Mengenal Tes Kesamaptaan dan Standar Penilaiannya

Isi tes kesamaptaan A, B, dan renang di seleksi TNI dan Polri, cara penilaiannya menurut aturan dan pengumuman resmi, dan program latihan kebugaran umum delapan minggu.

Nugroho Budi · 17 November 2026 · 7 menit baca



Ringkasnya: tes kesamaptaan adalah ujian kemampuan jasmani dalam seleksi TNI dan Polri. Kesamaptaan A berupa lari 12 menit, kesamaptaan B berupa pull up, sit up, push up, dan shuttle run, lalu ada tes renang dan pengukuran antropometri. Untuk Polri, pengumuman Kapolri seleksi SIPSS 2024 menetapkan nilai kumulatif jasmani minimal 41, dengan pedoman penilaian dari Keputusan Kapolri tahun 2020. Tabel nilai per gerakan tidak dipublikasikan di sumber resmi yang kami buka, jadi latihan terbaik adalah membangun kebugaran secara bertahap.

KlikPsikotes tidak berafiliasi dengan TNI maupun Polri. Isi artikel ini gambaran umum, bukan petunjuk resmi. Ikuti pengumuman di rekrutmen-tni.mil.id dan penerimaan.polri.go.id, dan waspadai penipuan yang menjanjikan kelulusan.

Tes kesamaptaan adalah rangkaian ujian fisik untuk mengukur kesiapan jasmani calon prajurit TNI dan calon anggota Polri. Kata samapta sendiri berarti "siap siaga" menurut KBBI. Di Polri tahap ini disebut uji kesamaptaan jasmani, sedangkan di lingkungan TNI sering disebut tes kesegaran jasmani atau garjas.

Apa itu tes kesamaptaan A dan B?

Kesamaptaan dibagi menjadi dua kelompok. Rilis resmi Lanud Sulaiman tentang seleksi Tamtama PK TNI AU 2026 menjelaskannya dengan jelas: Garjas A berupa lari selama 12 menit, sedangkan Garjas B terdiri dari pull up, sit up, push up, dan shuttle run. Setelah garjas pagi hari, para calon mengikuti tes renang pada siang harinya (Lanud Sulaiman, 5 Maret 2026).

Polri memakai susunan serupa. Saat seleksi Akpol 2021, Karo SDM Polda Jawa Timur menjelaskan urutannya: samapta A dan B, lalu renang, lalu antropometri, dengan materi lari, pull up, push up, sit up, dan shuttle run (Suara Surabaya, 19 Mei 2021). Dasar hukumnya kini ada di Perpol Nomor 2 Tahun 2026 Pasal 9, yang memasukkan "pengujian kemampuan jasmani dan pemeriksaan anthropometrik" sebagai salah satu dari enam kegiatan seleksi (Perpol 2/2026, ditetapkan 25 Juni 2026).

TABEL KOMPONEN · TES KESAMAPTAAN

Apa saja yang diuji di tes kesamaptaan?

Komponen	Isi	Yang terutama dilatih	Disebut di sumber
Kesamaptaan A garjas A	**Lari 12 menit; yang dicatat jarak tempuhnya**	Daya tahan jantung dan paru	Lanud Sulaiman 2026; Polda Jatim 2021
Kesamaptaan B garjas B	**Pull up, sit up, push up, dan shuttle run**	Kekuatan otot lengan, bahu, perut; kelincahan	Lanud Sulaiman 2026; Polda Jatim 2021
Renang tes terpisah	**Setelah garjas; jarak dan gaya sesuai ketentuan panitia**	Keterampilan dan daya tahan di air	Lanud Sulaiman 2026; Polda Jatim 2021
Antropometri pengukuran	**Pengukuran tubuh, dinilai MS atau TMS**	Postur dan berat badan seimbang	Perpol 2/2026; Pengumuman Kapolri 2024

Sumber: rilis Lanud Sulaiman (5 Maret 2026); Suara Surabaya, keterangan Karo SDM Polda Jatim (19 Mei 2021); Perpol 2/2026; Pengumuman Kapolri SIPSS 2024.

KlikPsikotes
klikpsikotes.com

Komponen tes kesamaptaan menurut rilis resmi Lanud Sulaiman (2026), Perpol 2/2026, dan Polda Jatim (2021).

Komponen	Isi	Yang terutama dilatih
Kesamaptaan A	Lari 12 menit, dinilai dari jarak tempuh	Daya tahan jantung dan paru
Kesamaptaan B	Pull up, sit up, push up, shuttle run	Kekuatan dan daya tahan otot lengan, bahu, perut, serta kelincahan
Renang	Tes terpisah setelah garjas	Keterampilan dan daya tahan di air
Antropometri	Pengukuran tubuh, dinilai MS/TMS	Bukan latihan, tetapi postur dan berat badan seimbang

Untuk renang di seleksi Bintara TNI AD 2024, Tirto yang merujuk panduan panitia menyebut jarak 50 meter dengan gaya dada atau gaya bebas (Tirto, 24 April 2024). Ketentuan renang bisa berbeda antarjalur, jadi cek pengumuman tahun Anda.

Bagaimana standar penilaian tes kesamaptaan?

Inilah bagian yang paling sering dicari, dan juga yang paling banyak beredar dalam versi tanpa sumber. Yang bisa dipastikan dari dokumen resmi adalah sebagai berikut.

1. **Standar ditetapkan Kapolri.** Perpol 2/2026 Pasal 9 ayat (5) menyatakan standar kelulusan tiap tahapan seleksi ditetapkan oleh Kapolri.
2. **Nilai kuantitatif dan MS/TMS.** Pengumuman Kapolri seleksi SIPSS 2024 (Nomor Peng/1/I/DIK.2.1./2024) menyebut uji kesamaptaan jasmani "kesamaptaan A, B, dan C" dinilai kualitatif (MS/TMS) dan kuantitatif, sedangkan antropometri dinilai MS/TMS.
3. **Batas lulus kumulatif 41.** Pengumuman yang sama menyatakan penilaian mengikuti Keputusan Kapolri Nomor Kep/1352/VI/2020 tanggal 30 Juni 2020 tentang tata cara penilaian dan pembobotan ujian kemampuan jasmani, dengan batas lulus akhir nilai kumulatif jasmani minimal 41 (salinan pengumuman Kapolri, 8 Januari 2024).
4. **Hasil terbuka.** Daftar periksa pengawas eksternal di lampiran Perpol 2/2026 memuat penilaian dengan papan skor yang dapat dilihat semua orang, dan lembar hasil yang ditandatangani peserta, penilai, dan pengawas lalu diberikan kepada peserta saat itu juga.



Alur penilaian menurut Pengumuman Kapolri SIPSS 2024 dan Perpol 2/2026. Batas 41 berlaku untuk jalur dan tahun itu.

Yang **tidak** kami temukan di sumber resmi yang bisa dibuka adalah tabel konversi dari jumlah gerakan atau jarak lari ke nilai. Situs rekrutmen TNI AD juga tidak menyebut target jarak lari atau jumlah pull up, seperti dicatat Tirto. Karena itu artikel ini tidak mencantumkan angka per gerakan. Bila Anda menemukan tabel nilai di media sosial, cocokkan dulu dengan pengumuman

resmi jalur Anda.

Program latihan delapan minggu

Program berikut adalah **saran kebugaran umum**, bukan standar resmi seleksi. Dasarnya rekomendasi WHO untuk orang dewasa: 150–300 menit aktivitas aerobik intensitas sedang per minggu, ditambah latihan penguatan otot minimal dua hari per minggu (WHO Europe, 2021). Bila Anda punya keluhan jantung, sendi, atau pernapasan, konsultasikan dulu dengan dokter.



Contoh pola latihan umum berdasarkan rekomendasi aktivitas fisik WHO, bukan standar resmi seleksi.

Minggu	Fokus	Isi mingguan
1–2	Fondasi	Hari pertama uji coba lari 12 menit untuk mencatat titik awal Anda; lari santai 35–45 menit tiga kali seminggu; 2 kali latihan kekuatan (push up, sit up, gantung atau pull up dibantu); 1 kali renang santai 30 menit
3–4	Menambah beban	Satu sesi lari diganti interval (lari cepat 1 menit, jalan 2 menit); repetisi kekuatan naik sedikit demi sedikit; latihan putar balik shuttle run; uji coba 12 menit di akhir minggu 4
5–6	Daya tahan	Lari santai diperpanjang; latihan kekuatan dengan format 1 menit per gerakan; renang jarak pendek berulang dengan gaya yang akan Anda pakai

Minggu	Fokus	Isi mingguan
7–8	Simulasi dan pemulihan	Satu simulasi lengkap urutan A, B, lalu renang di awal minggu 7; minggu 8 latihan ringan, uji coba 12 menit terakhir, dan tidur cukup

Sisakan satu hari istirahat penuh setiap minggu. Kenaikan beban yang pelan lebih aman daripada lonjakan besar yang berujung cedera tepat sebelum tes.

Persiapan di hari tes

- Baca ulang pengumuman tentang jadwal, lokasi, dan perlengkapan yang wajib dibawa.
- Pakai sepatu lari yang sudah biasa Anda pakai, bukan sepatu baru.
- Sarapan ringan beberapa jam sebelum tes dan minum cukup air.
- Bagi tenaga lari 12 menit dengan rata. Start terlalu cepat sering membuat putaran terakhir melambat.
- Dengarkan pengarahan penguji tentang cara gerakan dihitung, karena gerakan yang tidak sempurna bisa tidak dihitung.
- Periksa lembar hasil Anda sebelum menandatanganinya.

Tahap lain yang perlu disiapkan

Kesamaptaan hanya satu bagian dari seleksi. Urutan lengkapnya ada di panduan tes TNI dan Polri dari awal sampai akhir. Tahap sikap kebangsaan dibahas di tes mental ideologi beserta contoh soalnya, dan psikotesnya di persiapan psikotes Polri serta psikotes TNI AD.

Sambil menjaga jadwal latihan fisik, Anda bisa melatih ketelitian lewat tes kecermatan online atau tes koran online, keduanya gratis tanpa daftar. Latihan psikotes dan wawasan kebangsaan dengan waktu tersedia di tes Psikotes TNI-Polri.

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 itu tes kesamaptaan?

Tes kesamaptaan adalah ujian kemampuan jasmani dalam seleksi TNI dan Polri. Isinya kesamaptaan A berupa lari 12 menit, kesamaptaan B berupa pull up, sit up, push up, dan shuttle run, ditambah renang dan pengukuran antropometri. Kata samapta berarti siap siaga.

Apa beda kesamaptaan A dan kesamaptaan B?

Kesamaptaan A adalah lari 12 menit yang terutama menguji daya tahan jantung dan paru. Kesamaptaan B terdiri dari pull up, sit up, push up, dan shuttle run yang menguji kekuatan otot dan kelincahan. Pembagian ini disebut dalam rilis resmi Lanud Sulaiman tentang seleksi TNI AU 2026.

Berapa nilai minimal tes kesamaptaan Polri?

Pengumuman Kapolri seleksi SIPSS 2024 menetapkan batas lulus nilai kumulatif jasmani minimal 41, berpedoman pada Keputusan Kapolri Nomor Kep/1352/VI/2020. Angka itu untuk jalur dan tahun tersebut, jadi cek pengumuman jalur Anda. Tabel nilai per gerakan tidak dipublikasikan di sumber resmi yang kami buka.

Apakah ada tes renang dalam tes kesamaptaan?

Ya, renang disebut dalam rilis resmi seleksi TNI AU 2026 dan dalam penjelasan Polda Jawa Timur untuk seleksi Akpol 2021. Biasanya renang dilaksanakan terpisah setelah kesamaptaan A dan B. Jarak dan gaya renang mengikuti ketentuan panitia tiap 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-kesamaptaan

Versi 12 November 2026. Hasil latihan di KlikPsikotes bukan penilaian psikologis resmi. © 2026 KlikPsikotes.