 156,4 = 13,7
 156,5 - 157,6 = 13,8
 157,7 - 158,7 = 13,9
 158,8 - 159,9 = 14,0
 160,0 - 161,0 = 14,1
 161,1 - 162,1 = 14,2
 162,2 - 163,3 = 14,3
 163,4 - 164,4 = 14,2
 164,5 - 165,5 = 14,5

BERAT : 41,0 Kg

144,7 - 145,8 = 12,7
 145,9 - 146,8 = 12,8
 146,9 - 148,0 = 12,9
 148,1 - 149,0 = 13,0
 149,1 - 150,2 = 13,1
 150,3 - 151,4 = 13,2
 151,5 - 152,6 = 13,3
 152,7 - 153,7 = 13,4
 153,8 - 154,9 = 13,5
 155,0 - 156,0 = 13,6
 156,1 - 157,2 = 13,7
 157,3 - 158,3 = 13,8
 158,4 - 159,4 = 13,9
 159,5 - 160,5 = 14,0
 160,6 - 161,7 = 14,1
 161,8 - 162,9 = 14,2
 163,0 - 164,0 = 14,3
 164,1 - 165,1 = 14,4
 165,2 - 166,2 = 14,5

Berat: 41,5 Kg

144,3 - 145,3 = 12,6
 145,4 - 146,4 = 12,7
 146,5 - 147,6 = 12,8
 147,7 - 148,7 = 12,9
 148,8 - 149,9 = 13,0
 150,0 - 151,0 = 13,1
 151,2 - 152,1 = 13,2
 152,2 - 153,3 = 13,3
 153,4 - 154,4 = 13,4
 154,5 - 155,6 = 13,5
 155,7 - 156,7 = 13,6
 156,8 - 157,9 = 13,7
 158,0 - 159,0 = 13,8
 159,1 - 160,2 = 13,9
 160,3 - 161,3 = 14,0
 161,4 - 162,4 = 14,1
 162,5 - 163,6 = 14,2
 163,7 - 164,7 = 14,3
 164,8 - 165,9 = 14,4
 166,0 - 167,0 = 14,5

Berat: 42,0 Kg

144,8 - 145,9 = 12,6
 146,0 - 147,1 = 12,7
 147,2 - 148,2 = 12,8
 148,3 - 149,4 = 12,9
 149,5 - 150,5 = 13,0
 150,6 - 151,7 = 13,1
 151,8 - 152,8 = 13,2
 152,8 - 154,0 = 13,3
 154,1 - 155,1 = 13,4
 155,2 - 156,3 = 13,5
 156,4 - 157,4 = 13,6
 157,5 - 158,6 = 13,7
 158,7 - 159,7 = 13,8
 159,8 - 160,9 = 13,9
 161,0 - 162,0 = 14,0
 162,1 - 163,2 = 14,1
 163,3 - 164,3 = 14,2
 164,4 - 165,5 = 14,3
 165,6 - 166,6 = 14,4
 166,7 - 167,8 = 14,5

Berat: 42,5 Kg

144,7 - 145,7 = 12,5
 145,8 - 146,9 = 12,6
 147,0 - 148,1 = 12,7
 148,2 - 149,2 = 12,8
 149,3 - 150,4 = 12,9
 150,5 - 151,5 = 13,0
 151,6 - 152,7 = 13,1
 152,8 - 153,8 = 13,2
 153,9 - 155,0 = 13,3
 155,1 - 156,2 = 13,4
 156,3 - 157,3 = 13,5
 157,4 - 158,5 = 13,6
 158,6 - 159,6 = 13,7
 159,7 - 160,8 = 13,8
 160,9 - 161,9 = 13,9
 162,0 - 163,1 = 14,0
 163,2 - 164,3 = 14,1
 164,4 - 165,4 = 14,2
 165,5 - 166,6 = 14,3
 166,7 - 167,7 = 14,4
 167,8 - 168,9 = 14,5

Berat : 43,0 Kg

145,0 – 146,1 = 12,5
 146,2 – 147,2 = 12,6
 147,3 – 148,4 = 12,7
 148,5 – 149,5 = 12,8
 149,6 – 150,7 = 12,9
 150,8 – 151,9 = 13,0
 152,0 – 153,0 = 13,1
 153,1 – 154,2 = 13,2
 154,3 – 155,3 = 13,3
 155,4 – 156,5 = 13,4
 156,6 – 157,7 = 13,5
 157,8 – 158,3 = 13,6
 158,9 – 160,0 = 13,7
 160,1 – 161,1 = 13,8
 161,2 – 162,3 = 13,9
 162,4 – 163,4 = 14,0
 163,5 – 164,6 = 14,1
 164,7 – 165,8 = 14,2
 165,9 – 166,9 = 14,3
 167,0 – 168,1 = 14,4
 168,2 – 169,3 = 14,5

Berat : 44,5 Kg

145,4 – 146,5 = 12,4
 146,6 – 147,7 = 12,5
 147,8 – 148,8 = 12,6
 148,9 – 150,0 = 12,7
 150,9 – 151,2 = 12,8
 151,3 – 152,4 = 12,9
 152,5 – 153,5 = 13,0
 153,6 – 154,7 = 13,1
 154,8 – 155,9 = 13,2
 156,0 – 157,0 = 13,3
 157,1 – 158,2 = 13,4
 158,3 – 159,4 = 13,5
 159,5 – 160,4 = 13,6
 160,7 – 161,7 = 13,7
 161,8 – 162,9 = 13,8
 163,0 – 164,1 = 13,9
 164,2 – 165,2 = 14,0
 165,3 – 166,4 = 14,1
 166,5 – 168,8 = 14,3
 168,9 – 169,9 = 14,4
 170,0 – 171,1 = 14,5

Berat : 43,5 Kg

144,2 – 145,8 = 12,4
 145,4 – 146,5 = 12,5
 146,6 – 147,9 = 12,6
 148,0 – 149,0 = 12,7
 149,1 – 150,2 = 12,8
 150,3 – 151,4 = 12,9
 151,2 – 152,5 = 13,0
 152,6 – 153,7 = 13,1
 153,8 – 154,9 = 13,2
 155,0 – 156,0 = 13,3
 156,1 – 157,2 = 13,4
 157,3 – 158,3 = 13,5
 158,4 – 159,5 = 13,6
 159,6 – 160,7 = 13,7
 160,8 – 161,8 = 13,8
 161,9 – 163,0 = 13,9
 163,1 – 164,2 = 14,0
 164,3 – 165,3 = 14,1
 165,4 – 166,5 = 14,2
 166,6 – 167,7 = 14,3
 167,8 – 168,8 = 14,4
 168,9 – 170,0 = 14,5

Berat : 45,0 Kg

144,8 – 145,9 = 12,3
 146,0 – 147,1 = 12,4
 147,2 – 148,3 = 12,5
 148,4 – 149,5 = 12,6
 149,6 – 150,7 = 12,7
 150,8 – 151,8 = 12,8
 151,9 – 153,0 = 12,9
 153,1 – 154,2 = 13,0
 154,3 – 155,4 = 13,1
 155,5 – 156,5 = 13,2
 156,6 – 157,7 = 13,3
 157,8 – 158,9 = 13,4
 159,0 – 160,1 = 13,5
 160,2 – 161,3 = 13,6
 161,4 – 162,4 = 13,7
 162,5 – 163,6 = 13,8
 163,7 – 164,8 = 13,9
 164,9 – 166,0 = 14,0
 166,1 – 167,1 = 14,1
 167,2 – 168,5 = 14,2
 168,4 – 169,5 = 14,3
 169,6 – 170,7 = 14,4
 170,7 – 171,9 = 14,5

Berat : 44,0 Kg

145,2 – 146,2 = 12,4
 146,3 – 147,3 = 12,4
 147,4 – 148,5 = 12,6
 148,6 – 149,7 = 12,7
 149,8 – 150,9 = 12,8
 151,0 – 152,0 = 12,9
 152,1 – 153,2 = 13,0
 153,3 – 154,4 = 13,1
 154,5 – 155,5 = 13,2
 155,6 – 156,7 = 13,3
 156,8 – 157,9 = 13,4
 158,0 – 159,0 = 13,5
 159,1 – 160,2 = 13,6
 160,3 – 161,4 = 13,7
 161,5 – 162,5 = 13,8
 162,6 – 163,7 = 13,9
 163,8 – 164,9 = 14,0
 165,0 – 166,1 = 14,1
 166,2 – 167,2 = 14,2
 167,3 – 168,4 = 14,3
 168,6 – 169,6 = 14,4
 169,7 – 169,7 = 14,5

Berat : 45,5 Kg

145,2 – 146,3 = 12,8
 146,4 – 147,5 = 12,9
 147,6 – 148,7 = 12,0
 148,8 – 149,8 = 12,1
 149,9 – 151,0 = 12,2
 151,1 – 152,2 = 12,3
 152,3 – 153,4 = 12,4
 153,5 – 154,6 = 13,5
 154,7 – 155,7 = 13,6
 155,8 – 156,9 = 13,7
 157,0 – 158,1 = 13,8
 158,2 – 159,3 = 13,9
 159,4 – 160,5 = 13,0
 160,6 – 161,6 = 13,1
 161,7 – 162,8 = 13,2
 162,9 – 164,0 = 13,3
 164,1 – 165,2 = 13,4
 165,3 – 166,4 = 14,7
 166,5 – 167,5 = 14,7
 167,6 – 168,7 = 14,7
 168,8 – 169,9 = 14,7
 170,0 – 171,1 = 14,5
 171,2 – 172,3 = 14,5

Berat : 46,0 Kg

144,6 – 145,7 = 12,2
 145,8 – 146,9 = 12,3
 147,0 – 148,1 = 12,4
 148,2 – 149,3 = 12,5
 149,4 – 150,5 = 12,6
 150,5 – 151,6 = 12,7
 151,7 – 152,8 = 12,8
 152,9 – 154,0 = 12,9
 154,1 – 155,2 = 13,0
 155,3 – 156,4 = 13,1
 156,5 – 157,6 = 13,2
 157,7 – 158,7 = 13,3
 158,8 – 159,9 = 13,4
 160,0 – 161,1 = 13,5
 161,2 – 162,3 = 13,6
 162,4 – 163,5 = 13,7
 163,6 – 164,7 = 13,8
 164,8 – 165,9 = 13,9
 166,0 – 167,0 = 14,0
 167,1 – 168,2 = 14,1
 168,3 – 169,4 = 14,2
 169,5 – 170,6 = 14,3
 170,7 – 171,8 = 14,4
 171,9 – 173,0 = 14,5

Berat : 47,5 Kg

145,0 – 146,1 = 12,1
 146,2 – 147,3 = 12,2
 147,4 – 148,5 = 12,3
 148,6 – 149,7 = 12,4
 149,8 – 150,9 = 12,5
 151,0 – 152,1 = 12,6
 152,2 – 153,3 = 12,7
 153,4 – 154,5 = 12,8
 154,6 – 155,7 = 12,9
 155,8 – 156,9 = 13,0
 157,0 – 158,1 = 13,1
 158,2 – 159,3 = 13,2
 159,4 – 160,0 = 13,3
 160,5 – 161,6 = 13,4
 162,9 – 164,0 = 13,6
 164,1 – 165,2 = 13,7
 165,3 – 166,4 = 13,8
 166,5 – 167,6 = 13,9
 167,7 – 168,8 = 14,0
 168,9 – 170,0 = 14,1
 170,1 – 171,2 = 14,2
 171,3 – 172,4 = 14,3
 172,5 – 173,6 = 14,4
 173,7 – 174,9 = 14,5

Berat : 46,5 Kg

144,9 – 146,0 = 12,2
 146,1 – 147,2 = 12,3
 147,3 – 148,4 = 12,4
 148,5 – 149,6 = 12,5
 149,7 – 140,8 = 12,6
 150,9 – 152,0 = 12,7
 152,1 – 153,1 = 12,8
 153,2 – 154,3 = 12,9
 154,4 – 155,5 = 13,0
 155,6 – 156,7 = 13,1
 156,8 – 157,9 = 13,2
 158,0 – 159,1 = 13,3
 159,2 – 160,3 = 13,4
 160,4 – 161,5 = 13,5
 161,6 – 162,6 = 13,6
 162,7 – 163,8 = 13,7
 163,9 – 165,0 = 13,8
 165,1 – 166,2 = 13,9
 166,3 – 167,4 = 14,0
 167,5 – 168,6 = 14,1
 168,7 – 169,8 = 14,2
 169,9 – 171,0 = 14,3
 171,1 – 172,1 = 14,4
 172,2 – 173,3 = 14,5

Berat : 48,0 Kg

144,4 – 145,5 = 12,0
 145,2 – 146,7 = 12,1
 146,8 – 147,9 = 12,2
 148,0 – 149,1 = 12,3
 149,2 – 150,3 = 12,4
 150,4 – 151,5 = 12,5
 151,6 – 152,7 = 12,6
 152,8 – 153,9 = 12,7
 154,0 – 155,1 = 12,8
 155,2 – 156,3 = 12,9
 156,4 – 157,5 = 13,0
 157,6 – 158,7 = 13,1
 158,8 – 159,9 = 13,2
 160,0 – 161,1 = 13,3
 161,1 – = 13,4
 163,6 – 164,7 = 13,6
 164,8 – 165,9 = 13,7
 166,0 – 167,1 = 13,8
 167,2 – 168,3 = 13,9
 168,4 – 169,6 = 14,0
 169,7 – 170,8 = 14,1
 170,9 – 172,0 = 14,2
 172,1 – 173,2 = 14,3
 173,3 – 174,4 = 14,4
 174,5 – 175,6 = 14,5

Berat : 47,0 Kg

144,4 – 145,5 = 12,1
 145,6 – 146,6 = 12,2
 146,7 – 147,8 = 12,3
 147,9 – 149,0 = 12,4
 149,1 – 150,2 = 12,5
 150,3 – 151,4 = 12,6
 151,5 – 152,6 = 12,7
 152,7 – 153,8 = 12,8
 153,9 – 155,0 = 12,9
 155,1 – 156,2 = 13,0
 156,3 – 157,4 = 13,1
 157,5 – 158,6 = 13,2
 158,7 – 159,8 = 13,3
 159,9 – 161,0 = 13,4
 161,1 – 162,2 = 13,5
 162,3 – 163,3 = 13,6
 163,4 – 164,5 = 13,7
 164,6 – 165,7 = 13,8
 165,8 – 166,9 = 13,9
 167,0 – 168,1 = 14,0
 168,2 – 169,3 = 14,1
 169,4 – 170,5 = 14,2
 170,6 – 171,7 = 14,3
 171,8 – 172,9 = 14,4
 173,0 – 174,1 = 14,5

Berat : 48,5 Kg

145,0 – 146,1 = 12,0
 146,2 – 147,2 = 12,1
 147,4 – 148,5 = 12,2
 148,6 – 149,7 = 12,3
 149,8 – 150,9 = 12,4
 151,0 – 152,1 = 12,5
 152,2 – 153,4 = 12,6
 153,9 – 154,6 = 12,7
 154,7 – 155,8 = 12,8
 155,9 – 157,0 = 12,9
 157,1 – 158,2 = 13,0
 158,3 – 159,4 = 13,1
 159,5 – 160,6 = 13,2
 160,7 – 161,8 = 13,3
 161,0 – 163,0 = 13,4
 164,3 – 165,4 = 13,6
 165,5 – 166,6 = 13,7
 166,7 – 167,9 = 13,8
 168,0 – 169,1 = 13,9
 169,2 – 170,3 = 14,0
 170,4 – 171,5 = 14,1
 171,6 – 172,7 = 14,2
 172,8 – 173,9 = 14,3
 174,0 – 175,1 = 14,4
 175,2 – 176,2 = 14,5

Berat : 49,0 Kg

144,1 – 145,2 = 11,9
 145,3 – 146,4 = 12,1
 147,5 – 148,8 = 12,2
 148,9 – 150,0 = 12,3
 150,1 – 151,3 = 12,4
 151,4 – 152,5 = 12,5
 152,6 – 153,7 = 12,6
 153,8 – 154,9 = 12,7
 155,0 – 156,1 = 12,8
 156,2 – 157,3 = 12,9
 157,4 – 158,5 = 13,0
 158,6 – 159,7 = 13,1
 159,8 – 160,9 = 13,2
 161,0 – 162,2 = 13,3
 162,3 – 163,4 = 13,4
 163,5 – 164,6 = 13,5
 164,7 – 165,8 = 13,6
 165,9 – 167,0 = 13,7
 167,1 – 168,2 = 13,8
 168,3 – 169,4 = 13,9
 169,5 – 170,6 = 14,0
 170,7 – 171,8 = 14,1
 171,9 – 173,0 = 14,2
 173,1 – 174,3 = 14,3
 174,4 – 175,5 = 14,4
 175,6 – 176,7 = 14,5

Berat : 50,5 Kg

144,4 – 145,5 = 11,8
 145,6 – 146,7 = 11,9
 146,8 – 148,0 = 12,0
 148,1 – 149,2 = 12,1
 149,3 – 150,4 = 12,2
 150,5 – 151,6 = 12,3
 151,7 – 151,8 = 12,4
 152,9 – 154,1 = 12,5
 154,2 – 155,3 = 12,6
 155,4 – 156,5 = 12,7
 156,6 – 157,7 = 12,8
 157,8 – 159,0 = 12,9
 159,1 – 160,2 = 13,0
 160,3 – 161,4 = 13,1
 161,5 – 162,6 = 13,2
 162,7 – 163,9 = 13,3
 164,0 – 165,1 = 13,4
 165,2 – 166,3 = 13,5
 166,4 – 167,4 = 13,6
 167,6 – 168,8 = 13,7
 168,9 – 170,0 = 13,8

Berat : 49,5 Kg

144,7 – 145,8 = 11,9
 147,1 – 148,2 = 12,1
 148,3 – 149,5 = 12,2
 149,6 – 150,7 = 12,3
 150,8 – 151,9 = 12,4
 152,0 – 153,1 = 12,5
 153,2 – 154,3 = 12,6
 154,4 – 155,5 = 12,7
 155,6 – 156,8 = 12,8
 156,9 – 158,0 = 12,9
 158,1 – 159,2 = 13,0
 159,3 – 160,4 = 13,1
 160,5 – 161,6 = 13,2
 161,7 – 162,8 = 13,3
 162,9 – 164,0 = 13,4
 164,1 – 165,3 = 13,5
 165,4 – 166,5 = 13,6
 166,6 – 167,7 = 13,7
 167,8 – 168,9 = 13,8
 169,0 – 170,1 = 13,9
 170,2 – 171,3 = 14,0
 171,4 – 172,6 = 14,1
 172,7 – 173,8 = 14,2
 173,9 – 175,0 = 14,3
 175,1 – 176,2 = 14,4
 176,3 – 177,4 = 14,5

Berat : 51,0 Kg

144,7 – 145,8 = 11,8
 145,9 – 147,0 = 11,9
 147,1 – 148,3 = 12,0
 148,4 – 149,5 = 12,1
 149,6 – 150,7 = 12,2
 150,8 – 151,9 = 12,3
 152,0 – 153,2 = 12,4
 153,3 – 154,4 = 12,5
 154,5 – 155,7 = 12,6
 155,7 – 156,8 = 12,7
 156,9 – 158,1 = 12,8
 158,2 – 159,3 = 12,9
 159,4 – 160,5 = 13,0
 160,6 – 161,7 = 13,1
 161,8 – 163,0 = 13,2
 163,1 – 164,2 = 13,3
 164,3 – 165,4 = 13,4
 165,5 – 166,6 = 13,5
 166,7 – 167,9 = 13,6
 168,0 – 169,1 = 13,7
 169,2 – 170,3 = 13,8

Berat : 50,0 Kg

145,5 – 146,1 = 11,9
 147,4 – 148,6 = 12,1
 148,7 – 149,8 = 12,2
 149,9 – 151,0 = 12,3
 151,1 – 152,2 = 12,4
 152,3 – 153,4 = 12,5
 153,5 – 154,6 = 12,6
 154,7 – 155,9 = 12,7
 156,8 – 157,1 = 12,8
 157,2 – 158,3 = 12,9
 158,4 – 159,5 = 13,0
 159,6 – 160,7 = 13,1
 160,3 – 162,0 = 13,2
 162,1 – 163,1 = 13,3
 163,2 – 164,4 = 13,4
 164,5 – 165,6 = 13,5
 165,7 – 166,8 = 13,6
 166,9 – 168,0 = 13,7
 168,1 – 169,3 = 13,8
 169,4 – 170,5 = 13,9
 170,6 – 171,7 = 14,0
 171,8 – 172,9 = 14,1
 173,0 – 174,1 = 14,2
 174,2 – 175,4 = 14,3
 175,5 – 176,6 = 14,4
 176,7 – 177,8 = 14,5

Berat : 51,5 Kg

145,0 – 146,1 = 11,8
 146,2 – 147,3 = 11,9
 147,4 – 148,6 = 12,0
 148,7 – 149,8 = 12,1
 149,9 – 151,0 = 12,2
 151,1 – 152,3 = 12,3
 152,4 – 153,5 = 12,4
 153,6 – 154,7 = 12,5
 154,8 – 155,9 = 12,6
 156,0 – 157,2 = 12,7
 157,3 – 158,4 = 12,8
 158,5 – 159,6 = 12,9
 159,7 – 160,9 = 13,0
 161,0 – 162,1 = 13,1
 162,2 – 163,3 = 13,2
 163,4 – 164,5 = 13,3
 164,6 – 165,8 = 13,4
 165,9 – 167,0 = 13,5
 167,1 – 168,2 = 13,6
 168,3 – 169,5 = 13,7
 169,6 – 170,7 = 13,8

170,1 – 171,2 = 13,9
 171,3 – 172,4 = 14,0
 172,5 – 173,6 = 14,1
 173,7 – 174,9 = 14,2

Berat : 52,0 Kg

144,4 – 145,5 = 11,7
 145,6 – 146,7 = 11,8
 146,8 – 148,0 = 11,9
 148,1 – 149,2 = 12,0
 149,3 – 150,4 = 12,1
 150,5 – 151,7 = 12,2
 151,8 – 152,9 = 12,3
 153,0 – 154,1 = 12,4
 154,2 – 155,4 = 12,5
 155,5 – 156,6 = 12,6
 156,7 – 157,8 = 12,7
 157,9 – 159,1 = 12,8
 159,2 – 160,3 = 12,9
 160,4 – 161,5 = 13,0
 161,6 – 162,8 = 13,1
 162,9 – 164,0 = 13,2
 164,1 – 165,2 = 13,3
 165,3 – 166,5 = 13,4
 166,6 – 167,7 = 13,5
 167,8 – 168,9 = 13,6
 169,0 – 170,2 = 13,7
 170,3 – 171,4 = 13,8
 171,5 – 172,6 = 13,9
 172,7 – 173,9 = 14,0
 174,0 – 175,1 = 14,1
 175,2 – 176,3 = 14,2
 176,4 – 177,6 = 14,3
 177,7 – 178,8 = 14,4
 178,9 – 180,0 = 14,5

Berat : 53,5 Kg

146,1 – 147,3 = 11,7
 147,4 – 148,5 = 11,8
 148,6 – 149,8 = 11,9
 149,9 – 151,0 = 12,0
 151,1 – 152,3 = 12,1
 152,4 – 153,5 = 12,2
 153,6 – 154,8 = 12,3
 154,9 – 156,0 = 12,4
 156,1 – 157,3 = 12,5
 157,4 – 158,5 = 12,6
 158,6 – 159,8 = 12,7
 159,9 – 161,0 = 12,8
 161,1 – 162,3 = 12,9
 162,4 – 163,5 = 13,0

170,4 – 171,6 = 13,9
 171,7 – 172,8 = 14,0
 172,9 – 174,0 = 14,1
 174,1 – 175,2 = 14,2

Berat : 52,5 Kg

145,0 – 146,1 = 11,7
 146,2 – 147,3 = 11,8
 147,4 – 148,6 = 11,9
 148,7 – 149,8 = 12,0
 149,9 – 151,0 = 12,1
 151,1 – 152,3 = 12,2
 152,4 – 153,5 = 12,3
 153,6 – 154,8 = 12,4
 154,9 – 156,0 = 12,5
 156,1 – 157,2 = 12,6
 157,3 – 158,5 = 12,7
 158,6 – 160,7 = 12,8
 159,8 – 160,9 = 12,9
 161,0 – 162,2 = 13,0
 162,3 – 163,4 = 13,1
 163,5 – 164,7 = 13,2
 164,8 – 165,9 = 13,3
 166,0 – 167,1 = 13,4
 167,2 – 168,5 = 13,5
 168,5 – 169,6 = 13,6
 169,7 – 170,9 = 13,7
 171,0 – 172,1 = 13,8
 172,2 – 173,3 = 13,9
 173,4 – 174,6 = 14,0
 174,7 – 175,8 = 14,1
 175,9 – 177,0 = 14,2
 177,1 – 178,3 = 14,3
 178,4 – 179,5 = 14,4
 179,6 – 180,8 = 14,5

Berat : 54,0 Kg

146,4 – 147,6 = 11,7
 147,7 – 148,8 = 11,8
 148,9 – 150,1 = 11,9
 150,2 – 151,3 = 12,0
 151,4 – 152,6 = 12,1
 152,7 – 153,8 = 12,2
 153,9 – 155,1 = 12,3
 155,2 – 156,3 = 12,4
 156,4 – 157,6 = 12,5
 157,7 – 158,8 = 12,6
 158,9 – 160,1 = 12,7
 160,2 – 161,3 = 12,8
 161,4 – 162,6 = 12,9
 162,7 – 163,9 = 13,0

170,8 – 171,9 = 13,9
 172,0 – 173,1 = 14,0
 173,2 – 174,4 = 14,1
 174,5 – 175,6 = 14,2

Berat : 53,0 Kg

145,5 – 146,7 = 11,7
 146,8 – 147,9 = 11,8
 148,0 – 149,2 = 11,9
 149,3 – 150,4 = 12,0
 150,5 – 151,7 = 12,1
 151,8 – 152,9 = 12,2
 153,0 – 154,1 = 12,3
 154,2 – 155,4 = 12,4
 155,5 – 156,5 = 12,5
 156,7 – 157,9 = 12,6
 158,0 – 159,1 = 12,7
 159,2 – 160,4 = 12,8
 160,5 – 161,6 = 12,9
 161,7 – 162,9 = 13,0
 163,9 – 164,1 = 13,1
 164,2 – 165,3 = 13,2
 165,4 – 166,6 = 13,3
 166,7 – 167,8 = 13,4
 167,9 – 169,1 = 13,5
 169,2 – 170,3 = 13,6
 170,4 – 161,6 = 13,7
 171,7 – 172,8 = 13,8
 172,9 – 174,0 = 13,9
 174,1 – 175,3 = 14,0
 175,4 – 176,5 = 14,1
 176,6 – 177,8 = 14,2
 177,9 – 179,0 = 14,3
 179,1 – 180,3 = 14,4
 180,4 – 181,5 = 14,5

Berat: 54,5 Kg

146,7 – 147,9 = 11,7
 148,0 – 149,1 = 11,8
 149,2 – 150,4 = 11,9
 150,5 – 151,6 = 12,0
 151,7 – 152,9 = 12,1
 153,0 – 154,2 = 12,2
 154,3 – 155,4 = 12,3
 155,5 – 156,7 = 12,4
 156,8 – 157,9 = 12,5
 158,0 – 159,2 = 12,6
 159,3 – 160,4 = 12,7
 160,5 – 161,7 = 12,8
 161,8 – 162,9 = 12,9
 163,0 – 164,2 = 13,0

163,6 – 164,8 = 13,1
 164,9 – 166,0 = 13,2
 166,1 – 167,3 = 13,3
 167,4 – 168,5 = 13,4
 168,6 – 169,8 = 13,5
 169,9 – 171,0 = 13,6
 171,1 – 172,3 = 13,7
 172,4 – 173,5 = 13,8
 173,6 – 174,8 = 13,9
 174,9 – 176,0 = 14,0
 176,1 – 177,3 = 14,1
 177,4 – 178,5 = 14,2
 178,6 – 179,0 = 14,3
 179,9 – 181,0 = 14,4
 181,1 – 182,2 = 14,5

Berat : 55,0 Kg

147,3 – 148,5 = 11,7
 148,6 – 149,7 = 11,8
 149,8 – 151,0 = 11,9
 151,1 – 152,3 = 12,0
 152,4 – 153,5 = 12,1
 153,6 – 154,8 = 12,2
 154,9 – 155,9 = 12,3
 156,0 – 157,3 = 12,4
 157,4 – 158,6 = 12,5
 158,7 – 159,9 = 12,6
 159,9 – 161,1 = 12,7
 161,2 – 162,3 = 12,8
 162,4 – 163,6 = 12,9
 163,7 – 164,9 = 13,0
 165,0 – 166,1 = 13,1
 166,2 – 167,4 = 13,2
 167,5 – 168,6 = 13,3
 168,7 – 169,9 = 13,4
 170,0 – 171,1 = 13,5
 171,2 – 172,4 = 13,6
 172,5 – 173,7 = 13,7
 173,8 – 174,9 = 13,8
 175,0 – 176,2 = 13,9
 176,3 – 177,4 = 14,0
 177,5 – 178,7 = 14,1
 178,8 – 180,0 = 14,2
 180,1 – 181,2 = 14,3
 181,2 – 183,3 = 14,4
 182,6 – 184,7 = 14,5

Berat : 56,5 Kg

148,2 – 149,4 = 11,7
 149,5 – 150,7 = 11,8
 150,8 – 151,9 = 11,9

164,0 – 165,1 = 13,1
 165,2 – 166,4 = 13,2
 166,5 – 167,6 = 13,3
 167,7 – 168,9 = 13,4
 169,0 – 170,1 = 13,5
 170,2 – 171,4 = 13,6
 171,5 – 172,6 = 13,7
 172,7 – 173,9 = 13,8
 174,0 – 175,1 = 13,9
 175,2 – 176,4 = 14,0
 176,5 – 177,6 = 14,1
 177,7 – 178,9 = 14,2
 179,0 – 180,1 = 14,3
 180,2 – 181,4 = 14,4
 181,5 – 182,6 = 14,5

Berat : 55,5 Kg

147,6 – 148,8 = 11,7
 148,9 – 150,0 = 11,8
 150,1 – 151,3 = 11,9
 151,4 – 152,6 = 12,0
 152,7 – 153,8 = 12,1
 153,9 – 155,1 = 12,2
 155,2 – 156,4 = 12,3
 156,5 – 157,6 = 12,4
 157,7 – 158,9 = 12,5
 159,0 – 160,1 = 12,6
 160,2 – 161,4 = 12,7
 161,5 – 162,7 = 12,8
 162,8 – 163,9 = 12,9
 164,0 – 165,2 = 13,0
 165,3 – 166,4 = 13,1
 166,5 – 167,7 = 13,2
 167,8 – 169,0 = 13,3
 169,1 – 170,2 = 13,4
 170,3 – 171,5 = 13,5
 171,6 – 172,8 = 13,6
 172,9 – 174,0 = 13,7
 174,1 – 175,3 = 13,8
 175,4 – 176,5 = 13,9
 176,6 – 177,8 = 14,0
 177,9 – 179,1 = 14,1
 179,2 – 180,3 = 14,2
 180,4 – 181,6 = 14,3
 181,7 – 182,8 = 14,4
 182,9 – 184,1 = 14,5

Berat : 57,5 Kg

148,8 – 150,0 = 11,7
 150,1 – 151,3 = 11,8
 151,4 – 152,5 = 11,9

164,3 – 165,4 = 13,1
 165,5 – 166,7 = 13,2
 166,8 – 167,9 = 13,3
 168,0 – 169,2 = 13,4
 169,3 – 170,5 = 13,5
 170,6 – 171,7 = 13,6
 171,8 – 173,0 = 13,7
 173,1 – 174,2 = 13,8
 174,3 – 175,5 = 13,9
 175,6 – 176,7 = 14,0
 176,8 – 178,0 = 14,1
 178,1 – 179,2 = 14,2
 179,3 – 180,5 = 14,3
 180,6 – 181,7 = 14,4
 181,8 – 183,0 = 14,5

Berat : 56,0 Kg

147,2 – 149,1 = 11,7
 149,2 – 150,4 = 11,8
 150,5 – 151,6 = 11,9
 151,7 – 152,9 = 12,0
 153,0 – 154,1 = 12,1
 154,7 – 155,4 = 12,2
 155,5 – 156,7 = 12,3
 156,8 – 157,9 = 12,4
 158,0 – 159,2 = 12,5
 159,3 – 160,5 = 12,6
 160,6 – 161,7 = 12,7
 161,8 – 163,0 = 12,8
 163,1 – 164,3 = 12,9
 164,4 – 165,5 = 13,0
 165,6 – 166,8 = 13,1
 166,9 – 168,0 = 13,2
 168,1 – 169,3 = 13,3
 169,4 – 170,6 = 13,4
 170,7 – 171,8 = 13,5
 171,9 – 173,1 = 13,6
 173,2 – 174,4 = 13,7
 174,5 – 175,8 = 13,8
 175,7 – 176,9 = 13,9
 177,0 – 178,2 = 14,0
 178,3 – 179,4 = 14,1
 179,5 – 180,7 = 14,2
 180,8 – 181,9 = 14,3
 182,0 – 183,2 = 14,4
 183,3 – 184,5 = 14,5

Berat : 57,5 Kg

149,7 – 150,9 = 11,7
 151,0 – 152,2 = 11,8
 152,3 – 153,4 = 11,9

152,0 – 153,9 = 12,0
 153,3 – 154,5 = 12,1
 154,6 – 155,7 = 12,2
 155,8 – 157,0 = 12,3
 157,1 – 158,3 = 12,4
 158,4 – 159,5 = 12,5
 159,6 – 160,8 = 12,6
 160,9 – 162,1 = 12,7
 162,2 – 163,3 = 12,8
 163,4 – 164,6 = 12,9
 164,7 – 165,9 = 13,0
 166,0 – 167,1 = 13,1
 167,2 – 168,4 = 13,2
 168,5 – 169,7 = 13,3
 169,8 – 170,9 = 13,4
 171,0 – 172,2 = 13,5
 172,3 – 173,4 = 13,6
 173,5 – 174,7 = 13,7
 174,8 – 176,0 = 13,8
 176,1 – 177,2 = 13,9
 177,3 – 178,5 = 14,0
 178,6 – 179,8 = 14,1
 179,9 – 181,0 = 14,2
 181,4 – 183,5 = 14,3
 182,4 – 183,5 = 14,4
 183,6 – 184,8 = 14,5

Berat : 58,0 Kg

150,0 – 151,2 = 11,7
 151,3 – 152,5 = 11,8
 152,6 – 153,8 = 11,9
 153,9 – 155,0 = 12,0
 155,1 – 156,3 = 12,1
 156,4 – 157,6 = 12,2
 157,7 – 158,9 = 12,3
 159,0 – 160,2 = 12,4
 160,3 – 161,1 = 12,5
 161,5 – 162,7 = 12,6
 162,8 – 164,0 = 12,7
 164,1 – 165,3 = 12,8
 165,4 – 166,6 = 12,9
 166,7 – 167,8 = 13,0
 167,9 – 169,1 = 13,1
 169,2 – 170,4 = 13,2
 170,5 – 171,7 = 13,3
 171,8 – 171,7 = 13,4
 173,1 – 174,3 = 13,5
 174,4 – 175,5 = 13,6
 175,6 – 176,8 = 13,7
 176,9 – 178,1 = 13,8
 178,2 – 179,4 = 13,9

152,6 – 153,8 = 12,0
 153,9 – 155,1 = 12,1
 155,2 – 156,3 = 12,2
 156,5 – 157,6 = 12,3
 157,7 – 158,9 = 12,4
 159,0 – 160,2 = 12,5
 160,3 – 161,4 = 12,6
 161,5 – 162,7 = 12,7
 162,8 – 164,0 = 12,8
 164,1 – 165,2 = 12,9
 165,3 – 166,5 = 13,0
 166,6 – 167,8 = 13,1
 167,9 – 169,1 = 13,2
 169,2 – 170,3 = 13,3
 170,4 – 171,6 = 13,4
 171,7 – 172,9 = 13,5
 173,0 – 174,1 = 13,6
 174,2 – 175,4 = 13,7
 175,5 – 176,7 = 13,8
 176,8 – 178,0 = 13,9
 178,1 – 179,2 = 14,0
 179,3 – 180,5 = 14,1
 180,6 – 181,8 = 14,2
 181,9 – 183,0 = 14,3
 183,1 – 184,3 = 14,4
 184,4 – 185,6 = 14,5

Berat : 58,5 Kg

150,3 – 151,5 = 11,7
 151,6 – 152,8 = 11,8
 152,9 – 154,1 = 11,9
 154,2 – 155,3 = 12,0
 155,4 – 156,6 = 12,1
 156,7 – 157,9 = 12,2
 158,0 – 159,2 = 12,3
 159,3 – 160,5 = 12,4
 160,6 – 161,8 = 12,5
 161,9 – 163,0 = 12,6
 163,1 – 164,3 = 12,7
 164,4 – 165,6 = 12,8
 165,7 – 166,9 = 12,9
 167,0 – 168,2 = 13,0
 168,3 – 169,5 = 13,1
 169,6 – 170,8 = 13,2
 170,9 – 172,0 = 13,3
 172,1 – 173,3 = 13,4
 173,4 – 174,6 = 13,5
 174,7 – 175,9 = 13,6
 176,0 – 177,2 = 13,7
 177,3 – 178,5 = 13,8
 178,6 – 179,7 = 13,9

153,5 – 154,7 = 12,0
 154,8 – 156,0 = 12,1
 156,1 – 157,3 = 12,2
 157,4 – 158,6 = 12,3
 158,7 – 159,8 = 12,4
 159,9 – 161,1 = 12,5
 161,2 – 162,4 = 12,6
 162,5 – 163,7 = 12,7
 163,8 – 165,0 = 12,8
 165,1 – 166,2 = 12,9
 166,3 – 167,5 = 13,0
 167,6 – 168,8 = 13,1
 168,9 – 170,1 = 13,2
 170,2 – 171,4 = 13,3
 171,5 – 172,6 = 13,4
 172,7 – 173,9 = 13,5
 174,0 – 175,2 = 13,6
 175,3 – 176,5 = 13,7
 176,8 – 177,7 = 13,8
 177,8 – 179,0 = 13,9
 179,1 – 180,3 = 14,0
 180,4 – 181,6 = 14,1
 181,7 – 182,9 = 14,2
 183,0 – 184,1 = 14,3
 184,2 – 185,4 = 14,4
 185,5 – 186,7 = 14,5

Berat : 59,0 Kg

150,9 – 152,1 = 11,7
 152,2 – 153,4 = 11,8
 153,5 – 154,7 = 11,9
 154,8 – 156,0 = 12,0
 156,1 – 157,2 = 12,1
 157,3 – 158,5 = 12,2
 158,6 – 159,8 = 12,3
 159,9 – 161,1 = 12,4
 161,2 – 162,4 = 12,5
 162,5 – 163,7 = 12,6
 163,8 – 165,0 = 12,7
 165,1 – 166,3 = 12,8
 166,4 – 167,6 = 12,9
 167,7 – 168,8 = 13,0
 168,9 – 170,1 = 13,1
 170,2 – 171,4 = 13,2
 171,3 – 172,7 = 13,3
 172,8 – 174,0 = 13,4
 174,1 – 175,3 = 13,5
 175,4 – 176,6 = 13,6
 176,7 – 177,9 = 13,7
 178,0 – 179,2 = 13,8
 179,3 – 180,5 = 13,9

179,5 – 180,7 = 14,0
 180,8 – 181,9 = 14,1
 182,0 – 183,2 = 14,2
 183,3 – 184,5 = 14,3
 184,6 – 185,8 = 14,4
 185,9 – 187,1 = 14,5

Berat : 59,5 Kg

151,2 – 152,4 = 11,7
 152,5 – 153,7 = 11,8
 153,8 – 155,0 = 11,9
 155,1 – 156,3 = 12,0
 156,4 – 157,6 = 12,1
 157,7 – 158,8 = 12,2
 158,9 – 160,1 = 12,3
 160,2 – 161,4 = 12,4
 161,5 – 162,7 = 12,5
 162,8 – 164,0 = 12,6
 164,1 – 165,3 = 12,7
 165,4 – 166,6 = 12,8
 166,7 – 167,9 = 12,9
 168,0 – 169,2 = 13,0
 169,3 – 170,5 = 13,1
 170,6 – 171,8 = 13,2
 171,9 – 173,1 = 13,3
 173,2 – 174,3 = 13,4
 174,4 – 175,6 = 13,5
 175,7 – 176,9 = 13,6
 177,0 – 178,2 = 13,7
 178,3 – 179,3 = 13,8
 179,6 – 180,8 = 13,9
 180,8 – 182,1 = 14,0
 182,2 – 183,4 = 14,1
 183,5 – 184,7 = 14,2
 184,8 – 186,1 = 14,3

Berat : 61,0 Kg

152,4 – 153,6 = 11,7
 153,7 – 154,9 = 11,8
 155,0 – 156,2 = 11,9
 156,3 – 157,5 = 12,0
 157,6 – 158,8 = 12,1
 158,9 – 160,1 = 12,2
 160,2 – 161,4 = 12,3
 161,5 – 162,7 = 12,4
 162,8 – 164,0 = 12,5
 164,1 – 165,3 = 12,6
 165,4 – 166,6 = 12,7
 166,7 – 167,9 = 12,8
 168,0 – 169,2 = 12,9
 169,3 – 170,5 = 13,0

179,8 – 181,0 = 14,0
 177,9 – 179,1 = 14,1
 182,4 – 183,6 = 14,2
 183,7 – 184,9 = 14,3
 185,0 – 186,2 = 14,4

Berat : 60,0 Kg

151,5 – 152,7 = 11,7
 152,8 – 154,0 = 11,8
 154,1 – 155,3 = 11,9
 155,4 – 156,6 = 12,0
 156,7 – 157,9 = 12,1
 158,0 – 159,2 = 12,2
 159,3 – 160,5 = 12,3
 160,6 – 161,7 = 12,4
 161,8 – 163,0 = 12,5
 163,1 – 164,3 = 12,6
 164,4 – 165,6 = 12,7
 165,7 – 166,9 = 12,8
 167,0 – 168,2 = 12,9
 168,3 – 169,5 = 13,0
 169,6 – 170,8 = 13,1
 170,9 – 172,1 = 13,2
 172,2 – 173,4 = 13,3
 173,5 – 174,7 = 13,4
 174,8 – 176,0 = 13,5
 176,1 – 177,3 = 13,6
 177,4 – 178,6 = 13,7
 178,7 – 179,9 = 13,8
 180,0 – 181,2 = 13,9
 181,3 – 182,5 = 14,0
 182,9 – 183,5 = 14,1
 183,9 – 185,0 = 14,2
 185,1 – 186,3 = 14,3

Berat : 61,5 Kg

152,7 – 153,9 = 11,7
 154,0 – 155,2 = 11,8
 155,3 – 156,5 = 11,9
 156,6 – 157,8 = 12,0
 157,9 – 159,1 = 12,1
 159,2 – 160,4 = 12,2
 160,2 – 161,7 = 12,3
 161,8 – 163,0 = 12,4
 163,1 – 164,3 = 12,5
 164,4 – 165,6 = 12,6
 165,7 – 166,9 = 12,7
 167,0 – 168,2 = 12,8
 168,3 – 169,5 = 12,9
 169,6 – 170,8 = 13,0

180,6 – 181,6 = 14,0
 178,3 – 179,4 = 14,1
 183,1 – 184,3 = 14,2
 184,4 – 185,6 = 14,3
 185,7 – 186,9 = 14,6

Berat : 60,5 Kg

151,8 – 153,0 = 11,7
 153,1 – 154,3 = 11,8
 154,4 – 155,6 = 11,9
 155,7 – 156,9 = 12,0
 157,0 – 158,2 = 12,1
 158,3 – 159,5 = 12,2
 159,6 – 160,8 = 12,3
 160,9 – 162,1 = 12,4
 162,2 – 163,4 = 12,5
 163,5 – 164,7 = 12,6
 164,8 – 166,0 = 12,7
 166,1 – 167,3 = 12,8
 167,4 – 168,6 = 12,9
 168,7 – 169,8 = 13,0
 169,9 – 171,1 = 13,1
 171,2 – 172,4 = 13,2
 172,5 – 173,7 = 13,3
 173,8 – 175,0 = 13,4
 175,1 – 176,3 = 13,5
 176,4 – 177,6 = 13,6
 177,7 – 178,9 = 13,7
 179,0 – 180,2 = 13,8
 180,3 – 181,5 = 13,9
 181,6 – 182,8 = 14,0
 182,9 – 184,1 = 14,1
 184,5 – 186,7 = 14,2
 185,5 – 186,7 = 14,3

Berat : 62,0 Kg

153,0 – 154,2 = 11,7
 154,3 – 155,5 = 11,8
 156,6 – 156,8 = 11,9
 156,9 – 158,1 = 12,0
 158,2 – 159,4 = 12,1
 159,5 – 160,7 = 12,2
 160,8 – 162,0 = 12,3
 162,1 – 163,3 = 12,4
 163,4 – 164,6 = 12,5
 164,7 – 166,0 = 12,6
 166,1 – 167,3 = 12,7
 167,4 – 168,6 = 12,8
 168,7 – 169,9 = 12,9
 170,0 – 171,2 = 13,0

$170,6 - 171,8 = 13,1$
 $171,9 - 173,1 = 13,2$
 $173,2 - 174,4 = 13,3$
 $174,5 - 175,7 = 13,4$
 $175,8 - 177,0 = 13,5$
 $177,1 - 178,3 = 13,6$
 $178,4 - 179,6 = 13,7$
 $179,7 - 180,9 = 13,8$
 $181,0 - 182,2 = 13,9$
 $182,3 - 183,5 = 14,0$
 $183,6 - 184,8 = 14,1$
 $184,9 - 186,1 = 14,2$

Berat : 62,5 Kg

$153,6 - 154,8 = 11,7$
 $154,9 - 156,1 = 11,8$
 $156,2 - 157,4 = 11,9$
 $157,5 - 158,7 = 12,0$
 $158,8 - 160,0 = 12,1$
 $160,1 - 161,3 = 12,2$
 $161,4 - 162,7 = 12,3$
 $162,8 - 164,0 = 12,4$
 $164,1 - 165,5 = 12,5$
 $165,4 - 166,6 = 12,6$
 $166,7 - 167,9 = 12,7$
 $168,0 - 169,2 = 12,8$
 $169,3 - 170,5 = 12,9$
 $170,6 - 171,8 = 13,0$
 $171,9 - 173,2 = 13,1$
 $173,3 - 174,5 = 13,2$
 $174,6 - 175,8 = 13,3$
 $175,9 - 177,1 = 13,4$
 $177,2 - 178,4 = 13,5$
 $178,5 - 179,7 = 13,6$
 $179,8 - 181,0 = 13,7$
 $181,1 - 182,3 = 13,8$
 $182,4 - 183,7 = 13,9$
 $183,8 - 185,0 = 14,0$
 $185,1 - 186,3 = 14,1$

Berat : 64,0 Kg

$154,8 - 156,6 = 11,7$
 $156,1 - 157,3 = 11,8$
 $157,4 - 158,7 = 11,9$
 $158,7 - 160,0 = 12,0$
 $160,1 - 161,3 = 12,1$
 $161,4 - 162,6 = 12,2$
 $162,7 - 163,9 = 12,3$
 $164,0 - 165,2 = 12,4$
 $165,3 - 166,6 = 12,5$
 $166,7 - 167,9 = 12,6$

$170,9 - 171,2 = 13,1$
 $172,3 - 173,5 = 13,2$
 $173,6 - 174,8 = 13,3$
 $174,9 - 176,1 = 13,4$
 $176,2 - 177,4 = 13,5$
 $177,5 - 178,7 = 13,6$
 $178,8 - 180,0 = 13,7$
 $180,1 - 181,3 = 13,8$
 $181,4 - 182,6 = 13,9$
 $182,7 - 183,9 = 14,0$
 $184,0 - 185,2 = 14,1$
 $185,3 - 186,5 = 14,2$

Berat : 63,0 Kg

$154,1 - 155,4 = 11,7$
 $155,5 - 156,7 = 11,8$
 $156,8 - 158,0 = 11,9$
 $158,1 - 159,3 = 12,0$
 $159,4 - 160,7 = 12,1$
 $160,8 - 162,0 = 12,2$
 $162,1 - 163,3 = 12,3$
 $163,4 - 164,6 = 12,4$
 $164,7 - 165,9 = 12,5$
 $166,0 - 167,2 = 12,6$
 $167,3 - 168,6 = 12,7$
 $168,7 - 169,9 = 12,8$
 $170,0 - 171,2 = 12,9$
 $171,3 - 172,5 = 13,0$
 $172,6 - 173,8 = 13,1$
 $173,9 - 175,1 = 13,2$
 $175,2 - 176,5 = 13,3$
 $176,6 - 177,8 = 13,4$
 $177,9 - 179,1 = 13,5$
 $179,2 - 180,4 = 13,6$
 $180,5 - 181,7 = 13,7$
 $181,8 - 183,1 = 13,8$
 $183,2 - 184,4 = 13,9$
 $184,5 - 185,7 = 14,0$
 $185,8 - 187,0 = 14,1$

Berat : 64,5 Kg

$155,4 - 156,6 = 11,7$
 $156,7 - 157,9 = 11,8$
 $158,0 - 159,2 = 11,9$
 $159,3 - 160,6 = 12,0$
 $160,7 - 161,9 = 12,1$
 $162,0 - 163,2 = 12,2$
 $163,3 - 164,6 = 12,3$
 $164,7 - 165,9 = 12,4$
 $166,0 - 167,2 = 12,5$
 $167,3 - 168,5 = 12,6$

$171,3 - 172,5 = 13,1$
 $172,6 - 173,8 = 13,2$
 $173,9 - 175,1 = 13,3$
 $175,2 - 176,4 = 13,4$
 $176,5 - 177,7 = 13,5$
 $177,8 - 179,0 = 13,6$
 $179,1 - 180,3 = 13,7$
 $180,4 - 181,6 = 13,8$
 $181,7 - 182,9 = 13,9$
 $183,0 - 184,3 = 14,0$
 $184,4 - 185,6 = 14,1$
 $185,7 - 186,9 = 14,2$

Berat : 63,5 Kg

$154,5 - 155,7 = 11,7$
 $155,8 - 157,0 = 11,8$
 $157,1 - 158,3 = 11,9$
 $158,4 - 159,6 = 12,0$
 $159,4 - 161,0 = 12,1$
 $161,1 - 162,3 = 12,2$
 $162,4 - 163,6 = 12,3$
 $163,7 - 164,9 = 12,4$
 $165,0 - 166,2 = 12,5$
 $166,3 - 167,6 = 12,6$
 $167,7 - 168,9 = 12,7$
 $169,0 - 170,2 = 12,8$
 $170,3 - 171,5 = 12,9$
 $171,6 - 172,8 = 13,0$
 $172,9 - 174,2 = 13,1$
 $174,3 - 175,5 = 13,2$
 $175,6 - 176,8 = 13,3$
 $176,9 - 178,1 = 13,4$
 $178,2 - 179,4 = 13,5$
 $179,5 - 180,8 = 13,6$
 $180,9 - 182,1 = 13,7$
 $182,2 - 183,4 = 13,8$
 $183,3 - 184,7 = 13,9$
 $184,8 - 186,8 = 14,0$

Berat : 65,0 Kg

$155,7 - 156,9 = 11,7$
 $157,0 - 158,2 = 11,8$
 $158,3 - 159,5 = 11,9$
 $159,6 - 160,9 = 12,0$
 $161,0 - 162,2 = 12,1$
 $162,3 - 163,5 = 12,2$
 $163,6 - 164,9 = 12,3$
 $165,0 - 166,2 = 12,4$
 $166,3 - 167,5 = 12,5$
 $167,6 - 168,9 = 12,6$

$168,0 - 169,2 = 12,7$
 $169,3 - 170,5 = 12,8$
 $170,6 - 171,9 = 12,9$
 $172,0 - 173,2 = 13,0$
 $173,3 - 174,5 = 13,1$
 $174,6 - 175,8 = 13,2$
 $175,9 - 177,1 = 13,3$
 $177,2 - 178,5 = 13,4$
 $178,6 - 179,8 = 13,5$
 $179,9 - 181,1 = 13,6$
 $181,2 - 182,4 = 13,7$
 $182,5 - 183,8 = 13,8$
 $183,9 - 185,1 = 13,9$
 $185,2 - 186,4 = 14,0$

Berat : 65,5 Kg

$156,0 - 157,2 = 11,7$
 $157,3 - 158,5 = 11,8$
 $158,3 - 159,9 = 11,9$
 $160,0 - 161,2 = 12,0$
 $161,3 - 162,5 = 12,1$
 $162,6 - 163,9 = 12,2$
 $164,0 - 165,2 = 12,3$
 $165,3 - 166,5 = 12,4$
 $166,6 - 167,8 = 12,5$
 $167,9 - 169,2 = 12,6$
 $169,3 - 169,2 = 12,7$
 $170,6 - 171,8 = 12,8$
 $171,9 - 173,2 = 12,9$
 $173,3 - 174,5 = 13,0$
 $174,6 - 175,8 = 13,1$
 $175,9 - 177,2 = 13,2$
 $177,3 - 178,5 = 13,3$
 $178,6 - 179,8 = 13,4$
 $179,9 - 181,2 = 13,5$
 $181,3 - 182,5 = 13,6$
 $182,6 - 183,8 = 13,7$
 $183,9 - 185,2 = 13,8$
 $184,3 - 186,5 = 13,9$

Berat : 67,0 Kg

$157,2 - 158,4 = 11,7$
 $158,5 - 159,8 = 11,8$
 $159,9 - 161,1 = 11,9$
 $161,2 - 162,4 = 12,0$
 $162,5 - 163,8 = 12,1$
 $163,9 - 165,1 = 12,2$
 $165,2 - 166,4 = 12,3$
 $166,5 - 167,8 = 12,4$
 $167,9 - 169,1 = 12,5$
 $169,2 - 160,5 = 12,6$

$168,6 - 169,9 = 12,7$
 $170,0 - 171,2 = 12,8$
 $171,3 - 172,5 = 12,9$
 $172,6 - 173,8 = 13,0$
 $173,9 - 175,2 = 13,1$
 $175,3 - 176,8 = 13,2$
 $176,6 - 177,8 = 13,3$
 $177,9 - 179,2 = 13,4$
 $179,3 - 180,5 = 13,5$
 $180,6 - 181,8 = 13,6$
 $181,9 - 183,1 = 13,7$
 $183,2 - 185,8 = 13,8$
 $184,6 - 185,8 = 13,9$
 $185,9 - 187,1 = 14,0$

Berat : 66,0 Kg

$156,3 - 157,5 = 11,7$
 $157,6 - 158,8 = 11,8$
 $158,9 - 160,2 = 11,9$
 $160,3 - 161,5 = 12,0$
 $161,6 - 162,8 = 12,1$
 $162,9 - 164,2 = 12,2$
 $164,3 - 165,5 = 12,3$
 $165,6 - 166,8 = 12,4$
 $166,9 - 168,2 = 12,5$
 $168,3 - 169,5 = 12,6$
 $169,6 - 170,8 = 12,7$
 $170,9 - 172,2 = 12,8$
 $172,3 - 173,5 = 12,9$
 $173,6 - 174,8 = 13,0$
 $174,9 - 176,2 = 13,1$
 $176,3 - 177,5 = 13,2$
 $177,6 - 178,9 = 13,3$
 $179,0 - 180,2 = 13,4$
 $180,3 - 181,5 = 13,5$
 $181,6 - 182,9 = 13,6$
 $183,0 - 184,2 = 13,7$
 $184,3 - 185,5 = 13,8$
 $185,6 - 186,9 = 13,9$

Berat : 67,5 Kg

$157,7 - 159,0 = 11,7$
 $159,1 - 160,3 = 11,8$
 $160,4 - 161,7 = 11,9$
 $161,8 - 163,0 = 12,0$
 $163,1 - 164,4 = 12,1$
 $164,5 - 165,7 = 12,2$
 $165,8 - 167,1 = 12,3$
 $167,2 - 168,4 = 12,4$
 $168,5 - 179,8 = 12,5$
 $169,9 - 171,1 = 12,6$

$169,0 - 170,2 = 12,7$
 $170,2 - 171,5 = 12,8$
 $171,6 - 172,8 = 12,9$
 $172,9 - 174,2 = 13,0$
 $174,3 - 175,5 = 13,1$
 $175,6 - 176,8 = 13,2$
 $176,9 - 178,2 = 13,3$
 $178,3 - 179,5 = 13,4$
 $179,6 - 180,8 = 13,5$
 $180,9 - 182,2 = 13,6$
 $182,3 - 183,5 = 13,7$
 $183,6 - 184,8 = 13,8$
 $184,9 - 186,1 = 13,9$

Berat : 66,5 Kg

$156,6 - 157,8 = 11,7$
 $157,9 - 159,1 = 11,8$
 $159,2 - 160,5 = 11,9$
 $160,6 - 161,8 = 12,0$
 $161,9 - 163,1 = 12,1$
 $163,2 - 164,5 = 12,2$
 $164,6 - 166,8 = 12,3$
 $165,9 - 167,2 = 12,4$
 $167,3 - 168,5 = 12,5$
 $168,6 - 169,8 = 12,6$
 $169,9 - 171,2 = 12,7$
 $171,3 - 172,5 = 12,8$
 $172,6 - 173,8 = 12,9$
 $173,9 - 175,2 = 13,0$
 $175,3 - 176,5 = 13,1$
 $176,6 - 177,9 = 13,2$
 $178,9 - 179,2 = 13,3$
 $179,3 - 180,5 = 13,4$
 $180,6 - 181,9 = 13,5$
 $182,0 - 183,2 = 13,6$
 $183,3 - 184,5 = 13,7$
 $184,6 - 185,9 = 13,8$
 $186,0 - 187,3 = 13,9$

Berat : 68,0 Kg

$158,0 - 159,3 = 11,7$
 $159,4 - 160,6 = 11,8$
 $160,7 - 162,0 = 11,9$
 $162,1 - 163,3 = 12,0$
 $163,4 - 164,7 = 12,1$
 $164,8 - 166,0 = 12,2$
 $166,1 - 167,4 = 12,3$
 $167,5 - 168,7 = 12,4$
 $168,8 - 160,1 = 12,5$
 $170,2 - 171,3 = 12,6$

$170,6 - 171,8 = 12,7$
 $171,9 - 173,2 = 12,8$
 $173,5 - 174,5 = 12,9$
 $174,6 - 175,8 = 13,0$
 $175,9 - 177,2 = 13,1$
 $177,3 - 178,5 = 13,2$
 $178,6 - 179,9 = 13,3$
 $180,0 - 181,2 = 13,4$
 $181,3 - 182,6 = 13,5$
 $182,7 - 183,9 = 13,6$
 $184,0 - 185,2 = 13,7$
 $185,3 - 186,6 = 13,8$

Berat : 68,5 Kg

$158,3 - 159,6 = 11,7$
 $159,7 - 160,9 = 11,8$
 $161,0 - 162,3 = 11,9$
 $162,4 - 163,6 = 12,0$
 $163,7 - 165,0 = 12,1$
 $165,1 - 166,4 = 12,2$
 $165,5 - 167,7 = 12,3$
 $167,8 - 169,1 = 12,4$
 $169,2 - 170,4 = 12,5$
 $170,5 - 171,8 = 12,6$
 $171,9 - 173,1 = 12,7$
 $173,2 - 174,5 = 12,8$
 $174,6 - 175,8 = 12,9$
 $175,8 - 177,2 = 13,0$
 $177,3 - 178,5 = 13,1$
 $178,6 - 179,9 = 13,2$
 $180,0 - 181,2 = 13,3$
 $181,3 - 182,6 = 13,4$
 $182,7 - 183,9 = 13,5$
 $184,0 - 185,3 = 13,6$
 $185,4 - 186,6 = 13,7$

Berat : 70,0 Kg

$159,5 - 160,8 = 11,7$
 $160,9 - 162,2 = 11,8$
 $162,3 - 163,5 = 11,9$
 $163,6 - 164,9 = 12,0$
 $165,0 - 166,2 = 12,1$
 $166,3 - 167,6 = 12,2$
 $167,7 - 169,0 = 12,3$
 $169,1 - 170,3 = 12,4$
 $170,4 - 171,7 = 12,5$
 $171,8 - 173,1 = 12,6$
 $173,2 - 174,4 = 12,7$
 $174,5 - 175,8 = 12,8$
 $175,9 - 177,1 = 12,9$
 $177,2 - 178,5 = 13,0$

$171,2 - 172,5 = 12,7$
 $172,6 - 173,8 = 12,8$
 $173,9 - 175,2 = 12,9$
 $175,3 - 176,5 = 13,0$
 $176,6 - 177,9 = 13,1$
 $178,0 - 179,2 = 13,2$
 $179,3 - 180,6 = 13,3$
 $180,7 - 181,9 = 13,4$
 $182,0 - 183,2 = 13,5$
 $183,3 - 184,6 = 13,6$
 $184,7 - 185,9 = 13,7$
 $186,0 - 187,3 = 13,8$

Berat : 69,0 Kg

$158,9 - 160,2 = 11,7$
 $160,3 - 161,5 = 11,8$
 $161,6 - 162,9 = 11,9$
 $163,0 - 164,3 = 12,0$
 $164,4 - 165,6 = 12,1$
 $165,7 - 167,0 = 12,2$
 $167,1 - 168,3 = 12,3$
 $168,4 - 169,7 = 12,4$
 $169,8 - 171,1 = 12,5$
 $171,2 - 172,4 = 12,6$
 $172,5 - 173,8 = 12,7$
 $173,9 - 175,1 = 12,8$
 $175,2 - 176,5 = 12,9$
 $176,6 - 177,8 = 13,0$
 $177,9 - 179,2 = 13,1$
 $179,3 - 180,6 = 13,2$
 $180,7 - 181,9 = 13,3$
 $182,0 - 183,3 = 13,4$
 $183,4 - 184,6 = 13,5$
 $184,7 - 186,0 = 13,6$

Berat : 70,5 Kg

$159,8 - 161,1 = 11,7$
 $161,2 - 162,5 = 11,8$
 $162,6 - 163,8 = 11,9$
 $163,9 - 165,2 = 12,0$
 $165,3 - 166,6 = 12,1$
 $166,7 - 167,9 = 12,2$
 $168,0 - 169,3 = 12,3$
 $169,4 - 170,6 = 12,4$
 $170,7 - 172,0 = 12,5$
 $172,1 - 173,4 = 12,6$
 $173,5 - 174,7 = 12,7$
 $174,8 - 176,1 = 12,8$
 $176,2 - 177,5 = 12,9$
 $177,6 - 178,8 = 13,0$

$171,5 - 172,8 = 12,7$
 $172,9 - 174,1 = 12,8$
 $174,2 - 175,5 = 12,9$
 $175,6 - 176,8 = 13,0$
 $176,9 - 178,2 = 13,1$
 $178,3 - 179,5 = 13,2$
 $179,6 - 180,9 = 13,3$
 $181,0 - 182,2 = 13,4$
 $182,3 - 183,6 = 13,5$
 $183,7 - 184,9 = 13,6$
 $184,0 - 186,3 = 13,7$

Berat : 69,5 Kg

$159,2 - 160,5 = 11,7$
 $160,6 - 161,9 = 11,8$
 $162,0 - 163,2 = 11,9$
 $163,3 - 164,6 = 12,0$
 $164,7 - 165,9 = 12,1$
 $166,0 - 167,3 = 12,2$
 $167,4 - 168,7 = 12,3$
 $168,8 - 170,0 = 12,4$
 $170,1 - 171,4 = 12,5$
 $171,5 - 172,7 = 12,6$
 $162,8 - 174,1 = 12,7$
 $174,2 - 175,5 = 12,8$
 $175,6 - 176,8 = 12,9$
 $176,9 - 178,2 = 13,0$
 $178,3 - 179,5 = 13,1$
 $179,6 - 180,9 = 13,2$
 $181,0 - 182,3 = 13,3$
 $182,4 - 183,6 = 13,4$
 $183,7 - 185,0 = 13,5$
 $185,1 - 186,3 = 13,6$

Berat : 71,0 Kg

$160,1 - 161,4 = 11,7$
 $161,5 - 162,8 = 11,8$
 $162,9 - 164,1 = 11,9$
 $154,2 - 165,5 = 12,0$
 $165,6 - 166,9 = 12,1$
 $167,0 - 168,2 = 12,2$
 $168,3 - 169,6 = 12,3$
 $169,7 - 171,0 = 12,4$
 $171,1 - 172,3 = 12,5$
 $172,4 - 173,7 = 12,6$
 $173,8 - 175,1 = 12,7$
 $175,2 - 176,4 = 12,8$
 $176,5 - 177,8 = 12,9$
 $177,9 - 179,2 = 13,0$

$178,6 - 179,9 = 13,1$
 $180,0 - 181,2 = 13,2$
 $182,3 - 182,6 = 13,3$
 $182,7 - 184,0 = 13,4$
 $184,1 - 185,3 = 13,5$
 $185,4 - 186,7 = 13,6$

Berat : 71,5 Kg

$160,4 - 161,7 = 11,7$
 $161,7 - 163,1 = 11,8$
 $163,0 - 164,4 = 11,9$
 $164,4 - 165,8 = 12,0$
 $165,7 - 167,2 = 12,1$
 $167,1 - 168,5 = 12,2$
 $168,5 - 169,9 = 12,3$
 $170,8 - 171,3 = 12,4$
 $171,2 - 172,7 = 12,5$
 $172,5 - 174,0 = 12,6$
 $174,9 - 175,4 = 12,7$
 $175,2 - 176,8 = 12,8$
 $176,6 - 178,1 = 12,9$
 $178,8 - 179,5 = 13,0$
 $179,3 - 180,9 = 13,1$
 $181,6 - 182,3 = 13,2$
 $182,0 - 183,6 = 13,3$
 $183,3 - 185,0 = 13,4$
 $185,7 - 186,4 = 13,5$

Berat : 73,0 Kg

$161,9 - 163,2 = 11,7$
 $163,3 - 164,6 = 11,8$
 $164,7 - 166,0 = 11,9$
 $166,1 - 167,3 = 12,0$
 $167,4 - 168,7 = 12,1$
 $168,8 - 170,1 = 12,2$
 $170,2 - 171,5 = 12,3$
 $171,6 - 172,9 = 12,4$
 $173,0 - 174,3 = 12,5$
 $174,1 - 175,6 = 12,6$
 $175,7 - 177,0 = 12,7$
 $177,1 - 178,4 = 12,8$
 $178,5 - 179,8 = 12,9$
 $179,9 - 180,2 = 13,0$
 $181,3 - 182,6 = 13,1$
 $182,7 - 183,9 = 13,2$
 $184,0 - 185,3 = 13,3$
 $185,4 - 186,7 = 13,4$

$178,9 - 180,2 = 13,1$
 $180,3 - 181,6 = 13,2$
 $181,7 - 182,9 = 13,3$
 $183,0 - 184,3 = 13,4$
 $184,4 - 185,7 = 13,5$
 $185,8 - 187,0 = 13,6$

Berat : 72,0 Kg

$161,0 - 162,5 = 11,7$
 $162,4 - 163,7 = 11,8$
 $163,8 - 164,0 = 11,9$
 $165,1 - 166,4 = 12,0$
 $166,5 - 167,8 = 12,1$
 $167,9 - 169,2 = 12,2$
 $169,3 - 170,5 = 12,3$
 $170,6 - 171,9 = 12,4$
 $172,0 - 173,3 = 12,5$
 $174,4 - 174,7 = 12,6$
 $174,8 - 176,0 = 12,7$
 $176,1 - 177,8 = 12,8$
 $177,5 - 178,8 = 12,9$
 $178,9 - 180,2 = 13,0$
 $180,3 - 181,6 = 13,1$
 $181,7 - 182,9 = 13,2$
 $183,0 - 184,3 = 13,3$
 $184,4 - 185,7 = 13,4$
 $185,8 - 187,1 = 13,5$

Berat : 73,5 Kg

$162,2 - 163,5 = 11,7$
 $163,6 - 164,9 = 11,8$
 $165,0 - 166,3 = 11,9$
 $166,4 - 167,6 = 12,0$
 $167,7 - 169,0 = 12,1$
 $169,1 - 170,4 = 12,2$
 $170,5 - 171,8 = 12,3$
 $171,9 - 173,2 = 12,4$
 $173,3 - 174,6 = 12,5$
 $174,7 - 176,0 = 12,6$
 $175,1 - 177,3 = 12,7$
 $177,4 - 178,7 = 12,8$
 $178,8 - 180,1 = 12,9$
 $180,2 - 181,5 = 13,0$
 $181,6 - 182,9 = 13,1$
 $183,0 - 184,3 = 13,2$
 $184,4 - 185,7 = 13,3$
 $185,8 - 187,1 = 13,4$

$179,3 - 180,5 = 13,1$
 $180,6 - 181,9 = 13,2$
 $182,0 - 183,3 = 13,3$
 $183,4 - 184,6 = 13,4$
 $184,7 - 186,0 = 13,5$

Berat : 72,5 Kg

$161,6 - 162,9 = 11,7$
 $163,0 - 164,3 = 11,8$
 $164,4 - 165,7 = 11,9$
 $165,8 - 167,0 = 12,0$
 $167,1 - 168,4 = 12,1$
 $168,5 - 169,9 = 12,2$
 $169,9 - 171,2 = 12,3$
 $171,3 - 172,6 = 12,4$
 $172,7 - 173,9 = 12,5$
 $174,0 - 175,3 = 12,6$
 $175,4 - 176,7 = 12,7$
 $176,8 - 178,1 = 12,8$
 $178,2 - 179,5 = 12,9$
 $179,6 - 180,8 = 13,0$
 $180,9 - 182,2 = 13,1$
 $182,3 - 183,6 = 13,2$
 $183,7 - 185,0 = 13,3$
 $185,7 - 186,4 = 13,4$

Berat : 74,0 Kg

$162,5 - 163,8 = 11,7$
 $163,9 - 165,2 = 11,8$
 $165,3 - 166,6 = 11,9$
 $156,7 - 168,0 = 12,0$
 $168,1 - 169,3 = 12,1$
 $169,4 - 170,7 = 12,2$
 $170,8 - 172,1 = 12,3$
 $172,2 - 173,5 = 12,4$
 $173,6 - 174,9 = 12,5$
 $175,0 - 176,3 = 12,6$
 $176,4 - 177,7 = 12,7$
 $177,8 - 179,1 = 12,8$
 $179,2 - 180,5 = 12,9$
 $180,6 - 181,8 = 13,0$
 $181,9 - 183,2 = 13,1$
 $183,3 - 184,6 = 13,2$
 $184,7 - 186,0 = 13,3$

Berat : 74,5 Kg

162,8 – 164,1 = 11,7
 164,2 – 165,5 = 11,8
 165,6 – 166,9 = 11,9
 167,0 – 168,3 = 12,0
 168,4 – 169,7 = 12,1
 169,8 – 171,0 = 12,2
 171,1 – 172,4 = 12,3
 172,5 – 173,8 = 12,4
 173,9 – 175,2 = 12,5
 175,3 – 176,6 = 12,6
 176,7 – 178,0 = 12,7
 178,1 – 179,4 = 12,8
 180,9 – 172,2 = 13,0
 182,3 – 183,6 = 13,1
 183,7 – 185,0 = 13,2
 185,1 – 186,5 = 13,3

Berat : 76,0 Kg

164,0 – 165,3 = 11,7
 165,4 – 166,7 = 11,8
 166,8 – 168,1 = 11,9
 168,2 – 169,5 = 12,0
 169,6 – 170,9 = 12,1
 171,0 – 172,3 = 12,2
 172,4 – 173,7 = 12,3
 173,8 – 175,1 = 12,4
 175,2 – 176,5 = 12,5
 176,6 – 177,9 = 12,6
 178,0 – 179,3 = 12,7
 179,4 – 180,7 = 12,8
 180,8 – 182,1 = 12,9
 182,2 – 183,5 = 13,0
 183,6 – 184,9 = 13,1
 184,0 – 186,3 = 13,2

Berat : 77,5 Kg

164,9 – 166,2 = 11,7
 166,3 – 167,6 = 11,8
 167,7 – 169,0 = 11,9
 169,1 – 170,4 = 12,0
 170,5 – 171,8 = 12,1
 171,9 – 173,2 = 12,2
 173,3 – 174,6 = 12,3
 174,7 – 176,1 = 12,4
 176,2 – 177,5 = 12,5
 177,6 – 178,9 = 12,6
 179,0 – 180,5 = 12,7
 180,4 – 181,7 = 12,8
 181,8 – 183,1 = 12,9
 183,2 – 184,5 = 13,0
 184,6 – 185,9 = 13,1
 186,0 – 187,3 = 13,2

Berat : 75,0 Kg

163,1 – 164,4 = 11,7
 164,5 – 165,8 = 11,8
 165,9 – 167,2 = 11,9
 167,3 – 168,6 = 12,0
 168,7 – 170,0 = 12,1
 170,1 – 171,4 = 12,2
 171,5 – 172,8 = 12,3
 172,9 – 174,1 = 12,4
 174,2 – 175,5 = 12,5
 175,6 – 176,9 = 12,6
 177,0 – 178,3 = 12,7
 178,4 – 179,3 = 12,8
 181,2 – 182,5 = 13,0
 182,6 – 183,9 = 13,1
 184,0 – 184,3 = 13,2
 185,4 – 186,7 = 13,3

Berat : 76,5 Kg

164,3 – 165,6 = 11,7
 165,7 – 167,0 = 11,8
 167,1 – 168,4 = 11,9
 168,5 – 169,8 = 12,0
 169,9 – 171,2 = 12,1
 171,3 – 172,6 = 12,2
 172,7 – 174,0 = 12,3
 174,1 – 175,4 = 12,4
 175,5 – 176,8 = 12,5
 176,9 – 178,2 = 12,6
 178,2 – 179,6 = 12,7
 179,7 – 181,0 = 12,8
 181,1 – 182,4 = 12,9
 182,5 – 183,8 = 13,0
 183,9 – 185,2 = 13,1
 184,3 – 186,6 = 13,2

Berat : 78,5 Kg

165,2 – 166,5 = 11,7
 166,6 – 167,9 = 11,8
 168,0 – 169,3 = 11,9
 169,4 – 170,7 = 12,0
 170,8 – 172,1 = 12,1
 172,2 – 173,5 = 12,2
 173,6 – 175,0 = 12,3
 175,1 – 176,4 = 12,4
 176,5 – 177,8 = 12,5
 177,9 – 179,2 = 12,6
 179,3 – 180,6 = 12,7
 180,7 – 182,0 = 12,8
 182,1 – 183,4 = 12,9
 183,5 – 184,8 = 13,0
 184,9 – 186,3 = 13,1

Berat : 75,5 Kg

163,4 – 164,7 = 11,7
 164,8 – 166,1 = 11,8
 166,2 – 167,5 = 11,9
 167,6 – 168,9 = 12,0
 169,0 – 170,3 = 12,1
 170,4 – 171,7 = 12,2
 171,8 – 173,1 = 12,3
 173,2 – 174,5 = 12,4
 174,6 – 175,9 = 12,5
 176,0 – 177,3 = 12,6
 177,4 – 178,7 = 12,7
 178,8 – 180,0 = 12,8
 181,5 – 182,8 = 13,0
 182,9 – 184,2 = 13,1
 184,3 – 185,6 = 13,2
 185,7 – 187,0 = 13,3

Berat : 77,0 Kg

164,6 – 165,9 = 11,7
 166,0 – 167,3 = 11,8
 167,4 – 168,7 = 11,9
 168,8 – 170,1 = 12,0
 170,2 – 171,5 = 12,1
 171,2 – 172,9 = 12,2
 173,0 – 174,3 = 12,3
 174,4 – 175,7 = 12,4
 175,8 – 177,1 = 12,5
 177,2 – 178,5 = 12,6
 178,6 -- = 12,7
 --181,4 = 12,8
 181,5 – 182,8 = 12,9
 182,9 – 184,2 = 13,0
 184,3 – 185,6 = 13,1
 187,7 – 187,0 = 13,2

Berat : 78,5 Kg

165,5 – 166,8 = 11,7
 166,9 – 168,2 = 11,8
 168,3 – 169,6 = 11,9
 169,7 – 171,0 = 12,0
 171,1 – 172,4 = 12,1
 172,5 – 173,9 = 12,2
 174,0 – 175,3 = 12,3
 175,4 – 176,7 = 12,4
 176,8 – 178,1 = 12,5
 178,2 – 179,5 = 12,6
 179,6 – 180,9 = 12,7
 181,0 – 182,3 = 12,8
 182,4 – 183,8 = 12,9
 183,9 – 185,2 = 13,0
 185,3 – 186,6 = 13,1

Berat : 79,0 Kg

166,1 – 167,4 = 11,7
 167,5 – 168,8 = 11,8
 168,9 – 170,2 = 11,9
 170,3 – 171,6 = 12,0
 171,1 – 173,1 = 12,1
 173,2 – 174,5 = 12,2
 174,6 – 175,9 = 12,3
 176,0 – 177,3 = 12,4
 177,4 – 178,7 = 12,5
 178,8 – 180,2 = 12,6
 180,3 – 181,6 = 12,7
 181,7 – 183,0 = 12,8
 183,1 – 184,4 = 12,9
 184,5 – 185,8 = 13,0
 185,9 – 187,3 = 13,1

Berat : 80,5 Kg

167,0 – 168,3 = 11,7
 168,4 – 169,7 = 11,8
 169,8 – 171,1 = 11,9
 171,2 – 172,6 = 12,0
 172,7 – 174,0 = 12,1
 174,1 – 175,4 = 12,2
 175,5 – 176,9 = 12,3
 177,0 – 178,3 = 12,4
 178,4 – 179,7 = 12,5
 179,8 – 181,1 = 12,6
 181,2 – 182,6 = 12,7
 182,7 – 184,0 = 12,8
 184,1 – 185,4 = 12,9
 185,5 – 186,8 = 13,0

Berat : 82,0 Kg

168,2 – 169,5 = 11,7
 169,6 – 170,9 = 11,8
 171,0 – 172,4 = 11,9
 172,5 – 173,8 = 12,0
 173,9 – 175,2 = 12,1
 175,3 – 176,7 = 12,2
 177,8 – 178,1 = 12,3
 178,9 – 179, = 12,4
 179,6 – 181,0 = 12,5
 181,1 – 182,4 = 12,6
 182,5 – 183,9 = 12,7
 184,0 – 185,3 = 12,8
 185,4 – 186,7 = 12,9

Berat : 79,5 Kg

166,4 – 167,7 = 11,7
 167,8 – 169,1 = 11,8
 169,2 – 170,2 = 11,9
 170,6 – 172,0 = 12,0
 172,1 – 173,4 = 12,1
 173,5 – 174,8 = 12,2
 174,9 – 176,2 = 12,3
 176,3 – 177,6 = 12,4
 177,7 – 179,1 = 12,5
 179,2 – 180,5 = 12,6
 180,6 – 181,9 = 12,7
 182,0 – 183,3 = 12,8
 183,4 – 184,7 = 12,9
 184,8 – 186,2 = 13,0

Berat : 81,0 Kg

167,3 – 168,6 = 11,7
 168,7 – 170,0 = 11,8
 170,1 – 171,5 = 11,9
 171,6 – 172,9 = 12,0
 173,0 – 174,3 = 12,1
 174,4 – 175,7 = 12,2
 175,8 – 177,2 = 12,3
 177,3 – 178,6 = 12,4
 178,7 – 180,0 = 12,5
 180,1 – 181,5 = 12,6
 181,6 – 182,9 = 12,7
 183,0 – 184,3 = 12,8
 184,4 – 185,7 = 12,9
 185,8 – 187,1 = 13,0

Berat : 82,5 Kg

168,5 – 169,8 = 11,7
 169,9 – 171,2 = 11,8
 171,3 – 172,7 = 11,9
 172,8 – 174,1 = 12,0
 174,2 – 175,5 = 12,1
 175,6 – 177,0 = 12,2
 177,1 – 178,4 = 12,3
 179,5 – 179,9 = 12,4
 180,0 – 181,3 = 12,5
 181,4 – 182,7 = 12,6
 182,8 – 184,2 = 12,7
 184,3 – 185,6 = 12,8
 185,7 – 187,1 = 12,9

Berat : 80,0 Kg

166,7 – 168,0 = 11,7
 168,1 – 169,4 = 11,8
 169,5 – 170,8 = 11,9
 170,9 – 172,3 = 12,0
 172,4 – 173,7 = 12,1
 173,8 – 175,1 = 12,2
 175,2 – 176,5 = 12,3
 176,6 – 178,0 = 12,4
 178,1 – 179,4 = 12,5
 179,5 – 180,8 = 12,6
 180,9 – 182,2 = 12,7
 182,3 – 183,7 = 12,8
 183,8 – 185,1 = 12,9
 185,2 – 186,5 = 13,0

Berat : 81,5 Kg

167,5 – 168,9 = 11,7
 169,0 – 170,3 = 11,8
 170,4 – 171,8 = 11,9
 171,9 – 173,2 = 12,0
 173,3 – 174,6 = 12,1
 174,7 – 176,1 = 12,2
 176,2 – 177,5 = 12,3
 177,6 – 178,9 = 12,4
 179,0 – 180,3 = 12,5
 180,4 – 181,8 = 12,6
 181,9 – 183,2 = 12,7
 183,3 – 184,6 = 12,8
 184,7 – 186,1 = 12,9

Berat : 83,0 Kg

168,8 – 170,1 = 11,7
 170,2 – 171,1 = 11,8
 171,6 – 173,5 = 11,9
 173,1 – 174,4 = 12,0
 174,5 – 175,9 = 12,1
 176,0 – 177,3 = 12,2
 177,4 – 178,7 = 12,3
 178,8 – 180,2 = 12,4
 180,3 – 181,6 = 12,5
 171,7 – 183,1 = 12,6
 173,2 – 184,5 = 12,7
 184,6 – 186,0 = 12,8

Berat : 83,5 Kg

$169,0 - 170,4 = 11,7$
 $170,5 - 171,8 = 11,8$
 $172,9 - 173,3 = 11,9$
 $173,6 - 174,7 = 12,0$
 $175,8 - 176,2 = 12,1$
 $176,3 - 177,6 = 12,2$
 $178,7 - 179,1 = 12,3$
 $179,2 - 180,5 = 12,4$
 $170,6 - 181,9 = 12,5$
 $184,5 - 184,8 = 12,7$
 $184,9 - 186,3 = 12,8$

Berat : 85,0 Kg

$170,9 - 171,5 = 11,7$
 $171,4 - 172,7 = 11,8$
 $173,8 - 174,2 = 11,9$
 $174,3 - 175,6 = 12,0$
 $175,5 - 177,1 = 12,1$
 $177,2 - 178,6 = 12,2$
 $179,7 - 180,0 = 12,3$
 $180,1 - 181,5 = 12,4$
 $181,6 - 182,9 = 12,5$
 $183,0 - 184,4 = 12,6$
 $184,5 - 185,6 = 12,7$
 $185,9 - 187,3 = 12,8$

Berat : 86,5 Kg

$171,1 - 172,5 = 11,7$
 $173,6 - 174,0 = 11,8$
 $174,1 - 175,4 = 11,9$
 $175,5 - 176,9 = 12,0$
 $177,0 - 178,3 = 12,1$
 $178,4 - 179,3 = 12,2$
 $180,9 - 181,3 = 12,3$
 $181,4 - 182,7 = 12,4$
 $183,8 - 184,2 = 12,5$
 $184,3 - 185,7 = 12,6$
 $185,8 - 187,1 = 12,7$

Berat : 88,0 Kg

$171,0 - 173,4 = 11,7$
 $172,5 - 174,9 = 11,8$
 $173,0 - 176,3 = 11,9$
 $176,4 - 177,8 = 12,0$
 $177,9 - 179,3 = 12,1$
 $178,4 - 180,7 = 12,2$
 $179,8 - 182,2 = 12,3$
 $181,3 - 183,7 = 12,4$
 $182,8 - 185,2 = 12,5$
 $183,3 - 186,6 = 12,6$

Berat : 84,0 Kg

$169,3 - 170,7 = 11,7$
 $170,8 - 172,1 = 11,8$
 $172,2 - 173,6 = 11,9$
 $173,7 - 175,0 = 12,0$
 $174,1 - 176,5 = 12,1$
 $176,6 - 177,9 = 12,2$
 $178,0 - 179,4 = 12,3$
 $179,5 - 180,0 = 12,4$
 $180,9 - 182,3 = 12,5$
 $183,8 - 185,2 = 12,6$
 $185,3 - 186,6 = 12,7$

Berat : 85,5 Kg

$170,5 - 171,9 = 11,7$
 $172,0 - 173,3 = 11,8$
 $173,4 - 174,8 = 11,9$
 $174,9 - 176,3 = 12,0$
 $176,4 - 177,2 = 12,1$
 $177,8 - 179,2 = 12,2$
 $179,3 - 180,6 = 12,3$
 $180,7 - 182,1 = 12,4$
 $182,2 - 183,5 = 12,5$
 $183,6 - 185,0 = 12,6$
 $185,1 - 186,5 = 12,7$

Berat : 87,0 Kg

$171,4 - 172,8 = 11,7$
 $172,9 - 174,3 = 11,8$
 $174,4 - 175,7 = 11,9$
 $175,8 - 177,2 = 12,0$
 $177,3 - 178,7 = 12,1$
 $178,3 - 180,1 = 12,2$
 $180,2 - 181,6 = 12,3$
 $181,7 - 183,0 = 12,4$
 $183,1 - 184,5 = 12,5$
 $184,6 - 186,0 = 12,6$

Berat : 88,5 Kg

$172,3 - 173,7 = 11,7$
 $173,8 - 175,2 = 11,8$
 $175,3 - 176,6 = 11,9$
 $176,7 - 178,1 = 12,0$
 $178,2 - 179,6 = 12,1$
 $179,7 - 181,1 = 12,2$
 $181,2 - 182,5 = 12,3$
 $182,6 - 184,0 = 12,4$
 $184,1 - 185,5 = 12,5$
 $185,6 - 186,9 = 12,6$

Berat : 84,5 Kg

$169,6 - 171,0 = 11,7$
 $171,1 - 172,4 = 11,8$
 $172,5 - 173,9 = 11,9$
 $174,0 - 175,3 = 12,0$
 $175,4 - 176,8 = 12,1$
 $176,9 - 178,2 = 12,2$
 $178,3 - 179,7 = 12,3$
 $179,8 - 181,1 = 12,4$
 $181,2 - 182,6 = 12,5$
 $184,1 - 185,5 = 12,6$
 $185,6 - 186,9 = 12,7$

Berat : 86,0 Kg

$170,8 - 172,2 = 11,7$
 $172,3 - 173,7 = 11,8$
 $173,8 - 175,1 = 11,9$
 $175,2 - 176,6 = 12,0$
 $176,7 - 178,0 = 12,1$
 $178,1 - 179,5 = 12,2$
 $179,6 - 181,0 = 12,3$
 $181,1 - 182,4 = 12,4$
 $182,5 - 183,9 = 12,5$
 $184,0 - 185,3 = 12,6$
 $185,4 - 186,8 = 12,7$

Berat : 87,5 Kg

$171,7 - 173,1 = 11,7$
 $173,2 - 174,6 = 11,8$
 $174,7 - 176,0 = 11,9$
 $176,1 - 177,5 = 12,0$
 $177,6 - 179,0 = 12,1$
 $179,1 - 180,4 = 12,2$
 $180,5 - 181,9 = 12,3$
 $182,0 - 183,5 = 12,4$
 $183,5 - 184,8 = 12,5$
 $184,9 - 186,3 = 12,6$

Berat : 89,0 Kg

$172,6 - 174,0 = 11,7$
 $174,1 - 175,5 = 11,8$
 $175,6 - 176,9 = 11,9$
 $177,0 - 178,4 = 12,0$
 $178,5 - 179,0 = 12,1$
 $180,0 - 181,4 = 12,2$
 $181,5 - 182,8 = 12,3$
 $182,9 - 184,7 = 12,4$
 $184,4 - 185,8 = 12,5$
 $185,9 - 187,9 = 12,6$

Berat : 89,5 Kg

172,9 – 174,3 = 11,7
174,4 – 175,8 = 11,8
175,9 – 177,2 = 11,9
177,3 – 178,7 = 12,0
178,8 – 180,2 = 12,1
180,3 – 181,7 = 12,2
181,8 – 183,2 = 12,3
183,3 – 184,6 = 12,4
184,7 – 186,1 = 12,5

Berat : 90,0 Kg

173,2 – 174,6 = 11,7
174,7 – 176,1 = 11,8
176,2 – 177,6 = 11,9
177,7 – 179,0 = 12,0
179,1 – 180,5 = 12,1
180,6 – 182,0 = 12,2
182,1 – 183,5 = 12,3
173,6 – 185,0 = 12,4
184,1 – 186,4 = 12,5

A.n. KEPALA STAF ANGKATAN DARAT
KOMANDAN KODIKLAT
U.b
DIRBINJASMIL

I KETUT MUDJA
KOLONEL INF NRP 28691

TENTARA NASIONAL INDONESIA
MARKAS BESAR ANGKATAN DARAT

Sub Lampiran D
 Surat Keputusan Kasad
 Nomor Skep / 590 / XII / 2005
Tanggal 30 Desember 2005

T - SCORE TYPE-TYPE TUBUH

RATIO IDEKS	NILAI SOMATOTYPE (T.SCORE)	RATIO INDEKS	NILAI SOMATOTYPE (T.SCORE)
10.8	741 (36)	12.8	262 (91) , 352 (77) , 532 (71)
10.9	-	12.9	162 (94) , 442 (60) , 453 (72) , 533 (38)
11.0	-	13.0	252 (30) , 263 (90) , 353 (76) , 523 (22) , 532 (37)
11.1	731 (32)	13.1	163 (93) , 443 (61) , 354 (75) , 524 (23)
11.2	-	13.2	253 (79) , 343 (65) , 433 (45) , 444 (62)
11.3	721 (13)	13.3	434 (46) , 514 (6)
11.4	631 (38)	13.4	254 (73) , 344 (64) , 424 (24)
11.5	711 (1) , 732 (16)	13.5	154 (81) , 244 (68) , 334 (48) , 435 (47) , 513 (7)
11.6	-	13.6	345 (63) , 425 (25)
11.7	561 (33) , 641 (40) , 712 (2)	13.7	245 (67) , 335 (47) , 413 (8)
11.8	471 (95)	13.8	235 (51) , 325 (26)
11.9	642 (41)	13.9	154 (70) , 225 (28) , 326 (27)
12.0	551 (71) , 631 (34)	14.0	236 (52) , 316 (10)
12.1	731 (96) , 461 (35)	14.1	136 (54) , 226 (29)
12.2	621 (17) , 632 (35)	14.2	216 (12)
12.3	271 (98) , 541 (55)	14.3	126 (30)
12.4	361 (39) , 623 (18)	14.4	217 (13)
12.5	171 (100) , 431 (74) , 272 (97) 542 (56) , 612 (30) , 623 (19)	14.5	-
12.6	261 (92) , 362 (88) , 612 (4)	14.6	127 (31)
12.7	172 (99) , 452 (73) , 512 (37) , 543 (71)	14.7	-
		14.8	117 (14)

A.n. KEPALA STAF ANGKATAN DARAT
 KOMANDAN KODIKLAT
 U.b
 DIRBINJASMIL

I KETUT MUDJA
 KOLONEL INF NRP 28691

TENTARA NASIONAL INDONESIA
MARKAS BESAR ANGKATAN DARAT

Sub Lampiran E
 Surat Keputusan Kasad
 Nomor Skep / 590 / XII / 2005
 Tanggal 30 Desember 2005

TABEL NILAI STRUKTUR ANATOMIS

KLASIFIKASI	NILAI									
N -	81	83	85	87	89	92	94	96	98	100
N - 1	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
N - 2	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
N - 3	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
N - 4	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
N - 5	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
N - 6	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
N - 7	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
N - 8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

A.n. KEPALA STAF ANGKATAN DARAT
 KOMANDAN KODIKLAT
 U.b
 DIRBINJASMIL

I KETUT MUDJA
 KOLONEL INF NRP 28691

TENTARA NASIONAL INDONESIA
MARKAS BESAR ANGKATAN DARAT

Sub Lampiran F
 Surat Keputusan Kasad
 Nomor Skep / 590 / XII / 2005
Tanggal 30 Desember 2005

SUSUNAN PEMERIKSAAN KELAINAN STRUKTUR ANATOMIS

NO	BAGIAN	SINGKATAN	ARTINYA	KET
1.	HEAD POSTUR	HP	KEPALA TERLALU KE DEPAN	Max 44°/74 °
2.	HEAD A SIMETRIS	HA	KEPALA TERLALU MIRING KE KIRI/KANAN	Max 4 °
3.	SHOULDER DROPS	SD	BAHU YANG TERLALU RENDAH	Max 5 °
4.	SHOULDER DROP RIGHT	SDR	BAHU RENDAH KE KANAN	Max 5 °
5.	SHOULDER DROP LEFT	SDL	BAHU RENDAH KE KIRI	Max 4 °
6.	SHOULDER THRUST	ST	BAHU TERLALU KE DEPAN	Max 5 °
7.	KYPOSE	KP	TULANG BELAKANG MELENGKUNG KE BELAKANG	Max 5 °
8.	LORDOSE	LD	TULANG PUNGGUNG MELENGKUNG KE DEPAN	Max 5 °
9.	SCOLIOSE	SC	TULANG BELAKANG BERBENTUK "S"	Max 5 °
10.	KELLOG CHEST RATIO	KCR	KEADAAN RONGGA DADA TIDAK NORMAL	Max 5 °
11.	ABDOMINAL PYTOSIS	AP	PERUT BUNCIT	Max 5 °
12.	HIP THRUST	HT	PINGGUL YANG TERLALU MENONJOL KE DEPAN/ BLK	Max 5 °
13.	HIP A SIMETRIS	HAS	PINGGUL YANG TERLALU MIRING KE KIRI / KANAN	Max 5 °
14.	KNEE THRUST	KT	LUTUT TERLALU KE DEPAN	Max 5 °
15.	TUNGKAI X BEEN	X	TUNGKAI BENTUK X	Max 5 Cm
16.	TUNGKAI O BEEN	O	TUNGKAI BENTUK O	Max 5 Cm
17.	FOOT FLAT	FF	TELAPAK KAKI DATAR	-
18.	KNEE THRUST BLK	KTb	LUTUT TERLALU KE BELAKANG	Max 5 °

A.n. KEPALA STAF ANGKATAN DARAT
 KOMANDAN KODIKLAT

U.b
 DIRBINJASMIL

I KETUT MUDJA
 KOLONEL INF NRP 28691

TENTARA NASIONAL INDONESIA
MARKAS BESAR ANGKATAN DARAT

Sub Lampiran G
 Surat Keputusan Kasad
 Nomor Skep / 590 / XII / 2005
 Tanggal 30 Desember 2005

TABEL NILAI TES KESEGERAN JASMANI PRIA

NILAI PERORANGAN DALAM GOLONGAN UMUR					LARI 12 MENIT	PULL UP 1 MENIT (Gerak)	SIT UP 1 MENIT (Gerak)	PUSH UP 1 MENIT (Gerak)	SHTL RUN 6 x 10 Meter (Detik)
18 - 34	35 - 39	40 - 44	45 - 49	50 ≥					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
100					3507	18	41	43	15,9
99					3488	-	-	-	16,0
98					3469	-	40	42	16,1
97					3450	-	-	-	16,2
96					3431	-	39	41	16,3
95					3412	-	-	-	16,4
94					3393	-	-	-	16,5
93	100				3374	17	38	40	16,6
92	99				3355	-	-	39	16,7
91	98				3336	-	37	-	16,8
90	97				3317	-	-	-	16,9
89	96				3298	16	36	38	17,0
88	95				3279	-	-	-	17,1
87	94				3260	-	-	-	17,2
86	93	100			3241	15	35	37	17,3
85	92	99			3222	-	-	-	17,4
84	91	98			3203	-	34	36	17,5
83	90	97			3184	-	-	-	17,6
82	89	96			3165	14	33	35	17,7
81	88	95			3146	-	-	-	17,8
80	87	94			3127	-	32	34	17,9
79	86	93			3108	-	-	-	18,0
78	85	92			3089	-	31	33	18,1
77	84	91			3070	-	-	-	18,2
76	83	90	100		3051	13	30	32	18,3
75	82	89	99		3032	-	-	-	18,4
74	81	88	98		3013	-	29	31	18,5
73	80	87	97		2994	12	-	-	18,6
72	79	86	96		2975	-	28	30	18,7
71	78	85	95		2956	-	-	-	18,8
70	77	84	94		2937	-	27	29	18,9
69	76	83	93		2918	11	-	-	19,0
68	75	82	92		2899	-	-	28	19,1
67	74	81	91		2880	-	26	-	19,2
66	73	80	90		2861	-	-	-	19,3
65	72	79	89	100	2842	10	25	27	19,4
64	71	78	88	99	2823	-	-	26	19,5
63	70	77	87	98	2804	-	-	-	19,6
62	69	76	86	97	2785	-	24	25	19,7
61	68	75	85	96	2766	-	-	-	19,8
60	67	74	84	95	2747	-	23	24	19,9

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
59	66	73	83	94	2728	-	-	-	20,0
58	65	72	82	93	2709	9	-	23	20,1
57	64	71	81	92	2690	-	22	-	20,2
56	63	70	80	91	2671	-	-	-	20,3
55	62	69	79	90	2652	-	21	22	20,4
54	61	68	78	89	2633	-	-	-	20,5
53	60	67	77	88	2614	8	-	21	20,6
52	59	66	76	87	2595	-	20	-	20,7
51	58	65	75	86	2576	-	-	-	20,8
50	57	64	74	85	2557	-	19	20	20,9
49	56	63	73	84	2538	-	-	-	21,0
48	55	62	72	83	2519	-	18	19	21,1
47	54	61	71	82	2500	7	-	-	21,2
46	53	60	70	81	2481	-	17	18	21,3
45	52	59	69	80	2462	-	-	-	21,4
44	51	58	68	79	2443	-	16	-	21,5
43	50	57	67	78	2424	-	-	-	21,6
42	49	56	66	77	2405	6	15	17	21,7
41	48	55	65	76	2386	-	-	-	21,8
40	47	54	64	75	2367	-	14	-	21,9
39	46	53	63	74	2348	-	-	-	22,0
38	45	52	62	73	2329	-	13	16	22,1
37	44	51	61	72	2310	-	-	-	22,2
36	43	50	60	71	2291	-	-	-	22,3
35	42	49	59	70	2272	5	-	15	22,4
34	41	48	58	69	2253	-	12	-	22,5
33	40	47	57	68	2234	-	-	-	22,6
32	39	46	56	67	2215	-	-	14	22,7
31	38	45	55	66	2196	-	11	-	22,8
30	37	44	54	65	2177	-	-	-	22,9
29	36	43	53	64	2158	4	-	13	23,0
28	35	42	52	63	2139	-	10	-	23,1
27	34	41	51	62	2120	-	-	-	23,2
26	33	40	50	61	2101	-	-	-	23,3
25	32	39	49	60	2082	3	-	-	23,4
24	31	38	48	59	2063	-	9	12	23,5
23	30	37	47	58	2044	-	-	-	23,6
22	29	36	46	57	2025	-	-	-	23,7
21	28	35	45	56	2006	-	-	11	23,8
20	27	34	44	55	1987	-	-	-	23,9
19	26	33	43	54	1968	-	-	-	24,0
18	25	32	42	53	1949	-	-	10	24,1
17	24	31	41	52	1930	-	8	-	24,2
16	23	30	40	51	1911	-	-	-	24,3
15	22	29	39	50	1892	2	7	9	24,4
14	21	28	38	49	1873	-	-	-	24,5
13	20	27	37	48	1854	-	-	-	24,6
12	19	26	36	47	1835	-	6	8	24,7
11	18	25	35	46	1816	-	-	-	24,8
10	17	24	34	45	1797	-	-	-	24,9
9	16	23	33	44	1778	-	-	7	25,0

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8	15	22	32	43	1759	-	5	-	25,1
7	14	21	31	42	1740	1	-	6	25,2
6	13	20	30	41	1721	-	-	-	25,3
5	12	19	29	40	1702	-	4	5	25,4
4	11	18	28	39	1683	-	-	-	25,5
3	10	17	27	38	1664	-	-	-	25,6
2	9	16	26	37	1645	-	3	4	25,7
1	8	15	25	36	1626	-	-	-	25,8
	7	14	24	35	1607	-	-	3	25,9
	6	13	23	34	1588	-	2	-	26,0
	5	12	22	33	1569	-	-	2	26,1
	4	11	21	32	1550	-	-	-	26,2
	3	10	20	31	1531	-	1	1	26,3
	2	9	19	30	1512	-	-	-	26,4
	1	8	18	29	1493	-	-	-	26,5
		7	17	28	1474	-	-	-	26,6
		6	16	27	1455	-	-	-	26,7
		5	15	26	1436	-	-	-	26,8
		4	14	25	1417	-	-	-	26,9
		3	13	24	1398	-	-	-	27,0
		2	12	23	1379	-	-	-	27,1
		1	11	22	1360	-	-	-	27,2
			10	21	1341	-	-	-	27,3
			9	20	1322	-	-	-	27,4
			8	19	1303	-	-	-	27,5
			7	18	1284	-	-	-	27,6
			6	17	1265	-	-	-	27,7
			5	16	1246	-	-	-	27,8
			4	15	1227	-	-	-	27,9
			3	14	1208	-	-	-	28,0
			2	13	1189	-	-	-	28,1
			1	12	1170	-	-	-	28,2
				11	1151	-	-	-	28,3
				10	1132	-	-	-	28,4
				9	1113	-	-	-	28,5
				8	1094	-	-	-	28,6
				7	1075	-	-	-	28,7
				6	1056	-	-	-	28,8
				5	1037	-	-	-	28,9
				4	1018	-	-	-	29,0
				3	999	-	-	-	29,1
				2	980	-	-	-	29,2
				1	961	-	-	-	29,3

A.n. KEPALA STAF ANGKATAN DARAT
KOMANDAN KODIKLAT
U.b
DIRBINJASMIL

I KETUT MUDJA
KOLONEL INF NRP 28691

TENTARA NASIONAL INDONESIA
MARKAS BESAR ANGKATAN DARAT

Sub Lampiran H
 Surat Keputusan Kasad
 Nomor Skep / 590 / XII / 2005
 Tanggal 30 Desember 2005

TABEL NILAI TES KESEGERAN JASMANI WANITA

NILAI PERORANGAN DALAM GOLONGAN UMUR						LARI 12 MENIT	CHINNING 1 MENIT (Gerak)	SIT UP 1 MENIT (Gerak)	PUSH UP 1 MENIT (Gerak)	SHTL RUN 6 x10 meter
18-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50 ≥					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
100						2630	63	42	28	17,2
99						2619	62	-	-	17,3
98						2608	-	-	27	17,4
97						2597	-	41	-	17,5
96						2586	61	-	-	17,6
95						2575	-	-	-	17,7
94	100					2564	60	-	26	17,8
93	99					2553	-	40	-	17,9
92	98					2542	-	-	-	18,0
91	97					2531	59	-	25	18,1
90	96					2520	-	39	-	18,2
89	95					2509	58	-	-	18,3
88	94	100				2498	-	-	24	18,4
87	93	99				2487	-	38	-	18,5
86	92	98				2476	57	-	-	18,6
85	91	97				2465	-	-	-	18,7
84	90	96				2454	56	-	23	18,8
83	89	95				2443	-	37	-	18,9
82	88	94	100			2432	-	-	-	19,0
81	87	93	99			2421	55	-	22	19,1
80	86	92	98			2410	-	36	-	19,2
79	85	91	97			2399	54	-	-	19,3
78	84	90	96			2388	-	-	21	19,4
77	83	89	95			2377	-	35	-	19,5
76	82	88	94	100		2366	53	-	-	19,6
75	81	87	93	99		2355	-	-	-	19,7
74	80	86	92	98		2344	52	-	20	19,8
73	79	85	91	97		2333	-	34	-	19,9
72	78	84	90	96		2322	-	-	-	20,0
71	77	83	89	95	100	2311	51	-	19	20,1
70	76	82	88	94	99	2300	-	33	-	20,2
69	75	81	87	93	98	2289	50	-	-	20,3
68	74	80	86	92	97	2278	-	-	18	20,4
67	73	79	85	91	96	2267	-	32	-	20,5
66	72	78	84	90	95	2256	49	-	-	20,6
65	71	77	83	89	94	2245	-	-	-	20,7
64	70	76	82	88	93	2234	48	-	17	20,8
63	69	75	81	87	92	2223	-	31	-	20,9
62	68	74	80	86	91	2212	-	-	-	21,0

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
61	67	73	79	85	90	2201	47	-	16	21,1
60	66	72	78	84	89	2190	-	30	-	21,2
59	65	71	77	83	88	2179	46	-	-	21,3
58	64	70	76	82	87	2168	-	-	15	21,4
57	63	69	75	81	86	2157	-	29	-	21,5
56	62	68	74	80	85	2146	45	-	-	21,6
55	61	67	73	79	84	2135	-	-	-	21,7
54	60	66	72	78	83	2124	44	-	14	21,8
53	59	65	71	77	82	2113	-	28	-	21,9
52	58	64	70	76	81	2102	-	-	-	22,0
51	57	63	69	75	80	2088	43	-	13	22,1
50	56	62	68	74	79	2074	-	27	-	22,2
49	55	61	67	73	78	2060	42	-	-	22,3
48	54	60	66	72	77	2046	-	-	12	22,4
47	53	59	65	71	76	2033	-	26	-	22,5
46	52	58	64	70	75	2019	41	-	-	22,6
45	51	57	63	69	74	2005	-	-	-	22,7
44	50	56	62	68	73	1992	40	-	11	22,8
43	49	55	61	67	72	1979	-	25	-	22,9
42	48	54	60	66	71	1966	-	-	-	23,0
41	47	53	59	65	70	1953	39	-	10	23,1
40	46	52	58	64	69	1940	-	24	-	23,2
39	45	51	57	63	68	1927	38	-	-	23,3
38	44	50	56	62	67	1914	-	-	9	23,4
37	43	49	55	61	66	1901	-	23	-	23,5
36	42	48	54	60	65	1888	37	-	-	23,6
35	41	47	53	59	64	1875	-	-	-	23,7
34	40	46	52	58	63	1862	36	-	8	23,8
33	39	45	51	57	62	1849	-	22	-	23,9
32	38	44	50	56	61	1836	-	-	-	24,0
31	37	43	49	55	60	1823	35	-	7	24,1
30	36	42	48	54	59	1810	-	21	-	24,2
29	35	41	47	53	58	1797	34	-	-	24,3
28	34	40	46	52	57	1783	-	-	6	24,4
27	33	39	45	51	56	1769	-	20	-	24,5
26	32	38	44	50	55	1775	33	-	-	24,6
25	31	37	43	49	54	1741	-	-	-	24,7
24	30	36	42	48	53	1727	32	-	5	24,8
23	29	35	41	47	52	1714	-	19	-	24,9
22	28	34	40	46	51	1701	-	-	-	25,0
21	27	33	39	45	50	1672	31	-	4	25,1
20	26	32	38	44	49	1667	-	18	-	25,2
19	25	31	37	43	48	1642	30	-	-	25,3
18	24	30	36	42	47	1627	-	17	3	25,4
17	23	29	35	41	46	1612	-	-	-	25,5
16	22	28	34	40	45	1597	29	-	-	25,6
15	21	27	33	39	44	1582	-	-	-	25,7
14	20	26	32	38	43	1567	28	-	2	25,8
13	19	25	31	37	42	1552	-	16	-	25,9
12	18	24	30	36	41	1537	-	-	-	26,0
11	17	23	29	35	40	1522	27	15	1	26,1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
10	16	22	28	34	39	1507	-	-	-	26,2
9	15	21	27	33	38	1492	26	-	-	26,3
8	14	20	26	32	37	1477	-	-	-	26,4
7	13	19	25	31	36	1447	-	14	-	26,5
6	12	18	24	30	35	1432	25	-	-	26,6
5	11	17	23	29	34	1417	-	-	-	26,7
4	10	16	22	28	33	1402	24	-	-	26,8
3	9	15	21	27	32	1387	-	13	-	26,9
2	8	14	20	26	31	1372	-	-	-	27,0
1	7	13	19	25	30	1357	23	-	-	27,1

A.n. KEPALA STAF ANGKATAN DARAT
KOMANDAN KODIKLAT
U.b
DIRBINJASMIL

I KETUT MUDJA
KOLONEL INF NRP 28691

TENTARA NASIONAL INDONESIA
MARKAS BESAR ANGKATAN DARAT

Sub Lampiran I
 Surat Keputusan Kasad
 Nomor Skep / 590 / XII / 2005
 Tanggal 30 Desember 2005

TABEL NILAI KETANGKASAN RENANG
PRIA DAN WANITA

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

A.n. KEPALA STAF ANGKATAN DARAT
 KOMANDAN KODIKLAT

U.b
 DIRBINJASMIL

I KETUT MUDJA
 KOLONEL INF NRP 28691

TENTARA NASIONAL INDONESIA
MARKAS BESAR ANGKATAN DARAT

Sub Lampiran J
 Surat Keputusan Kasad
 Nomor Skep / 590 / XII / 2005
 Tanggal 30 Desember 2005

CONTOH TABEL TES ADIRAGA IOWA BRACE

NO	ITEM TES	KESEMPATAN I	KESEMPATAN II	NILAI
1.	A	GAGAL	GAGAL	0
2.	B	GAGAL	BERHASIL	1
3.	C	BERHASIL		2
4.	D	BERHASIL		2
5.	E	GAGAL	BERHASIL	1
6.	F	GAGAL	GAGAL	0
7.	G	GAGAL	BERHASIL	1
8.	H	BERHASIL		2
9.	I	GAGAL	GAGAL	0
10.	J	GAGAL	BERHASIL	1
JUMLAH				10
T. SCORE				58

Batas nilai yang dianggap memenuhi persyaratan adalah minimal 45 (empat lima), dengan klasifikasi seperti tersebut pada norma/stadar tes.

CONTOH TABEL TES ADIRAGA JOHNSON

No	Bentuk Test	Harga Maximal	Harga Tiap Gerakan	Gerakan salah	Point
1.	Straddle Jump	10	1		
2.	Stragger Skip	10	1		
3.	Stragger Jump	10	1		
4.	Fowered Skip	10	1		
5.	Front Roll	10	5		
6.	Jumping Half Turn	10	2		
7.	Back Roll	10	5		
8.	J.H.T (R & L)	10	2		
9.	Front & Back Roll	10	5		
10.	Jump Full 10	10	2		
	Jumlah	100	Dikurangi		

A.n. KEPALA STAF ANGKATAN DARAT
 KOMANDAN KODIKLAT
 U.b
 DIRBINJASMIL

I KETUT MUDJA
 KOLONEL INF NRP 28691

TENTARA NASIONAL INDONESIA
MARKAS BESAR ANGKATAN DARAT

Sub Lampiran L
Surat Keputusan Kasad
Nomor Skep / 590 / XII / 2005
Tanggal 30 Desember 2005

TYPE TUBUH



ENDOMORPH



MESOMORPH



ECTOMORPH

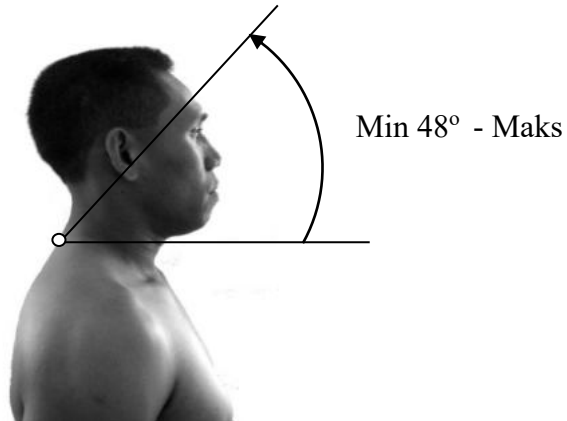
A.n. KEPALA STAF ANGKATAN DARAT
KOMANDAN KODIKLAT
U.b
DIRBINJASMIL

I KETUT MUDJA
KOLONEL INF NRP 28691

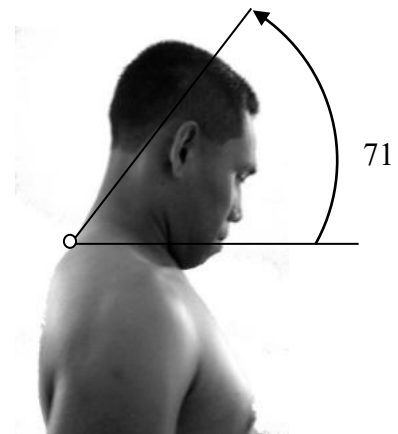
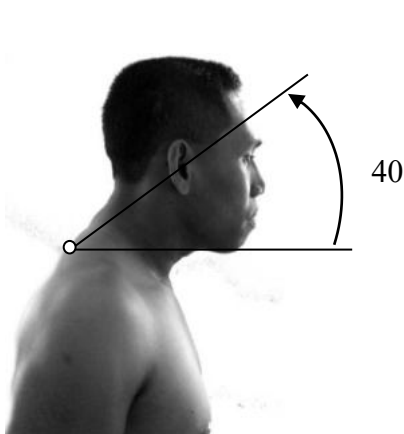
TENTARA NASIONAL INDONESIA
MARKAS BESAR ANGKATAN DARAT

Sub Lampiran M
 Surat Keputusan Kasad
 Nomor Skep / 590 / X/II / 2005
 Tanggal 30 Desember 2005

KELAINAN ANATOMIS



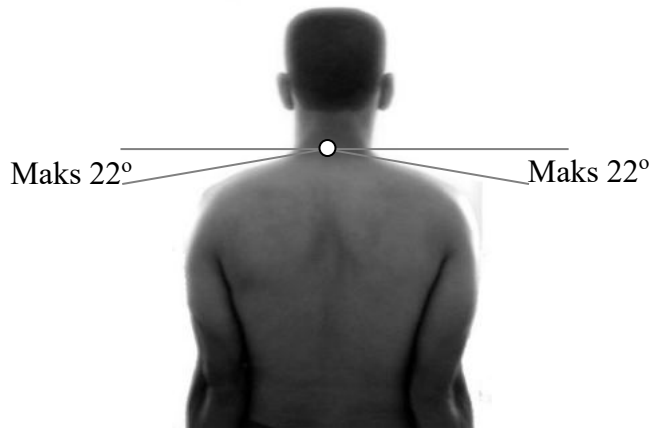
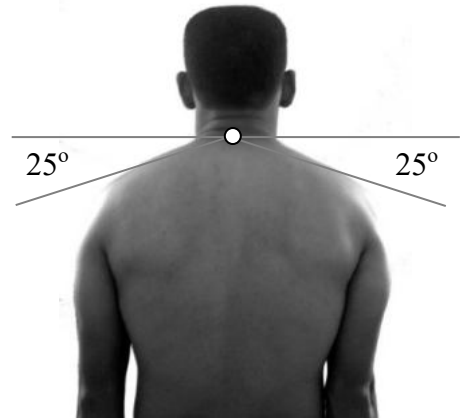
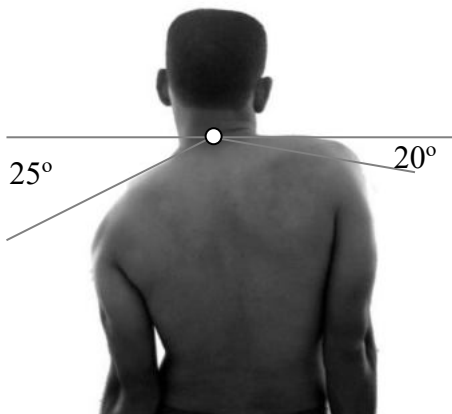
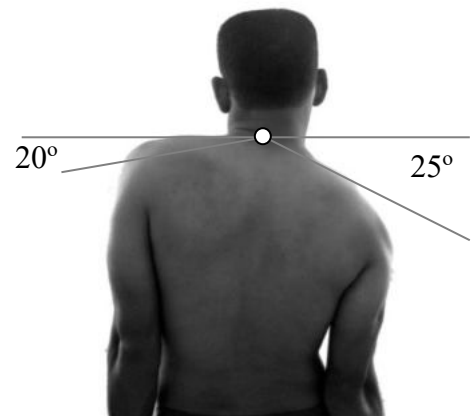
NORMAL

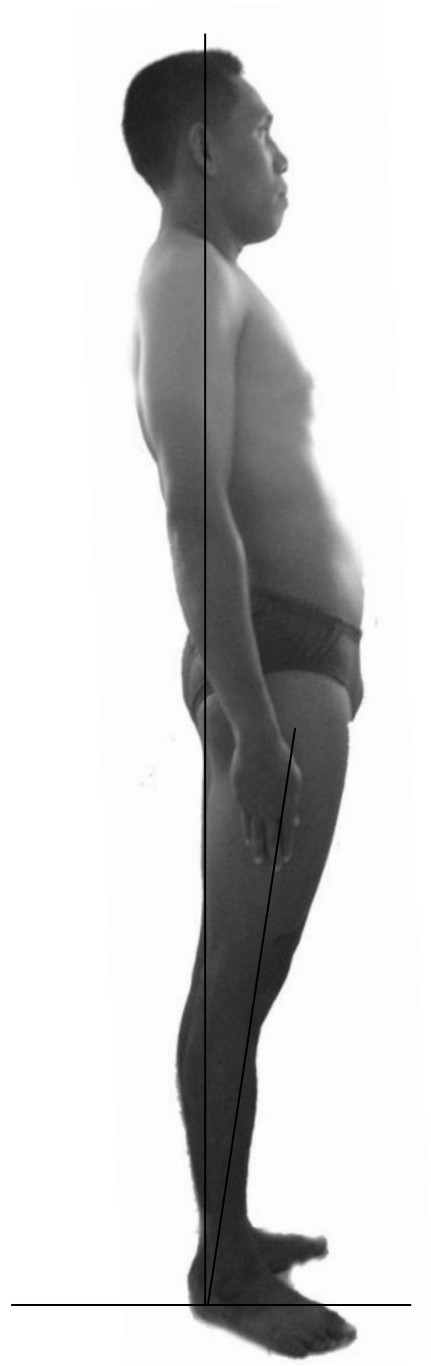


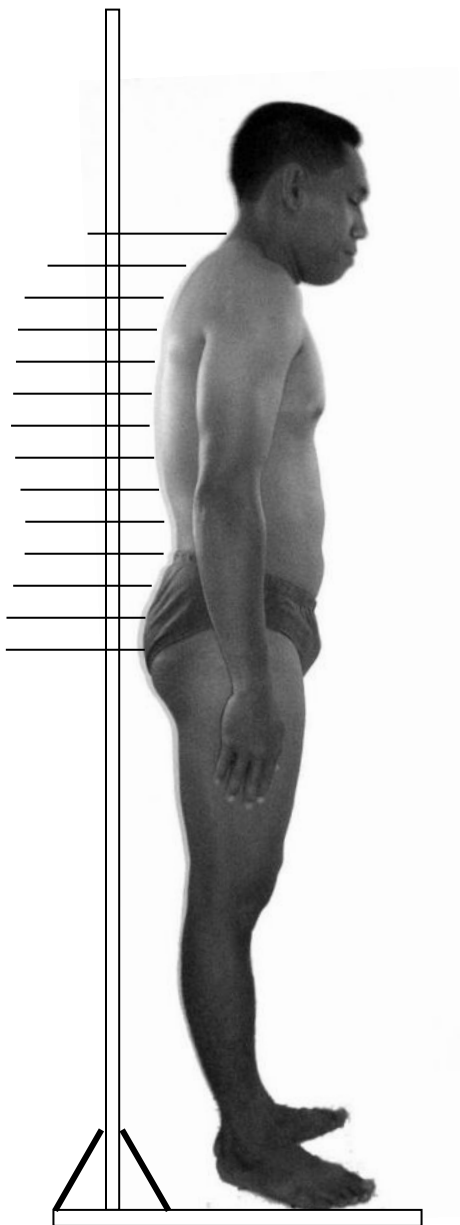
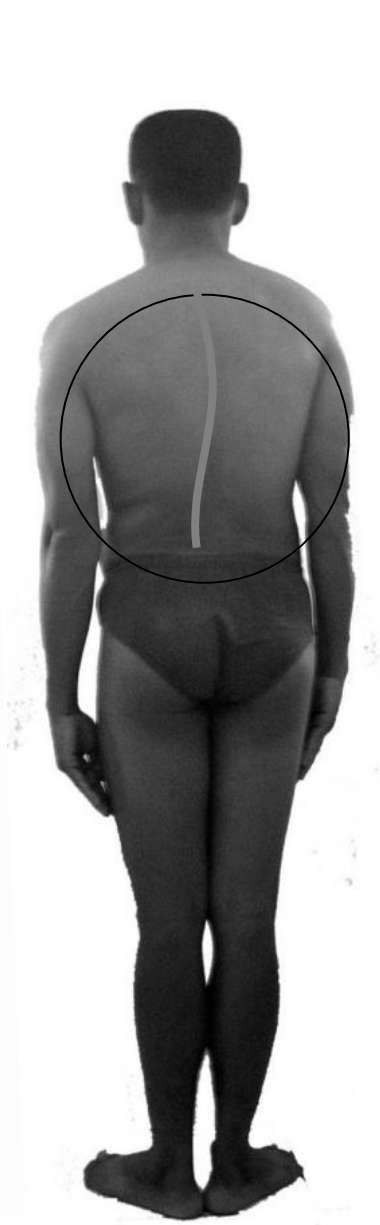
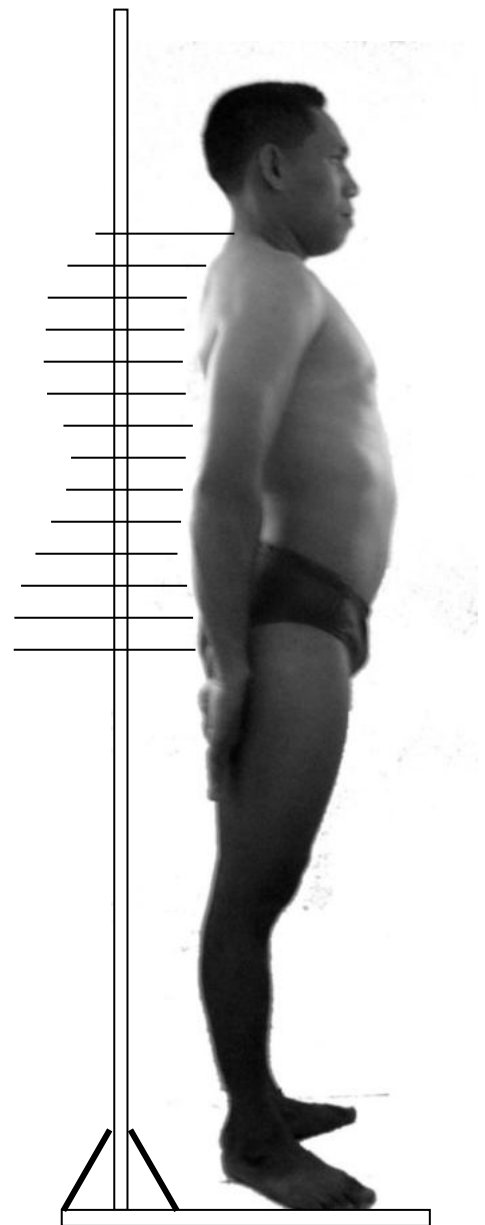
HEAD POSTUR

A.n. KEPALA STAF ANGKATAN DARAT
 KOMANDAN KODIKLAT
 U.b
 DIRBINJASMIL

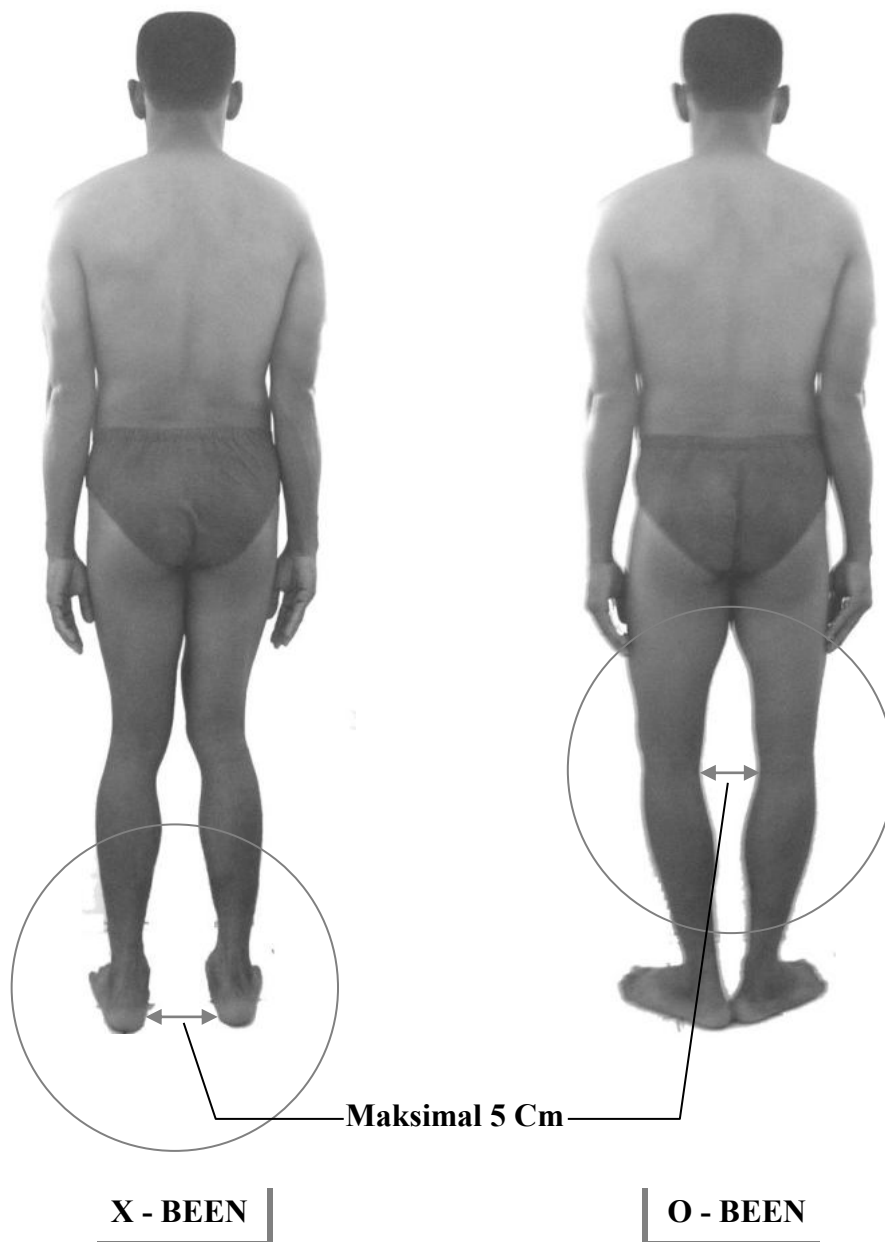
I KETUT MUDJA
 KOLONEL INF NRP 28691

**NORMAL****SHOULDER DROP****SHOULDER DROP LEFT****SHOULDER DROP**

**NORMAL****SHOULDER THRUST****HIP THRUST**

**KYPHOSE****SCOLIOSE****LORDOSE**

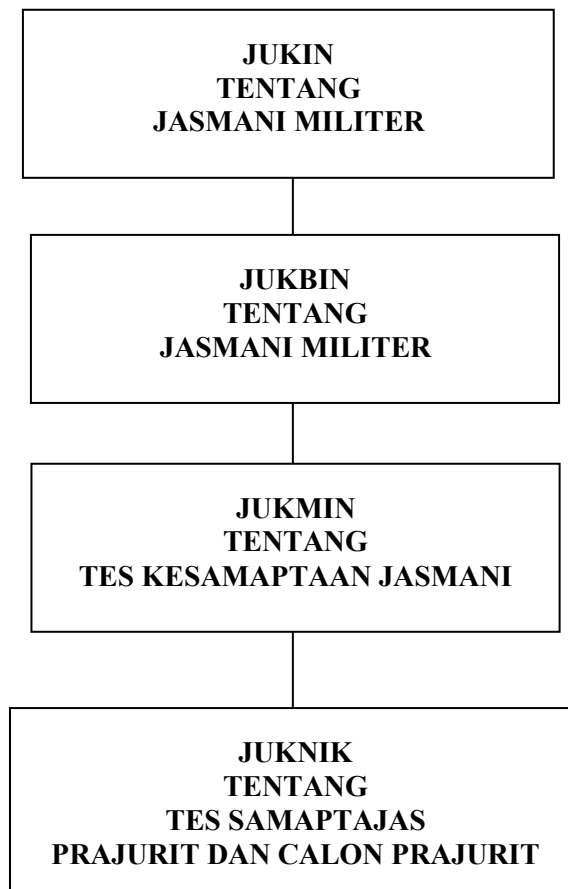
**NORMAL****ABDOMINAL PTOSES****KNEE - THRUST**



TENTARA NASIONAL INDONESIA
MARKAS BESAR ANGKATAN DARAT

Sub Lampiran N
Surat Keputusan Kasad
Nomor Skep / 590 / XII / 2005
Tanggal 30 Desember 2005

**SKEMA ALIRAN PENYUSUNAN
BUJUKNIK TENTANG TES KESAMAPTAAN
JASMANI PRAJURIT DAN CALON PRAJURIT**



A.n KEPALA STAF ANGKATAN DARAT
KOMANDAN KODIKLAT
U.b
DIRBINJASMIL

I KETUT MUDJA
KOLONEL INF NRP28691

TENTARA NASIONAL INDONESIA
MARKAS BESAR ANGKATAN DARAT

Sub Lampiran K
 Surat Keputusan Kasad
 Nomor Skep / 590 / XII / 2005
Tanggal 30 Desember 2005

REKAPITULASI HASIL KESAMAPTAAN JASMANI

NOMOR		N A M A	TEMPAT TGL/LAHIR	POSTUR TUBUH						KESEGERAN "A+B"												KETANGKASAN		BOBOT			HASIL AKHIR			KET	
				TINGGI BERAT BADAN	KELAINAN		TYPE TUBUH		NILAI RATA POST	LARI 12 '		PULL UP		SIT UP		PUSH UP		SHUTLLE RUN		RATA- RATA B	RATA- RATA "A+B"	RENANG 25 M		POS TUR (3)	GAR JAS (5)	RE- NANG (2)	NILAI AKHIR	KATA- GORI	NILAI SUAI		
URT	CASIS	5	6		7	8	9	10		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			21	22							JRK / WKT	LAI
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

A.n. KEPALA STAF ANGKATAN DARAT
 KOMANDAN KODIKLAT
 U.b
 DIRBINJASMIL

I KETUT MUDJA
KOLONEL INF NRP 28691

KONFIDENSIAL