

## Polres Sumenep Gelar Tes Kesamaptaan Jasmani Semester I Tahun 2025

Achmad Sarjono - [SUMENEP.OPINIWARGA.COM](http://SUMENEP.OPINIWARGA.COM)

Feb 7, 2025 - 14:40



SUMENEP - Polres Sumenep Polda Jatim melaksanakan Tes Kesamaptaan Jasmani (TKJ) sebagai bagian dari upaya untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran personel yang digelar di Lapangan Apel Tribrata Polres Sumenep. Jum'at (7/2/2025).

Tes Kesamaptaan Jasmani semester satu tahun 2025 dipimpin langsung oleh Kapolres Sumenep Akbp Henri Noveri Santoso.,S.H.,S.I.K.,M.M. Kegiatan ini

diikuti oleh Kabag SDM Polres Sumenep, para pejabat utama (PJU), dan seluruh personel Polres Sumenep.



Kapolres Sumenep melalui Kabag SDM Akp Widiarti menjelaskan bahwa tes ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik personel Polri, khususnya di Polres Sumenep, sekaligus untuk memantau perkembangan fisik mereka. “Tes Kesamaptan Jasmani (TKJ) dilaksanakan dua kali dalam setahun, yang dibagi dalam dua semester,” ujarnya.

AKP Widiarti menambahkan bahwa kegiatan ini dilakukan setiap enam bulan untuk mengukur kemampuan fisik para personel serta memelihara kesehatan agar mereka selalu siap menjalankan tugas sebagai pelindung, pengayom, dan pelayan masyarakat. Selain itu, hasil TKJ juga menjadi salah satu komponen penilaian dalam aplikasi Polri.

Tes Kesamaptan Jasmani mencakup beberapa kategori, yaitu lari selama 12 menit, push-up selama 1 menit, sit-up selama 1 menit, pull-up, dan shuttle run. Para peserta dibagi dalam beberapa golongan usia, yaitu Golongan 1 (18-30 tahun), Golongan 2 (31-40 tahun), Golongan 3 (41-50 tahun), dan Golongan 4 (di atas 50 tahun).

Untuk jarak lari selama 12 menit, setiap golongan memiliki target yang berbeda, dengan Golongan 1 dan Golongan 2 harus menempuh jarak lebih panjang dibandingkan golongan lainnya. Sementara itu, untuk Golongan 4, yang berusia di atas 50 tahun, tidak diwajibkan memenuhi target tertentu, namun tetap diharapkan mengikuti tes sesuai kemampuan fisik mereka.

“Tes ini disesuaikan dengan usia untuk memastikan semua personel dapat berpartisipasi sesuai dengan kondisi fisik mereka. Golongan 4 hanya diminta untuk berusaha semampunya,” tutup AKP Widiarti