**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)**

**MATA KULIAH JASMANI MILITER VI**

1. **Identitas Mata Kuliah**

a. Nama Program Studi : Prodi Teknik Mesin Pertahanan

b. Nama Mata Kuliah : Jasmani Militer VI

c. Kode Mata Kuliah : NU5243

d. Kelompok Mata Kuliah : Kompetensi Utama

e. Bobot SKS : 2 SKS

f. Jenjang : D-IV/Sarjana Terapan

g. Semester : 5

h. Prasyarat : Telah menempuh MK Jasmani V

i. Status (wajib/pilihan) : Wajib

j. Nama dan kode dosen : 1) Letnan Kolonel Inf Miftakhudin Ahmad, S.Pd.

2) Mayor Inf Wagiman, S.Sos.

3) Mayor Inf Hermanto.

4) Kapten Inf Agus Setiyono

5) Kapten Inf Eka Susanto

6) Kapten Inf Teguh Mardiyanto

7) Kapten Inf Surono

8) Kapten Inf Paryadi

9) Kapten Inf Eko Agus Nurhuda

10) Lettu Inf Sudaryanto

2. **Deskripsi Perkuliahan**.

a. Mata Kuliah Jasmani Militer VI ini bertujuan untuk membekali Taruna Tingkat III/Sermadatar tentang Renang Militer Dasar, Halang Rintang, Mountaineering, Lintas Medan, Kecepatan Mars, Ketahanan Mars, Beladiri Militer, Pengbinjasmil dan Tes Kesegaran Jasmani.

b. Pembelajaran Mata Kuliah Jasmani Militer VI dilaksanakan melalui pendekatan pembelajaran yang berpusat pada Taruna Tingkat III/Sermadatar bentuk praktik melalui berbagai metode, meliputi Demontrasi, Drill dan Penilaian.

3. **Capaian Pembelajaran Lulusan Program Studi (CPL-Prodi) yang Dirujuk**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NO** | **CPL-Prodi** | **KODE** |
| **1** | **2** | **3** |
| A. | **Sikap (S)** |  |
| - | Menunjukan sikap mental dan karakter yang tangguh serta keperdulian terhadap tugas dan lingkungannya | S11 |
| B. | **Pengetahuan (P)** |  |
| - | Menguasai konsep teoritis pengetahuan teknik militer secara mendalam | P1 |
| C. | **Keterampilan Umum (KU)** |  |
| - | Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur | KU2 |
| D. | **Keterampilan Khusus (KK)** |  |
| - | Mampu mengaplikasikan teknik militer dan memanfaatkan keterampilan pada bidangnya dalam penyelesaian masalah serta mampu beradaptasi terhadap situasi yang dihadapi | KK1 |
| E. | **Jasmani** |  |
| - | Mampu membentuk dan memelihara postur tubuh prajurit | J1 |
| - | Mampu memelihara kesegaran jasmani untuk menjamin kesiapan fisik untuk melaksanakan tugas-tugas prajurit | J2 |
| - | Mampu melaksanakan ketangkasan jasmani yang diperlukan untuk mendukung pelaksanaan tugas | J3 |

4. **Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NO** | **CPMK** | **KODE** |
| **1** | **2** | **3** |
| 1. | Mampu Menunjukan sikap mental dan karakter yang tangguh serta keperdulian terhadap tugas dan lingkungannya (S11) | CPMK-1 |
| 2. | Mampu Menilai dan Mengaplikasikan Renang Militer Dasar (A3 dan C3) | CPMK-2 |
| 3. | Mampu Menilai dan Mengaplikasikan Halang Rintang (A3 dan C3) | CPMK-3 |
| 4. | Mampu Menilai, Mengaplikasikan dan Memanipulasi Mountaineeeing (A3, C3, P2) | CPMK-4 |
| 5. | Mampu Menilai dan Mengaplikasikan Lintas Medan (A3 dan C3) | CPMK-5 |
| 6. | Mampu Menilai dan Mengaplikasikan Kecepatan Mars (A3 dan C3) | CPMK-6 |
| 7. | Mampu Menilai dan Mengaplikasikan Ketahanan Mars (A3 dan C3) | CPMK-7 |
| 8. | Mampu Menilai, Mengaplikasikan dan Memanipulasi Beladiri Militer (A3, C3 dan P2) | CPMK-8 |
| 9. | Mampu Menilai, Mengaplikasikan dan Memanipulasi Pengbinjasmil (A3, C3 dan P2) | CPMK-9 |
| 10. | Mampu Menilai dan Mengaplikasikan Tes Kesegaran Jasmani (A3 dan C3) | CPMK-10 |

5. **Deskripsi Rencana Pembelajaran**.

| **PERTEMUAN**  **KE** | **SUB-CPMK**  **(Indikator CPMK)** | **BAHAN KAJIAN** | **POKOK BAHASAN** | **METODE PEMBELAJARAN** | **WAKTU** | **PENGALAMAN BELAJAR** | **TUGAS DAN PENILAIAN** | **BOBOT NILAI** | **REFF** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 1 | Sub CPMK 2  Mampu memperjelas  dan menerapkan  teknik renang dasar militer dengan teknik yang benar  (A3 dan C3) | Renang Dasar Militer | 1) Pendahuluan  2) Renang dasar militer menggunakan baju PDL+senjata dengan materi sbb :  a) Pemanasan melebar 4 x 25 M  b) Ambil data awal 50 M | **Bentuk:**  Praktik/Lat.Militer  **Metode:**  - Drill  - Demonstrasi  **Media:**  - Kolam Renang P. Tendean  - Kolam Renang Soekotjo | 3 x 50”  TM+KM | Taruna memperhatikan dan mengerjakan Gerakan yang diperintahkan oleh pelatih. | -Tugas : Mampu mempraktekan teknik renang dasar militer menggunakan baju PDL+senjata dengan materi pemanasan melebar 4 x 25 M, dan ambil data awal 50 M dengan teknik yang benar  - Penilaian : Ketepatan dan kecepatan dalam mempraktekan teknik renang dasar militer menggunakan Baju PDL+senjata dengan materi pemanasan melebar 4 x 25 M, dan ambil data awal 50 M dengan teknik yang benar | 2,7 % | a |
| 2 | Sub CPMK 2  Mampu memperjelas  dan menerapkan  teknik renang dasar militer dengan teknik yang benar  (A3 dan C3) | Renang Dasar Militer | 3) Renang dasar militer menggunakan baju PDL+senjata dengan materi sbb :  a) Pemanasan melebar 4 x 25 M  b) Renang ketahanan 1 x 50 M  c) Renang kecepatan jarak 50 M dengan teknik yang benar | **Bentuk:**  Praktik/Lat.Militer  **Metode:**  - Drill  - Demonstrasi  **Media:**  - Kolam Renang P. Tendean  - Kolam Renang Soekotjo | 3 x 50”  TM+KM | Taruna memperhatikan dan mengerjakan Gerakan yang diperintahkan oleh pelatih. | -Tugas : Mampu mempraktekan teknik renang dasar militer menggunakan baju PDL+senjata dengan materi pemanasan melebar 4 x 25 M, renang ketahanan 1 x 50 M dan renang kecepatan jarak 50 M dengan teknik yang benar  - Penilaian : Ketepatan dan kecepatan dalam mempraktekan teknik renang dasar militer menggunakan Baju PDL+senjata dengan materi pemanasan melebar 4 x 25 M, renang ketahanan 1 x 50 M dan renang kecepatan jarak 50 M dengan teknik yang benar | 2,7 % | a |
| 3 | Sub CPMK 2  Mampu memperjelas  dan menerapkan  teknik renang dasar militer dengan teknik yang benar  (A3 dan C3) | Renang Dasar Militer | 4) Renang dasar militer menggunakan baju PDL+senjata dengan materi sbb :  a) Pemanasan melebar 4 x 25 M  b) Renang ketahanan 2 x 50 M  c) Renang kecepatan jarak 50 M dengan teknik yang benar | **Bentuk:**  Praktik/Lat.Militer  **Metode:**  - Drill  - Demonstrasi  **Media:**  - Kolam Renang P. Tendean  - Kolam Renang Soekotjo | 3 x 50”  TM+KM | Taruna memperhatikan dan mengerjakan Gerakan yang diperintahkan oleh pelatih. | -Tugas : Mampu mempraktekan teknik renang dasar militer menggunakan baju PDL+senjata dengan materi pemanasan melebar 4 x 25 M, renang ketahanan 2 x 50 M dan renang kecepatan jarak 50 M dengan teknik yang benar  - Penilaian : Ketepatan dan kecepatan dalam mempraktekan teknik renang dasar militer menggunakan Baju PDL+senjata dengan materi pemanasan melebar 4 x 25 M, renang ketahanan 1 x 50 M dan renang kecepatan jarak 50 M dengan teknik yang benar | 2,7 % | a |
| 4 | Sub CPMK 2  Mampu memperjelas  dan menerapkan  teknik renang dasar militer dengan teknik yang benar  (A3 dan C3) | Renang Dasar Militer | 5) Renang dasar militer menggunakan baju PDL+senjata dengan materi sbb :  a) Pemanasan melebar 4 x 25 M  b) Renang ketahanan 2 x 50 M  c) Renang kecepatan jarak 50 M dengan teknik yang benar | **Bentuk:**  Praktik/Lat.Militer  **Metode:**  - Drill  - Demonstrasi  **Media:**  - Kolam Renang P. Tendean  - Kolam Renang Soekotjo | 3 x 50”  TM+KM | Taruna memperhatikan dan mengerjakan Gerakan yang diperintahkan oleh pelatih. | -Tugas : Mampu mempraktekan teknik renang dasar militer menggunakan baju PDL+senjata dengan materi pemanasan melebar 4 x 25 M, renang ketahanan 2 x 50 M dan renang kecepatan jarak 50 M dengan teknik yang benar  - Penilaian : Ketepatan dan kecepatan dalam mempraktekan teknik renang dasar militer menggunakan Baju PDL+senjata dengan materi pemanasan melebar 4 x 25 M, renang ketahanan 1 x 50 M dan renang kecepatan jarak 50 M dengan teknik yang benar | 2,7 % | a |
| 5 | Sub CPMK 2  Mampu memperjelas  dan menerapkan  teknik renang dasar militer dengan teknik yang benar  (A3 dan C3) | Renang Dasar Militer | 6) Renang dasar militer menggunakan baju PDL+senjata dengan materi sbb :  a) Pemanasan melebar 4 x 25 M  b) Renang ketahanan 2 x 50 M  c) Renang kecepatan jarak 50 M dengan teknik yang benar | **Bentuk:**  Praktik/Lat.Militer  **Metode:**  - Drill  - Demonstrasi  **Media:**  - Kolam Renang P. Tendean  - Kolam Renang Soekotjo | 3 x 50”  TM+KM | Taruna memperhatikan dan mengerjakan Gerakan yang diperintahkan oleh pelatih. | -Tugas : Mampu mempraktekan teknik renang dasar militer menggunakan baju PDL+senjata dengan materi pemanasan melebar 4 x 25 M, renang ketahanan 2 x 50 M dan renang kecepatan jarak 50 M dengan teknik yang benar  - Penilaian : Ketepatan dan kecepatan dalam mempraktekan teknik renang dasar militer menggunakan Baju PDL+senjata dengan materi pemanasan melebar 4 x 25 M, renang ketahanan 1 x 50 M dan renang kecepatan jarak 50 M dengan teknik yang benar | 2,7 % | a |
| 6 | Sub CPMK 2  Mampu memperjelas  dan menerapkan  teknik renang dasar militer dengan teknik yang benar  (A3 dan C3) | Renang Dasar Militer | 7) Renang dasar militer menggunakan baju PDL+senjata dengan materi sbb :  a) Pemanasan melebar 4 x 25 M  b) Renang ketahanan 2 x 50 M  c) Renang kecepatan jarak 50 M dengan teknik yang benar | **Bentuk:**  Praktik/Lat.Militer  **Metode:**  - Drill  - Demonstrasi  **Media:**  - Kolam Renang P. Tendean  - Kolam Renang Soekotjo | 3 x 50”  TM+KM | Taruna memperhatikan dan mengerjakan Gerakan yang diperintahkan oleh pelatih. | -Tugas : Mampu mempraktekan teknik renang dasar militer menggunakan baju PDL+senjata dengan materi pemanasan melebar 4 x 25 M, renang ketahanan 2 x 50 M dan renang kecepatan jarak 50 M dengan teknik yang benar  - Penilaian : Ketepatan dan kecepatan dalam mempraktekan teknik renang dasar militer menggunakan Baju PDL+senjata dengan materi pemanasan melebar 4 x 25 M, renang ketahanan 1 x 50 M dan renang kecepatan jarak 50 M dengan teknik yang benar | 2,7 % | a |
| 7 | Sub CPMK 2  Mampu memperjelas  dan menerapkan  teknik renang dasar militer dengan teknik yang benar  (A3 dan C3) | Renang Dasar Militer | 8) Renang dasar militer menggunakan baju PDL+senjata dengan materi sbb :  a) Pemanasan melebar 4 x 25 M  b) Penilaian renang militer dasar jarak 50 M dengan teknik yang benar  9) Penutup/Evaluasi | **Bentuk:**  Praktik/Lat.Militer  **Metode:**  - Drill  - Penilaian  **Media:**  - Kolam Renang P. Tendean | 3 x 50”  TM | Taruna mengerjakan Gerakan yang diperintahkan oleh pelatih. | -Tugas : Mampu mempraktekan teknik renang dasar militer menggunakan baju PDL+senjata dengan materi pemanasan 4 x 25 M, dan penilaian renang militer dasar jarak 50 M dengan teknik yang benar  - Penilaian : Ketepatan dan kecepatan dalam mempraktekan teknik renang dasar militer menggunakan Baju PDL+senjata dengan materi pemanasan 4 x 25 M, dan penilaian renang militer dasar jarak 50 M dengan teknik yang benar | 2,7 % | a |
| 8 | Sub CPMK 3  Mampu memperjelas  dan menerapkan  teknik halang rintang 1 s.d. 20 dengan teknik yang benar  (A3 dan C3) | Halang Lintang | 1) Pendahuluan  2) Teknik melintasi halang rintang 1 s.d. 20 menggunakan PDLT beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar | **Bentuk:**  Praktik/Lat.Militer  **Metode:**  - Drill  - Demonstrasi  **Media:**  - Lab.Depjas Akmil | 3 x 50”  TM+KM | Taruna memperhatikan dan mengerjakan Gerakan yang diperintahkan oleh pelatih. | -Tugas : Mampu mempraktekan teknik Teknik melintasi halang rintang 1 s.d. 20 menggunakan PDLT beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar  - Penilaian : Ketepatan dan kecepatan dalam mempraktekan teknik Teknik melintasi halang rintang 1 s.d. 20 menggunakan PDLT beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar | 2,7 % | b |
| 9 | Sub CPMK 3  Mampu memperjelas  dan menerapkan  teknik halang rintang 1 s.d. 20 dengan teknik yang benar  (A3 dan C3) | Halang Rintang | 3) Teknik melintasi halang rintang 1 s.d. 20 menggunakan PDLT beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar | **Bentuk:**  Praktik/Lat.Militer  **Metode:**  - Drill  - Demonstrasi  **Media:**  - Lab.Depjas Akmil | 3 x 50”  TM+KM | Taruna memperhatikan dan mengerjakan Gerakan yang diperintahkan oleh pelatih. | -Tugas : Mampu mempraktekan teknik Teknik melintasi halang rintang 1 s.d. 20 menggunakan PDLT beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar  - Penilaian : Ketepatan dan kecepatan dalam mempraktekan teknik Teknik melintasi halang rintang 1 s.d. 20 menggunakan PDLT beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar | 2,7 % | b |
| 10 | Sub CPMK 3  Mampu memperjelas  dan menerapkan  teknik halang rintang 1 s.d. 20 dengan teknik yang benar  (A3 dan C3) | Halang Rintang | 4) Teknik melintasi halang rintang 1 s.d. 20 menggunakan PDLT beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar  5) Penutup/Evaluasi | **Bentuk:**  Praktik/Lat.Militer  **Metode:**  - Drill  - Penilaian  **Media:**  - Lab.Depjas Akmil | 3 x 50”  TM | Taruna mengerjakan Gerakan yang diperintahkan oleh pelatih. | -Tugas : Mampu mempraktekan teknik Teknik melintasi halang rintang 1 s.d. 20 menggunakan PDLT beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar  - Penilaian : Ketepatan dan kecepatan dalam mempraktekan teknik Teknik melintasi halang rintang 1 s.d. 20 menggunakan PDLT beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar | 2,7 % | b |
| 11 | Sub CPMK 4  Mampu memperjelas, menerapkan dan mendemontrasikan  Mountaineering km dengan teknik yang benar  (A3, C3 dan P2) | Mountaineering | 1) Pendahuluan  2) Mountaineering materi snapling, rapling, fastroping, ascanding, panjat bebas menggunakan PDLT+beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar  3) Penutup/Evaluasi | **Bentuk:**  Praktik/Lat.Militer  **Metode:**  - Drill  - Penilaian  **Media:**  - Lab.Depjas Akmil | 7 x 50”  TM | Taruna memperhatikan dan mengerjakan gerakan yang diperintahkan oleh pelatih. | -Tugas : Mampu mempraktekan Mountaineering materi snapling, rapling, fastroping, ascanding, panjat bebas menggunakan PDLT+beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar  - Penilaian : Ketepatan dalam mempraktekan Mountaineering materi snapling, rapling, fastroping, ascanding, panjat bebas menggunakan PDLT+beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar | 6,4 % | c |
| 12 | Sub CPMK 5  Mampu memperjelas  dan menerapkan  teknik lintas medan jarak 7,5 km dengan teknik yang benar  (A3 dan C3) | Lintas Medan | 1) Pendahuluan  2) Teknik lintas medan jarak 7,5 km menggunakan PDLT+beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar | **Bentuk:**  Praktik/Lat.Militer  **Metode:**  - Drill  - Demonstrasi  **Media:**  - Daerah latihan Magelang Komplek | 4 x 50”  TM+KM | Taruna memperhatikan dan mengerjakan Gerakan yang diperintahkan oleh pelatih. | -Tugas : Mampu mempraktekan teknik lintas medan jarak 7,5 km menggunakan PDLT+beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar  - Penilaian : Ketepatan dan kecepatan dalam mempraktekan teknik lintas medan jarak 7,5 km menggunakan PDLT+beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar | 3,7 % | d |
| 13 | Sub CPMK 5  Mampu memperjelas  dan menerapkan  teknik lintas medan jarak 7,5 km dengan teknik yang benar  (A3 dan C3) | Lintas Medan | 3) Teknik lintas medan jarak 7,5 km menggunakan PDLT+beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar | **Bentuk:**  Praktik/Lat.Militer  **Metode:**  - Drill  - Demonstrasi  **Media:**  - Daerah latihan Magelang Komplek | 4 x 50”  TM+KM | Taruna memperhatikan dan mengerjakan Gerakan yang diperintahkan oleh pelatih. | -Tugas : Mampu mempraktekan teknik lintas medan jarak 7,5 km menggunakan PDLT+beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar  - Penilaian : Ketepatan dan kecepatan dalam mempraktekan teknik lintas medan jarak 7,5 km menggunakan PDLT+beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar | 3,7 % | d |
| 14 | Sub CPMK 5  Mampu memperjelas  dan menerapkan  teknik lintas medan jarak 7,5 km dengan teknik yang benar  (A3 dan C3) | Lintas Medan | 4) Teknik lintas medan jarak 7,5 km menggunakan PDLT+beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar | **Bentuk:**  Praktik/Lat.Militer  **Metode:**  - Drill  - Demonstrasi  **Media:**  - Daerah latihan Magelang Komplek | 4 x 50”  TM+KM | Taruna memperhatikan dan mengerjakan Gerakan yang diperintahkan oleh pelatih. | -Tugas : Mampu mempraktekan teknik lintas medan jarak 7,5 km menggunakan PDLT+beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar  - Penilaian : Ketepatan dan kecepatan dalam mempraktekan teknik lintas medan jarak 7,5 km menggunakan PDLT+beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar | 3,7 % | d |
| 15 | Sub CPMK 5  Mampu memperjelas  dan menerapkan  teknik lintas medan jarak 7,5 km dengan teknik yang benar  (A3 dan C3) | Lintas Medan | 5) Teknik lintas medan jarak 7,5 km menggunakan PDLT+beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar | **Bentuk:**  Praktik/Lat.Militer  **Metode:**  - Drill  - Demonstrasi  **Media:**  - Daerah latihan Magelang Komplek | 4 x 50”  TM+KM | Taruna mengerjakan Gerakan yang diperintahkan oleh pelatih. | -Tugas : Mampu mempraktekan teknik lintas medan jarak 7,5 km menggunakan PDLT+beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar  - Penilaian : Ketepatan dan kecepatan dalam mempraktekan teknik lintas medan jarak 7,5 km menggunakan PDLT+beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar | 3,7 % | d |
| 16 | Sub CPMK 5  Mampu memperjelas  dan menerapkan  teknik lintas medan jarak 7,5 km dengan teknik yang benar  (A3 dan C3) | Lintas Medan | 6) Teknik lintas medan jarak 7,5 km menggunakan PDLT+beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar  7) Penutup/Evalausi | **Bentuk:**  Praktik/Lat.Militer  **Metode:**  - Drill  - Penilaian  **Media:**  - Daerah latihan Magelang Komplek | 4 x 50”  TM | Taruna mengerjakan Gerakan yang diperintahkan oleh pelatih. | -Tugas : Mampu mempraktekan teknik lintas medan jarak 7,5 km menggunakan PDLT+beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar  - Penilaian : Ketepatan dan kecepatan dalam mempraktekan teknik lintas medan jarak 7,5 km menggunakan PDLT+beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar | 3,7 % | d |
| 17 | Sub CPMK 6  Mampu memperjelas  dan menerapkan  teknik kecepatan mars jarak 3 km dengan teknik yang benar  (A3 dan C3) | Kecepatan Mars | 1) Pendahuluan  2) Teknik kecepatan mars jarak 3 km menggunakan PDLT+beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar | **Bentuk:**  Praktik/Lat.Militer  **Metode:**  - Drill  - Demonstrasi  **Media:**  - Daerah latihan Magelang Komplek | 2 x 50”  TM+KM | Taruna memperhatikan dan mengerjakan Gerakan yang diperintahkan oleh pelatih. | -Tugas : Mampu mempraktekan teknik kecepatan mars jarak 3 km menggunakan PDLT+beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar  - Penilaian : Ketepatan dan kecepatan dalam mempraktekan teknik kecepatan mars jarak 3 km menggunakan PDLT+beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar | 1,8 % | e |
| 18 | Sub CPMK 6  Mampu memperjelas  dan menerapkan  teknik kecepatan mars jarak 3 km dengan teknik yang benar  (A3 dan C3) | Kecepatan Mars | 3) Teknik kecepatan mars jarak 3 km menggunakan PDLT+beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar | **Bentuk:**  Praktik/Lat.Militer  **Metode:**  - Drill  - Demonstrasi  **Media:**  - Daerah latihan Magelang Komplek | 2 x 50”  TM+KM | Taruna memperhatikan dan mengerjakan Gerakan yang diperintahkan oleh pelatih. | -Tugas : Mampu mempraktekan teknik kecepatan mars jarak 3 km menggunakan PDLT+beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar  - Penilaian : Ketepatan dan kecepatan dalam mempraktekan teknik ketahanan mars jarak 3 km menggunakan PDLT+beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar | 1,8 % | e |
| 19 | Sub CPMK 6  Mampu memperjelas  dan menerapkan  teknik kecepatan mars jarak 3 km dengan teknik yang benar  (A3 dan C3) | Kecepatan Mars | 4) Teknik kecepatan mars jarak 3 km menggunakan PDLT+beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar  5) Penutup/Evaluasi | **Bentuk:**  Praktik/Lat.Militer  **Metode:**  - Drill  - Penilaian  **Media:**  - Daerah latihan Magelang Komplek | 2 x 50”  TM | Taruna mengerjakan Gerakan yang diperintahkan oleh pelatih. | -Tugas : Mampu mempraktekan teknik kecepatan mars jarak 3 km menggunakan PDLT+beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar  - Penilaian : Ketepatan dan kecepatan dalam mempraktekan teknik kecepatan mars jarak 3 km menggunakan PDLT+beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar | 1,8 % | e |
| 20 | Sub CPMK 7  Mampu memperjelas  dan menerapkan  teknik ketahanan mars jarak 40 km dengan teknik yang benar  (A3 dan C3) | Ketahanan Mars | 1) Pendahuluan  2) Teknik ketahanan mars jarak 40 km menggunakan PDLT+beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar | **Bentuk:**  Praktik/Lat.Militer  **Metode:**  - Drill  - Demonstrasi  **Media:**  - Daerah latihan Magelang Komplek | 8 x 50”  TM+KM | Taruna memperhatikan dan mengerjakan Gerakan yang diperintahkan oleh pelatih. | -Tugas : Mampu mempraktekan teknik ketahanan mars jarak 40 km menggunakan PDLT+beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar  - Penilaian : Ketepatan dan kecepatan dalam mempraktekan teknik ketahanan mars jarak 40 km menggunakan PDLT+beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar | 7,4 % | f |
| 21 | Sub CPMK 7  Mampu memperjelas  dan menerapkan  teknik ketahanan mars jarak 40 km dengan teknik yang benar  (A3 dan C3) | Ketahanan Mars | 3) Teknik ketahanan mars jarak 40 km menggunakan PDLT+beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar  4) Penutup/Evaluasi | **Bentuk:**  Praktik/Lat.Militer  **Metode:**  - Drill  - Penilaian  **Media:**  - Daerah latihan Magelang Komplek | 8 x 50”  TM | Taruna mengerjakan Gerakan yang diperintahkan oleh pelatih. | -Tugas : Mampu mempraktekan teknik ketahanan mars jarak 40 km menggunakan PDLT+beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar  - Penilaian : Ketepatan dan kecepatan dalam mempraktekan teknik ketahanan mars jarak 40 km menggunakan PDLT+beban rangsel 5,5 kg dengan teknik yang benar | 7,4 % | f |
| 22 | Sub CPMK 8  Mampu memperjelas, menerapkan dan mendemontrasikan  Beladiri Militer sikap dasar, delapan penjuru, jatuhan, serangan, tangkisan, RGP 1, RGP 2, RGP 3, RGB 1, RGB 2, Pembelaan dengan teknik yang benar  (A3, C3 dan P2) | Beladiri Militer | 1) Pendahuluan  2) Teknik beladiri militer sikap dasar, delapan penjuru, jatuhan, serangan, tangkisan, RGP 1, RGP 2, RGP 3, RGB 1, RGB 2, Pembelaan dengan teknik yang benar | **Bentuk:**  Praktik/Lat.Militer  **Metode:**  - Drill  - Demonstrasi  **Media:**  - Lab.Depjas Akmil | 3 x 50”  TM+KM | Taruna memperhatikan dan mengerjakan gerakan yang diperintahkan oleh pelatih. | -Tugas : Mampu mempraktekan teknik beladiri militer sikap dasar, delapan penjuru, jatuhan, serangan, tangkisan, RGP 1, RGP 2, RGP 3, RGB 1, RGB 2, Pembelaan dengan teknik yang benar  - Penilaian : Ketepatan dalam mempraktekan teknik beladiri militer sikap dasar, delapan penjuru, jatuhan, serangan, tangkisan, RGP 1, RGP 2, RGP 3, RGB 1, RGB 2, Pembelaan dengan teknik yang benar | 2,7 % | g |
| 23 | Sub CPMK 8  Mampu memperjelas, menerapkan dan mendemontrasikan  Beladiri Militer sikap dasar, delapan penjuru, jatuhan, serangan, tangkisan, RGP 1, RGP 2, RGP 3, RGB 1, RGB 2, Pembelaan dengan teknik yang benar  (A3, C3 dan P2) | Beladiri Militer | 3) Teknik beladiri militer sikap dasar, delapan penjuru, jatuhan, serangan, tangkisan, RGP 1, RGP 2, RGP 3, RGB 1, RGB 2, Pembelaan dengan teknik yang benar | **Bentuk:**  Praktik/Lat.Militer  **Metode:**  - Drill  - Demonstrasi  **Media:**  - Lab.Depjas Akmil | 3 x 50”  TM+KM | Taruna memperhatikan dan mengerjakan gerakan yang diperintahkan oleh pelatih. | -Tugas : Mampu mempraktekan teknik beladiri militer sikap dasar, delapan penjuru, jatuhan, serangan, tangkisan, RGP 1, RGP 2, RGP 3, RGB 1, RGB 2, Pembelaan dengan teknik yang benar  - Penilaian : Ketepatan dalam mempraktekan teknik beladiri militer sikap dasar, delapan penjuru, jatuhan, serangan, tangkisan, RGP 1, RGP 2, RGP 3, RGB 1, RGB 2, Pembelaan dengan teknik yang benar | 2,7 % | g |
| 24 | Sub CPMK 8  Mampu memperjelas, menerapkan dan mendemontrasikan  Beladiri Militer sikap dasar, delapan penjuru, jatuhan, serangan, tangkisan, RGP 1, RGP 2, RGP 3, RGB 1, RGB 2, Pembelaan dengan teknik yang benar  (A3, C3 dan P2) | Beladiri Militer | 4) Teknik beladiri militer sikap dasar, delapan penjuru, jatuhan, serangan, tangkisan, RGP 1, RGP 2, RGP 3, RGB 1, RGB 2, Pembelaan dengan teknik yang benar | **Bentuk:**  Praktik/Lat.Militer  **Metode:**  - Drill  - Demonstrasi  **Media:**  - Lab.Depjas Akmil | 3 x 50”  TM+KM | Taruna memperhatikan dan mengerjakan gerakan yang diperintahkan oleh pelatih. | -Tugas : Mampu mempraktekan teknik beladiri militer sikap dasar, delapan penjuru, jatuhan, serangan, tangkisan, RGP 1, RGP 2, RGP 3, RGB 1, RGB 2, Pembelaan dengan teknik yang benar  - Penilaian : Ketepatan dalam mempraktekan teknik beladiri militer sikap dasar, delapan penjuru, jatuhan, serangan, tangkisan, RGP 1, RGP 2, RGP 3, RGB 1, RGB 2, Pembelaan dengan teknik yang benar | 2,7 % | g |
| 25 | Sub CPMK 8  Mampu memperjelas, menerapkan dan mendemontrasikan  Beladiri Militer sikap dasar, delapan penjuru, jatuhan, serangan, tangkisan, RGP 1, RGP 2, RGP 3, RGB 1, RGB 2, Pembelaan dengan teknik yang benar  (A3, C3 dan P2) | Beladiri Militer | 5) Teknik beladiri militer sikap dasar, delapan penjuru, jatuhan, serangan, tangkisan, RGP 1, RGP 2, RGP 3, RGB 1, RGB 2, Pembelaan dengan teknik yang benar | **Bentuk:**  Praktik/Lat.Militer  **Metode:**  - Drill  - Demonstrasi  **Media:**  - Lab.Depjas Akmil | 3 x 50”  TM+KM | Taruna memperhatikan dan mengerjakan gerakan yang diperintahkan oleh pelatih. | -Tugas : Mampu mempraktekan teknik beladiri militer sikap dasar, delapan penjuru, jatuhan, serangan, tangkisan, RGP 1, RGP 2, RGP 3, RGB 1, RGB 2, Pembelaan dengan teknik yang benar  - Penilaian : Ketepatan dalam mempraktekan teknik beladiri militer sikap dasar, delapan penjuru, jatuhan, serangan, tangkisan, RGP 1, RGP 2, RGP 3, RGB 1, RGB 2, Pembelaan dengan teknik yang benar | 2,7 % | g |
| 26 | Sub CPMK 8  Mampu memperjelas, menerapkan dan mendemontrasikan  Beladiri Militer sikap dasar, delapan penjuru, jatuhan, serangan, tangkisan, RGP 1, RGP 2, RGP 3, RGB 1, RGB 2, Pembelaan dengan teknik yang benar  (A3, C3 dan P2) | Beladiri Militer | 6) Teknik beladiri militer sikap dasar, delapan penjuru, jatuhan, serangan, tangkisan, RGP 1, RGP 2, RGP 3, RGB 1, RGB 2, Pembelaan dengan teknik yang benar | **Bentuk:**  Praktik/Lat.Militer  **Metode:**  - Drill  - Demonstrasi  **Media:**  - Lab.Depjas Akmil | 3 x 50”  TM+KM | Taruna memperhatikan dan mengerjakan gerakan yang diperintahkan oleh pelatih. | -Tugas : Mampu mempraktekan teknik beladiri militer sikap dasar, delapan penjuru, jatuhan, serangan, tangkisan, RGP 1, RGP 2, RGP 3, RGB 1, RGB 2, Pembelaan dengan teknik yang benar  - Penilaian : Ketepatan dalam mempraktekan teknik beladiri militer sikap dasar, delapan penjuru, jatuhan, serangan, tangkisan, RGP 1, RGP 2, RGP 3, RGB 1, RGB 2, Pembelaan dengan teknik yang benar | 2,7 % | g |
| 27 | Sub CPMK 8  Mampu memperjelas, menerapkan dan mendemontrasikan  Beladiri Militer sikap dasar, delapan penjuru, jatuhan, serangan, tangkisan, RGP 1, RGP 2, RGP 3, RGB 1, RGB 2, Pembelaan dengan teknik yang benar  (A3, C3 dan P2) | Beladiri Militer | 7) Teknik beladiri militer sikap dasar, delapan penjuru, jatuhan, serangan, tangkisan, RGP 1, RGP 2, RGP 3, RGB 1, RGB 2, Pembelaan dengan teknik yang benar  8) Penutup/Evaluasi | **Bentuk:**  Praktik/Lat.Militer  **Metode:**  - Drill  - Penilaian  **Media:**  - Lab.Depjas Akmil | 4 x 50”  TM | Taruna mengerjakan gerakan yang diperintahkan oleh pelatih. | -Tugas : Mampu mempraktekan teknik beladiri militer sikap dasar, delapan penjuru, jatuhan, serangan, tangkisan, RGP 1, RGP 2, RGP 3, RGB 1, RGB 2, Pembelaan dengan teknik yang benar  - Penilaian : Ketepatan dalam mempraktekan teknik beladiri militer sikap dasar, delapan penjuru, jatuhan, serangan, tangkisan, RGP 1, RGP 2, RGP 3, RGB 1, RGB 2, Pembelaan dengan teknik yang benar | 3,7 % | g |
| 28 | Sub CPMK 9  Mampu memperjelas, menerapkan dan mendemontrasikan  Pengbinjasmil dengan teknik yang benar  (A3, C3 dan P2) | Pengbinjasmil | 1) Pendahuluan  2) Teknik Pengbinjasmil (materi sistem organisasi pertandingan, metode latihan) dengan teknik yang benar | **Bentuk:**  Praktik/Lat.Militer  **Metode:**  - Drill  - Demonstrasi  **Media:**  - Lab.Depjas Akmil | 3 x 50”  TM+KM | Taruna memperhatikan dan mengerjakan gerakan yang diperintahkan oleh pelatih. | -Tugas : Mampu mempraktekan teknik Pengbinjasmil (materi sistem organisasi pertandingan, metode latihan) dengan teknik yang benar  - Penilaian : Ketepatan dalam mempraktekan teknik pengbinjasmil (materi sistem organisasi pertandingan, metode latihan) dengan teknik yang benar | 2,7 % | h |
| 29 | Sub CPMK 9  Mampu memperjelas, menerapkan dan mendemontrasikan  Pengbinjasmil dengan teknik yang benar  (A3, C3 dan P2) | Pengbinjasmil | 3) Teknik Pengbinjasmil (materi sistem organisasi pertandingan, metode latihan) dengan teknik yang benar  4) Penutup/Evaluasi | **Bentuk:**  Praktik/Lat.Militer  **Metode:**  - Drill  - Penilaian  **Media:**  - Lab.Depjas Akmil | 3 x 50”  TM | Taruna mengerjakan gerakan yang diperintahkan oleh pelatih. | -Tugas : Mampu mempraktekan teknik Pengbinjasmil (materi sistem organisasi pertandingan, metode latihan) dengan teknik yang benar  - Penilaian : Ketepatan dalam mempraktekan teknik pengbinjasmil (materi sistem organisasi pertandingan, metode latihan) dengan teknik yang benar | 2,7 % | h |
| 30 | Sub CPMK 10  Mampu memperjelas  dan menerapkan  tes kesegaran jasmani A dan B dengan teknik yang benar  (A3 dan C3) | Tes Kesegaran Jasmani | 1) Pendahuluan  2) Teknik tes kesegaran jasmani A dan B dengan teknik yang benar  3) Penutup/Evaluasi | **Bentuk:**  Praktik/Lat.Militer  **Metode:**  - Drill  - *Test*  **Media:**  - Lap. Sapta Marga | 4 x 50”  TM | Taruna memperhatikan dan mengerjakan gerakan yang diperintahkan oleh pelatih. | -Tugas : Mampu mempraktekan tes kesegaran jasmani A dan B dengan teknik yang benar  - Penilaian : Ketepatan dan kecepatan dalam mempraktekan teknik tes kesegaran jasmani A dan B dengan teknik yang benar | 3,7 % | i |

6. **Daftar Referensi**.

a. Keputusan Gubernur Akmil Nomor Kep/19/III/2019 tanggal 29 Maret 2019 Naskah Departemen Materi Renang Militer Dasar Taruna Tk. III/Sermadatar Nomor : Akmil-07-A1-H0113b;

b. Keputusan Gubernur Akmil Nomor Kep/19/III/2019 tanggal 29 Maret 2019 Naskah Departemen Materi Halang Rintang Taruna Tk. III/Sermadatar Nomor : Akmil-07-A1-H0106b;

c. Keputusan Gubernur Akmil Nomor Kep/19/III/2019 tanggal 29 Maret 2019 Naskah Departemen Materi Mountaineering Taruna Tk. III/Sermadatar Nomor : Akmil-07-A1-H0108b;

d. Keputusan Gubernur Akmil Nomor Kep/19/III/2019 tanggal 29 Maret 2019 Naskah Departemen Materi Lintas Medan Taruna Tk. III/Sermadatar Nomor : Akmil-07-A1-H0105b;

e. Keputusan Gubernur Akmil Nomor Kep/19/III/2019 tanggal 29 Maret 2019 Naskah Departemen Materi Kecepatan Mars Taruna Tk. III/Sermadatar Nomor : Akmil-07-A1-H0116;

f. Keputusan Gubernur Akmil Nomor Kep/19/III/2019 tanggal 29 Maret 2019 Naskah Departemen Materi Ketahanan Mars Taruna Tk. III/Sermadatar Nomor : Akmil-07-A1-H0114b;

g. Keputusan Gubernur Akmil Nomor Kep/19/III/2019 tanggal 29 Maret 2019 Naskah Departemen Materi Beladiri Militer Taruna Tk. III/Sermadatar Nomor : Akmil-07-A1-H0110b;

h. Keputusan Gubernur Akmil Nomor Kep/19/III/2019 tanggal 29 Maret 2019 Naskah Departemen Materi Pengbinjasmil Taruna Tk. III/Sermadatar Nomor : Akmil-07-A1-H0118b;

j. Keputusan Kasad Nomor Kep/590/XII/2005 tanggal 30 Desember 2005 tentang Bujuknik Tes Kesegaran Jasmani.