

PERSIAPAN SIPENCATAR MENGIKUTI TES KESAMPTAAN

1. Pelaksanaan Tes Kesamptaan

A). *Tujuan Tes Kesamptaan* Tes Kesamptaan merupakan serangkaian kegiatan pengukuran atau penilaian kemampuan fisik Calon Taruna/Taruni melalui penilaian kebugaran jasmani tertentu yang terkait dengan kemampuan fisik.

B). *Aspek Yang Dinilai* Aspek yang dinilai dalam pelaksanaan Tes Kesamptaan terdiri dari:

- a. Kesamptaan A merupakan Lari 12 Menit ;
- b. Kesamptaan B terdiri dari Push Up, Sit Up, Full-up dan Shuttle Run .

C). *Tata Tertib*

- a. Peserta hadir paling lambat (06.30) menit sebelum tes dimulai;
- b. Menggunakan masker dan membawa Handsanitizer;
- c. Peserta mengenakan pakaian olah raga (kaos Oblong Putih) terdiri dari celana olah raga (Sport), dan sepatu olah raga;
- d. Membawa air minum dan Istirahat yang cukup;
- e. Peserta harus membawa kartu identitas diri (KTP bagi peserta yang berusia diatas 17 tahun atau Kartu Keluarga (KK) bagi yang belum memiliki KTP atau menggunakan Surat Keterangan Kependudukan/resi permintaan pembuatan KTP) dan kartu peserta yang dicetak berwarna;
- f. Peserta harus sesuai dengan foto yang ada di kartu peserta;
- g. 50 Peserta harus melakukan verifikasi kartu peserta sebelum memasuki lapangan;
- h. Peserta harus mengisi daftar hadir yang telah disiapkan oleh Tim Pelaksana tes;
- i. Toleransi keterlambatan maksimal 15 menit untuk mengikuti Tes Kesamptaan;
- j. Peserta dilarang mengganti atau digantikan oleh orang lain (Joki), jika terbukti dinyatakan gugur.