



**FORMULIR HASIL TES KESAMAPTAAN
PESERTA SELEKSI PENERIMAAN MAHASISWA
POLITEKNIK MARITIM NEGERI INDONESIA**

I. IDENTITAS

- a. Nama :
- b. Tempat/Tanggal Lahir :
- c. Umur :
- d. Nomor Pendaftaran :
- e. Jenis Kelamin :
- f. Alamat :

II. PELAKSANAAN

- a. Hari/Tanggal :
- b. Waktu :
- c. Tempat :

III. UJI KESEGARAN JASMANI

- a. Kategori A: Lari 12 Menit Jarak Tempuh = Km
- b. Kategori B:

No	Kegiatan Kategori B		Jumlah
1	Push-Up	1 Menit Kali
2	Pull-Up/Chin-up	1 Menit Kali
3	Sit-Up	1 Menit Kali
4	Shuttle Run	6 x 10 Meter Detik

....., 2024
Peserta,

()

