

## KETENTUAN TEKNIS PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI METODE ROCKPORT

---

### 1. Metode Pengukuran Kebugaran

Metode *Rockport* : untuk usia 20 – 59 tahun.

Peserta melakukan aktivitas jalan cepat / jogging / lari sesuai dengan kemampuan (tidak memaksakan diri) dan konstan pada lintasan sejauh 1,6 Km.

### 2. Kriteria Peserta :

- Tidak menderita penyakit kronis/menahun (paru, hipertensi, jantung dan diabetes mellitus yang tidak terkontrol) dan gangguan sendi/otot/tulang atau alasan fisik yang tidak memungkinkan untuk berjalan/berjalan cepat/berlari sejauh 1,6 Km.
- Tidak ada gejala penyakit paru, jantung dan gangguan persendian/tulang.
- Bila ada kondisi penyakit seperti diatas agar berkonsultasi pada dokter terlebih dahulu.
- Peserta yang mengalami gangguan kesehatan selama pengukuran kebugaran dapat berhenti/beristirahat dan segera memberitahukan kepada petugas.
- Peserta dapat didampingi bila diperlukan.

### 3. Persiapan Peserta :

- Peserta sehat mengikuti anamnesis, pemeriksaan kesehatan/fisik dan skrining Kesiapan Aktivitas Fisik (*Physical Activity Readiness*) di lokasi kegiatan, sebelum pengukuran kebugaran.
- Peserta memakai pakaian dan sepatu olahraga lengkap, boleh menggunakan topi.
- Tidak merokok menjelang dan selama pengukuran.
- Peserta dapat membawa air minum dengan wadah tumbler..
- Tidak melakukan aktivitas fisik berat minimal 24 jam sebelum waktu pengukuran
- Peserta diperkenankan untuk minum saat pengukuran kebugaran guna mencegah dehidrasi/*heat stress*.
- Sebelum pengukuran, peserta tidur cukup minimal 6 jam, sarapan/snack dalam jumlah tidak terlalu banyak.
- Diharapkan menggunakan aplikasi SIPGAR Kemenkes/*online* untuk kemudahan dan kecepatan memperoleh hasil pengukuran. Mohon diunduh dan diinstall sebelum hari kegiatan.
- Peserta yang tidak memiliki HP Android atau Iphone atau tidak familiar dalam penggunaan aplikasi SIPGAR, dapat memilih metode manual atau menggunakan aplikasi *stopwatch* pada HP.

### 4. Penggunaan Aplikasi SIPGAR untuk Pengukuran Kebugaran Jasmani.

#### a. Persiapan Aplikasi

##### 1). Instalasi

- Pengguna HP Android dapat mengunduh aplikasi **SIPGAR (SIPGAR ID)** pada playstore dengan link :  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sipgar.id>.
- Pengguna HP Iphone dapat membuka web browser dan mengetikkan “**sipgar.id**”
- Bentuk logo aplikasi SIPGAR Nampak seperti icon ini :



## 2). Registrasi

Sebelum penggunaan, wajib melakukan registrasi dengan tahapan :

- Tekan tombol registrasi (warna orange)
- Pilih kategori.
- Input alamat email yang masih aktif dan benar.
- Setelah registrasi berhasil, maka admin SIPGAR akan mengirimkan **Password** ke email yang telah didaftarkan tadi. Cek email masuk.
- Setelah registrasi berhasil, aplikasi sudah bisa digunakan.

## 3) Melengkapi data tambahan

- Klik **Log In** untuk melengkapi data yang diminta. Log In menggunakan alamat email yang telah didaftarkan. Gunakan **password** yang dikirimkan ke email tersebut.
- Mengisi data dan informasi dengan benar.

## 4) Persiapan Handphone / HP menjelang pengukuran kebugaran

- Pastikan baterai handphone yang digunakan telah terisi **cukup**.
- Pastikan sinyal GPS pada area anda Baik, fitur lokasi harus aktif.
- Matikan atau Disable mode "Battery saver/battery optimize/penghemat baterai" pada Gadget/HP anda
- Pastikan Gadget/HP tetap dalam kondisi nyala selama melakukan tes kebugaran jasmani (*disable autosleep* dan *locked*), disarankan dipegang dengan baik.
- Untuk memanfaatkan fitur baru, disarankan untuk melakukan *update* secara berkala.

## 5) Penggunaan Aplikasi di Garis Start

- Tekan tanda plus (+) untuk Mulai Test Kebugaran
- Isikan data Kesehatan terbaru (berat badan, tinggi badan, dll), lalu tekan **Kirim Data** pada pojok kanan atas layar.
- Jawab 7 buah pertanyaan PAR-Q dengan sesuai kondisi kesehatan yang sebenarnya, lalu tekan **Kirim Data** pada pojok kanan atas layar.
- Bila status kesehatan anda dinyatakan Layak oleh sistem, maka tekan Lanjut.
- Tekan **Mulai Sekarang** saat petugas memberi aba-aba Start (saat mulai jalan/jalan cepat/lari). Pastikan angka pencatat waktu dan jarak aktif. Apabila tidak aktif segera infokan ke petugas.
- Setelah sampai finish, maka penghitungan akan **berhenti otomatis** dan **menampilkan waktu tempuh** dan **tingkat kebugaran**.
- Apabila angka-angka aplikasi terus bergerak padahal sudah sampai finis, segera screenshots untuk diinformasikan ke petugas. Tingkat kebugaran akan ditentukan berdasar data-data tersebut.

## 6) Cara Membatalkan Penggunaan Aplikasi SIPGAR

- Tekan tombol tanda panah pada pojok kiri atas.
- Ketik "**yakin**" untuk membatalkan tes kebugaran.