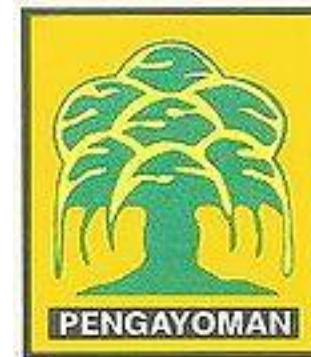


Daftar Pustaka

- Ferry Padama. (2010). "Kesemaptaan Jasmani" . di akses tanggal 23 Oktober 2010.
- Gadgeters. (2010). "Tes kesemaptaan jasmani". Di akses tanggal 23 Oktober 2010.
- Halida Ernita. (2009). "Pembinaan fisik menunjang Kesemaptaan Prajurit". Di akses tanggal 23 Oktober 2010.
- Kanwil Kemenkumham. (2010). "Seleksi Kesehatan dan Kesemaptaan CPNS 2010". Di akses tanggal 23 Oktober 2010.
- Muh Izzat Nuhung. (2010). "Praja IPDN Ujian Kesemaptaan". Di akses tanggal 23 Oktober 2010.
- Penerangan Kodam VI/Mulawarman. (2010). "Kesdam VI/MIw Gelar Seminar Kesemaptaan Jasmani dan Kesehatan Jiwa". Di akses tanggal 23 Oktober 2010.
- Semarang Metro. (2008). "Siswa SMAN 1 Cepiring Wajib Ikut Kesemaptaan". Di akses tanggal 23 Oktober 2010.

MODUL KESEMAPTAAAN



Oleh:
Sujarwo, S.Pd., Jas., M.Or

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2011**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga Modul Kesemaptaan ini bisa tersusun meskipun penyusun dalam kesibukan yang banyak. Penyusun memiliki tujuan dalam modul ini adalah memberikan wawasan baik secara konsep maupun praktis tentang hal-hal terkait dengan kesemaptaan dalam tugas. Penyusun sadar bahwa dalam penyusunan modul ini tentu masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan maupun pengartian penyusun memohon dengan kerendahan hati pembaca sekalian untuk memaafkan hal tersebut, saran dan masukan bisa disampaikan langsung kepada penyusun.

Jakarta, 23 Oktober 2010

Tim Penyusun



(foto: calon taruna Akpol, sumber: internet)



(foto: calon taruna Akpol, sumber: internet)



(foto: calon taruna Akpol, sumber: internet)



(foto: calon taruna Akpol, sumber: internet)

DAFTAR ISI

SAMPUL	1
KATA PENGANTAR	2
DAFTAR ISI	3
Bab I. Definisi dan Konsep Kesemaptaan	4
Bab II. Latar belakang dan Tujuan Kesemaptaan	6
Bab III. Kesemaptaan Jasmani	8
Bab IV. Bentuk-bentuk tes Kesemaptaan Jasmani	9
Bab V. Penelitian tentang Kesemaptaan	13
Bab VI. Kesimpulan	15
Bab VII. Foto tes kesemaptaan jasmani	16
Daftar Pustaka	20

Bab I Definisi dan Konsep Kesemaptaan

Dalam pola kebijakan dan pemerintahan di bawah kementerian hukum dan ham, istilah kesemaptaan tidaklah suatu yang asing didengar. Istilah ini digunakan oleh setiap individu dalam melaksanakan tugas sehari-hari dengan penuh kesiapsiagaan dalam kondisi apapun. Istilah kesemaptaan juga sering digunakan oleh TNI dan POLRI, dalam perspektif mereka bahwa kesemaptaan secara garis besar adalah kesiapsiagaan terhadap adanya ancaman, tantangan, hambatan dan gangguan (ATHG). Sehingga seluruh personil ataupun prajurit TNI dan POLRI wajib memiliki dan memelihara kesemaptaan.

Menurut asal katanya kesemaptaan berasal dari kata:

Samapta, yang artinya : siap siaga.

Kesemaptaan : kesiapsiagaan.

Berdasarkan asal kata tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa kesemaptaan merupakan suatu keadaan siap siaga yang dimiliki oleh seseorang baik secara fisik, mental maupun



(foto: calon taruna Akpol, sumber: internet)



(foto: calon taruna Akpol, sumber: internet)

Bab VII

Foto tentang Tes Kesemaptaan



(foto: praja IPDN makasar 18 Februari 2010, sumber: internet)



(foto: seleksi kesemaptaan Kementerian Hukum dan HAM DKI Jakarta tahun 2010, sumber: internet)

sosial dalam menghadapi situasi kerja yang beragam, istilah lainnya adalah “siap siaga dalam segala kondisi”.

Bab II

Latar Belakang dan Tujuan Kesemaptaan

Kesemaptaan yang hendaknya dimiliki oleh setiap pengemban tugas dalam kemenkumham dilatarbelakangi oleh adanya berbagai permasalahan yang sering terjadi di lingkungan kemenkumham, baik permasalahan yang sifatnya internal maupun eksternal. Selain permasalahan tersebut keiapsiagaan juga dipengaruhi oleh lingkungan yang kurang kondusif dan makin majunya Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) sesuai dengan perkembangan zaman.

Sehingga kesemaptaan multak dimiliki dan dipelihara oleh seluruh pengemban tugas di kemenhumham. Tujuan yang ingin dicapai dengan adanya kesemaptaan pengemban tugas atau personil dalam bidang lain, adalah untuk meminimalisir terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan terkait dengan kinerja yang dilaksanakan. Dengan memiliki kesiapsiagaan yang baik maka pengemban tugas maupun prajurit akan mampu mengatasi segala ancaman, tantangan, hambatan dan gangguan baik dari dalam maupun dari luar.

Sebaliknya jika kesemaptaan yang dimiliki oleh pengemban tugas negara akan mudah sulit mengatasi adanya

Bab VI

Kesimpulan

Modul ini disusun untuk memberikan wawasan tentang kesemaptaan yang dilaksanakan untuk menjaga dan memelihara kesiapsiagaan petugas maupun pengemban tugas negara. Walaupun dari hasil penelitian yang dilakukan di atas menunjukkan ada akibat yang ditimbulkan dari adanya tes dan kesemaptaan, akan tetapi hal tersebut bisa diminimalisir dengan prosedur tes yang baik, kemudian alat dan sarana prasarana yang terjamin, maka dampak negatif dari adanya tes tersebut bisa diminimalisasi. Namun dari hasil yang negatif tersebut juga tidak kalah besar manfaat dari adanya tes kesemaptaan ini.

antara hasil tes kesamaptaaan jasmani TNI-POLRI dan parameter latihan berlebihan.

Metode penelitian ini adalah studi longitudinal dengan rancangan sebelum dan setelah (one group pre dan post pest), dengan subyek penelitian 82 orang yang dipilih secara multistage cluster sampling dengan random number dalam cluster. Subyek diamati selama 9 minggu melalui penilaian harian dan mingguan (minggu pertama, ke lima dan ke sembilan).

Hasil penelitian menunjukkan pada minggu ke sembilan terjadi penurunan hasil tes kesamaptaaan jasmani TNI-POLRI (9,72%) dibanding minggu ke lima. Selain itu juga terjadi penurunan frekuensi nadi pagi dan tekanan darah, terdapat gangguan haid teratur amenore, penurunan indeks massa tubuh dan persen lemak tubuh, peningkatan cedera muskuloskeletal dan hasil modifikasi skala psikologik latihan berlebihan. Analisis selanjutnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara hasil tes kesamaptaaan jasmani TNI-POLRI dengan frekuensi nadi pagi ($r=0,454$; $p<0,01$), tekanan darah (r sistolik = $0,409$; $p<0,05$ dan r diastolik = $0,476$; $p <0,01$) dan modifikasi skala psikologik latihan berlebihan ($r= -0,409$; $p<0,01$, serta terdapat perbedaan hasil tes kesamaptaaan jasmani pada kelompok yang mengalami cedera muskuloskeletal ($p=0,000$).

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, terjadi sindroma latihan berlebihan jenis parasimpatis selama pelatihan dasar Bhayangkara yang dapat diketahui melalui hasil tes kesamaptaaan jasmani TNI-POLRI dan beberapa parameter latihan berlebihan tertentu.

ancaman, tantangan, hambatan, dan gangguan (ATHG) di atas. Oleh karena itu kesemaptaaan ini merupakan hal yang mutlak harus dimiliki dan dipelihara oleh petugas pengemban amanah negara.

Bab III

Kesemaptaan Jasmani

Salah satu bagian kesemaptaan yang wajib dimiliki dan dipelihara oleh pengemban tugas negara adalah kesemaptaan jasmani, pengertian kesemaptaan jasmani merupakan serangkaian kemampuan jasmani atau fisik yang dimiliki oleh seorang pengemban tugas negara ataupun bagi taruna yang akan menjadi calon pengemban tugas.

Kesemaptaan jasmani selalu dijaga dan dipelihara, karena manfaat yang didapatkan dengan adanya kemampuan fisik atau jasmaniah yang dimiliki baik maka harapannya kemampuan psikis juga baik. Dalam istilah dalam bidang olahraga "*mensana in corporesano*" artinya: didalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Dari istilah tersebut maka kesemaptaan jasmani bisa digunakan sebagai upaya menjaga kebugaran pengemban tugas di kemenkumham.

Untuk mengetahui dan memelihara kesemaptaan jasmani yang dimiliki maka diperlukan serangkaian bentuk tes kesemaptaan jasmani bagi calon pengemban tugas maupun pengemban tugas di kemenkumham.

Bab V

Penelitian tentang Kesemaptaan

Judul:

"Tes Kesemaptaan Jasmani TNI-POLRI dan Parameter Latihan Berlebihan sebagai Pemantau Kesehatan dan Kesemaptaan Siswa Bintara Pelatihan Dasar Bhayangkara di Sekolah Polisi Wanita Tahun 2000"

Oleh : Leny Pintowari Widajat, Program Pendidikan Dokter Spesialis Ilmu Kedokteran Olahraga, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. dibuat : 2001

Pelatihan dasar Bhayangkara pada siswa bintara polwan selama 2 bulan diharapkan dapat membentuk fisik yang sehat dan samapta, namun data morbiditas 5 tahun menunjukkan bahwa telah terjadi gangguan haid (oligomenore dan amenore 80%), cedera muskuloskeletal (67%), infeksi saluran pernapasan atas (34%), demam yang tidak diketahui sebabnya (11%) dll. Gambaran morbiditas tersebut mengisyaratkan terjadinya latihan berlebihan (overtraining).

Untuk itu dilaksanakan penelitian yang bertujuan menilai efek pelatihan terhadap kesehatan dan kesemaptaan melalui uji kinerja fisik/tes kesemaptaan jasmani TNI-POLRI dan parameter latihan berlebihan yaitu : frekuensi nadi pagi, tekanan darah, gangguan haid, perubahan indeks massa tubuh dan persen lemak tubuh, cedera muskuloskeletal, modifikasi skala psikologik latihan berlebihan, hemoglobin dan proteinuria. Tujuan selanjutnya ialah mendapatkan hubungan

5. Shuttle Run (lari membentuk angka 8)

Shuttle run adalah lari membentuk angka 8 diantara 2 buah tiang yang berjarak 10 meter sebanyak 3 kali sampai kembali ke tempat start semula. Tes ini untuk mengukur akselerasi dan kelincahan tiap peserta. Upayakan waktu yang diperlukan tidak lebih dari 20 detik.

6. Tes Multistage/bleep test

Tes ini dilakukan sesuai irama dan level yang diputar dalam tape recorder, biasanya untuk laki-laki mencapai level 8, dan untuk perempuan level 6 dianggap memiliki daya tahan cardiorespirasi yang baik.

7. Tes 2,4 km atau Cooper test

Tes ini dilakukan dengan berlari mengelilingi lintasan sebanyak 6 kali putaran kemudian waktunya diharapkan tidak lebih dari 9 menit. Untuk laki-laki sebaiknya mencapai jarak tersebut dalam detik ke 10 dan perempuan dalam detik ke 11.

8. Berenang

Tes ini dilakukan dengan berenang dengan gaya bebas (gaya apa saja yang dikuasai). Berlatihlah berenang setidaknya mencapai jarak 25 meter.

Bab IV

Bentuk-bentuk Tes Kesemaptan Jasmani

Tes kesemaptan Jasmani adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan untuk mengukur kekuatan stamina dan ketahanan fisik seseorang. Tes ini dilakukan secara periodik setiap 6 bulan sekali. Berikut beberapa item tes yang sering digunakan dalam tes kesemaptan jasmani:

1. Lari selama 12 menit
2. Pull up
3. Sit up
4. Push up
5. Shuttle run (Lari membentuk angka 8)
6. Tes multistage atau bleep test
7. Tes lari 2,4 km atau cooper test
8. Berenang

Beberapa item tes di atas bisa digunakan untuk mengetahui kemampuan kesemaptan jasmani seseorang. Setiap diklat ataupun instansi berbeda-beda dalam menggunakan item tes untuk kesemaptan jasmaninya, ada yang menggunakan 5 item saja ada juga yang lebih, tergantung tujuan dan kebijakan pemangku pimpinan.

Berikut penjelasan dari beberapa item tes di atas:

1. Lari 12 menit

Tes lari selama 12 menit. Tes ini dilakukan dengan berlari mengelilingi lintasan atletik yang berukuran standar 400 meter. Untuk calon peserta pria setidaknya dapat mencapai 6 kali (2400 meter) selama 12 menit tersebut. Untuk calon perempuan setidaknya mencapai 5 kali (2000 meter). Agar dalam tes hasilnya bagus maka lakukan latihan lari ini secara rutin agar kemampuan dapat meningkat dari waktu ke waktu.

2. Pull up (pria), chining (perempuan)

Tes berikutnya adalah melakukan pull up (pria) dengan cara seperti bergantung pada tiang horizontal seperti gambar kemudian menarik badan ke atas sampai dagu melewati tiang itu dan kembali turun sampai tangan lurus. Setidaknya lakukan latihan ini sebanyak 10 kali, dengan gerakan yang sempurna. Lebih baik sedikit demi sedikit tetapi sempurna dari pada banyak tapi gerakannya tidak sempurna. Untuk calon perempuan lakukan chinning dengan berdiri di depan tiang mendatar, dengan kaki tetap menginjak

tanah, kemudian tarik badan ke depan dan kembali ke belakang, setidaknya lakukan sebanyak 40 kali kalo secara sempurna.

3. Sit up

Sit Up secara mudahnya adalah gerakan duduk-bangun. Lakukan latihan untuk memperkuat otot perut. Posisi tangan diayam di belakang kepala. Ketika bangun upayakan sampai mencium lutut. Lakukan gerakan ini minimal 35 kali untuk pria dan 30 kali untuk perempuan. Seluruh gerakan dilakukan tidak lebih dari 1 menit.

4. Push up

Push Up adalah gerakan naik turun dengan bertumpu pada kedua tangan dan kaki. Untuk laki-laki bertumpu pada ujung kaki, dan perempuan bertumpu pada lutut. Saat turun badan tidak menyentuh tanah, dan pada saat naik tangan kembali lurus. Lakukan gerakan secara sempurna untuk laki-laki setidaknya 35 kali dan 30 kali untuk perempuan. Seluruh gerakan dilakukan tidak lebih dari 1 menit.