

**PERATURAN KEPALA BADAN SAR NASIONAL
NOMOR : PK. 24 TAHUN 2009**

TENTANG

**PETUNJUK PELAKSANAAN PEMERIKSAAN KESAMAPTAAN
JASMANI DAN KESEHATAN PADA SELEKSI PENERIMAAN
CALON PEGAWAI NEGERI SIPIL
DI LINGKUNGAN BADAN SAR NASIONAL**

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

KEPALA BADAN SAR NASIONAL,

- Menimbang : a. bahwa untuk melaksanakan pemeriksaan kesehatan, kesamaptaan jasmani pada seleksi penerimaan calon Pegawai Negeri Sipil Badan SAR Nasional, perlu dilaksanakan secara bersama-sama dan seragam;
- b. bahwa dengan pertimbangan sebagaimana tersebut huruf a dan untuk penyeragaman dan memberikan pedoman dalam pelaksanaannya perlu dikeluarkan petunjuk pelaksanaan pemeriksaan kesehatan kesamaptaan jasmani pada seleksi penerimaan calon pegawai negeri sipil di lingkungan Badan SAR Nasional dengan Peraturan Kepala Badan SAR Nasional;
- Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 8 Tahun 1974 tentang Pokok-pokok Kepegawaian (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1974 Nomor 55, Tambahan Lembaran Negara Nomor 3041) sebagaimana telah diubah terakhir dengan Undang-undang Nomor 43 Tahun 1999 (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1999 Nomor 169, Tambahan Lembaran Negara Nomor 3890);

2. Peraturan Pemerintah Nomor 98 Tahun 2000 tentang Pengadaan Pegawai Negeri Sipil (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2000 Nomor 195, Tambahan Lembaran Negara Nomor 4016) sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Pemerintah Nomor 11 Tahun 2002 (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2002 Nomor 31, Tambahan Lembaran Negara Nomor 4192);
3. Peraturan Pemerintah Nomor 36 Tahun 2006 tentang Pencarian dan Pertolongan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2006 Nomor 89, Tambahan Lembaran Negara Nomor 4658);
4. Peraturan Presiden Nomor 99 Tahun 2007 tentang Badan SAR Nasional;
5. Keputusan Kepala Badan Kepegawaian Negara Nomor 11 Tahun 2002 Petunjuk Pelaksanaan Peraturan Pemerintah Nomor 98 Tahun 2000 tentang Pengadaan Pegawai Negeri Sipil sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Pemerintah Nomor 11 Tahun 2002;
6. Peraturan Kepala Badan SAR nasional Nomor : PER. KBSN-01/2008 tentang Organisasi dan Tata Kerja Badan SAR Nasional.
7. Keputusan Menteri Negara Pendayagunaan Aparatur Negara Nomor 232 Tahun 2009 tentang Formasi Pegawai Negeri Sipil Badan SAR Nasional Tahun Anggaran 2009;

M E M U T U S K A N :

Menetapkan : **PERATURAN KEPALA BADAN SAR NASIONAL TENTANG PETUNJUK PELAKSANAAN PEMERIKSAAN KESEHATAN, KESAMAPTAAN JASMANI PADA SELEKSI PENERIMAAN CALON PEGAWAI NEGERI SIPIL DI LINGKUNGAN BADAN SAR NASIONAL**

Pasal 1

- (1) Petunjuk pelaksanaan pemeriksaan kesamaptaan jasmani dan kesehatan merupakan pedoman dan acuan dalam kegiatan seleksi penerimaan calon pegawai negeri sipil di lingkungan Badan SAR Nasional.
- (2) Petunjuk pelaksanaan pemeriksaan kesamaptaan jasmani dan kesehatan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) secara lengkap tercantum dalam lampiran I dan II Peraturan ini.

Pasal 2

Ketentuan dalam petunjuk pelaksanaan pemeriksaan kesamaptaan jasmani dan kesehatan sebagaimana yang dimaksud dalam Pasal 1 dilaksanakan oleh Kantor Pusat Badan SAR Nasional dan Unit Pelaksana Teknis (UPT) di lingkungan Badan SAR Nasional.

Pasal 3

Pengawasan dan pembinaan pelaksanaan ketentuan sebagaimana dimaksud pada Pasal 2 dilaksanakan oleh Sekretaris Utama Badan SAR Nasional.

Pasal 4

Peraturan ini mulai berlaku pada tanggal ditetapkan.

Ditetapkan di : J A K A R T A

Pada tanggal : 8 September 2009

KEPALA BADAN SAR NASIONAL

ttd

**IB. SANUBARI, SE
MARSEKAL MADYA TNI**

Salinan Peraturan ini disampaikan kepada :

1. Para pejabat Eselon I di lingkungan Badan SAR Nasional;
2. Para pejabat Eselon II di lingkungan Badan SAR Nasional;
3. Para pejabat Eselon III di lingkungan Badan SAR Nasional;
4. Para Kepala Unit Kepala Teknis (UPT) di lingkungan Badan SAR Nasional.

Salinan sesuai dengan aslinya
Kepala Biro Hukum dan Kepegawaian

**AGUNG PRASETYO, SH
PEMBINA UTAMA MUDA (IV/c)**

LAMPIRAN I PERATURAN KEPALA BADAN SAR NASIONAL
NOMOR : PK. 24 TAHUN 2009
TANGGAL : 8 SEPTEMBER 2009

**PETUNJUK PELAKSANAAN PEMERIKSAAN KESAMAPTAAN
JASMANI
DAN KESEHATAN PADA SELEKSI PENERIMAAN
CALON PEGAWAI NEGERI SIPIL
DI LINGKUNGAN BADAN SAR NASIONAL**

BAB I

PENDAHULUAN

1. U m u m
 - a. Kesamaptaan Jasmani adalah salah satu aspek yang turut menentukan dan mempengaruhi kualitas seorang Pegawai Badan SAR Nasional khususnya bagi Petugas Rescue.
 - b. Tugas Pokok Rescuer pada dasarnya adalah tugas lapangan dalam tugas sosial. Dengan demikian tuntutan terhadap Kesamaptaan Jasmaninya lebih tinggi daripada aspek lainnya.
 - c. Norma dan standar tes Kesamaptaan Jasmani telah diperhitungkan secara cermat sesuai ketentuan yang berlaku sehingga dapat mencapai sasaran.
2. D a s a r

Undang-undang Nomor 8 Tahun 1974 tentang Pokok-pokok Kepegawaian sebagaimana telah diubah dengan Undang-undang Nomor 43 Tahun 1999;
3. Maksud dan Tujuan

- a. Maksud penyusunan petunjuk ini adalah untuk memberikan pedoman dasar kepada para panitia penerimaan Calon Pegawai Negeri Sipil (CPNS) dalam melaksanakan tes dan pemeriksaan jasmani terhadap para peserta seleksi penerimaan CPNS Badan SAR Nasional;
 - b. Untuk keseragaman dalam menentukan norma dan standar nilai yang dipersyaratkan bagi CPNS Badan SAR Nasional serta menjamin kebenaran dalam teknis pelaksanaan seleksi.
4. Ruang Lingkup.
- Penyusunan Petunjuk Pemeriksaan Kesamaptaaan Jasmani ini berisikan penjelasan tentang Pedoman dasar norma dan standar nilai serta teknik pelaksanaan tes dan pemeriksaan kesehatan peserta seleksi penerimaan CPNS Badan SAR Nasional dengan sistematika sebagai berikut :
- a. Pendahuluan;
 - b. Kesamaptaaan Jasmani;
 - c. Tes Kesamaptaaan Jasmani;
 - d. Kriteria dan Norma/ standar tes dan pemeriksaan kesampataan jasmani;
 - e. Petunjuk teknis pemeriksaan postur;
 - f. Petunjuk teknis dan pemeriksaan kondisi/ kesegaran dan ketangkasan/ skill;
 - g. P e n u t u p.

BAB II

KESAMAPTAAN JASMANI

1. Pengertian
 - a. Kesamaptaaan jasmani adalah kesiapan dan kesanggupan untuk melaksanakan tugas yang memerlukan tenaga fisik secara efisien dan efektif.
 - b. Efisien dan Efektif dimaksudkan bila seseorang dapat mengatasi dan menyelesaikan tugas tanpa menderita/ mengalami kelelahan yang berarti serta dapat melanjutkan tugas-tugas berikutnya.
 - c. Seseorang dapat melaksanakan tugas secara efisien dan efektif bila ia memiliki postur (bentuk tubuh) yang baik, kesegaran yang tinggi serta ketangkasan gerak yang cukup.

- d. Kelelahan yang berarti dimaksudkan adalah kelelahan yang sangat tinggi yang mengakibatkan seseorang tidak dapat melaksanakan tugas berikutnya serta pemulihannya (recovery) memerlukan waktu yang panjang.
 - e. Makin tinggi tingkat Kesamaptaan Jasmani seseorang makin banyak pula tugas-tugas yang dapat diselesaikan dan makin mudah pula ia mengatasi pekerjaan-pekerjaan fisik yang berat.
2. Komponen dan unsur Kesamaptaan Jasmani
- a. Postur (Bentuk Tubuh)
 - 1) Menunjukkan sikap, gerak, penampilan dan tipe tubuh yang harmonis/ normal, tegap dan kokoh sehingga menampakkan wibawa lahiriah sebagai seorang Rescuer.
 - 2) Unsur-unsur adalah :
 - a) Tipe tubuh;
 - b) Struktur Anatomi;
 - c) Alat indera lahiriah;
 - d) Sikap, gerak dan penampilan.
 - b. Kesegaran Jasmani
 - 1) Kesegaran jasmani menunjukkan tingkat kondisi fisik dalam mengatasi dan menyelesaikan tugas-tugas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti
 - 2) Unsur-unsur kondisi adalah :
 - a) Power (daya/ tenaga);
 - b) Strength (kekuatan);
 - c) Speed (kecepatan)
 - d) Endurance (daya tahan)
 - e) Agility (keterampilan/ kelincahan)
 - f) Flexibility (kelenturan)
 - g) Balance (keseimbangan)
 - h. Coordination (koordinasi)
 - i. Accuracy (ketepatan)
 - c. Skill/ Ketangkasan gerak
 - 1) Ketangkasan menunjukkan kesanggupan dalam mengatur macam dan bentuk gerakan, baik yang bersifat umum maupun yang bersifat khusus.
 - 2) Unsur-unsurnya adalah :

- a) Motor Capacity (kemampuan gerak dasar)
- b) Motor Ability (kemampuan mengembangkan gerak dasar)
- c) Motor Educability (kemampuan menyesuaikan/ menangkap gerakan-gerakan yang baru diajarkan)
- d) Motor Skill (kecakapan khusus)

BAB III

TES KESAMAPTAAN JASMANI

1. Tujuan Tes Kesamaptaan Jasmani
 - a. Membantu pimpinan dalam melakukan seleksi terhadap CPNS Badan SAR Nasional.
 - b. Untuk mengetahui tingkat kesamaptaan jasmani yang dimiliki oleh para peserta seleksi penerimaan CPNS sebagai bahan pertimbangan Pimpinan Badan SAR Nasional dalam menerima pegawai baru.
 - c. Dengan status kondisi yang dimiliki oleh para peserta seleksi dapat dipakai sebagai pedoman pembinaan oleh Badan SAR Nasional.
2. Sasaran Tes Kesamaptaan Jasmani.
 Sasaran Tes dan pemeriksaan Jasmani adalah untuk memilih para peserta seleksi penerimaan CPNS Badan SAR Nasional yang berkualitas dibidang Kesamaptaan Jasmani sebagai salah satu aspek kemampuan Rescuer.
3. Materi Tes dan Pemeriksaan Jasmani.
 Materi Tes Kesamaptaan Jasmani haruslah mengarah pada sasaran. Dimana materi tersebut bermaksud memberikan gambaran terhadap potensi dasar yang harus dimiliki oleh setiap CPNS. Selanjutnya data tes yang diperoleh sedapat mungkin dapat menggambarkan kemungkinan dapat berkembang atau tidaknya calon tersebut.

Materi Tes dan Pemeriksaan Jasmani terdiri dari :

- a. Pemeriksaan Postur/ Bentuk Tubuh meliputi :
 - 1) Pengukuran Tinggi dan berat badan

- 2) Pemeriksaan kelainan Struktur anatomi
 - 3) Pengamatan tipe tubuh
 - 4) Pengamatan sikap gerak dan penampilan
- b. Tes Kesegaran Jasmani
- 1) Tes Kesegaran jasmani "A", Lari 12 menit
 - 2) Tes Kesegaran jasmani "B", terdiri dari :
 - a) Angkat badan (Pull-up) maksimal 1 menit
 - b) Tiarap tumpu (Push-up) maksimal 1 menit
 - c) Baring duduk (sit-up) maksimal 1 menit
 - d) Lari bolak-balik (shuttle- run) 6 x 10 meter.
- c. Tes Ketangkasan (Renang)
4. Pelaksanaan Tes Kesamaptaaan Jasmani untuk memenuhi tuntutan bahwa hasil tes harus valid (sah), Reliable (dipercaya), obyektif (sesuai kenyataan) dan sesuai dengan norma, maka pelaksana tes haruslah oleh-orang Basarnas/ Kantor SAR yang telah memiliki kualitas Jasmani yaitu personil-personil yang telah menempuh pendidikan Rescue.

BAB IV

FAKTOR-FAKTOR DAN KRITERIA PENILAIAN

1. Faktor-faktor yang harus diperhitungkan dalam mencapai sasaran yang siap dilaporkan dalam penentuan akhir para peserta seleksi telah dapat dipertanggungjawabkan dengan tidak mengabaikan faktor-faktor penting yang harus diperhatikan pada pelaksanaan tes pemeriksaan seperti :
 - a. Tenaga Pelaksana;
 - b. Fasilitas yang dipakai;
 - c. Lapangan/ tempat/ kolam yang dipergunakan;
 - d. Waktu pelaksanaan tes, dll.
2. Kriteria Penilaian
 - a. Postur (Bentuk tubuh)
 - 1) Kategori I disebut Ideal dengan nilai Baik Sekali (BS) dengan cirri-ciri :
 - a) Perbandingan Tinggi dan Berat Badan adalah $B.I = 90\%$ (T-100)
 - b) Tidak terdapat kelainan anatomi (struktur anatomi baik sekali)

- c) Indera lahiriah baik sekali
 - d) Performance/ penampilan baik sekali;
 - e) Sikap dan gerak sangat terampil
 - f) Tipe tubuh atletis/ mesomorph.
- 2) Kategori II disebut normal dengan nilai baik (B) dengan ciri-ciri :
- a) Perbandingan tinggi dan berat badan ($B.I \pm 10 \%$)
 - b) Tidak terdapat kelainan anatomis yang berarti
 - c) Indera lahiriah baik
 - d) Sikap, gerak dan penampilan baik
 - e) Tipe tubuh atletis/ mesomorph.
- 3) Kategori III disebut cenderung normal dengan nilai cukup/ sedang (C/S) dengan ciri-ciri :
- a) Perbandingan tinggi dan berat badan adalah ($B.I \pm 12,5 \%$)
 - b) Hanya terdapat 1 –2 kelainan yang tidak terlalu berpengaruh terhadap perkembangan kondisi efisiensi gerak serta penampilan.
 - c) Indera lahiriah cukup
 - d) Sikap, gerak dan penampilan cukup
 - e) Tipe tubuh cenderung atletis/ mesomorph
- 4) Kategori IV disebut kurang normal dengan nilai kurang (K) dengan ciri-ciri :
- a) Perbandingan tinggi dan berat badan ($B.I \pm 15 \%$)
 - b) Terdapat 3-4 kelainan anatomis yang berpengaruh terhadap perkembangan kondisi dan penampilan.
 - c) Sikap, gerak dan penampilan kurang baik
 - d) Tipe tubuh ectomorph/ endomorph.
- 5) Kategori V disebut tidak normal dengan nilai kurang sekali (KS) dengan ciri-ciri
- a) Perbandingan tinggi dan berat badan lebih dari $\pm 15\%$ dari B.I
 - b) Terdapat lebih dari 4 kelainan anatomis
 - c) Tipe tubuh ekstrim ectomorph atau ekstrim endomorph.
 - d) Penampilan kurang sekali.
- b. Tes Kondisi/ kesegaran jasmani
- 1) Kategori I, Baik Sekali (BS) dengan nilai 81-100
 - 2) Kategori II, Baik (B) dengan nilai 61-80
 - 3) Kategori III, cukup/ sedang (C/S) dengan nilai 41-60

- 4) Kategori IV, kurang (K) dengan nilai 21-40
 - 5) Kategori V, Kurang Sekali (Buruk) dengan nilai 0-20
- c. Tes Ketangkasan (Renang)
- 1) Kategori I, Baik Sekali (BS) dengan jarak 25 M nilai 81-100
 - 2) Kategori II, Baik (B) dengan jarak 21-25 M nilai 61-80
 - 3) Kategori III, cukup/ sedang (C/S) dengan jarak 15-20 M nilai 45-60
 - 4) Kategori IV, kurang (K) dengan jarak 10-14 M nilai 21-44
 - 5) Kategori V, Kurang Sekali (Buruk) dengan jarak 9 M nilai 0-20
3. Norma batas lulus.
- Batas Lulus CPNS Badan SAR Nasional adalah :
- a. Postur (bentuk tubuh) dalam kategori Normal.
 - b. Kesegaran jasmani
 - 1) Kesegaran jasmani A-B minimal 51
 - 2) Kesegaran jasmani A minimal 41
 - 3) Kesegaran jasmani B minimal 38 untuk tiap item.
 - c. Ketangkasan (renang). Dapat berenang 15 meter tidak terikat pada salah satu gaya.

BAB V

PETUNJUK TEKNIS PEMERIKSAAN POSTUR TUBUH

1. Tujuan Pemeriksaan Postur terhadap para peserta seleksi penerimaan Calon Pegawai Badan SAR Nasional adalah diharapkan dari penampilan lahiriah mereka dapat lebih meyakinkan terhadap kemampuan sebagai petugas Rescue di lapangan.
2. Macam Pemeriksaan :
 - a. Pemeriksaan pengukuran tinggi dan berat badan
 - b. Pemeriksaan tipe tubuh
 - c. Observasi sikap, gerak dan penampilan (performance) dalam keadaan statis maupun dinamis
3. Alat Perlengkapan Pemeriksaan:
 - a. Alat Pengukuran Observasi
 - 1) Ukuran tinggi dan berat badan
 - 2) Simetriograph
 - b. Alat Tulis :

- 1) Kartu/ Formulir Observasi
- 2) Pensil hitam dan penghapus karet
- 3) Tabel nilai indeks, tinggi dan berat badan

c. Alat Fasilitas :

- 1) Ruangan
- 2) Kursi dan meja

4. Pelaksanaan Observasi

a. Observasi/ pengamatan postur tubuh dapat dilakukan dengan :

- 1) Pengukuran tinggi dan berat badan
- 2) Pengamatan langsung terhadap 7 (tujuh) daerah/ bagian tubuh untuk menentukan tipe tubuh.
- 3) Pengamatan yang dibantu dengan alat simetriograph untuk mengetahui kelainan-kelainan anatomis.

b. Langkah-langkah Observasi :

1) Pengukuran tinggi dan berat badan :

a) Cara mengukur tinggi badan :

- (1) Sikap berdiri tegak membelakangi studiometer/ tembok dengan kedua tumit rapat di lantai/ papan dengan dasar, kedua kaki sejajar dengan jarak ± 10 cm.
- (2) Kepala, punggung dan tumit menyentuh tiang studiometer/ tembok
- (3) Kedudukan kepala diatur horizontal
- (4) Tekankan siku-siku (mistar) studiometer pada kepala bagian atas, tetapi tidak terlalu menekan.
- (5) Baca ukuran tinggi sampai sepersepuluh Cm

b) Cara mengukur berat badan :

- (1) Sikap berdiri menghadapi timbangan dengan kaki berada di tengah-tengah.
- (2) Baca ukuran timbangan sampai sepersepuluh Kg.

c) Hitung perbandingan tinggi dan berat badan dan tuliskan kategorinya pada blanko pemeriksaan atau dapat melihat tabel.

2) Pemeriksaan kelainan bentuk struktur anatomi tubuh dengan urutan sebagai berikut :

- a) Muka/ kepala termasuk indera lahiriah, kemiringan kepala maksimal 4 derajat dan indera lahiriah (mata, hidung, mulut, bibir, telinga, gigi) tidak terdapat kelainan.
 - b) Bahu :
 - (1) Kemiringan dalam batas maksimal 4 (empat) derajat.
 - (2) Kedudukan bahu yang tampak terlalu menonjol ke depan atau ke atas tidak memenuhi syarat.
 - c) Tulang belakang.
Kecembungan atau kecekungan (lordosis dan kyphosis) maksimal 4 derajat.
 - d) Dada. Dada yang tampak terlalu tipis/ ceking, pipih tidak memenuhi syarat
 - e) Perut. Perut yang terlalu menonjol (gendut) tidak memenuhi syarat.
 - f) Panggul. Panggul yang terlalu menonjol ke belakang (ektrim) tidak memenuhi syarat.
 - g) Tungkai atas dan Lengan. Lengan yang terlalu bengkok dan jari-jari putus/ hilang tidak memenuhi syarat.
 - h) Tungkai bawah dan kaki :
 - (1) Penyimpangan tungkai pada bentuk O (O been maksimal 4 derajat diukur pada lutut bagian dalam)
 - (2) Penyimpangan pada kaki bentuk X (X been, maksimal 4 derajat)
 - (3) Jari-jari kaki utuh dan tidak cacat.
 - (4) Telapak kaki yang rata tidak memenuhi syarat
 - (5) Knee Thrust, tempurung lutut yang terlalu menonjol ke samping tidak memenuhi syarat.
 Untuk lebih teliti pengamatan dilakukan dari depan, belakang dan samping.
- 3) Kelainan-kelainan yang terjadi biasanya akan ditemukan antara lain :
- a) Scoliosis (Tulang belakang bentuk S, sehingga tampak bahu miring);
 - b) Lordosis (Tulang punggung melengkung ke depan)
 - c) Kyphosis (Tulang punggung melengkung ke belakang)
 - d) Head a Symetris (kepala tidak simetris)
 - e) Shoulder Thrust (bahu yang terlalu ke depan)
 - f) Shoulder Drop (bahu yang terlalu rendah)

- g) Tungkai O/X been (tunggai bentuk O dan X)
- h) Foot flat (telapak kaki datar)
- i) Hip Thrust (pinggul yang terlalu menonjol)

Kelainan-kelainan ini bila tampak ekstrim maka akan berpengaruh terhadap sikap dan penampilan serta akan mengganggu efisiensi gerakan.

- 4) Pengamatan bisa dilakukan dalam keadaan statis, karena kelainan-kelainan sering juga diketemukan pada saat calon melakukan gerakan (dinamis)
 - a) Calon melakukan gerakan-gerakan ditempat, hadap kanan, hadap kiri, balik kanan, balik kiri, buka tutup tangan dan jari tangannya, memejamkan mata (membidik) dan lain-lain.
 - b) Calon melakukan gerakan meninggalkan tempat, jalan biasa, langkah tegap dan lain-lain.
 - c) Calon yang dalam penampilannya tidak tegas dan tidak berwibawa, tidak pantas, termasuk tidak normal.
- 5) Pengamatan tipe tubuh. Berdasarkan penelitian bahwa tipe tubuh manusia itu terdiri dari 3 macam yaitu :
 - a) Endomorph (gemuk)
 - b) Mesomorph (atletis berotot)
 - c) Ectomorph (kurus)

Tipe-tipe tubuh yang cenderung akan banyak ditemukan yaitu tipe campuran antara tipe Mesomorph-Endomorph atau Mesomorph-Ectomorph. Tipe-tipe tubuh ini dapat dilakukan pengamatan langsung pada seluruh tubuh calon dan calon dalam situasi tanpa pakaian kecuali celana dalam atau celana renang

BAB VI

PETUNJUK TEKNIS TES KESEGERAN JASMANI, TES KETANGKASAN DAN TES KESEHATAN

- 1. Tes Kesegaran Jasmani
 - a. Tes Kesegaran A, lari 12 menit;
 Dalam lari 12 menit dapat mengukur :
 - 1) Daya tahan otot (muscle endurance);
 - 2) Daya tahan jantung dan pernafasan (Cardio and respiratory endurance)

- b. Tes Kesegaran B, terdiri dari :
 - 1) Pull Up, maksimal 1 menit, untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan (flexi)
 - 2) Push Up, maksimal 1 menit, untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan (tungkai atas) pada waktu ekstensi;
 - 3) Sit Up, maksimal 1 menit, untuk mengukur daya tahan serta fleksibilitas otot perut;
 - 4) Shuttle run, 6 x 10 meter, untuk mengukur kecepatan, kelincahan dan keseimbangan.
 2. Alat Perlengkapan :
 - a. Tes Kesegaran A, lari 12 menit menggunakan alat :
 - 1) Lapangan dengan lintasan lari (keliling lintasan minimal 200 meter);
 - 2) Bendera kecil dan batas-batas jarak;
 - 3) Stop Watch;
 - 4) Peluit atau lonceng.
 - b. Tes kesegaran B, menggunakan alat :
 - 1) Ruang yang bersih;
 - 2) Restok (dengan palang dari pipa besi);
 - 3) Stop Watch;
 - 4) Tonggak- tonggak untuk shuttle run;
 - 5) Bendera dan Kapur.
 - c. Perlengkapan Administrasi :
 - 1) Alat tulis : Pulpen, kertas buram;
 - 2) Kartu Tes
 - 3) Daftar Nilai
 - d. Perlengkapan Perorangan :
 - 1) Perlengkapan peserta test :
 - a) Pakaian olah raga, dengan atau tanpa sepatu;
 - b) Tidak boleh memakai perhiasan/ benda yang mengganggu gerakan atau bagian tubuh;
 - c) Nomor dada.
 - 2) Perlengkapan pengawas : Kursi dan meja untuk mencatat hasil.
 3. Organisasi dan Administrasi :
 - a. Pengelompokan
 - 1) Kelompok peserta tes

Pesert tes dibagi dalam kelompok-kelompok yang terdiri dari 5 (lima) sampai 10 (sepuluh) orang tiap kelompok

- 2) Kelompok Pengawas/ penguji :
Penguji dibagi dalam kelompok yang terdiri dari 2 orang pengawas dalam tiap kelompok, 1 orang pengawas dan 1 orang pembantu pengawas.

b. Tugas dan Kewajiban :

- 1) Peserta tes :
 - a) Peserta tes melakukan kegiatan sesuai dengan apa yang telah diinstruksikan oleh pengawas;
 - b) Calon mentaati segala petunjuk-petunjuk dan peraturan-peraturan.
- 2) Pengawas/ penguji :
 - a) Dalam tes kesegaran A (lari 12 menit) penguji terdiri dari :
 - (1) starter (pengawas pemberangkatan) yaitu memberangkatkan calon dengan aba-aba siap-awas-ya.
 - (2) timer (pencatat waktu) yaitu pencatat waktu yang bertugas menjalankan stop watch tepat pada waktu membunyikan peluit tanda berhenti apabila waktu sudah menunjukkan 12 menit;
 - (3) Pencatat keliling bertugas mencatat nomor-nomor yang masuk dalam keliling.
 - (4) Pencatat jarak, bertugas untuk mencatat nomor-nomor yang berhenti pada jarak-jarak tertentu.
 - b) Dalam tes kesegaran B, pengawas/ penguji bertugas :
 - (1) Memberikan penjelasan teknik melakukan item tes dengan contoh yang jelas;
 - (2) Memberikan instruksi;
 - (3) Menghitung dan mencatat gerakan yang benar dari yang dilakukan peserta tes.
 - c) Memberikan T-Score pada masing-masing Raw Score sampai pada nilai akhir.
- 3) Urutan Pelaksanaan :
 - a) Peserta tes melaksanakan tes kesegaran A (lari 12 menit) terlebih dahulu;
 - b) Istirahat 10 sampai 15 menit sambil mendengarkan penjelasan untuk melakukan tes kesegaran B.

c) Tes kesegaran B.

4. Teknik Pelaksanaan tiap macam tes

a. Tes kesegaran A, lari 12 menit:

- 1) Peserta tes melakukan start dari tempat yang ditentukan dengan memperhatikan aba-aba dari pengawas;
- 2) Setelah aba-aba 'Ya' peserta tes lari terus selama 12 menit sampai tanda waktu habis;
- 3) Setelah peluit panjang berbunyi tanda waktu habis calon tidak boleh lari ke depan lagi sebelum meletakkan nomor dada pada jarak yang ditempuh;
- 4) Pengawas mencatat jarak tempat berhenti dan menghitung jumlah keliling.

b. Tes kesegaran jasmani B :

1) Pull Up.

a) Sikap permulaan :

- (1) Peserta tes menggantung pada palang dengan sikap telapan tangan menghadap ke depan, ibu jari di bawah palang;
- (2) Badan, kedua kaki dan siku lurus.

b) Gerakan :

- (1) Peserta mengangkat tubuh dengan kekuatan lengan sehingga dagu melewati palang;
- (2) Gerakan selanjutnya turun menggantung seperti sikap permulaan, dilanjutkan dengan mengangkat tubuh, demikian diulang terus menerus sebanyak mungkin selama 1 (satu) menit.

c) Dihitung Satu hitungan mulai dari menggantung sampai dagu melewati palang;

2) Push Up.

a) Sikap permulaan :

- (1) Peserta tes tiarap, kedua tangan di bawah bahu, kedua lengan dibengkokkan di samping badan;

- (2) Kedua kaki lurus dengan jari-jari kaki bertumpu di lantai;
 - (3) Jarak antara kedua tangan selebar tubuh.
 - b) Gerakan :
 - (1) Luruskan lengan ke atas sehingga tubuh terangkat dengan kaki dan tubuh lurus.
 - (2) Kemudian bengkokkan lengan sehingga tubuh turun, dada menyentuh lantai sedangkan perut tidak boleh menyentuh lantai.
 - (3) Lengan diluruskan kembali dan lakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak mungkin selama 1 menit.
 - c) Dihitung satu hitungan, mulai dari meluruskan sampai pada sikap turun dengan dada menyentuh lantai.
- 3) Sit Up
- a) Sikap permulaan :
 - (1) Peserta tes berbaring terlentang dengan kedua kaki lurus (terbuka $\pm$ 40 cm);
 - (2) Kedua tangan diletakkan di belakang kepala dengan jari-jari berpegang (dianyam)
 - b) Gerakan :
 - (1) Bangun lalu duduk dan membungkuk sambil menyentuhkan siku dengan lutut yang berlawanan;
 - (2) Kemudian turun berbaring terlentang kembali seperti sikap permulaan.
 - (3) Demikian gerakan diulang sebanyak mungkin selama 1 menit.
 - c) Dihitung satu hitungan mulai dari sikap berbaring sampai siku menyentuh lutut/ paha yang berlawanan.
- 4) Shuttle run
- a) Sikap permulaan :
 - (1) Peserta tes mengambil sikap "start berdiri" di belakang garis start di sebelah kanan tonggak;
 - (2) Menunggu/ memperhatikan aba-aba dari pengawas/ penguji.
 - b) Gerakan :

- (1) Setelah ada aba-aba "ya" peserta lari menuju tonggak yang didepannya yang berjarak 10 (sepuluh) meter dan melalui tonggak tersebut dengan membentuk angka 8 (delapan)
 - (2) Jumlah jarak yang ditempuh adalah 60 (enam puluh) meter yang berarti melakukan gerakan 3 (tiga) kali bolak-balik.
- c) Score diambil dari waktu untuk menempuh jarak 6 x 10 meter.

5. Penilaian

- a. Pencatatan Raw Score (nilai mentah)
 - 1) Untuk tes kesegaran A (lari 12 menit), Raw Score dihitung jarak yang dicapai dalam meter.
 - 2) Untuk tes kesegaran B item 1 s/d 3 dihitung jumlah gerakan yang benar dalam 1 menit.
 - 3) Untuk shuttle run dihitung waktu tempuh sampai perpuluhan detik,
- b. Pencatatan T-Score :
 - Hasil tes kesegaran "A" dengan T.Score A
 - Hasil tes kesegaran "B" dengan T.Score rata-dari seluruh item tes "B"

$$S = \frac{(T.Score\ 1 + T.Score\ 2 + T.Score\ 3 + T.Score\ 4)}{4}$$

S = nilai kesegaran jasmani.

6. Tes ketangkasan (berenang sejauh 15 meter)

- a. Jarak tempuh yang dipersyaratkan adalah 15 (lima belas) meter dan tidak terikat pada salah satu gaya;
- b. Start dapat dilakukan di atas atau di tepi bawah kolam;
- c. Kolam renang memiliki ukuran minimal 10 x 20 meter dan kedalaman 1,5 meter.
- d. Peserta tes diberikan kesempatan berenang lebih dari batas yang ditentukan;
- e. Pengawas/ penguji mencatat jarak yang ditempuh untuk diberikan kategori nilai.
- f. Pengamanan di dalam kolam mutlak harus dilaksanakan oleh pelaksana tes.

- g. Penilaian ditentukan yaitu Dapat berenang 15 meter.
7. Tes Kesehatan
- a. Tes kesehatan dilakukan oleh Dokter yang kompeten dibidangnya melalui serangkaian pemeriksaan melalui laboratorium dan alat penguji kesehatan.
 - b. Tes kesehatan meliputi tes kesehatan jantung, tes paru-paru, tes mata/penglihatan, tes darah dan tes urine.
 - c. Tes kesehatan dapat dilakukan melalui Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD).

BAB VII

P E N U T U P

1. Tiap komponen penilaian berdiri sendiri, maksudnya apabila satu komponen dinyatakan tidak memenuhi syarat, maka peserta tes dinyatakan tidak lulus.
2. Apabila dibutuhkan peringkat (ranking), maka tiap komponen tes diberikan nilai dan dijumlahkan.
3. Petunjuk ini merupakan pedoman bagi seluruh panitia penerimaan Calon Pegawai Negeri Sipil dalam melaksanakan seleksi Penerimaan Calon Pegawai Negeri Sipil Badan SAR Nasional.
4. Pedoman ini hendaknya dilaksanakan secara konsekwen dan bertanggung jawab.
5. Hal-hal yang belum dapat termuat dalam petunjuk ini akan diatur dalam ketentuan khusus.

KEPALA BADAN SAR NASIONAL

ttd

**IB SANUBARI, S.E.
MARSEKAL MADYA TNI**

Salinan sesuai dengan aslinya
Kepala Biro Hukum dan Kepegawaian

AGUNG PRASETYO, SH
PEMBINA UTAMA MUDA (IV/c)

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.

LAMPIRAN II PERATURAN KEPALA BADAN SAR NASIONAL

NOMOR : PK. 24 TAHUN 2009

TANGGAL : 8 SEPTEMBER 2009

Keterangan Peserta Tes :

- | | | |
|-----------------------|---|------|
| 1. Nama dan Nomor | : | |
| 2. Tempat/ Tgl. Lahir | : | Foto |
| 3. Pendidikan | : | |
| 4. D a e r a h | : | |

HASIL PEMERIKSAAN KESAMAPTAAN

A. PEMERIKSAAN POSTUR TUBUH

1. Pengamatan Kelainan Anatomis :

BAGIAN TUBUH YANG DIAMATI	NORMAL	TIDAK NORMAL	KETERANGAN
1. Kepala/ muka termasuk panca indra			
2. B a h u			
3. Tulang belakang/ punggung			
4. D a d a			
5. P e r u t			
6. P a n g g u l			
7. Lengan, tangan & jari			
8. Tungkai bawah			
9. Telapak kaki dan jari			

K e s i m p u l a n

2. Perbandingan tinggi dan berat badan

- | | | |
|-----------|---|-----|
| a. Tinggi | = | Cm |
| b. Berat | = | Kg. |

3. Pengamatan tipe tubuh

- Endomorph (gemuk)
- Mesomorph (atletis/ berotot)
- Ectomorph (kurus)

4. Sikap dan gerak

- | | | |
|-----------|----------|-----------------|
| a. Normal | b. Cukup | c. Tidak Normal |
|-----------|----------|-----------------|

5. Kesimpulan :
 Kategori : Baik (B) Cukup (C) Kurang (K)

Tempat, tgl/bln/thn

PENGAWAS/ PENGUJI

.....
 NIP.

B. TES KESEGARAN JASMANI

1. Kesegaran Jasmani A, Lari 12 menit

Jarak Tempuh = Meter
 T. Score =

2. Kesegaran jasmani B

	KEGIATAN	JUMLAH	T. SCORE
a.	Pull ups 1 menit	 kali	
b.	Push ups 1 menit	 kali	
c.	Sit ups 1 menit	 kali	
d.	Shuttle run 6 x 10 meter	 kali	
Jumlah T. Score			

Rata-rata T.Score = : 4 =

3. Nilai tes kesegaran jasmani :

Nilai = $\frac{\text{T. score A} + \text{T. Score rata-rata}}{2}$

= $\frac{\text{.....} + \text{.....}}{2}$ = $\frac{\text{.....}}{2}$ =

Tempat, tgl/bln/thn
 PENGAWAS/ PENGUJI

.....
 NIP.

C. TES KETANGKASAN

Berenang :

a. Baik

b. Dapat terbatas

c. Tidak dapat

Tempat, tgl/bln/thn

PENGAWAS/ PENGUJI

.....
NIP.

D. TES KESEHATAN

1. TES JANTUNG	=	BAIK (B)	CUKUP (C)	KURANG (K)
2. TES PARU-PARU	=	BAIK (B)	CUKUP (C)	KURANG (K)
3. TES MATA/PENGLIHATAN	=	BAIK (B)	CUKUP (C)	KURANG (K)
4. TES DONOR	=	BAIK (B)	CUKUP (C)	KURANG (K)
5. TES URINE	=	BAIK (B)	CUKUP (C)	KURANG (K)

E. REKAPITULASI

1. Konstruksi Postur Tubuh	=
2. Kesegaran Jasmani	=
3. Ketangkasan	=
4. Kesehatan	=

Kesimpulan Akhir

LULUS

TIDAK LULUS

Tempat, tgl/bln/thn
KETUA PANITIA KANSAR

.....
NIP.

KEPALA BADAN SAR NASIONAL

ttd

**IB. SANUBARI, S.E.
MARSEKAL MADYA TNI**

Salinan sesuai dengan aslinya
Kepala Biro Hukum dan Kepegawaian

**AGUNG PRASETYO, S.H.
PEMBINA UTAMA MUDA (IV/c)**

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.