

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep UKP**

##### **2.1.1 Pengertian UKP**

UKP adalah usulan kenaikan pangkat bagi prajurit TNI. UKP merupakan kegiatan yang wajib dilaksanakan oleh prajurit TNI untuk menunjang karier prajurit dalam penempatan jabatan atau keperluan pendidikan atau penugasan-penugasan lainnya. Undang-Undang Nomor 34 Tahun 2004 tentang Tentara Nasional Indonesia berbunyi “setiap prajurit memperoleh kesempatan untuk mendapat kenaikan pangkat dan/atau jabatan berdasarkan prestasinya sesuai dengan pola karier yang berlaku dengan mempertimbangkan kepentingan TNI dan memenuhi persyaratan yang ditentukan (Peraturan- Angkatan Darat, 2021).

##### **2.1.2 Jenis Kenaikan Pangkat Prajurit**

Setiap prajurit memperoleh kesempatan untuk mendapatkan kenaikan pangkat berdasarkan prestasinya sesuai dengan pola karier yang berlaku dan memenuhi persyaratan yang ditentukan. Masa peninjauan diberlakukan sebagai tahapan mengevaluasi kompetensi yang dimiliki oleh seorang prajurit dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab jabatan yang diembannya dalam kurun waktu tertentu yang dihitung mulai dari tanggal surat perintah pelaksanaan (Sprinlak) tugas sampai dengan kala waktu kenaikan pangkat. UKP dapat diproses apabila prajurit tidak sedang dalam proses hukum dan atau dalam proses menjalani hukuman. Kenaikan pangkat terdiri (Peraturan-Angkatan Darat, 2021):

1. Kenaikan pangkat reguler

Kenaikan pangkat reguler diatur dengan ketentuan sebagai berikut:

- a) Kenaikan pangkat yang diberikan pada kala waktu tertentu yaitu 1 April dan 1 Oktober kepada prajurit yang telah memenuhi persyaratan jabatan dan masa peninjauan.
- b) Kenaikan pangkat reguler percepatan (KPRP) satu tingkat lebih tinggi diberikan kepada prajurit yang sangat berjasa bagi kepentingan organisasi TNI dan/atau negara di luar ketentuan KPLB.

## 2. Kenaikan pangkat khusus

Kenaikan pangkat khusus terdiri atas (Juknis Angkatan Darat, 2021):

- a) Kenaikan pangkat luar biasa meliputi:
  - 1) Kenaikan Pangkat Luar Biasa Operasi Militer Perang (KPLBOMP)
  - 2) Kenaikan Pangkat Luar Biasa Operasi Militer Selain Perang (KPLBOMSP)
  - 3) Kenaikan Pangkat Luar Biasa Operasi Militer Perang Anumerta (KPLBOMPA)
  - 4) Kenaikan Pangkat Luar Biasa Operasi Militer Selain Perang Anumerta (KPLBOMSPA).
- b) Kenaikan pangkat penghargaan.

Masa peninjauan kenaikan pangkat diatur dengan ketentuan sebagai berikut (Juknis Angkatan Darat, 2021):

1. Paling singkat 3 (tiga) bulan untuk kenaikan pangkat dari Letkol ke Kolonel
2. Paling singkat 6 (enam) bulan untuk kenaikan pangkat jabatan dalam golongan pangkat ke Letkol dan yang lebih rendah

3. Untuk kenaikan pangkat ke atau dalam golongan Pati serta untuk kenaikan pangkat khusus tidak berlaku masa peninjauan. Persyaratan Kenaikan Pangkat Reguler Perwira sebagai berikut:
  - a) Telah menduduki jabatan penuh dalam jabatan berdasarkan keputusan dari pejabat yang berwenang.
  - b) Memenuhi norma waktu kenaikan pangkat yaitu:
    - 1) Bagi golongan kepangkatan Pama sampai Pamen ditentukan berdasarkan MDP dan MDDP
    - 2) Dari golongan Pamen ke Pati Bintang 1 (satu) ditentukan berdasarkan MDP

### **2.1.3 Kepangkatan Prajurit TNI-AD**

Pangkat Prajurit TNI Angkatan Darat sebagai berikut ( Peraturan -Angkatan Darat, 2021):

1. Pangkat Perwira terdiri atas:
  - a. Jenderal TNI
  - b. Letnan Jenderal TNI
  - c. Mayor Jenderal TNI
  - d. Brigadir Jenderal TNI
  - e. Kolonel
  - f. Letnan Kolonel
  - g. Mayor
  - h. Kapten
  - i. Letnan Satu
  - j. Letnan Dua.

2. Pangkat Bintara terdiri atas:

- a. Pembantu Letnan Satu
- b. Pembantu Letnan Dua
- c. Sersan Mayor
- d. Sersan Kepala
- e. Sersan Satu
- f. Sersan Dua.

3. Pangkat Tamtama terdiri atas:

- a. Kopral Kepala
- b. Kopral Satu
- c. Kopral Dua
- d. Prajurit Kepala
- e. Prajurit Satu
- f. Prajurit Dua

#### **2.1.4 Administrasi UKP (Usulan Kenaikan Pangkat)**

Kenaikan pangkat bagi Prajurit TNI diatur dalam Peraturan Panglima TNI Nomor 50 Tahun 2015 dan Nomor 40 Tahun 2018 tentang Kepangkatan Prajurit TNI. Kelengkapan administrasi usulan kenaikan pangkat sebagai berikut (Juknis Angkatan Darat, 2021):

Kelengkapan administrasi UKP ke/dalam Pati TNI ditentukan sebagai berikut:

- a. Surat usulan Kasad
- b. Daftar riwayat hidup
- c. Surat pernyataan penulisan nama, Pangkat/ Korps dan NRP yang dituliskan tangan oleh prajurit yang bersangkutan

- d. Bagi yang memiliki gelar akademik setelah diangkat menjadi prajurit wajib melampirkan fotokopi ijazah dengan legalisir dari Satker atau fotokopi Keputusan tentang penambahan gelar oleh pejabat yang berwenang
  - e. Berita Acara Serah Terima dalam Jabatan Lama dan Jabatan Baru.
1. Kelengkapan administrasi UKP Bintara/ Tamtama ditentukan sebagai berikut:
    - a. Salinan Keputusan dan Surat Perintah jabatan terakhir
    - b. Riwayat Hidup Singkat (RHS) terbaru yang ditandatangani oleh yang bersangkutan
    - c. Surat pernyataan penulisan nama, Pangkat/ Korps dan NRP yang dituliskan oleh prajurit yang bersangkutan
    - d. Bagi yang memiliki gelar akademik setelah diangkat menjadi prajurit wajib melampirkan fotokopi ijazah dengan legalisir dari Satker atau fotokopi Keputusan tentang penambahan gelar oleh pejabat yang berwenang.

Kewenangan penetapan kenaikan pangkat reguler diatur dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Kenaikan pangkat Pati TNI dan Kolonel ditetapkan dengan Keputusan Presiden Republik Indonesia
2. Kenaikan pangkat Letkol dan Mayor ditetapkan dengan Keputusan Panglima TNI
3. Kenaikan pangkat Kapten dan Lettu ditetapkan dengan Keputusan Kasad
4. Kenaikan pangkat bagi bintara dan tamtama diatur sebagai berikut:
  - a. Kenaikan pangkat ke Kopda, Serma, dan Pelda ditetapkan dengan Keputusan Kasad yang didelegasikan kepada Dirajenad

- b. Kenaikan pangkat ke Pratu, Praka, Koptu, Kopka, Sertu, Serka, dan Peltu ditetapkan dengan Keputusan Kasad yang didelegasikan kepada Pemangku Delegasi Wewenang (PDW)
- c. Kenaikan pangkat Bintara dan Tamtama yang bertugas di luar struktur TNI AD ditetapkan dengan Keputusan Kasad yang didelegasikan kepada Dirajenad

### **2.1.5 Prosedur UKP (Usulan Kenaikan Pangkat)**

Prosedur UKP ke/dalam golongan Pati TNI sebagai berikut (Juknis Angkatan Darat, 2021):

1. Kasad mengajukan UKP Pati TNI kepada Panglima TNI berdasarkan keputusan pengangkatan dalam Jabatan Pati TNI dan pertimbangan Kasad setelah melaksanakan serah terima jabatan pada jabatan lama dan jabatan baru
2. Prosedur pada tingkat Mabes TNI sampai dengan diterbitkannya Keputusan Presiden disesuaikan dengan ketentuan yang tertuang dalam Peraturan Panglima TNI
3. Setelah keputusan Presiden dan surat perintah Panglima TNI terbit, Kasad mengeluarkan surat perintah penanggalan tanda pangkat lama dan pemakaian tanda pangkat baru.

UKP ke Gol VII/Kapten dan Gol VIII/Lettu sebagai berikut:

1. Dan/Ka Satminkal mengusulkan kepada Pang/Gub/Dan/Dir/Ka Kotama/Balakpus berdasarkan sidang Pankar tingkat Satminkal
2. Pang/Gub/Dan/Dir/Ka Kotama/Balakpus mengusulkan kepada Kasad berdasarkan sidang Pankar tingkat Kotama/Balakpus

3. Aspers Kasad meneliti persyaratan administrasi UKP dari Pang/Gub/Dan/Dir/Ka Kotama/ Balakpus, kemudian melaksanakan sidang Wanjak kenaikan pangkat ke Gol VII/Kapten dan Gol VIII/Lettu
4. Aspers Kasad mengajukan Keputusan kenaikan pangkat ke Gol VII/Kapten dan Gol VIII/Lettu kepada Kasad berdasarkan sidang Wanjak
5. Setelah Keputusan Kasad terbit, Pang/Gub/Dan/Dir/Ka Kotama/Balakpus mengeluarkan surat perintah penanggalan tanda pangkat lama dan pemakaian tanda pangkat baru; dan
6. Dan/Ka Satminkal mengeluarkan surat perintah penanggalan tanda pangkat lama dan pemakaian tanda pangkat baru berdasarkan surat perintah Pang/Gub/Dan/Dir/Ka Kotama/Balakpus.

UKP Bintara/Tamtama tingkat pusat sebagai berikut:

1. Dan/Ka Satminkal mengusulkan kepada Pang/Gub/Dan/Dir/Ka Kotama/Balakpus berdasarkan sidang Pankar tingkat Satminkal
2. Pang/Gub/Dan/Dir/Ka Kotama/Balakpus mengusulkan kepada Kasad u.p. Dirajenad berdasarkan sidang Pankar tingkat Kotama/Balakpus
3. Kasubditbinminperspra Ditajenad meneliti persyaratan administrasi UKP dari Pang/Gub/Dan/Dir/Ka Kotama/Balakpus, kemudian mengajukan penelitian personel kepada Asintel Kasad
4. Kasubditbinminperspra Ditajenad mengajukan Keputusan kenaikan pangkat kepada Dirajenad berdasarkan sidang Pankar dan hasil penelitian personel yang dikeluarkan oleh Asintel Kasad
5. Setelah Keputusan Kasad yang didelegasikan kepada Dirajenad terbit, Pang/Gub/Dan/Dir/Ka Kotama/Balakpus mengeluarkan surat perintah penanggalan tanda pangkat lama dan pemakaian tanda pangkat baru

6. Dan/Ka Satminkal mengeluarkan surat perintah penanggalan tanda pangkat lama dan pemakaian tanda pangkat baru berdasarkan surat perintah Pang/Gub/Dan/Dir/Ka Kotama/Balakpus.

UKP Ba/Ta tingkat daerah sebagai berikut:

1. Dan/Ka Satminkal mengusulkan kepada Pang/Gub/Dan/Dir/Ka Kotama/Balakpus berdasarkan sidang Pankar tingkat Satminkal
2. Pejabat personel Balakpus/Kaajen Kotama meneliti persyaratan administrasi UKP dari Dan/Ka Satminkal, kemudian mengajukan penelitian personel kepada Pejabat Pengamanan/Intel Balakpus/Asintel Kotama
3. Pejabat personel Balakpus/Kaajen Kotama mengajukan Keputusan kenaikan pangkat kepada Pang/Gub/Dan/Dir/Ka Kotama/Balakpus berdasarkan sidang Pankar dan hasil penelitian personel yang dikeluarkan oleh Pejabat Pengamanan/Intel Balakpus/Asintel Kotama
4. Setelah Keputusan Kasad yang didelegasikan kepada Pang/Gub/Dan/Dir/Ka Kotama/ Balakpus terbit, Dan/Ka Satminkal mengeluarkan surat perintah penanggalan tanda pangkat lama dan pemakaian tanda pangkat baru.

#### **2.1.6 Teknik Penilaian UKP (Usulan Kenaikan Pangkat)**

Teknik Penilaian Kesegaran Jasmani meliputi (Juknis Angkatan Darat, 2021):

1. Kesegaran jasmani "A". Setelah melaksanakan lari selama 12 menit akan diketahui jarak ditempuh yang diperoleh, kemudian dinilai dengan menggunakan tabel penilaian tes kesegaran jasmani.
2. Kesegaran jasmani "B". Penilaian kesegaran jasmani B meliputi:
  - a) Melaksanakan *Pull Ups/Chinning, Sit Ups Twist, Lunges, dan Push Ups*/Modifikasi dengan gerakan yang benar selama 1 menit akan diketahui

jumlah capaiannya kemudian nilainya dilihat pada tabel penilaian kesegaran jasmani.

- b) Untuk *Shuttle Run* melaksanakan lari bolak balik 2 x 10 meter akan diketahui waktu tempuhnya kemudian nilainya dilihat pada tabel penilaian kesegaran jasmani.
- c) Setelah masing-masing item kesegaran jasmani “B” diketahui nilainya kemudian dijumlahkan dan dibagi 5 menjadi nilai rata-rata kesegaran jasmani “B” dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{N.RAB} = \frac{\text{NA} + (\text{NB1} + \text{NB2} + \text{NB3} + \text{NB4} + \text{NB5})}{5} \times \frac{1}{2}$$

Keterangan rumus:

N.RAB = Nilai rata-rata Garjas “A” dan “B”

NA = Nilai Garjas “A” lari 12 menit

NB1 = Nilai Garjas “B1” tes Pull Up

NB2 = Nilai Garjas “B2” tes Sit Up

NB3 = Nilai Garjas “B3” tes Lunges

NB4 = Nilai Garjas “B4” tes Push Up

NB5 = Nilai Garjas “B5” tes Shuttle Run (2 x 10 meter)

### 3. Kesegaran Jasmani “C”

Kesegaran jasmani “C” yaitu renang militer dengan jarak 50 meter.

Sistem pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani meliputi:

- a) Sistem Blok.

Penggunaan sistem blok yaitu untuk testee dengan jumlah dibawah 30 orang dan pelaksanaan sistem blok yaitu seluruh baterai tes kesegaran jasmani yang dilakukan testee mulai dari tes kesegaran jasmani "A" sampai dengan seluruh item tes kesegaran jasmani "B" yang dinilai oleh minimal 2 testor untuk menilai sejumlah testee.

b) Sistem Pos.

Penggunaan sistem pos yaitu untuk testee dengan jumlah di atas 30 orang dan pelaksanaan sistem pos yaitu testee dinilai oleh testor dengan tugas dan tanggung jawab sesuai pos masing-masing.

Teknik pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani "A".

1. Testee diberikan kesempatan untuk mencoba lintasan lari sambil pemanasan untuk memutar lintasan lari sebanyak 1 kali dengan jogging (lari pelan)
2. Testee melakukan start berdiri di belakang garis start dengan memperhatikan aba-aba dari testor dalam situasi normal, dalam situasi pandemi (Covid) atau sejenisnya, pengaturan kegiatan protokoler pelaksanaan tes kesegaran jasmani disesuaikan dengan hasil prosedur tetap yang bersifat situasional
3. Setelah aba-aba "Ya" testee lari selama 12 menit sampai tanda waktu habis
4. Pada menit kesepuluh akan ada tanda bunyi peluit 2 kali panjang yang menandakan waktu tinggal 2 menit
5. Pada menit ke 12 ada bunyi peluit panjang sebagai tanda waktu 12 menit sudah habis, maka testee harus berhenti di tempat tersebut, melepas nomor dada dan meletakkan nomor dada di pinggir lintasan di tempat saat waktu habis, masuk ke

dalam lapangan atau balik kanan berjalan menuju ke tempat papan pencatatan hasil lari.

Teknik pelaksanaan tes kesegaran jasmani “B”.

1. Teknik pelaksanaan tes kesegaran jasmani “B” meliputi:

a) Pull Ups.

Sikap awal pelaku memegang palang dengan posisi telapak tangan menghadap ke depan, ibu jari di bawah palang dan empat jari lainnya di atas, badan dan kedua siku lurus, sedangkan kedua kaki bertumpu pada pijakan kaki yang berada pada tiang pull ups; dan aba-aba “persiapan”, pelaku menggantung dengan cara melepas pijakan kaki pada pijakan yang berada di bawah tiang *pull ups*.



Gambar 1 : Sikap awal *pull ups*

Ketika aba-aba “mulai”, pelaku mengangkat tubuhnya dengan kekuatan lengan sampai dagu melewati palang pull ups



Gambar 2 : Gerakan *pull ups* pada saat naik melewati palang  
gerakan selanjutnya turunkan badan kembali menggantung seperti sikap  
permulaan dengan kedua siku harus lurus



Gambar 3: Gerakan *pull ups* pada saat turun dari palang  
gerakan tersebut dilakukan secara terus menerus selama 1 menit.

Gerakan dinyatakan gagal apabila:

- 1) Mengangkat badan dengan bantuan ayunan kaki atau sentakan kaki (mengayun)
- 2) Waktu menurunkan badan siku belum lurus, tapi langsung mengangkat badan kembali ke atas palang
- 3) Pada saat mengangkat badan, dagu tidak melewati palang pull ups.
- 4) Ketentuan: satu hitungan dimulai dari sikap menggantung, tangan mengangkat badan sehingga dagu melewati palang sampai kembali ke sikap awal.
- 5) Gerakan pada saat naik, gerakan yang gagal tidak dihitung
- 6) Kaki terayun ke depan/ke belakang dibatasi 30 Cm.

b) *Sit Ups Twist*

Sikap awal berbaring terlentang di atas lantai/matras *sit ups twist* dengan punggung menempel penuh pada lantai/matras, kepala diangkat tidak menempel pada lantai/matras, kedua lutut ditekuk membentuk sudut 45 dan kedua lutut diregangkan berjarak + 20 Cm dan kedua pergelangan kaki dikaitkan pada palang *sit ups twist* yang terletak di depan, kedua telapak tangan dibuka dan ditempelkan pada daun telinga dan kedua siku dibuka selebar bahu menghadap ke depan.



Gambar 4: Sikap awal sit ups twist

Teknik gerakan. Aba-aba “Mulai” pelaku melakukan gerakan mengangkat badan hingga duduk dan membungkuk, kemudian salah satu siku menyentuh lutut secara bersilangan (twist) dan bergantian;



Gambar 5: Gerakan pada saat naik

Kemudian dengan cepat badan diturunkan kembali, tetapi hanya setengahnya sampai badan membentuk sudut  $\pm 45^\circ$  dengan lantai/matras. Pada saat turun punggung tidak menyentuh lantai/matras dan gerakan berikutnya dilakukan secara terus menerus selama 1 menit. Gerakan dinyatakan gagal apabila:

- 1) Salah satu siku tidak menyentuh lutut bagian luar secara bersilangan (twist)
- 2) Lutut tidak membentuk sudut  $45^\circ$
- 3) Kedua telapak tangan tidak menempel pada daun telinga.
- 4) Ketentuan: satu hitungan dimulai dari sikap berbaring, kemudian bangun sampai salah satu siku menyentuh lutut bagian luar secara bersilangan dan kembali badan turun sampai punggung bagian atas berjarak  $\pm 10$  cm

dari lantai/matras, gerakan yang gagal tidak dihitung dan dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat selama 1 (satu) menit.

c) *Lunges*

Sikap awal berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu kedua tangan di pinggang (tolak pinggang) dan pandangan lurus ke depan.



Gambar 6: Sikap awal *lunges*

Teknik gerakan aba-aba “Mulai” pelaku melakukan gerakan langkahkan kaki kanan ke depan dengan menapakkan tumit terlebih dahulu kemudian condongkan badan ke depan sehingga berat badan berada di kaki depan



Gambar 7: Gerakan *lunges* pada saat melangkah

Selanjutnya turunkan badan dengan cara menekuk lutut hingga membentuk sudut  $90^\circ$  (posisi lutut tidak boleh melebihi ujung kaki), dengan telapak kaki menempel penuh pada lantai/matras, punggung tetap tegak dan pandangan mata tetap ke depan; iv. sedangkan kaki belakang ditekuk dengan lutut membentuk sudut  $90^\circ$  tungkai kaki bagian bawah (tulang kering) sejajar dengan lantai atau cenderung lutut mendekat ke lantai dan ujung kaki belakang menumpu di lantai/matras serta tumit tegak lurus ke atas. Gerakan selanjutnya kaki yang di depan ditarik kembali ke belakang seperti posisi semula, gerakan melangkahkan kaki dilakukan secara bergantian selama 1 menit secara terus-menerus. Gerakan dinyatakan gagal apabila:

- 1) Apabila sudut kaki yang dilangkahkan ke depan kurang dari  $90^\circ$  dan telapak kaki tidak menapak penuh pada lantai/matras.

- 2) Apabila sudut kaki yang berada di belakang tidak membentuk sudut kurang dari  $90^\circ$  dan tungkai kaki bagian bawah (tulang kering) tidak sejajar dengan lantai/matras
- 3) Badan tidak tegak, tapi condong ke depan/ke belakang atau miring ke kiri/ke kanan
- 4) Kedua tangan tidak tolak pinggang

d) *Push Ups*

Sikap awal pelaku tiarap, kedua tangan di samping badan dengan telapak tangan menumpu penuh pada lantai/matras



Gambar 8: Sikap awal *Push Ups*

Jarak antara kedua tangan selebar bahu, jari-jari tangan rapat menghadap ke depan, kedua kaki dibuka selabar  $\pm 20$  cm, kedua lutut lurus dengan jari-jari kaki bertumpu di lantai/matras dan aba-aba “persiapan” pelaku mengangkat kedua paha (tidak menempel lagi di meja) tetapi dada masih tetap menempel

pada lantai/matras. Teknik gerakan. Aba-aba "Mulai" pelaku melakukan gerakan pelaku mengangkat badan dengan meluruskan lengan sampai kedua siku lurus, sehingga tubuh terangkat dengan posisi kaki, badan dan kepala segaris



Gambar 9: Gerakan *push ups* pada saat naik

Gerakan selanjutnya turunkan kembali badan dengan membengkokkan kedua siku lengan sehingga tubuh turun, dada menyentuh lantai/matras sedangkan paha tidak menempel pada matras/lantai kemudian kepala dipalingkan ke kiri atau ke kanan dan gerakan dilakukan secara terus menerus selama 1 menit.

Gerakan dinyatakan gagal apabila:

- 1) Lengan tidak lurus, lalu turun lagi
- 2) Gerakan badan bergelombang
- 3) Pada waktu siku lengan ditekuk, dada tidak menyentuh lantai/matras
- 4) Pinggul terlalu tinggi, sehingga tubuh tidak lurus
- 5) Lutut menyentuh lantai/matras

6) Ketentuan: satu hitungan dimulai dari mengangkat badan dengan meluruskan lengan sampai tubuh terangkat dengan posisi kaki, badan dan kepala lurus, kemudian turun kembali dengan membengkokkan kedua siku lengan sehingga tubuh turun dan dada menyentuh lantai/matras.

e) *Shuttle Run*

Sikap awal aba-aba “Persiapan” pelaku berdiri mengambil sikap persiapan pada garis start yang terdapat di sebelah kanan atau kiri tiang. Gerakan. Aba-aba “Ya” pelaku berlari menuju tiang yang berada di depannya dengan arah menyilang (membentuk angka delapan)



Gambar 10: Gerakan pada saat lari

Kemudian berbalik memutar tiang dengan arah berlawanan/ menyilang (membentuk angka delapan) gerakan lari dan berbalik dilakukan secepat-cepatnya dan dilakukan satu kali putaran dengan jarak 2 x 10 meter. Gerakan dinyatakan gagal apabila:

1) Start mendahului aba-aba “Ya”;

- 2) Memegang atau menjatuhkan tiang
- 3) Pada saat finish tidak menyilang/tidak membentuk angka delapan.
- 4) Ketentuan: score diambil dari waktu start sampai dengan finish (1 kali putaran jarak 2 x 10 meter), tidak boleh memegang tiang; iii. jika pelaku melakukan kesalahan (menjatuhkan tiang, mendahului aba-aba “Ya”, finish tidak menyilang), maka pelaku harus mengulang dan pengulangan dilakukan setelah orang terakhir pada kelompok tersebut.

### **2.1.7 Sarana dan prasarana UKP**

Kesegaran jasmani (Garjas”A”) Sarana dan prasarana Garjas “A” meliputi (Juknis Angkatan Darat, 2021):

1. Tanda jarak setiap 10 meter
2. Stopwatch
3. Blangko tes
4. Peluit
5. Bendera start
6. Meja dan kursi
7. Pengeras suara/megaphone
8. Papan pencatat keliling
9. Papan tabel nilai lari 12 menit
10. Nomor dada
11. Jam digital
12. Spidol dan bolpoint
13. Tenda lapangan
14. Kipas blower

15. Hardboard lapangan
16. Sarpras kesehatan: ambulan, WBGT, tabung oksigen, tandu kesehatan, dinafok/blower, box ice untuk penanganan dehidrasi, P3K lapangan dan alat tensi.
17. Prasarana tes kesegaran jasmani "A". Lintasan lari yang rata berbentuk melingkar dengan panjang lintasan minimal 200 meter dan terbuat dari gravel, harcourt, tartan, aspal, tembok cor atau paving block.

Kesegaran jasmani (Garjas "B") sarana dan prasarana meliputi:

1. *Pull Ups dan Chinning*

Sarana Pull Ups dan Chinning: stopwatch, blangko tes, papan pencatat hasil, papan tabel nilai Pull Ups/Chinning, spidol dan bolpoint, meja dan kursi, segitiga chinning. Prasarana *Pull Ups dan Chinning* alat *Pull Ups dan Chinning* masing-masing minimal 2 unit.

2. *Sit Ups Twist*

Sarana meja *Sit Ups Twist* minimal 2 buah, stopwatch, blangko tes, papan pencatat hasil, papan tabel nilai *sit ups Twist*, spidol dan bolpoint, meja dan kursi dan matras. Prasarana *Sit Ups Twist* ruang terbuka yang teduh atau ruangan tertutup.

3. *Lunges*

Sarana *Lunges* stopwatch, blangko tes, papan pencatat hasil, papan tabel nilai lunges, spidol dan bolpoint, meja dan kursi dan matras. Prasarana *Lunges* ruang terbuka dengan lantai harus rata tetapi tidak licin dan terbuat dari gravel, harcourt, tartan, aspal, tembok cor atau paving block.

4. *Push Ups dan Modifikasi Push Ups*

Sarana *Push Ups* dan Modifikasi *Push Ups* meja *Push Ups/modifikasi Push Ups* minimal 2 unit, stopwatch, blangko tes, papan pencatat hasil, papan tabel nilai *Push Ups* dan modifikasi *Push Ups*, spidol dan bolpoint, meja dan kursi. Prasarana *Push Ups* dan Modifikasi *Push Ups* ruang terbuka yang teduh atau ruangan tertutup.

#### 5. *Shuttle Run*

Sarana *Shuttle Run* tonggak/tiang untuk shuttle run minimal 2 set, stopwatch minimal 2 buah, blangko tes, papan pencatat hasil, papan tabel nilai shuttle run, spidol dan bolpoint, meja dan kursi. Prasarana *Shuttle Run* lapangan rumput, grafel, lapangan sintesis dan paving blok.

Kesegaran jasmani (Garjas "C") sarana dan prasarana meliputi:

Sarana kesegaran jasmani C meliputi blangko tes, papan pencatat hasil, spidol dan bolpoint, meja dan kursi. Prasarana meliputi kolam Renang minimal memiliki jarak 50 meter, helem, senjata, baju PDL lengkap.

## **2.2 Konsep Kesiapan**

### **2.2.1 Pengertian Kesiapan**

Kesiapan adalah adalah kondisi seseorang atau individu yang membuatnya siap memberikan respon atau jawaban di dalam cara tertentu terhadap suatu situasi. Penyesuaian pada suatu saat akan berpengaruh untuk memberikan suatu respon (Slameto, 2018). Menurut (Raji, 2019) kesiapan prajurit dalam menjalani UKP didefinisikan sebagai kondisi prajurit untuk menanggapi dan mempraktekkan suatu kegiatan yang mana sikap tersebut memuat mental, keterampilan dan sikap yang harus dimiliki dan dipersiapkan dalam uji kenaikan pangkat yang harus dipersiapkan lebih awal untuk hasil yang diinginkan.

Kesiapan prajurit dalam usulan kenanikan pangkat (UKP) meliputi kesiapan fisik dan kesiapan mental. Dimana kesiapan fisik dan mental ini bisa dibentuk dengan cara melakukan latihan yang optimal dan teratur untuk meningkatkan ketrampilan sehingga rangkaian penilaian dalam UKP dapat dilaksanakan dengan baik dan mudah (Buliali, Johan, dan Fetriah, 2019).

### **2.2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesiapan**

Ada beberapa faktor yang memengaruhi kesiapan seorang prajurit dalam menjalani UKP yaitu sebagai berikut (Juknis Angkatan Darat, 2021):

1. Kondisi fisik, mental, dan emosional

Kondisi fisik yang tidak kondusif misalnya sakit, pasti akan memengaruhi faktor-faktor lain untuk kegiatan tes kenaikan pangkat bagi prajurit. Kondisi Psikologis yang kurang baik misalnya gelisah, tertekan, dan sebagainya merupakan kondisi awal yang tidak menguntungkan bagi kelancaran tes ukp

2. Kebutuhan-kebutuhan, motif dan tujuan

Mempunyai ambisi untuk maju dan berusaha mengikuti rangkaian tes UKP dengan tujuan lulus sehingga kenaikan pangkat satu tingkat lebih tinggi bisa berjalan dengan baik

3. Keterampilan, pengetahuan

Pengetahuan prajurit menentukan sikap dan kebiasaan seseorang dalam melakukan kegiatan fisik untuk menunjang hasil UKP. Dengan pengetahuan yang baik tentang menjaga kebugaran jasmani, menguasai teknik kesegaran jasmani dengan baik maka dapat menjalani tes UKP dengan lancar tanpa ada hambatan

Faktor yang mempengaruhi kesiapan prajurit dalam menjaga kesegaran jasmani Raji (2019) yaitu:

1. Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun.
2. Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai.
3. Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan, dan volume latihan.
4. Masalah faktor keturunan, seperti antropometri dan kelainan bawaan.

Djoko Pekik Irianto (2017) menyatakan untuk mendapatkan kesegaran yang memadai diperlukan perencanaan yang sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat meliputi tiga upaya yaitu: Makan, istirahat dan olahraga. Dari ketiga upaya hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

#### 1. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi. Meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%. Untuk mendapatkan kebugaran yang prima selain memperhatikan makan sehat yang seimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti merokok, minum alkohol, dan makan berlebihan dan tidak teratur.

#### 2. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus-menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

### 3. Berolahraga

Banyak cara dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kebugaran, misalnya dengan melakukan massage, mandi uap (sauna, *steam*), berendam dipancarkan air hangat (*whirpool*), dan berlatih olahraga. Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab olahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

Menurut pendapat Suharjana (2018) untuk menjalani hidup sehat seseorang harus menjalankan 7 kebiasaan hidup yaitu :

1. Olahraga secara teratur
2. Tidur secukupnya
3. Sarapan yang baik
4. Makan secara teratur
5. Kontrol berat badan
6. Bebas dari rokok dan obat-obatan
7. Tidak mengkonsumsi alcohol

### **2.2.3 Prinsip-prinsip Kesiapan**

Prinsip-prinsip kesiapan menurut Slameto (2018) adalah sebagai berikut :

1. Semua aspek perkembangan berinteraksi saling pengaruh mempengaruhi
2. Kematangan jasmani dan rohani adalah perlu untuk memperoleh manfaat dari pengalaman
3. Pengalaman-pengalaman mempunyai pengaruh yang positif terhadap kesiapan
4. Kesiapan dasar untuk kegiatan tertentu terbentuk dalam periode tertentu selama masa pembentukan dalam masa perkembangan.

Sedangkan prinsip-prinsip bagi perkembangan kesiapan readiness menurut Dalyono (2016) adalah sebagai berikut:

1. Semua aspek pertumbuhan berinteraksi dan bersama membentuk readiness, yaitu kemampuan dari kesiapan
2. Pengalaman seorang ikut mempengaruhi pertumbuhan fisiologis individu
3. Pengalaman mempunyai efek kumulatif dalam perkembangan fungsi-fungsi kepribadian individu, baik yang jasmaniah maupun rohaniah
4. Apabila readiness untuk melaksanakan kegiatan tertentu terbentuk pada diri seseorang, maka saat-saat tertentu dalam kehidupan seseorang.

### **2.2.4 Indikator Kesiapan**

Indikator kesiapan prajurit dalam menjalankan UKP sebagai berikut (Raji, 2019):

1. Kesiapan fisik

Memiliki daya tahan tubuh yang sehat, tidak rentan sakit, jasmani yang kuat, seperti siap mengikuti proses UKP.

2. Kesiapan mental

Memiliki jiwa yang berani, mampu menghadapi masalah, seperti siap mengikuti rangkaian tes UKP, percaya diri mampu melaksanakan UPK dengan baik.

3. Motivasi

Memiliki dorongan dari jiwa tersendiri dan bisa juga terinspirasi dari orang lain, seperti siap mengikuti rangkaian tes UKP dengan hasil sesuai harapan.

4. Pengetahuan

Ilmu yang digali pengetahuannya, sehingga menjadi tahu setelah mencari permasalahan terhadap objek tertentu, seperti memahami langkah menjaga kesegaran jasmani untuk mempersiapkan diri dalam pelaksanaan UKP.

### 2.2.5 Pengukuran kesiapan

Pengukuran kesiapan adalah proses dari pengumpulan data melalui pengamatan empiris untuk mengumpulkan informasi yang relevan dengan tujuan yang telah ditentukan (Slameto, 2018). Pengukuran kesiapan menurut Slameto (2018) terbagi atas aspek perkembangan, kematangan jasmani dan rohani, pengalaman dan kesiapan dasar. Dengan kriteria penilaian kesiapan yaitu (Slameto, 2018):

- |                           |            |
|---------------------------|------------|
| 1. Tingkat kesiapan baik  | : 76 – 100 |
| 2. Tingkat kesiapan cukup | : 51 – 75  |

3. Tingkat kesiapan kurang baik : 25-50

## **2.3 Konsep Prajurit**

### **2.3.1 Pengertian Prajurit**

Prajurit adalah anggota angkatan darat, laut dan udara (tidak memandang pangkat) (KBBI, 2018). Prajurit adalah Warga negara yang memenuhi persyaratan yang ditentukan dalam peraturan perundang-undangan dan diangkat oleh pejabat yang berwenang untuk mengabdikan diri dalam dinas keprajuritan (PDP TNI, 2019).

### **2.3.2 Peran, Tugas dan Fungsi Prajurit**

Sesuai dengan Undang-Undang No.34 tahun 2004. Peran, fungsi dan Tugas Tentara Nasional Indonesia itu diantaranya (Peraturan Angkatan Darat, 2020):

#### **1. Peran**

Peran Tentara Nasional Indonesia TNI berperan sebagai alat negara di bidang pertahanan yang dalam menjalankan tugasnya berdasarkan kebijakan dan keputusan politik negara.

#### **2. Tugas**

Tugas pokok Tentara Nasional Indonesia adalah menegakkan kedaulatan negara, mempertahankan keutuhan wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945, serta melindungi segenap bangsa dan seluruh tumpah darah Indonesia dari ancaman dan gangguan terhadap keutuhan bangsa dan negara.

#### **3. Fungsi**

Fungsi Tentara Nasional Indonesia sebagai alat pertahanan negara, berfungsi sebagai: penangkal terhadap setiap bentuk ancaman militer dan ancaman bersenjata dari luar dan dalam negeri terhadap kedaulatan, keutuhan wilayah, dan keselamatan bangsa, penindak terhadap setiap bentuk ancaman sebagaimana dimaksud di atas, dan pemulih terhadap kondisi keamanan negara yang terganggu akibat kekacauan keamanan

### **2.3.3 Kesehatan Fisik Prajurit**

Menurut Raji (2019) kemampuan jasmani dan kesehatan fisik yang baik mutlak harus dimiliki oleh setiap Prajurit, karena hal ini sebagai tolak ukur dalam melaksanakan tugas. Untuk itu setiap prajurit harus memiliki badan yang ideal dan bagi anggota yang memiliki badan yang sudah gemuk harus bisa menurunkan berat badan, dengan cara mengkonsumsi makanan yang sehat dan selalu berolah raga. Untuk menjaga kesehatan fisik prajurit agar tetap sehat dan bugar harus disiplin dalam mengikuti beberapa kegiatan menurut Mayor Inf. Raji selaku Kasdim Kodim 0736/ Batang yaitu (Pen-dim 0736/ Batang, 2020) :

#### **1. Jalan sehat**

Dengan jalan sehat setiap pagi maka prajurit dapat mengeluarkan keringat sehingga mampu menjaga kesehatan fisik. Sebelum kegiatan jalan sehat dimulai, terlebih dahulu pengecekan denyut nadi untuk mengetahui kondisi kesehatan personil, selanjutnya melaksanakan senam pemanasan agar tidak terjadi cedera pada otot maupun sendi-sendi untuk memperlancar peredaran darah. Setelah jalan sehat selama 1 jam dilanjutkan dengan melaksanakan senam pelepasan yang fungsinya untuk melemaskan otot-otot yang tegang selama melaksanakan jalan.

## 2. Lari pagi

Dalam menjaga kebugaran fisik dan stamina. Salah satunya melalui lari pagi. Dipimpin langsung oleh Perwira Staf Operasi, lari pagi yang dilakukan oleh prajurit dengan menempuh jarak sejauh 5 kilometer. Lari pagi ini rutin di gelar tepatnya seminggu 2 kali. Lari pagi bukan hanya sekedar menjaga stamina dan fisik saja, lari pagi juga mampu meningkatkan kualitas otak. Ketika berlari, otak akan menghasilkan solusi kreatif untuk masalah-masalah yang sedang kita hadapi. Ini bisa terjadi, karena adanya asupan oksigen yang membantu sistem saraf pusat.

## 3. Olah raga lainnya

Melalui kegiatan olahraga dapat memberikan kebugaran jasmani, sehingga fisik menjadi sehat. Olahraga penting bagi semua prajurit baik muda maupun tua agar tubuh tetap sehat dan tetap semangat dalam menjalankan tugas di lapangan. Jenis olahraga yang mampu meningkatkan kesehatan fisik prajurit adalah jogging, voli, renang, bersepeda.

Untuk menunjang kebugaran fisik prajurit, maka akan dilaksanakan kegiatan lapangan setiap triwulan dengan kegiatan (Raji, 2019) :

### 1. Garjas (Kesegaran Jasmani)

- a. Lari selama 12 menit
- b. Push up
- c. Sit up
- d. Pull up

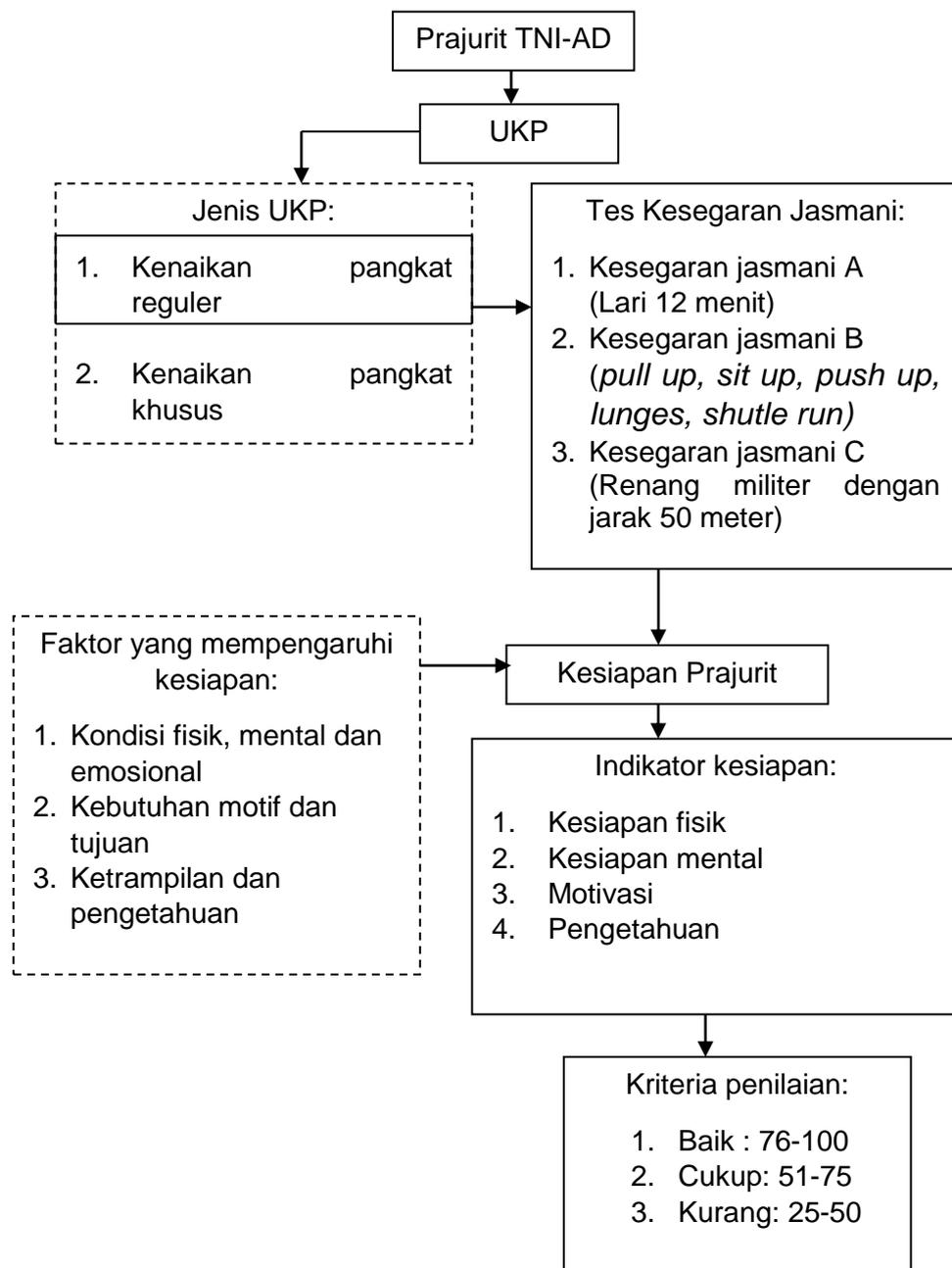
### 2. Renang militer

### 3. Halang rintang (HR)

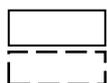
### 4. CC (Lari 5kg dengan membawa ransel, helm dan senjata)

## **2.4 Kerangka Konsep**

Kerangka konsep adalah suatu realita agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterikatan antar variabel (baik variabel yang diteliti maupun yang tidak diteliti) (Nursalam, 2017).



Keterangan :



: Diteliti  
: Tidak diteliti

→ : Berpengaruh  
— : Berhubungan

**Gambar 2.1 Kerangka Kerja**

**Deskripsi Gambar:**

Prajurit TNI-AD untuk menunjang karier dalam waktu tertentu akan diadakan UKP (usulan kenaikan pangkat). Jenis kenaikan pangkat meliputi kenaikan pangkat

reguler dan kenaikan pangkat khusus. Dimana penilaian UKP meliputi kesegaran jasmani A yaitu lari 12 menit, kesegaran jasmani B seperti *push up*, *pull up* dan lain-lain serta kesegaran jasmani C yaitu renang militer dengan jarak 50 meter. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan adalah kondisi fisik, mental dan emosional, kebutuhan motif dan tujuan, ketrampilan dan pengetahuan. Sedangkan indikator kesiapan meliputi kesiapan fisik, kesiapan mental, motivasi dan pengetahuan. Kriteria penilaian kesiapan meliputi baik, cukup dan kurang.