Cara Melatih Fisik untuk Tes Jasmani Polri

Panduan latihan per gerakan untuk tes jasmani Polri: teknik, kesalahan yang membuat hitungan tidak sah, dan rencana progresif tiga tahap, dengan saran kebugaran umum dari WHO.

Nugroho Budi · 29 November 2026 · 7 menit baca



Ringkasnya: tes jasmani Polri berisi lari 12 menit, pull up atau chinning, sit up, push up, shuttle run, dan renang, ditambah pengukuran tubuh. Hasil tiap gerakan langsung dicatat dan diumumkan terbuka, dan pada seleksi pusat Akpol 2026 nilai jasmani berbobot 30 persen. Cara melatihnya: kuasai teknik yang sah dulu, naikkan beban sedikit demi sedikit, dan uji coba berkala. Target angka per gerakan tidak kami tulis, karena tabel nilai resminya tidak dipublikasikan di sumber resmi yang bisa dibuka.

KlikPsikotes tidak berafiliasi dengan Polri. Isi artikel ini gambaran umum dan saran latihan umum, bukan petunjuk resmi. Ikuti pengumuman di penerimaan.polri.go.id. Bila Anda punya keluhan jantung, sendi, atau pernapasan, konsultasikan dulu dengan dokter sebelum latihan berat.

Tes jasmani Polri adalah tahap uji kesamaptaan jasmani dan pemeriksaan antropometrik dalam seleksi calon anggota Polri. Perpol Nomor 2 Tahun 2026 memasukkannya sebagai salah satu dari enam kegiatan seleksi (Perpol 2/2026, Pasal 9). Apa itu kesamaptaan A dan B serta bagaimana nilainya dihitung sudah kami bahas di tes kesamaptaan dan standar penilaiannya. Artikel ini fokus ke hal praktis: bagaimana melatih setiap gerakan.

Kenapa latihan fisik sangat menentukan?

Ada tiga alasan yang bersumber resmi. Pertama, tahapnya bersifat gugur: pengumuman Kapolri untuk SIPSS 2024 menetapkan batas lulus nilai kumulatif jasmani minimal 41 (salinan pengumuman, 8 Januari 2024). Kedua, nilainya ikut menentukan peringkat. Di seleksi pusat Akpol 2026, kesamaptaan jasmani berbobot 30 persen dari nilai akhir (RRI, 27 Juli 2026).

Ketiga, hasilnya langsung terlihat. Irwasum Polri saat itu menjelaskan bahwa selesai tes renang peserta bisa melihat berapa detik dan berapa nilainya, dan untuk lari berapa putaran yang dicapai (Antara, 2 Maret 2025). Tidak ada ruang untuk "berharap nilai naik belakangan".

Prinsip latihan sebelum mulai

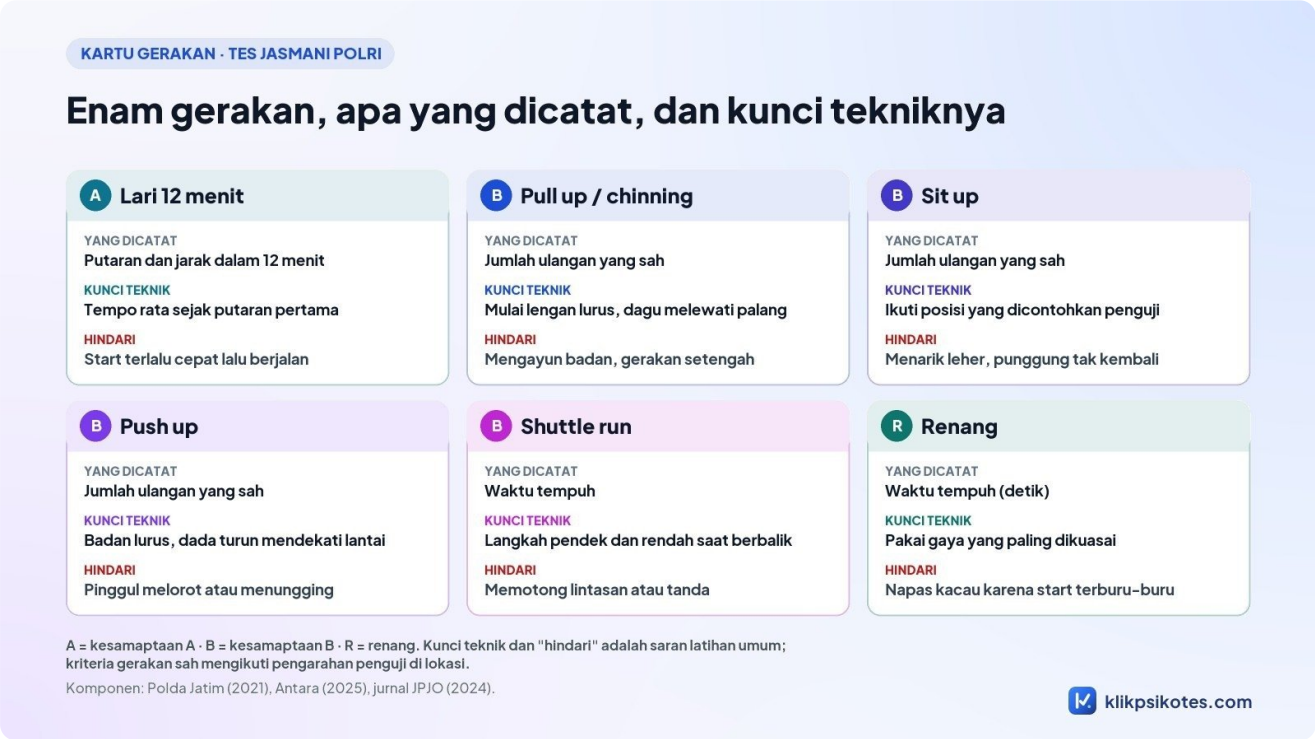
Bagian ini adalah **saran kebugaran umum**, bukan standar seleksi. WHO merekomendasikan orang dewasa melakukan 150–300 menit aktivitas aerobik intensitas sedang per minggu,

ditambah latihan penguatan otot minimal dua hari per minggu. Untuk usia 5–17 tahun, termasuk calon taruna berusia 16 atau 17 tahun, anjurannya rata-rata 60 menit aktivitas fisik per hari, dengan aktivitas intensitas tinggi dan penguatan otot minimal tiga hari per minggu (WHO Europe, 2021).

- **Teknik dulu, jumlah kemudian.** Sepuluh push up yang sah lebih berharga daripada dua puluh yang tidak dihitung.
- **Naik sedikit demi sedikit.** Tambah repetisi, jarak, atau kecepatan secara bertahap, bukan sekaligus.
- **Beri jeda.** Latihan kekuatan untuk otot yang sama tidak perlu setiap hari. Sisakan satu hari istirahat penuh setiap minggu.
- **Uji coba berkala.** Catat hasil Anda setiap dua minggu dengan kondisi yang sama.

Teknik tiap gerakan tes jasmani Polri

Komponen berikut disebut Karo SDM Polda Jawa Timur untuk seleksi Akpol 2021 (lari, pull up, push up, sit up, shuttle run, renang, antropometri) dan penjelasan resmi Akpol 2025 (kesamaptaan A, B, dan renang). Kriteria gerakan sah ditetapkan penguji dan dijelaskan saat pengarahan, jadi poin teknik di bawah adalah saran latihan umum.



Komponen dari keterangan resmi seleksi Akpol (Polda Jatim 2021, Antara 2025) dan jurnal JPJO (2024). Teknik adalah saran latihan umum.

Lari 12 menit

Yang dicatat adalah jumlah putaran atau jarak dalam 12 menit. Kesalahan paling umum adalah start terlalu cepat karena terbawa peserta lain, lalu melambat di putaran akhir. Latih tempo yang rata: lari santai 30–40 menit untuk daya tahan, ditambah satu sesi interval per minggu, misalnya lari cepat satu menit diselingi jalan dua menit.

Pull up dan chinning

Penelitian tentang kesamaptaan anggota Polda Jawa Tengah menyebut komponennya "pull up atau chinning" (jurnal JPJO, 2024). Ketentuan kapan chinning dipakai tidak dirinci di sumber resmi yang kami buka, jadi ikuti pengumuman jalur Anda. Untuk latihan, mulailah dari menggantung dengan lengan lurus, tarik badan sampai dagu melewati palang, lalu turun sampai lengan lurus kembali. Bila belum bisa satu ulangan pun, latih gerakan turun pelan dari posisi atas dan menggantung selama mungkin.

Sit up

Posisi tangan dan kaki harus mengikuti contoh penguji. Hindari menarik leher dengan tangan dan pastikan punggung kembali ke posisi awal di setiap ulangan. Latihan penguat perut seperti plank

membantu menjaga bentuk gerakan saat mulai lelah.

Push up

Push up yang baik menjaga badan lurus dari kepala sampai tumit, menurunkan dada sampai mendekati lantai, lalu meluruskan lengan lagi. Kesalahan yang paling sering adalah pinggul melorot atau menungging, dan gerakan setengah karena kelelahan. Bila bentuk gerakan mulai rusak, berhenti dan istirahat. Latihan push up dengan tangan di bangku atau meja bisa menjadi tangga awal sebelum push up penuh di lantai.

Shuttle run

Yang dicatat adalah waktu tempuh. Pola lintasan dan tanda yang harus disentuh atau dilewati mengikuti arahan panitia. Latih langkah pendek dan badan rendah saat berbalik, karena waktu paling banyak hilang di putaran balik.

Renang

Renang dinilai dari waktu tempuh dalam detik, menurut keterangan resmi Akpol 2025. Polda Jawa Timur pada seleksi 2021 mengizinkan peserta memakai kacamata renang (Suara Surabaya, 2021). Bila Anda belum lancar berenang, mulailah sejak jauh hari dan pakai gaya yang paling Anda kuasai.

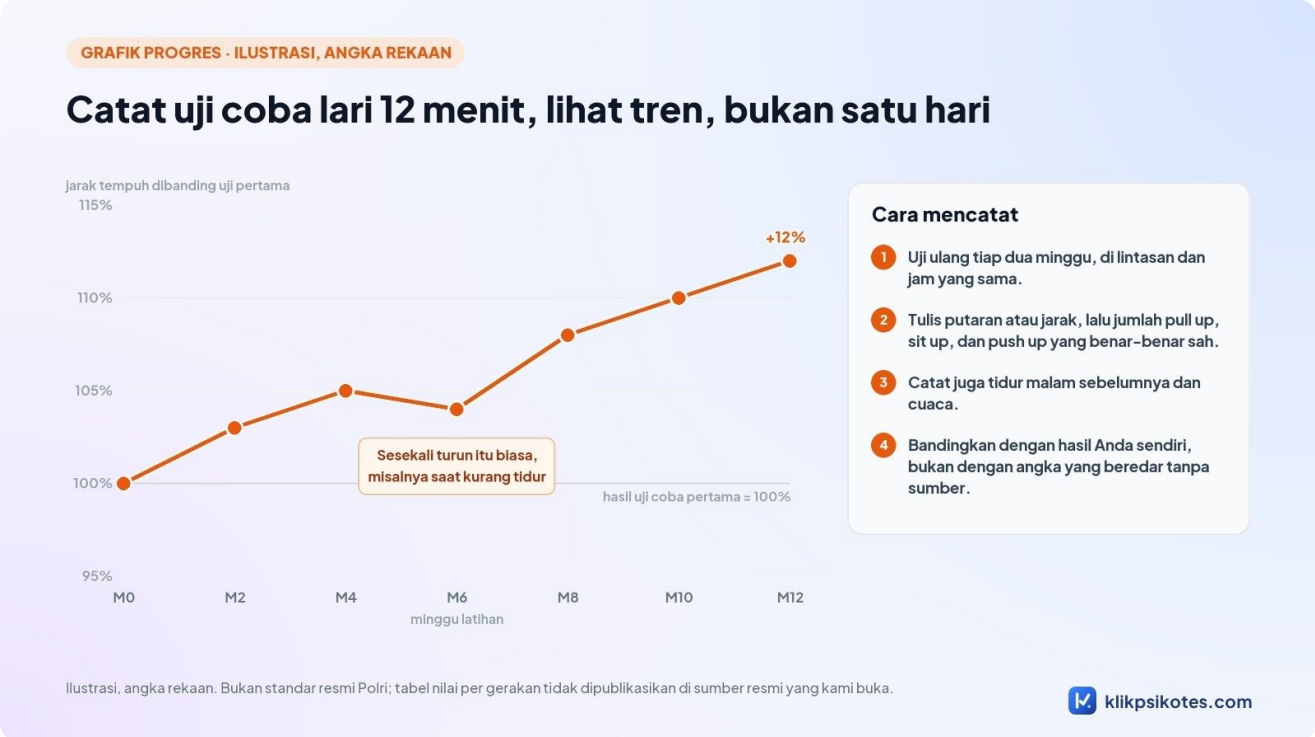
Kesalahan yang membuat hitungan tidak sah

1. **Gerakan setengah.** Push up tanpa dada turun, atau pull up tanpa dagu melewati palang.
2. **Mengayun badan** saat pull up untuk membantu tarikan.
3. **Bentuk badan rusak** karena lelah, misalnya pinggul turun saat push up.
4. **Tidak mengikuti lintasan** shuttle run atau memotong tanda.
5. **Tidak mendengarkan pengarahan.** Penguji menjelaskan cara gerakan dihitung sebelum tes dimulai.
6. **Tidak memeriksa lembar hasil.** Lampiran Perpol 2/2026 meminta penilaian memakai papan skor yang bisa dilihat semua orang, dan lembar hasil ditandatangani peserta, penilai, dan pengawas. Periksa angkanya sebelum Anda tanda tangan.

Rencana progresif tiga tahap

Kalender delapan minggu sudah ada di artikel tes kesamaptaan. Sebagai pelengkap, gunakan tiga tahap ini untuk menentukan kapan Anda siap menaikkan beban, berapa pun lama waktu yang tersisa. Ini saran latihan umum, bukan standar resmi.

Tahap	Fokus	Tanda siap naik
1. Fondasi	Lari santai rutin, belajar bentuk push up, sit up, pull up yang benar, mulai berenang	Bisa lari 12 menit tanpa berhenti dan semua gerakan rapi tanpa bantuan
2. Kekuatan dan kecepatan	Tambah repetisi bertahap, satu sesi interval per minggu, latihan putar balik shuttle run	Hasil uji coba naik dua kali berturut-turut dan tidak ada nyeri sendi
3. Simulasi	Urutan lengkap lari, gerakan B, lalu renang seperti hari tes; minggu terakhir latihan ringan	Hasil stabil, tidur cukup, dan perlengkapan sudah biasa dipakai



Ilustrasi, angka rekaan. Bukan standar resmi Polri; catat hasil Anda sendiri setiap dua minggu.

Grafik di atas sengaja memakai persentase terhadap hasil Anda sendiri, bukan angka target. Naik turun kecil itu biasa. Yang penting tren beberapa minggu.

Jangan lupakan tahap lain

Kesamaptaan hanya satu bagian. Pemeriksaan kesehatan biasanya datang lebih dulu, jadi baca pemeriksaan kesehatan dalam seleksi Polri. Urutan seleksi ada di tahapan tes Polri, gambaran semua jalur di tes Polri, tahapan dan materinya, khusus calon taruna di tes Akpol apa saja, dan gambaran besar di panduan lengkap tes TNI dan Polri.

Di sela latihan fisik, Anda bisa melatih ketelitian lewat tes kecermatan online, atau mencoba Psikotes TNI-Polri dengan waktu seperti tes sungguhan. Latihan ini bersifat edukatif dan bukan soal asli seleksi.

COBA TES INI · KOGNITIF

Psikotes TNI-Polri

Latihan soal ala psikotes seleksi TNI dan Polri: verbal, numerik, penalaran, gambar, kecermatan, wawasan kebangsaan, dan bahasa.

± 80 menit

Coba di klikpsikotes.com/tes/TNIPOLRI

Pertanyaan yang sering diajukan

Apa saja isi tes jasmani Polri?

Lari 12 menit (kesamaptaan A), pull up atau chinning, sit up, push up, dan shuttle run (kesamaptaan B), renang, serta pengukuran antropometri. Komponen ini disebut dalam keterangan resmi seleksi Akpol 2021 dan 2025.

Berapa target push up untuk tes Polri?

Tabel nilai resmi per gerakan tidak dipublikasikan di sumber resmi yang kami buka, jadi kami tidak menuliskan target angka. Yang terkonfirmasi adalah batas lulus nilai kumulatif jasmani minimal 41 pada pengumuman SIPSS 2024. Fokuslah pada push up yang sah dan naikkan jumlahnya bertahap.

Berapa lama latihan sebelum tes jasmani Polri?

Semakin awal semakin baik. Kebugaran naik dalam hitungan minggu, bukan hari. Gunakan tiga tahap fondasi, kekuatan, dan simulasi, dan naikkan beban hanya bila hasil uji coba membaik tanpa nyeri.

Kenapa gerakan saya tidak dihitung?

Biasanya karena gerakan setengah, badan mengayun, atau bentuk badan rusak saat lelah. Kriteria sah dijelaskan penguji saat pengarahan, jadi dengarkan baik-baik dan latih bentuk gerakan yang sama sejak awal.

Apakah tes jasmani Polri ada renangnya?

Ya. Keterangan resmi seleksi Akpol 2025 menyebut kesamaptaan A, B, dan renang, dengan hasil renang dicatat dalam detik. Jarak dan gaya mengikuti ketentuan panitia setiap jalur.

Siap berlatih?

Latihan psikotes online dengan timer adil, hasil instan, dan pembahasan di **klikpsikotes.com/tes**. Daftar gratis untuk mulai.

Sumber: https://klikpsikotes.com/artikel/tes-jasmani-polri

Versi 25 November 2026. Hasil latihan di KlikPsikotes bukan penilaian psikologis resmi. © 2026 KlikPsikotes.