



BERITA NEGARA REPUBLIK INDONESIA

No.163, 2009

DEPARTEMEN Hukum Dan HAM. Kesamaptan.
CPNS. Pedoman.

**PERATURAN MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
REPUBLIK INDONESIA
NOMOR M.HH-03.DL.07.01 TAHUN 2009
TENTANG**

**PEDOMAN ADMINISTRASI UJIAN KESAMAPTAAN JASMANI BAGI
CALON PEGAWAI NEGERI SIPIL DI LINGKUNGAN DEPARTEMEN
HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA REPUBLIK INDONESIA**

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA REPUBLIK INDONESIA,

- Menimbang : a. bahwa dalam rangka mengetahui kondisi jasmani bagi calon Pegawai Negeri Sipil yang akan diterima di lingkungan Departemen Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia maka perlu bagi calon Pegawai Negeri Sipil untuk menunjukkan dirinya dalam kondisi jasmani yang baik dengan mengikuti ujian kesamaptan jasmani;
- b. bahwa dalam rangka meningkatkan kualitas sumber daya manusia di lingkungan Departemen Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia maka ujian kesamaptan jasmani bagi calon Pegawai Negeri Sipil harus sesuai dengan mekanisme dan prosedur yang telah ditetapkan;

- c. bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud dalam huruf a dan huruf b serta sebagai pedoman dalam pelaksanaan ujian kesamaptaan jasmani bagi calon Pegawai Negeri Sipil perlu menetapkan Peraturan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia tentang Pedoman Administrasi Ujian Kesamaptaan Jasmani Bagi Calon Pegawai Negeri Sipil di Lingkungan Departemen Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia.

Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 8 Tahun 1974 tentang Pokok-pokok Kepegawaian (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1974 Nomor 55, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 3041) sebagaimana telah diubah dengan Undang-Undang Nomor 43 Tahun 1999 (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1999 Nomor 169, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 3890);

2. Peraturan Pemerintah Nomor 98 Tahun 2000 tentang Pengadaan Pegawai Negeri Sipil sebagaimana telah diubah dengan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2002 (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2002 Nomor 31, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4016);

3. Peraturan Pemerintah Nomor 9 Tahun 2003 tentang Wewenang Pengangkatan, Pemindahan, dan Pemberhentian Pegawai Negeri Sipil (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2003 Nomor 15, Tambahan Lembaran Negara Indonesia Nomor 4263);

4. Peraturan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Nomor: M.09-PR.07.10 Tahun 2007 Tanggal 20 April 2007 tentang Organisasi dan Tata Kerja Departemen Hukum dan Hak Asasi Manusia sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Nomor: M.HH.01-OT.01.01 Tahun 2008 tanggal 27 Februari 2008

M E M U T U S K A N :

Menetapkan : PERATURAN MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA TENTANG PEDOMAN ADMINISTRASI UJIAN KESAMAPTAAN JASMANI BAGI CALON PEGAWAI NEGERI SIPIL DI LINGKUNGAN DEPARTEMEN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA REPUBLIK INDONESIA

Pasal 1

Pedoman administrasi ujian kesamaptaan jasmani bagi calon Pegawai Negeri Sipil di lingkungan Departemen Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia adalah sebagaimana tercantum dalam Lampiran dan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari Peraturan Menteri ini.

Pasal 2

Peraturan Menteri ini mulai berlaku pada tanggal ditetapkan. Agar setiap orang mengetahuinya, memerintahkan pengundangan Peraturan Menteri ini dengan penempatannya dalam Berita Negara Republik Indonesia.

Ditetapkan di Jakarta
pada tanggal 3 Juni 2009

**MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI
MANUSIA REPUBLIK INDONESIA,**

ANDI MATTALATTA

Diundangkan di Jakarta
pada tanggal 25 Juni 2009

**MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
REPUBLIK INDONESIA**

ANDI MATTALATTA

LAMPIRAN PERATURAN MENTERI HUKUM DAN HAM RI
NOMOR : M.HH-03.DL.07.01 TAHUN 2009
TANGGAL : 3 Juni 2009

PEDOMAN ADMINISTRASI
UJIAN KESAMAPTAAN JASMANI
BAGI CALON PEGAWAI NEGERI SIPIL

BAB I
PENDAHULUAN

1. Umum

Tugas pokok Departemen Hukum dan Hak Asasi Manusia adalah membantu Presiden dalam menyelenggarakan sebagian tugas pemerintahan di bidang hukum dan hak asasi manusia. Pelaksanaan tugas pokok tersebut dalam rangka mewujudkan kehidupan nasional yang demokratis dan masyarakat yang sejahtera dengan menjunjung tinggi supremasi hukum dan hak asasi manusia.

Untuk mencapai keberhasilan tugas pokok tersebut perlu didukung oleh kondisi kesamaptaan jasmani setiap pegawai negeri pada Departemen Hukum dan HAM sehingga selalu siap siaga, mempunyai daya tahan dan kekuatan fisik yang optimal dalam melaksanakan tugas. Kondisi kesamaptaan pegawai negeri pada Departemen Hukum dan Hak Asasi Manusia dapat diketahui dari hasil ujian kesamaptaan jasmani yang dilaksanakan pada saat seleksi penerimaan Calon Pegawai Negeri Sipil Departemen Hukum dan Hak Asasi Manusia secara insidental sesuai keperluan dan kepentingan tugas.

Untuk menjamin keseragaman dalam pelaksanaannya serta untuk mencapai sasaran dan tujuan yang diinginkan dalam ujian kesamaptaan jasmani Departemen Hukum dan Hak Asasi Manusia maka perlu dikeluarkan Pedoman Administrasi Ujian Kesamaptaan Jasmani bagi Calon Pegawai Negeri Sipil di lingkungan Departemen Hukum dan Hak Asasi Manusia.

2. Maksud dan Tujuan

a. Maksud

Pedoman administrasi ini dimaksudkan untuk memberikan pedoman kepada para petugas panitia ujian dan pembina jasmani dalam melaksanakan ujian kesamaptaan jasmani bagi calon pegawai negeri sipil pada Departemen Hukum dan Hak Asasi Manusia.

b. Tujuan

Untuk keseragaman pelaksanaan ujian, terutama dalam menentukan norma / standar nilai hasil ujian kesamaptaan jasmani calon pegawai negeri sipil pada Departemen Hukum dan Hak Asasi Manusia.

3. Ruang Lingkup

Ruang lingkup pedoman administrasi ini menjelaskan tentang teknis pelaksanaan ujian yang meliputi ujian kesamaptaan jasmani yang digunakan pada ujian kesamaptaan jasmani bagi calon pegawai negeri sipil.

4. Tata Urut

Pedoman administrasi ini disusun dengan tata urut sebagai berikut :

- a. Bab I Pendahuluan
- b. Bab II Ujian Kesamaptaan Jasmani
- c. Bab III Buku Kesamaptaan Jasmani Perorangan

- d. Bab IV Administrasi
- e. Bab V Penutup

5. Pengertian

- a. Kesamaptaan berasal dari kata dasar samapta yang mendapat awalan ke dan akhiran an. Kata samapta mempunyai padanan dengan kata *ready* atau *prepared* yang memiliki pengertian dalam keadaan siap atau persiapan secara fisik (Kamus Bahasa Indonesia).
- b. Jasmani dalam bahasa Inggris adalah *body* yang artinya badan atau tubuh. Jasmani berarti sesuatu yang berkaitan dengan kondisi badan.
- c. Ujian dalam bahasa Inggris adalah *test* yang artinya ujian. Kata ujian biasanya akan diiringi kata lainnya.
- d. Kesamaptaan Jasmani, adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kesamaptaan jasmani untuk melakukan tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti.
- e. Ujian Kesamaptaan Jasmani, adalah ujian untuk mengukur kondisi jasmani seseorang melalui ujian lari 12 menit (item A) dan ujian *pull up*, ujian sit up, ujian push up, serta ujian *shuttle run* (rangkaiannya ujian B).
- f. Calon Pegawai Negeri Sipil, adalah calon pegawai negeri sipil untuk menjadi Pegawai Negeri Sipil Departemen Hukum dan Hak Asasi Manusia..

6. Kebijakan

- a. Hasil pengujian kesamaptaan jasmani harus transparan dan dapat segera dilihat pada papan nilai pada saat pelaksanaannya.
- b. Dalam hal kewilayahan kekurangan tenaga penguj/ujian kesamaptaan jasmani dapat meminta bantuan tenaga instruktur dari Polri atau Lemdik lainnya.

BAB II UJIAN KESAMAPTAAN JASMANI

1. Ketentuan Umum

Setiap calon Pegawai Negeri Sipil pada Departemen Hukum dan Hak Asasi Manusia yang akan melaksanakan ujian kesamaptaan jasmani harus dalam kondisi badan yang sehat, siap mental dan menguasai tehnik untuk melaksanakan ujian. Oleh karena itu diperlukan beberapa hal yang perlu diperhatikan sebagai berikut :

a. Kegunaan Ujian

Ujian kesamaptaan jasmani digunakan untuk mengetahui kondisi jasmani dalam rangka :

- 1) Seleksi mengikuti ujian masuk calon Pegawai Negeri Sipil
- 2) Untuk mengetahui perkembangan kondisi kesamaptaan jasmani selama mengikuti ujian masuk calon Pegawai Negeri Sipil

b. Susunan Ujian

Dalam pelaksanaan ujian kesamaptaan jasmani calon Pegawai Negeri Sipil Departemen Hukum dan Hak Asasi Manusia, susunan ujiannya adalah :

- 1) Ujian kesamaptaan jasmani untuk pria :
 - a) Ujian kesamaptaan "A" lari 12 menit
 - b) Ujian kesamaptaan "B" terdiri atau rangkaian ujian meliputi:
 - (1) *Pull up* maksimal 1 menit
 - (2) *Sit up* maksimal 1 menit
 - (3) *Push up* maksimal 1 menit
 - (4) *Shuttle run* jarak 6 x 10 meter
- 2) Ujian kesamaptaan jasmani untuk wanita :
 - a) Ujian kesamaptaan "A" lari 12 menit
 - b) Ujian kesamaptaan "B" terdiri dari rangkaian ujian meliputi :
 - (1) *Chinning* (modifikasi *Pull up*) maksimal 1 menit
 - (2) *Sit up* maksimal 1 menit
 - (3) *Push up* maksimal 1 menit
 - (4) *Shuttle run* jarak 6 x 10 meter

c. Komponen yang diukur

- 1) Dalam kesamaptaan jasmani "A" (lari 12 menit) yang diukur adalah :
 - a) Daya tahan otot (*muscle endurance*)
 - b) Daya tahan jantung, pernafasan dan peredaran darah (*cardio respiratory endurance*)
- 2) Dalam kesamaptaan jasmani "B" yang diukur adalah :
 - a) *Pull up* dan *chinning* mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan bagian dalam
 - b) *Sit up* mengukur kekuatan dan daya tahan serta fleksibilitas otot perut
 - c) *Push up* mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan bagian luar
 - d) *Shuttle run* mengukur kecepatan, kelincahan dan keseimbangan tubuh

d. Alat perlengkapan ujian

1) Perlengkapan Ujian

- a) Ujian Kesamaptaan Jasmani "A" :
 - (1) Lapangan untuk lari dengan keliling lintasan minimal 200 meter
 - (2) Bendera kecil warna kuning / papan kecil untuk patokan jarak setiap 20 meter dilengkapi tanda ukuran jarak
 - (3) Stop watch

- (4) Pluit
- (5) Nomor dada yang mudah dibaca oleh penilai (dapat berupa rompi)
- b) Ujian Kesamaptaan Jasmani "B" :
 - (1) Lapangan / ruangan dengan luas secukupnya
 - (2) Rekstok dengan palang dari pipa besi diameter 4 cm dan tinggi antara 2 s.d. 2,25 meter (untuk pull up) dan diameter 3,5 cm dengan tinggi antara 1,1 s.d. 1,3 meter (untuk chinning)
 - (3) Stop watch
 - (4) Tonggak-tonggak untuk shuttle run
 - (5) Sound system / mega phone
- c) Daftar yang berisi hasil ujian kesamaptaan jasmani keseluruhan, yang ditandatangani oleh peserta dan penguji.
- d) Perlengkapan Kesehatan.
- 2) Perlengkapan administrasi
 - a) Alat tulis / Alat Tulis Kantor
 - b) Kartu / kertas formulir ujian (Lampiran B s.d. D)
 - c) Daftar / tabel nilai (Lampiran E s.d. K)
- 3) Perlengkapan perorangan.
 - a) Perlengkapan peserta
 - (1) Pakaian olah raga (*training pack*, baju kaos)
 - (2) Sepatu olah raga (sepatu bola atau yang sejenisnya tidak dibenarkan)
 - (3) Nomor dada
 - b) Perlengkapan petugas
 - (1) Pakaian olah raga (*training pack* dan topi lapangan)
 - (2) Kursi dan meja untuk mencatat hasil
 - (3) Alat tulis dan *hand board* (map lapangan)

2. Pelaksanaan

a. Pembagian Kelompok peserta

- 1) Untuk ujian kesamaptaan jasmani "A" peserta dibagi dalam beberapa gelombang. Tiap gelombang maksimal 20 orang (d disesuaikan dengan jumlah dan kemampuan penguji)
- 2) Untuk ujian kesamaptaan jasmani "B" dibagi dalam beberapa gelombang masing-masing gelombang pada tiap item berjumlah maksimal 20 orang yang melaksanakan ujian secara bergantian berkelompok, masing-masing kelompok antara 4 – 6 orang (d disesuaikan dengan jumlah dan kemampuan penguji)

b. Pembagian kelompok penguji

- 1) Penguji untuk ujian kesamaptaan jasmani "A" terdiri dari 1 orang ketua kelompok selaku pengendali dan membawahi :
 - a) petugas untuk memimpin senam pemanasan
 - b) petugas starter merangkap timer
 - c) petugas pencatat skor keliling
 - d) petugas pengawas lintasan / pencatat kelebihan jarak
 - e) petugas rekap hasil

- 2) Ujian kesamaptaan jasmani "B" terdiri dari 1 orang ketua kelompok selaku pengendali dan membawahi :
 - a) petugas pull up / chinning terdiri dari petugas penghitung gerakan dan petugas pencatat skor setempat
 - b) petugas sit up terdiri dari petugas penghitung gerakan dan petugas pencatat skor nilai setempat
 - c) petugas push up terdiri dari petugas penghitung gerakan dan petugas pencatat skor nilai setempat
 - d) petugas shuttle run terdiri dari petugas timer dan petugas pencatat nilai skor setempat
 - e) petugas kurir hasil nilai

Catatan :

- Penghitungan pembagian kelompok penguji tersebut di atas adalah penghitungan yang ideal dengan pertimbangan jumlah peserta 20 orang, waktu istirahat untuk ujian baterai "A" ke ujian baterai "B" 10 menit, masing-masing item ujian "B" waktu istirahat 5 menit. Dengan demikian satu kali kegiatan ujian item "B" jumlah peserta 5 orang.
- Panitia daerah dapat menyesuaikan kegiatan ujian dengan tetap mempertimbangkan waktu istirahat dari ujian baterai "A" ke ujian baterai "B" 10 menit dan masing-masing item "B" 5 menit.

c. Tugas dan tanggung jawab

1) Peserta

- a) Peserta melaporkan kepada Ketua Panitia apabila mempunyai kelainan pada kesehatannya yang diperkuat dengan surat keterangan dokter (Hipertensi, Hepatitis dan lain-lain)
- b) Peserta melakukan kegiatan sesuai dengan apa yang telah diinstruksikan oleh penguji
- c) Peserta mentaati segala petunjuk dan peraturan yang telah ditentukan

2) Penguji

- a) Mengecek, memeriksa data awal tentang kesehatan, data awal peserta ujian layak atau tidak mengikuti ujian dari hasil rikes
- b) Memimpin senam pemanasan sebelum dimulainya ujian
- c) Menguji dan menilai sesuai dengan pentahapan (urutan) dalam ujian kesamaptaan jasmani
- d) Mengendalikan jalannya pelaksanaan ujian kesamaptaan jasmani
- e) Mencatat / menulis hasil pada daftar nilai sesaat setelah masing-masing item selesai dilaksanakan sehingga setiap peserta dapat mengetahui hasil nilainya
- f) Mempertanggungjawabkan seluruh pelaksanaan kegiatan dan hasil ujian dalam bentuk laporan tertulis

d. Urutan pelaksanaan ujian

- 1) Sebelum pelaksanaan ujian, peserta ujian melaksanakan pemanasan dipimpin oleh petugas

- 2) Peserta melaksanakan ujian kesamaptaaan jasmani "A" (lari 12 menit)
- 3) Ujian kesamaptaaan jasmani "B" dilakukan setelah istirahat 10 menit dengan urutan sebagai berikut :
 - a) Masing-masing peserta melaksanakan rangkaian ujian secara berurutan mulai dari pull up, sit up, push up dan shuttle run (B1, B2, B3, B4).
 - b) Interval waktu istirahat untuk tiap item pada item "B" 5 menit.
 - c) Kelompok peserta yang terdiri dari 4 orang sudah siap dan berada pada posisi masing-masing untuk ujian pada item yang sudah ditentukan.
 - d) Peserta lainnya pada item tersebut duduk berjajar ke belakang sesuai dengan urutan nomor ujian masing-masing.
 - e) Peserta ujian melaksanakan perintah penguji sebagai berikut : Setiap peserta yang akan melaksanakan ujian dipanggil oleh penguji sesuai dengan nomor peserta dan peserta langsung menjawab dengan menyebutkan nomornya sambil mengatakan "Siap" (contoh : "Nomor ujian 2 (dua), siap") demikian seterusnya pada kegiatan item "B" yang lain.

e. Pelaksanaan gerakan untuk peserta pria

- 1) Ujian kesamaptaaan jasmani "A" (lari 12 menit)
 - a) Peserta dibagi dalam beberapa gelombang secara berurutan, gelombang pertama setelah pemanasan siap berdiri di belakang garis start. Gelombang berikutnya persiapan dan melakukan pemanasan, demikian seterusnya.
 - b) Penguji mengecek masing-masing peserta dengan memanggil nomor peserta dan langsung dijawab peserta dengan mengatakan "Siap".
 - c) Starter merangkap Timer (pemegang stop watch) memberi aba-aba "Bersedia, Siap, Ya" dan langsung menghidupkan stop watch.
 - d) Setelah aba-aba "Ya" peserta langsung lari mengelilingi lapangan dengan arah berlawanan jarum jam mengikuti garis lintasan selama 12 menit.
 - e) Starter merangkap timer pada menit ke-5, 10, dan 11, mengumumkan melalui mega phone atau pengeras suara bahwa waktu telah berjalan 5, 10 dan 11 menit, serta pada saat 10 detik terakhir memberikan hitungan mundur 10, 9, 8 dan seterusnya samapi dengan hitungan 1 diakhiri dengan tanda peluit panjang.
 - f) Setelah timer meniup peluit panjang, timer mengumumkan bahwa waktu sudah habis, agar peserta berhenti dan berjalan di tempat, melepaskan nomor dada dan meletakkan di tempat masing-masing selanjutnya berjalan berbalik arah menuju tempat istirahat.
 - g) Pengawas lintasan mengambil nomor dada dan mencatat kelebihan jarak pada putaran terakhir untuk diteruskan kepada pencatat rekap.
 - h) Pencatat rekap menghitung jarak yang ditempuh masing-masing peserta termasuk kelebihan jarak yang diterima dari pengawas lintasan. Setelah dihitung segera diserahkan kepada petugas pencatat papan skor hasil nilai.
 - i) Apabila peluit panjang tanda waktu 12 menit berakhir masih ada peserta yang berlari atau berjalan maka pengawas lintasan mencatat jarak terakhir dan nomor dada peserta tersebut dan melaporkannya kepada ketua kelompok.
 - j) Bagi peserta yang melakukan pelanggaran tersebut, ketua kelompok dapat menegur atau juga perlu didiskualifikasi.

2) Ujian kesamaptaaan jasmani "B"

a) Pull Up

(1) Sikap permulaan

- (a) Peserta menggantung pada palang dengan telapak tangan menghadap ke depan, ibu jari di bawah palang dan kaki tidak menyentuh tanah (Gbr.2).
- (b) Badan, kedua kaki dan siku lurus ke bawah (Gbr.3).

(2) Gerakan

- (a) Peserta mengangkat badan dengan kekuatan kedua tangan samapi dagu melewati palang (Gbr.4).
- (b) Gerakan selanjutnya turun menggantung seperti sikap permulaan (Gbr.5) kemudian kembali mengangkat badan dengan kedua tangan sampai dagu melewati palang (seperti gerakan di atas), demikian diulang terus menerus sebanyak mungkin selama maksimal 1 menit.
- (c) Gerakan dinyatakan salah dan berakhir apabila kaki yang bersangkutan menyentuh tanah dan tidak mampu mengangkat badan.

(3) Gerakan yang salah (tidak dihitung)

- (a) Peserta mengangkat badan dengan tendangan atau sentakan kaki.
- (b) Mengangkat badan untuk hitungan berikutnya pada waktu siku belum lurus.
- (c) Pada waktu mengangkat badan dagu tidak melewati palang.

(4) Ketentuan hitungan

- (a) Satu hitungan adalah gerakan mengangkat badan sampai dengan dagu melewati palang.
- (b) Gerakan yang salah tidak mendapatkan hitungan.

b) Sit Up

(1) Sikap permulaan

- (a) Peserta ujian berbaring telentang dengan lutut ditekuk sehingga kedua telapak kaki menempel di tanah, kedua paha dan betis membentuk sudut 90 derajat, jarak kedua lutut selebar bahu.
- (b) Kedua telapak tangan diletakkan di belakang kepala dengan jari-jari terpegang (dianyam).
- (c) Siku-siku tangan menyentuh tanah.
- (d) Peserta berikutnya memegang kedua kaki pada pergelangan / mata kaki peserta yang akan melakukan gerakan dengan posisi jongkok, lutut sebelah kanan / kiri menyentuh tanah sedangkan lutut kaki kiri / kanan berada di antara kedua telapak kaki peserta yang akan melakukan gerakan. Cara memegang tidak dibenarkan menduduki kaki peserta (Gbr.6).

(2) Gerakan

- (a) Peserta ujian mengangkat badan dengan kedua telapak tangan di belakang kepala sampai pada posisi duduk 90 derajat, kemudian badan membungkuk, siku tangan kanan diarahkan sampai melewati di atas lutut sebelah kiri (Gbr. 7a).
- (b) Kemudian dengan cepat turun berbaring telentang seperti sikap permulaan (Gbr. 8).

- (c) Kemudian melakukan gerakan seperti gerakan pertama namun dengan posisi sebaliknya dengan siku tangan kiri diarahkan sampai melewati di atas lutut sebelah kanan (Gbr. 7b).
- (d) Demikian gerakan dilakukan sebanyak mungkin selama maksimum 1 menit.
- (e) Gerakan berakhir apabila peserta tidak mampu lagi melakukan gerakan dan berhenti selama lebih dari 5 detik.

(3) Gerakan yang salah (tidak dihitung)

- (a) Posisi badan pada saat mengangkat badan tidak sampai 90 derajat.
- (b) Siku kanan tidak melewati lutut kaki sebelah kiri atau sebaliknya.
- (c) Pada waktu kembali ke sikap semula (sikap telentang) kedua siku tangan tidak menyentuh tanah.
- (d) Apabila pegangan tangan terlepas, gerakan tersebut tidak dihitung dan peserta kembali ke posisi semula serta meneruskan gerakan untuk mendapatkan hitungan berikutnya dengan memulai gerakan dari sikap telentang.

(4) Ketentuan hitungan

- (a) Dihitung satu hitungan dari sikap telentang sampai siku tangan kanan melampaui lutut sebelah kiri atau sebaliknya.
- (b) Gerakan yang salah tidak mendapatkan hitungan.

c) Push Up

(1) Sikap permulaan

- (a) Peserta tiarap seluruh badan menempel di tanah.
- (b) Kedua telapak tangan boleh terbuka atau mengepal menempel tanah di samping badan dengan jarak selebar bahu.
- (c) Kedua kaki rapat lurus ke belakang dengan jari-jari bertumpu di tanah (Gbr. 9).

(2) Gerakan

- (a) Peserta mengangkat badan dengan meluruskan lengan ke atas, sehingga badan terangkat membentuk sudut 30 derajat dengan tanah dalam posisi kaki dan badan lurus (Gbr. 10).
- (b) Gerakan berikutnya menurunkan badan dengan membengkokkan lengan sehingga badan turun dalam posisi jarak satu kepal (± 10 cm) antara dada dengan tanah. Posisi badan menjadi lurus horizontal dengan tanah (Gbr. 11).
- (c) Gerakan selanjutnya badan diangkat kembali dengan meluruskan lengan, posisi badan tetap lurus dan kembali membentuk sudut 30 derajat dengan tanah.
- (d) Demikian dilakukan berulang-ulang sebanyak mungkin dengan waktu maksimal 1 menit.

(3) Gerakan yang salah (tidak dihitung)

- (a) Sebelum lengan lurus pada saat mengangkat badan sudah turun kembali.
- (b) Gerakan dilakukan dengan badan tidak lurus (bergelombang).

(c) Bagian badan menyentuh tanah pada saat turun.

(4) Ketentuan hitungan

(a) Dihitung satu hitungan mulai saat mengangkat badan dengan meluruskan lengan sampai lengan benar-benar lurus.

(b) Kemudian turun kembali dengan badan lurus sampai berjarak 1 kepal (± 10 cm) dari tanah langsung mengangkat badan untuk hitungan berikutnya.

(c) Gerakan yang tidak benar tidak memperoleh hitungan.

d) Shuttle Run

(1) Sikap permulaan

(a) Kelompok peserta yang terdiri dari 4 sampai 6 orang mengambil posisi start berdiri di belakang garis start di sebelah kanan atau kiri masing-masing tonggak / tiang.

(b) Dalam posisi "Siap" menunggu aba-aba dari penguji (Gbr. 12).

(2) Gerakan

(a) Setelah ada aba-aba "Siap", "Ya" peserta lari secepat mungkin menuju tonggak yang berada di depannya sampai melewati tonggak langsung memutar berbalik kembali ke tempat semula menuju tonggak pertama (Gbr. 13).

(b) Apabila peserta start dari sebelah kanan tonggak maka yang bersangkutan berlari menuju ke sebelah kiri tonggak di depannya kemudian berbalik memutar melewati tonggak menuju ke sebelah kanan tonggak pertama sehingga membentuk angka delapan.

(c) Demikian pula apabila peserta start dari sebelah kiri tonggak berlari menuju ke sebelah kanan tonggak di depannya dan berbalik memutar melewati tonggak menuju ke sebelah kanan tonggak pertama.

(d) Apabila peserta mengambil posisi start di sebelah kanan tonggak pertama maka pada putaran ke 3 ketika berada di tonggak ke 2 berlari lurus ke depan menuju ke sebelah kanan tonggak pertama. (sesuai posisi pada waktu start). Demikian pula sebaliknya.

(e) Peserta tidak diperbolehkan memegang tiang tonggak pada waktu berlari.

(f) Gerakan dilakukan sebanyak 3 kali putaran bolak balik.

(3) Gerakan yang salah (tidak dihitung)

(a) Start mendahului aba-aba "Ya".

(b) Pada putaran pertama dan kedua tidak membuat angka delapan.

(c) Gerakan tidak dilakukan bolak balik.

(d) Pada putaran terakhir tidak berlari lurus menuju ke posisi waktu start.

(e) Peserta memegang tiang tonggak pada waktu berlari.

(4) Ketentuan hitungan

(a) Hasil gerakan diambil dari catatan waktu yang ditempuh dalam jarak 6 x 10 m.

(b) Bila peserta mendahului start sebelum ada aba-aba "Ya" maka pelaksanaan ujian untuk kelompok tersebut diulangi.

(c) Bila ada peserta yang melakukan gerakan yang salah maka peserta ujian dapat mengulangi setelah kelompok tersebut selesai.

f. Pelaksanaan gerakan untuk wanita

1) Ujian kesamaptaan jasmani "A" (lari 12 menit)

Pelaksanaan untuk peserta wanita sama dengan yang diberlakukan kepada peserta pria.

2) Ujian kesamaptaan jasmani "B"

a) Chinning (Modifikasi pull up)

(1) Sikap permulaan

- (a) Dengan posisi palang setinggi dada bagian atas peserta memegang palang, telapak tangan menghadap ke badan, kedua ibu jari berada atau menempel di bagian atas palang (Gbr. 14).
- (b) Kedua lengan lurus, telapak tangan memegang palang, posisi kaki maju selangkah ke depan, badan dan kaki condong ke belakang membentuk sudut 45 derajat dengan tanah dan antara tangan dan badan membentuk sudut 90 derajat. (Gbr. 15).

(2) Gerakan

- (a) Tarik badan ke arah palang dengan kedua kaki tetap lurus sampai dada bagian atas menyentuh palang, dagu harus melampaui palang (Gbr. 16).
- (b) Kemudian kembali ke sikap semula posisi lengan lurus (Gbr. 17).
- (c) Gerakan dilakukan sebanyak mungkin dalam waktu 1 menit.

(3) Gerakan yang salah / tidak dihitung

- (a) Tidak seluruh telapak kaki menempel di lantai atau mengangkat telapak kaki.
- (b) Dagu tidak menyentuh palang.
- (c) Dagu tidak melampaui palang.
- (d) Ketika melaksanakan gerakan pantat mengayun dan badan bergelombang.
- (e) Pada saat kembali ke sikap semula kedua lengan atau siku belum lurus badan sudah ditarik kembali.

(4) Ketentuan hitungan

- (a) Satu hitungan adalah gerakan menarik badan dengan lengan lurus, membengkokkan lengan sampai dada bagian atas menyentuh palang dan dagu melampaui palang.
- (b) Gerakan yang salah tidak dihitung.

b) Sit Up

(1) Sikap permulaan

- (a) Peserta berbaring telentang dengan lutut ditekuk sehingga kedua telapak kaki menempel di tanah, kedua paha dan betis membentuk sudut 90 derajat.
- (b) Kedua lengan lurus ke depan menempel di samping kedua paha, telapak tangan terbuka, jari-jari rapat.
- (c) Peserta dengan nomor berikutnya dengan sikap jongkok memegang dengan kaut kedua pergelangan kaki peserta (Gbr. 18).

(2) Gerakan

- (a) Angkat badan ke posisi duduk dengan kedua lengan lurus membuka ke depan sampai posisi badan minimal 90 derajat dengan tanah (Gbr. 19a).
- (b) Gerakan selanjutnya kembali ke posisi semula kedua lengan tetap lurus dan menempel di samping kedua paha, punggung menyentuh tanah. (Gbr. 19b).
- (c) Demikian gerakan dilakukan berulang-ulang secara langsung sebanyak mungkin selama maksimal 1 menit.

(3) Gerakan yang salah / tidak dihitung

- (a) Badan pada waktu diangkat ke posisi duduk tidak sampai 90 derajat dengan tanah.
- (b) Pada saat kembali ke posisi semula (berbaring telentang) punggung tidak menyentuh tanah.
- (c) Pada saat mengangkat badan tangan menekan ke tanah atau berpegangan pada lutut / paha.

(4) Ketentuan hitungan

- (a) Dihitung 1 hitungan mulai dari sikap berbaring telentang kemudian mengangkat badan sampai sikap duduk minimal 90 derajat.
- (b) Kemudian kembali ke posisi semula untuk hitungan berikutnya.
- (c) Peserta tidak diperbolehkan istirahat atau berhenti melakukan gerakan pada posisi semula (berbaring telentang) lebih dari 5 detik apabila terjadi maka gerakan dinyatakan selesai.
- (d) Gerakan salah tidak dihitung.

c) Push Up

(1) Sikap permulaan

- (a) Peserta dalam posisi tiarap kedua lengan di samping badan telapak tangan menempel di tanah selebar bahu.
- (b) Badan menempel di tanah lutut di tekuk ke atas posisi kaki 90 derajat dengan tanah (Gbr. 20)

(2) Gerakan

- (a) Badan diangkat dengan meluruskan lengan sampai badan / paha membentuk sudut ± 30 derajat dengan tanah (Gbr. 21).
- (b) Kedua lutut digunakan sebagai tumpuan untuk mengangkat badan.
- (c) Pada waktu mengangkat badan ataupun ketika turun ke posisi semula posisi badan harus lurus.

- (d) Gerakan berikutnya kembali ke posisi semula dengan menurunkan posisi badan sampai dada berjarak ± 10 cm dari tanah (Gbr. 22).
- (e) Demikian dilakukan berulang kali secara langsung sebanyak mungkin selama 1 menit.

(3) Gerakan yang salah (tidak dihitung)

- (a) Pada waktu mengangkat badan lengan belum lurus badan sudah turun kembali.
- (b) Pada saat ke posisi semula badan / dada tidak menyentuh lantai.
- (c) Pada saat mengangkat badan ataupun turun ke posisi semula gerakan badan bergelombang.
- (d) Pada saat mengangkat badan maupun turun ke posisi semula badan tidak lurus.

(4) Ketentuan hitungan

- (a) Satu hitungan dimulai dari gerakan mengangkat badan ke atas sampai lengan lurus, badan membentuk sudut ± 30 derajat dengan tanah.
- (b) Setelah turun ke posisi semula sampai badan berjarak ± 10 cm dari tanah langsung mengangkat badan untuk hitungan berikutnya.
- (c) Peserta tidak dibenarkan istirahat / berhenti melakukan gerakan selama lebih dari 5 detik, apabila terjadi maka gerakan dinyatakan selesai.

d) Shuttle Run

Ketentuan Shuttle run untuk peserta wanita baik sikap permulaan, gerakan, gerakan yang salah dan ketentuan hitungan sama dengan ketentuan pada peserta pria.

3. Cara Penilaian

- a. Penilaian dilakukan dengan menentukan nilai gerakan (NG) dengan cara melihat hasil gerakan (HG) kemudian dicocokkan dengan tabel nilai yang ada.
- b. Hasil gerakan (HG) dilihat dari perolehan gerakan atau waktu yang dicapai oleh peserta ujian.
- c. Tabel nilai adalah daftar nilai yang telah disusun dan ditentukan sebagai pedoman untuk menentukan nilai gerakan berdasarkan hasil gerakan.
- d. Cara pengolahan nilai.

1) Ujian kesamptaan jasmani "A" (lari 12 menit)

- a) Hasil gerakan kesamptaan jasmani "A" (HGA) dihitung berdasarkan jarak yang dicapai oleh peserta.
- b) Nilai gerakan kesamptaan jasmani "A" (NGA) diperoleh dengan cara mencocokkan hasil gerakan kesamptaan jasmani "A" (HGA) dengan tabel nilai.

2) Ujian kesamptaan jasmani "B"

- a) Hasil gerakan kesamptaan jasmani "B" (HGB) dihitung berdasarkan jumlah gerakan yang benar dari masing-masing item yakni pull up, sit up, push up (B1, B2, B3) selama maksimal 1 menit dan untuk shuttle run (B4) berdasarkan waktu yang dicapai.

- b) Nilai gerakan masing-masing item kesamaptaan jasmani "B" yakni pull up, sit up, push up dan shuttle run (NGB1, NGB2, NGB3, NGB4) diperoleh dengan cara mencocokkan hasil gerakan masing-masing item (HGB1, HGB2, HGB3, HGB4) dengan tabel nilai masing-masing item.
- c) Nilai gerakan kesamaptaan jasmani "B" (NGB) diperoleh dengan cara menjumlahkan nilai gerakan pull up / chinning (NGB 1) + nilai gerakan sit up (NGB 2) + nilai gerakan push up (NGB 3) + nilai gerakan shuttle run (NGB 4) dibagi 4.
Atau dengan rumus :

$$\text{NGB} = \frac{\text{NGB 1} + \text{NGB 2} + \text{NGB 3} + \text{NGB 4}}{4}$$

4

e. Klasifikasi Penilaian

- 1) Klasifikasi penilaian terdiri dari 2 macam yakni klasifikasi penilain untuk ujian berkala dan klasifikasi penilaian untuk ujian masuk pendidikan.
- 2) Klasifikasi penilaian untuk ujian berkala dibagi dalam 5 kategori yakni : Baik Sekali (BS), Baik (B), Cukup (C), Kurang (K), Kurang Sekali (KS).
- 3) Kalsifikasi penilaian untuk ujian masuk pendidikan juga dibagi dalam 5 kategori yakni Baik Sekali (BS), Baik (B), Cukup (C), Kurang (K), Kurang Sekali (KS).
- 4) Untuk evaluasi hasil ujian berkala maka bagi peserta yang mempunyai nilai yang kurang dan kurang sekali maka perlu melakukan latihan guna meningkatkan kondisi kesamaptaan jasmaninya.

f. Klasifikasi Golongan Umur

- 1) Klasifikasi umur putra dan putri disesuaikan dengan batasan umur yang ditetapkan pada saat pelaksanaan seleksi penerimaan CPNS Dephukham.
- 2) Untuk penentuan golongan umur masing-masing peserta dilihat dari tanggal, bulan dan tahun kelahiran peserta dikaitkan dengan waktu pelaksanaan ujian.
- 3) Tabel nilai ujian kesamaptaan jasmani untuk masing-masing golongan umur (lihat Lampiran).

4. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan ujian

a. Faktor cuaca

- 1) Cuaca panas dan hujan dapat mempengaruhi hasil pelaksanaan ujian
- 2) Cuaca panas mempengaruhi daya tahan tubuh dan dapat menurunkan kondisi fisik peserta. Apabila cuaca panas terik, ujian kesamaptaan jasmani sebaiknya tidak dilaksanakan (***diatas pukul 10.00 – 14.00 waktu setempat***).
- 3) Cuaca hujan berakibat kondisi lapangan becek dan licin sehingga mempengaruhi kelancaran gerakan peserta.

- b. Kondisi kesehatan peserta, ujian kesamaptan jasmani hanya diikuti peserta dengan kondisi fisik yang sehat berdasarkan hasil pemeriksaan dokter.
- c. Guna mengantisipasi kemungkinan ada peserta ujian yang mengalami cedera atau terganggu kesehatannya perlu disiapkan petugas kesehatan / para medis dalam pelaksanaan ujian.
- d. Untuk memperoleh hasil yang obyektif dan akurat maka teknis pelaksanaan ujian kesamaptan jasmani harus dilakukan secara seksama, teliti dan cermat agar tidak menimbulkan akibat yang merugikan, baik terhadap peserta ujian maupun kesatuan / pengguna.

BAB III
BUKU DATA
KESAMAPTAAN JASMANI PERORANGAN

1. Kegunaan Buku Data Kesamaptaan Jasmani Perorangan

Untuk mengetahui kondisi kesamaptaan jasmani bagi calon pegawai negeri sipil Departemen Hukum dan HAM diperlukan buku yang memuat Data Perorangan Kesamaptaan Jasmani setiap calon pegawai negeri sipil pada Departemen Hukum dan HAM, buku dimaksud sangat berguna untuk :

- a. Kepentingan Organisasi
Digunakan sebagai bahan pertimbangan pimpinan dalam pengambilan keputusan untuk kelulusan peserta dalam mengikuti seleksi ujian masuk CPNS Departemen Hukum dan HAM.
- b. Kepentingan Individu
Digunakan sebagai bahan pertimbangan masing-masing individu dalam mengukur kemampuan fisiknya untuk pengambilan keputusan lebih lanjut dalam hal :
 1. Tolak ukur bahan evaluasi perkembangan kesamaptaan jasmani dirinya.
 2. Data awal untuk berlatih mengembangkan diri lebih lanjut.
 3. Persiapan untuk mengikuti pendidikan dan pelatihan bila telah menjadi PNS.

2. Bentuk Buku Data Kesamaptaan Jasmani Perorangan

Buku berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran 16 x 21 cm berisikan :

- a. Lembar satu (Lembar Sampul / Cover)
Berisikan / bertuliskan :
 - 1) "*Nama Departemen*" bertempat di sebelah kiri atas.
 - 2) Dibawahnya "*Lambang Pengayoman*".
 - 3) Di bawah Lambang Pengayoman terdapat judul buku yang bertuliskan "*Buku Data Kesampataan Jasmani Perorangan*".
 - 4) Dibawah judul buku, bertuliskan Surat Keputusan Menteri Hukum dan HAM RI

contoh :

SURAT KEPUTUSAN MENTERI HUKUM DAN HAM R.I. NO :
TANGGAL

- b. Lembar 2 (dua)
Berisikan / bertuliskan sama dengan Lembar Sampul / Cover
- c. Halaman 1 (satu) dan 2 (dua)
Berisikan "Surat Keputusan Menteri Hukum dan HAM R.I." tentang "Buku Data Kesamaptaan Jasmani Peorangan" yang ditandatangani oleh Kakanwil.
- d. Halaman 3 (tiga)
Berisikan identitas perorangan lengkap dengan foto ukuran 3 x4.

Petunjuk pengisian :

- Kolom 1 diisi nomor urut 1,2,3 dst....
- Kolom 2 diisi Nomor Peserta Ujian Kesamaptaan Jasmani CPNS
- Kolom 3 diisi Nama Peserta Ujian Kesamaptaan CPNS
- Kolom 4 diisi hasil Ujian Kesamaptaan Jasmani A
- Kolom 5 diisi nilai Ujian Kesampataan Jasmani B
- Kolom 6,8,10,12 diisi hasil Ujian Kesamaptaan Jasmani B
- Kolom 7,9,11,13 diisi nilai Ujian Kesamaptaan Jasmani B
- Kolom 14 diisi Nilai Ujian Kesamaptaan Jasmani B keseluruhan
- Kolom 15 diisi Nilai Ujian Kesamaptaan Jasmani Keseluruhan (A+B)
- Kolom 16 diisi keterangan apabila diperlukan
- Kolom 17 diisi tanda tangan atau paraf Pejabat Jasmani setempat.

BAB IV ADMINISTRASI

1. Administrasi Ujian Kesamaptaan Jasmani

Administrasi Ujian Kesamaptaan Jasmani diberlakukan bagi Calon Pegawai Negeri Sipil pada Departemen Hukum dan HAM R.I. sebagai berikut :

- a. Pelaporan Hasil Ujian Kesamaptaan Jasmani
Hasil Ujian Kesamaptaan Jasmani dilaporkan segera penghitungan terhadap rekapitulasi hasil ujian kesamaptaan jasmani seluruh peserta selesai dilakukan di masing-masing kantor wilayah.
- b. Tataran Kewenangan Penguji
 1. Berdasarkan Surat Keputusan Menteri Hukum dan HAM R.I. tentang penyelenggaraan Seleksi Penerimaan Calon Pegawai Negeri Sipil di lingkungan Departemen Hukum dan HAM R.I., Kakanwil mengeluarkan Surat Perintah tentang Susunan Kepanitiaan Seleksi Penerimaan CPNS di tingkat Kantor Wilayah.
 2. Tugas, tanggung jawab dan tataran kewenangan pelaksanaan ujian kesamaptaan jasmani diatur sebagai berikut :
 - a) Ketua Tim Ujian Kesamaptaan dijabat oleh Ketua Panitia yang telah ditunjuk oleh Kakanwil yang bertugas dan bertanggung jawab terhadap keberhasilan pelaksanaan ujian kesamaptaan jasmani kepada Kakanwil. dalam pelaksanaannya Ketua Tim dapat dibantu oleh Wakil Ketua.
 - b) Wakil Ketua Tim bertugas mengkoordinir serta mengendalikan pelaksanaan ujian kesamaptaan jasmani di lapangan serta penilaian hasil tersebut untuk dipertanggung jawabkan kepada Kakanwil
 - c) Ujian Kesamaptaan yang meliputi (item lari 12 menit, pull up / chinning up, push up, sit up dan item shuttle run) masing-masing dipimpin oleh seorang Ketua Kelompok. Dalam pelaksanaannya dibantu oleh beberapa orang anggota kelompok yang mempunyai kemampuan menguji kesamaptaan jasmani. Jumlah personel penguji disesuaikan peserta ujian. Ketua Kelompok dalam pelaksanaannya bertanggung jawab kepada Ketua Tim.
 - d) Pelaksanaan Ujian Kesamaptaan Jasmani dibantu / dipantau oleh Tim Kesehatan yang dipimpin oleh seorang dokter dari lingkungan Departemen Hukum dan HAM sebagai ketua kelompok. Dalam pelaksanaan tugasnya dibantu oleh dokter dan tenaga medis lainnya yang bertugas mengecek / memantau kondisi kesehatan sebelum dimulai ujian serta melakukan pertolongan pertama (P3K) apabila ada peserta yang mengalami kecelakaan. Ketua Kelompok dalam pelaksanaannya bertanggungjawab kepada Ketua Tim.

2. Cara menentukan Nilai Akhir Kesamaptaan Jasmani Berkala untuk Calon Pegawai Negeri Sipil.

Nilai Akhir Kesamaptaan Jasmani Berkala sebagai berikut

- a. Nilai Akhir Kesamaptaan Jasmani (NKJ) ditentukan dengan cara menjumlahkan nilai item Ujian "A" (NGA) dan item Ujian "B" (NGB) kemudian dibagi dua dengan rumus:

$$\text{Nilai Kes Jas} = \frac{\text{NGA} + \text{NGB}}{2}$$

b. Kategori Nilai Ujian Kesamaptan Jasmani sebagai berikut :

BS : 81 - 100
 B : 61 - 80
 C : 41 - 60
 K : 31 - 40
 KS : 0 - 30

c. Contoh rekap hasil Ujian Kesamaptan Jasmani :

NO.	No. UJIAN	NAMA PESERTA	SAMAPTA "A"		SAMAPTA "B"									NILAI AKHIR	KET	PARAF
			HSL	NILAI	PULL UP		SIT UP		PUSH UP		SHUTTLE RUN		NILAI B			
					HSL	NILAI	HSL	NILAI	HSL	NILAI	HSL	NILAI				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.	001	ASKARI	2900	75	16	100	47	100	45	100	17,6	80	90	82,5	BS	
2.	002	FAUZY	2100	52	10	90	45	100	35	63	19,2	71	81	66,50	B	
3.	003	ARI	2200	48	10	90	25	61	26	67	20,1	57	57	52,50	C	
4.	004	DONY	1600	20	8	60	25	47	25	52	20,5	47,2	47,2	33,62	K	
5.	005	GULTOM	1800	22	5	50	15	16	20	32	20,3	22,7	22,7	22,37	KS	

3. Buku Data Kesamaptan Jasmani Perorangan

- Pengadan Buku Data Kesamaptan Jasmani Perorangan dapat dilakukan oleh Kantor Wilayah Departemen Hukum dan HAM R.I. masing-masing dengan tetap berpedoman pada ketentuan yang termuat dalam BAB III.
- Pengisian data pada Buku Data Kesamaptan Jasmani Perorangan dilaksanakan setelah melaksanakan Ujian Kesamaptan Jasmani.
- Setiap pengisian Buku Data Kesamaptan Jasmani Perorangan harus diketahui dan disahkan oleh Ketua Tim yang berwenang.

BAB V
P E N U T U P

1. Pedoman Administrasi Ujian Kesamaptaan Jasmani bagi Calon Pegawai Negeri Sipil Departemen Hukum dan HAM R.I. ini berlaku sejak tanggal ditetapkan.
2. Dengan diberlakukannya pedoman administrasi ini maka ketentuan lain sebelumnya yang mengatur tentang Ujian Kesamaptaan Jasmani bagi Calon Pegawai Negeri Sipil pada Departemen Hukum dan HAM R.I. dinyatakan tidak berlaku lagi.
3. Hal-hal yang belum termuat dalam pedoman administrasi ini akan diatur dalam ketentuan lebih lanjut.

Ditetapkan di : J a k a r t a
Pada Tanggal : 3 Juni 2009

MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
REPUBLIK INDONESIA

ANDI MATTALATTA

DEPARTEMEN HUKUM DAN HAM
REPUBLIC INDONESIA

LAMPIRAN SK MENHUKHAM
NOMOR
TANGGAL

FORMULIR DATA PESERTA
FORMULIR UJIAN KESAMAPTAAN JASMANI

1. Nama :
2. Pangkat/NIP :
3. Tanggal lahir/Umur :
4. Tinggi/Berat Badan : cm/ kg
5. Jabatan :
6. Unit/Bagian :
7. Nomor Ujian :

UJIAN KESAMAPTAAN "A"

NO	NOMOR DADA	JUMLAH PUTARAN	KELEBIHAN JARAK
1.			
2.			

HASIL GERAKAN "A" (HGA) :..... Meter NILAI GERAKAN "A" (NGA) :.....

\UJIAN KESAMAPTAAN "B"

NO	ITEM UJIAN "B"	HASIL GERAKAN (HGB)	NILAI GERAKAN (NGB)
1.	PULL UP (B1)	
2.	SIT UP (B2)	
3.	PUSH UP (B3)	
4.	SHUTTLE RUN (B4)	

NILAI GERAKAN UJIAN "B" (NGB) = $\frac{NGB\ 1 + NGB\ 2 + NGB\ 3 + NGB\ 4}{4}$ =

NILAI KESAMAPTAAN JASMANI (NKJ) = $\frac{NGB1 + NGB\ 2}{2}$ =

KATEGORI : BS, B, C, K1, K2

PA PELAKSANA UJIAN KESAMAPTAAN JASMANI

Dilaksanakan :

Tanggal :

NAMA /TANDA TANGAN

Waktu/Pukul :

DEPARTEMEN KEKURASUKAN DAN HUKUM
REPUBLIK INDONESIA

LAMPIRAN SK MENHUKHAM
NOMOR
TANGGAL

FORMULIR UJIAN KESAMAPTAAN JASMANI "A"

HARI / TANGGAL :
GELOMBANG :

NO. URUT	NO. DADA	NO. UJIAN	JUMLAH KELILING	KELEBIHAN JARAK	HASIL GERAKAN (HGA)	NILAI GERAKAN "A" (NGA)	KETERANGAN

Mengetahui:
KETUA KELOMPOK

Jakarta,
PENCATAT GERAKAN

DEPARTEMEN HUKUM DAN HAM
REPUBLIK INDONESIA

LAMP. PAN. SK. MEN-UKHAM
NOMOR
TANGGAL

FORMULIR UJIAN KESAMAPTAAN JASMANI "B"

HARI/TANGGAL :
GELOMBANG :

NO. URUT	NO. DADA	NO. UJIAN	PULL UP B.1		SIT UP B.2		PUSH UP B.3		SHUTTLE RUN B.4		KETERANGAN
			HASIL GERAKAN	NILAI GERAKAN	HASIL GERAKAN	NILAI GERAKAN	HASIL GERAKAN	NILAI GERAKAN	HASIL GERAKAN	NILAI GERAKAN	

Mengelahi
KETUA KELOMPOK

Jakarta,
PENCATAT GERAKAN

DEPARTEMEN HUKUM DAN HAM
REPUBLIK INDONESIA

LAMPIRAN SK MENHUKHAM
NOMOR
TANGGAL

TABEL
NILAI UJIAN KESAMAPTAAN JASMANI
CALON PEGAWAI NEGERI SIPIL
DEPARTEMEN HUKUM DAN HAM R.I.
(PRIA)

HASIL GERAKAN (HG)					NILAI GERAKAN (NG)
LARI LAP. 12 MENIT (METER)	PULL-UP 1 MENIT (GERAK)	SIT-UP 1 MENIT (GERAK)	PUSH-UP 1 MENIT (GERAK)	SHUTTLE RUN 6x10 M (GERAK)	
1	2	3	4	5	6
3444	17	40	42	16,2	100
3422	-	-	-	16,3	99
3401	-	-	-	16,4	98
3380	-	-	41	16,5	97
3369	-	39	-	16,6	96
3338	-	-	-	16,7	95
3317	16	-	40	16,8	94
3296	-	-	-	-	93
3274	-	38	-	16,9	92
3253	-	-	39	-	91
3232	-	-	-	17,0	90
3211	-	-	-	-	89
3190	15	37	38	17,1	88
3169	-	-	-	-	87
3148	-	-	-	17,2	86
3126	-	-	37	-	85
3105	-	36	-	17,3	84
3084	-	-	-	-	83
3062	14	-	36	17,4	82
3041	-	-	-	-	81
3021	-	35	-	17,5	80
2999	-	-	35	-	79
2978	-	-	-	17,6	78
2957	-	-	-	-	77
2936	13	34	34	17,7	76
2914	-	-	-	-	75
2893	-	-	-	17,8	74
2872	-	-	33	-	73
2851	-	33	-	17,9	72
2820	-	-	-	-	71
2809	12	-	32	18,0	70
2788	-	-	-	-	69
2767	-	32	-	18,1	68
2746	-	-	31	-	67
2725	-	-	-	18,2	66
2703	-	-	-	-	65
2682	11	31	30	18,3	64
2661	-	-	-	-	63

1	2	3	4	5	6
2639	-	-	-	18,4	62
2618	-	-	29	-	61
2597	-	30	-	18,5	60
2576	-	-	-	-	59
2555	10	-	28	18,6	58
2534	-	-	-	-	57
2513	-	29	-	18,7	56
2491	-	-	27	-	55
2470	-	-	-	18,8	54
2449	-	-	-	-	53
2428	9	28	26	18,9	52
2407	-	-	-	19,0	51
2386	-	-	25	-	50
2364	-	-	-	19,1	49
2343	-	27	24	-	48
2322	-	-	-	19,2	47
2301	8	-	23	-	46
2280	-	-	-	19,3	45
2259	-	26	22	-	44
2237	-	-	-	19,4	43
2216	-	-	21	-	42
2195	-	25	-	19,5	41
2174	7	-	20	19,6	40
2153	-	-	-	-	39
2132	-	24	19	19,7	38
2111	-	-	-	-	37
2090	-	-	18	19,8	36
2069	-	23	-	-	35
2048	-	-	17	19,9	34
2026	-	-	-	-	33
2005	6	22	16	20,0	32
1984	-	-	-	-	31
1962	-	21	-	20,1	30
1941	-	-	15	-	29
1920	-	20	-	20,2	28
1899	-	-	-	-	27
1878	5	19	14	20,3	26
1857	-	-	-	-	25
1836	-	18	-	20,4	24
1814	-	-	13	-	23
1793	-	17	-	20,5	22
1722	-	-	12	20,6	21
1750	4	16	-	-	20
1729	-	-	11	20,7	19
1708	-	15	-	-	18
1687	-	-	10	20,8	17
1666	-	14	-	-	16
1645	-	-	9	20,9	15
1625	3	13	-	-	14
1603	-	-	8	21,0	13
1582	-	12	-	-	12

1	2	3	4	5	6
1561	-	-	7	21,1	11
1539	-	11	-	21,2	10
1518	-	-	6	-	9
1497	2	10	-	21,3	8
1476	-	-	5	-	7
1455	-	9	4	21,4	6
1434	-	-	3	-	5
1413	1	8	2	21,5	4
1392	-	-	1	-	3
1371	-	7	-	21,6	2
1349	-	6	-	-	1

DEPARTEMEN HUKUM DAN HAM
REPUBLIK INDONESIA

LAMPIRAN SK MENHUKHAM
NOMOR
TANGGAL

TABEL
NILAI UJIAN KESAMAPTAAN JASMANI
CALON PEGAWAI NEGERI SIPIL
DEPARTEMEN HUKUM DAN HAM R.I.
(WANITA)

HASIL GERAKAN (HG)					NILAI GERAKAN (NG)
LARI LAP. 12 MENIT (METER)	CHINNING 1 MENIT (GERAK)	SIT-UP 1 MENIT (GERAK)	PUSH-UP 1 MENIT (GERAK)	SHUTTLE RUN 6x10 M (GERAK)	
1	2	3	4	5	6
3095	72	50	37	17,6	100
3084	-	-	-	17,7	99
3062	-	-	-	17,8	98
3041	71	-	36	17,9	97
3020	-	49	-	18	96
2999	70	-	-	18,1	95
2978	-	-	-	18,2	94
2957	-	48	35	18,3	93
2936	69	-	-	18,4	92
2914	-	47	-	18,5	91
2893	68	-	34	18,6	90
2872	-	-	-	18,7	89
2851	-	-	-	18,8	88
2830	67	46	-	18,9	87
2809	-	-	33	19	86
2788	66	-	-	19,1	85
2767	-	45	-	19,2	84
2746	-	-	32	19,3	83
2725	65	44	-	19,4	82
2703	-	-	-	19,5	81
2682	64	-	-	19,6	80
2661	-	-	31	19,7	79
2639	-	43	-	19,8	78
2618	63	-	-	19,9	77
2597	-	-	30	20	76
2576	62	42	-	20,1	75
2555	-	-	-	20,2	74
2534	-	41	-	20,3	73
2513	61	-	29	20,4	72
2491	-	-	-	20,5	71
2470	60	-	-	20,6	70
2449	-	40	28	20,7	69
2428	-	-	-	20,8	68
2407	59	-	-	20,9	67
2385	-	39	-	21	66
2364	58	-	27	21,1	65
2343	-	38	-	21,2	64
2322	-	-	-	21,3	63

1	2	3	4	5	6
2301	57	-	26	21,4	62
2280	-	-	-	21,5	61
2259	56	37	-	21,6	60
2237	-	-	-	21,7	59
2216	-	-	25	21,8	58
2195	55	36	-	21,9	57
2174	-	-	-	22	56
2153	54	35	24	22,1	55
2132	-	-	-	22,2	54
2111	-	-	-	22,3	53
2090	53	-	-	22,4	52
2069	-	34	23	22,5	51
2048	52	-	-	22,6	50
2026	-	-	-	22,7	49
2005	-	33	22	22,8	48
1984	51	-	-	22,9	47
1962	-	32	-	23	46
1941	50	-	-	23,1	45
1920	-	-	21	23,2	44
1899	-	-	-	23,3	43
1878	49	31	-	23,4	42
1857	-	-	20	23,5	41
1836	48	-	-	23,6	40
1814	-	30	-	23,7	39
1793	-	-	-	23,8	38
1772	47	29	19	23,9	37
1750	-	-	-	24	36
1729	46	-	-	24,1	35
1708	-	-	18	24,2	34
1687	-	28	-	24,3	33
1666	45	-	-	24,4	32
1645	-	-	-	24,5	31
1624	44	-	17	24,6	30
1603	-	27	-	24,7	29
1582	-	-	-	24,8	28
1561	43	-	16	24,9	27
1539	-	26	-	25	26
1518	42	-	-	25,1	25
1497	-	25	-	25,2	24
1476	-	-	15	25,3	23
1455	41	-	-	25,4	22
1434	-	24	-	25,5	21
1412	40	-	14	25,6	20
1391	-	23	-	25,7	19
1370	-	-	-	25,8	18
1349	39	-	-	25,9	17
1328	-	-	13	26	16
1307	38	22	-	26,1	15
1286	-	-	-	26,2	14
1265	-	-	12	26,3	13
1244	37	21	-	26,4	12

1	2	3	4	5	6
1223	-	-	-	26,5	11
1202	36	20	-	26,6	10
1181	-	-	11	26,7	9
1160	-	-	-	26,8	8
1139	35	-	-	26,9	7
1118	-	19	10	27	6
1097	34	-	-	27,1	5
1076	-	-	-	27,2	4
1055	-	18	-	27,3	3
1034	33	-	9	27,4	2
1013	-	17	-	27,5	1

CONTOH PAPAN NILAI UJIAN KESAMAPTAAN JASMANI

HASIL UJIAN KESAMAPTAAN JASMANI
CALON PEGAWAI NEGERI SIFIL
DEPARTEMEN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
KANTOR WILAYAH

NO. URUT	NO. DADA	NO. UJIAN	NAMA PESERTA	SAMAPTA "A"		PULL UP		SIT UP		PUSH UP		SHUTTLE RUN		NILAI "B"	NILAI AKHIR	KET.
				HASIL	NILAI	HASIL	NILAI	HASIL	NILAI	HASIL	NILAI	HASIL	NILAI			

Mengetahui
KETUA KELOMPOK

Jakarta.....
PENCATAT GERAKAN