



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI

**POLITEKNIK MARITIM NEGERI INDONESIA**

Jalan Pawiyatan Luhur I/1 Bendan Duwur, Semarang 50233  
Telepon (024) 86457895, (024) 86457897, Faksimile (024) 86457900  
Laman [www.polimarin.ac.id](http://www.polimarin.ac.id) Surel [info@polimarin.ac.id](mailto:info@polimarin.ac.id)

---

## PANDUAN TES KESAMAPTAAN

### I. Pelaksanaan Tes Kesamaptaan

a. Tujuan Tes Kesamaptaan

Tes Kesamaptaan merupakan serangkaian kegiatan pengukuran atau penilaian kemampuan fisik peserta seleksi PMB melalui penilaian kebugaran jasmani tertentu yang terkait dengan kemampuan fisik.

b. Aspek yang dinilai

Aspek yang dinilai dalam pelaksanaan Tes Kesamaptaan terdiri dari:

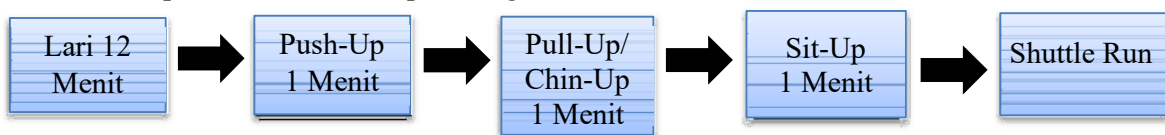
- 1) Kesamaptaan kategori A merupakan lari 12 Menit; dan
- 2) Kesamaptaan kategori B terdiri dari Push-Up, Pull-Up/Chin-Up, Sit-Up, dan Shuttle Run.

c. Peserta seleksi PMB dalam melaksanakan tes samapta dimulai dari kategori A kemudian B dan dilaksanakan antara pagi hingga siang hari.

d. Peserta seleksi PMB memakai pakaian olahraga rapi dan sopan.

e. Peserta seleksi PMB wajib mengisi laporan hasil samapta pada formulir (lampiran 2) yang sudah disediakan oleh panitia seleksi.

f. Alur pelaksanaan tes samapta sebagai berikut:



### II. Jenis Tes Kesamaptaan yang dilaksanakan antara lain:

#### A. Tes Kesamaptaan Kategori A

Seleksi yang dilaksanakan dalam Tes Kesamaptaan kategori A yaitu dengan melaksanakan lari selama 12 (dua belas) menit.

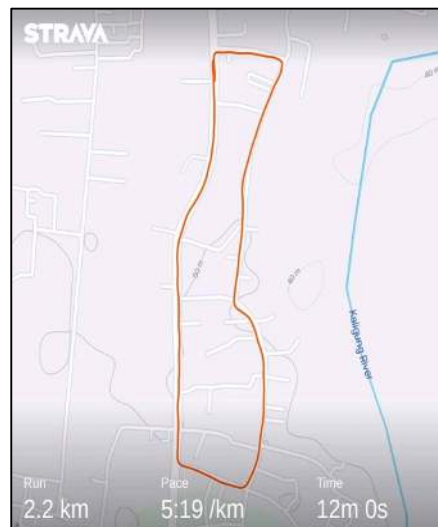
a) Sebelum melaksanakan lari 12 menit, calon mahasiswa diwajibkan mengunduh aplikasi lari. Beberapa referensi aplikasi sebagai berikut:

- Adidas Running: Sports Tracker.
- Running App - GPS Run Tracker.
- Running App - Lose Weight App.
- Running Distance Tracker.
- GPS Running Cycling & Fitness.

- Start Running for Beginners.
- Flyrun - Running tracker.
- Strava: Run, Ride, Hike.

b) Pelaksanaan lari 12 menit disarankan di lapangan sepak bola; dan

c) Peserta seleksi PMB melaksanakan lari 12 menit dengan menggunakan aplikasi tersebut, setelah melaksanakan lari peserta seleksi PMB wajib men-*screenshot* 2 bukti yaitu peta lari dan foto wajah menggunakan aplikasi tersebut. Seperti contoh berikut.



## B. Tes Kesamptaan Kategori B

Jenis seleksi yang dilakukan pada seleksi kesamptaan kategori B antara lain:

### 1) Push-Up

Pelaksanaan push-up dengan ketentuan sebagai berikut:

Pria



Wanita



- a) Peserta tiarap dengan kedua tangan berada di bawah bahu dan kedua lengan dibengkokkan ke samping badan;

- b) Kedua kaki lurus dan di buka selebar bahu dengan jari-jari tertumpu pada lantai (khusus wanita bertumpu dengan lutut dan pergelangan kaki disilangkan);
- c) Luruskan lengan ke atas, sehingga tubuh terangkat dengan kaki/lutut dan tubuh lurus;
- d) Selanjutnya lengan dibengkokkan, sehingga tubuh akan turun dan dada menyentuh lantai sedangkan perut tidak boleh menyentuh lantai;
- e) Gerakan tersebut diulang sebanyak-banyaknya selama 1 (satu) menit dengan direkam;
- f) Pelaksanaan Push-Up dapat dilakukan di rumah ataupun di lapangan; dan
- g) Tata cara pelaksanaan dapat melihat contoh gerakan pada tautan berikut: [https://bit.ly/Contoh\\_Gerakan\\_Samapta](https://bit.ly/Contoh_Gerakan_Samapta).

## 2) Pull-Up/Chin-Up

Pelaksanaan Pull-Up dengan ketentuan sebagai berikut:

- Pull-Up Pria



- a) Peganglah palang tunggal dengan kedua tangan;
- b) Angkatlah tubuh ke atas dengan menggunakan kekuatan tangan;
- c) Tubuh diangkat hingga palang tunggal sejajar dengan dagu dan tahanlah selama beberapa detik;
- d) Kemudian turunkan kembali tubuh;
- e) Lakukan gerakan ini berulang-ulang selama 1 (satu) menit sesuai kemampuan dengan direkam;
- f) Pelaksanaan Pull-Up dapat dilakukan di Koramil atau di tempat olahraga yang tersedia besi Pull-Up; dan
- g) Tata cara pelaksanaan dapat melihat contoh gerakan pada link berikut [https://bit.ly/Contoh\\_Gerakan\\_Samapta](https://bit.ly/Contoh_Gerakan_Samapta).

### ➤ Chin-Up Wanita



- Peganglah palang tunggal dengan kedua tangan pas lurus dengan dada;
- Tarik badan ke arah palang dengan kedua kaki tetap lurus sampai dada menyentuh palang;
- Kemudian kembali ke sikap semula posisi lengan lurus;
- Gerakan dilakukan selama 1 (satu) menit, dengan direkam;
- Pelaksanaan Chin Up dapat dilakukan di Koramil atau di tempat olahraga yang tersedia besi Chin Up; dan
- Tata cara pelaksanaan dapat melihat contoh gerakan pada link berikut [https://bit.ly/Contoh\\_Gerakan\\_Samapta](https://bit.ly/Contoh_Gerakan_Samapta).

### 3) Sit-Up

Pelaksanaan Sit-Up dengan ketentuan sebagai berikut:

Pria



Wanita

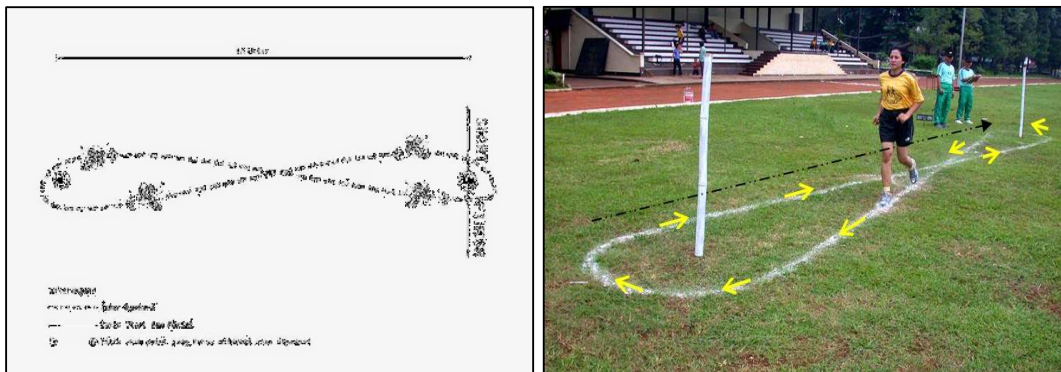


- Peserta berbaring terlentang dengan kedua lutut di tekuk 40 derajat dan kedua kaki dibuka selebar bahu;

- b) Kedua tangan diletakkan di belakang kepala dan jari-jari dianyam (khusus wanita tangan diletakkan di samping badan dengan posisi lurus);
- c) Kedua kaki mengagip palang yang sudah disiapkan dan siku-siku tangan menyentuh matras;
- d) Bangunkan badan hingga posisi duduk dan membungkuk, hidung menempel lutut kiri dan kanan secara bergantian. Salah satu siku masuk di antara kedua lutut (khusus wanita tangan dalam posisi lurus diatas lutut);
- e) Selanjutnya dengan cepat turun berbaring ke posisi semula;
- f) Gerakan tersebut diulang sebanyak-banyaknya selama 1 (satu) menit dengan direkam;
- g) Pelaksanaan Sit-Up dapat dilakukan di rumah ataupun di lapangan; dan
- h) Tata cara pelaksanaan dapat melihat contoh gerakan pada tautan berikut [https://bit.ly/Contoh\\_Gerakan\\_Samapta](https://bit.ly/Contoh_Gerakan_Samapta).

#### 4) Shuttle Run

Pelaksanaan Shuttle Run dengan ketentuan sebagai berikut:



- a) Peserta mengambil sikap "start berdiri" dibelakang garis *start* sebelah kanan/kiri;
- b) Menunggu sambil memperhatikan aba-aba mulai dari pemberi aba-aba dan siapkan *stopwatch* untuk menghitung kecepatan lari shuttle run;
- c) Setelah siap peserta lari dengan mengitari kedua tiang yang ada di depannya dari arah kiri berbelok ke arah kanan, apabila startnya dimulai dari arah kanan tiang pertama kemudian kembali ke tiang pertama dari arah kanan berbelok ke arah kiri dan demikian seterusnya, sehingga membentuk angka 8 (delapan);
- d) Perhitungan shuttle run dimulai dari *start* dan diakhiri setelah 3 (tiga) x bolak-balik, dengan hasil nilai akhir berupa jumlah hitungan detik;

- e) Gerakan lari dilakukan secepat-cepatnya dengan direkam;
- f) Jumlah jarak dari tiang pertama ketiang ke dua 10 (sepuluh) meter dan gerakan dilakukan sebanyak 3 (tiga) x bolak-balik, sehingga jarak yang ditempuh 60 (enam puluh) meter;
- g) Pelaksanaan shuttle run dapat dilakukan di lapangan.

### **III. Ketentuan Umum**

Ketentuan Umum Tes Kesamaptaaan sebagai berikut:

- a. Pelaksanaan samapta kategori A lari 12 menit peserta wajib men-*screenshot* 2 bukti, yaitu peta lari dan foto wajah menggunakan aplikasi sesuai tata cara yang tercantum pada contoh di atas;
- b. Peserta seleksi PMB diwajibkan melaksanakan gerakan samapta kategori B yang terdiri dari, pull-up/chin-up, sit-up dan push-up selama 1 (satu) menit pada setiap jenis tes;
- c. Setiap pelaksanaan samapta kategori B, peserta seleksi PMB wajib meneriakan hitungan/angka dengan lantang pada setiap pergerakan;
- d. Peserta seleksi PMB diwajibkan dan mengupload 2 bukti *screenshot* lari 12 menit, serta mengisi formulir samapta, dan surat pernyataan dijadikan 1 file dengan format pdf;
- e. Pelaksanaan samapta kategori B wajib didokumentasikan berupa video dan digabung dengan durasi total 4 menit dan mengupload file hasil samapta pada SPMB.