



**KEMENTERIAN PERTAHANAN RI
SEKRETARIAT JENDERAL**

**PERATURAN SEKRETARIS JENDERAL KEMENTERIAN PERTAHANAN
NOMOR 2 TAHUN 2019
TENTANG
PENYELENGGARAAN TES KESEGERAN JASMANI BAGI PEGAWAI
NEGERI SIPIL DI LINGKUNGAN KEMENTERIAN PERTAHANAN**

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

SEKRETARIS JENDERAL KEMENTERIAN PERTAHANAN,

- Menimbang : a. bahwa untuk mengetahui tingkat Kesegaran Jasmani yang ideal bagi Pegawai Negeri Sipil di lingkungan Kementerian Pertahanan dilakukan Tes Kesegaran Jasmani yang dilaksanakan secara terarah, terukur, bertingkat, dan berlanjut;
- b. bahwa Petunjuk Pelaksanaan Nomor: Juklak/08/XII/2011 tentang Penyelenggaraan Tes Kesegaran Jasmani Pegawai Negeri Sipil Kementerian Pertahanan sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan organisasi dan peraturan perundang-undangan sehingga perlu diganti; dan
- c. bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud dalam huruf a dan huruf b, perlu menetapkan Peraturan Sekretaris Jenderal Kementerian Pertahanan tentang Penyelenggaraan Tes Kesegaran Jasmani bagi Pegawai Negeri Sipil di Lingkungan Kementerian Pertahanan.

- Mengingat : 1. Peraturan Presiden Nomor 58 Tahun 2015 tentang Kementerian Pertahanan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2015 Nomor 102);
2. Peraturan Menteri Pertahanan Nomor 17 Tahun 2019 tentang Manajemen Pegawai Negeri Sipil Kementerian Pertahanan (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2019 Nomor 617);

MEMUTUSKAN:

Menetapkan : PERATURAN SEKRETARIS JENDERAL KEMENTERIAN PERTAHANAN TENTANG PENYELENGGARAAN TES KESEGARAN JASMANI BAGI PEGAWAI NEGERI SIPIL DI LINGKUNGAN KEMENTERIAN PERTAHANAN.

BAB I

KETENTUAN UMUM

Pasal 1

Dalam Peraturan Sekretaris Jenderal ini yang dimaksud dengan:

1. Tes Kesegaran Jasmani adalah kegiatan tes untuk mengetahui/mengatur tingkat kesegaran jasmani seseorang/objek dengan materi lari dan diambil waktu yang dinilai berdasarkan kelompok umur pada tabel nilai kesegaran jasmani.
2. Kementerian Pertahanan yang selanjutnya disebut Kemhan adalah unsur pelaksana fungsi pemerintah di bidang pertahanan.
3. Pegawai Negeri Sipil di lingkungan Kemhan yang selanjutnya disebut PNS di lingkungan Kemhan adalah Pegawai Negeri Sipil yang berdasarkan keputusan pejabat yang berwenang diangkat dalam suatu jabatan atau ditugaskan dan bekerja secara penuh pada satuan organisasi di lingkungan Kemhan.
4. Pejabat Kepegawaian adalah pejabat yang ditunjuk oleh instansi pemerintah untuk bertugas khusus

menangani segala hal mengenai kedudukan, kewajiban, hak, dan pembinaan Pegawai Negeri.

5. Tes *Vanderlay* adalah suatu bentuk Tes untuk mengetahui tingkat kesehatan alat pendukung gerak jantung dan paru-paru dengan melaksanakan gerakan jongkok berdiri sebanyak 10 (sepuluh) kali, setelah itu menahan napas selama 12 (dua belas) detik.
6. Calon Pegawai Negeri Sipil yang selanjutnya disingkat CPNS adalah pegawai yang baru lulus tes seleksi penerimaan calon pegawai negeri sipil tahap pertama, CPNS belum mengikuti kewajiban untuk memenuhi syarat sebagai PNS dengan gaji 100%, mereka digaji dengan persentase sejumlah 80% berdasarkan Surat Keputusan CPNS yang telah ditentukan dengan berpedoman pada undang-undang yang berlaku di Indonesia.
7. Sekretariat Jenderal Kemhan yang selanjutnya disebut Setjen Kemhan adalah unsur pembantu pimpinan yang berada di bawah dan bertanggungjawab kepada Menteri Pertahanan.
8. Sekretaris Jenderal Kemhan yang selanjutnya disebut Sekjen Kemhan adalah unsur pembantu pimpinan yang berada dibawah dan bertanggung jawab kepada Menteri Pertahanan.
9. Satuan Kerja yang selanjutnya disebut Satker adalah bagian dari Unit Organisasi Kemhan yang melaksanakan satu atau beberapa kegiatan dari suatu program yang menjadi tanggung jawabnya.
10. Sub Satuan Kerja yang selanjutnya disebut Subsatker adalah Unit Organisasi Kemhan yang melaksanakan 1 (satu) atau beberapa kegiatan dari suatu program.
11. Menteri adalah menteri yang menyelenggarakan urusan pemerintahan di bidang pertahanan.

Pasal 2

Peraturan Sekretaris Jenderal ini disusun dengan maksud untuk dijadikan sebagai pedoman dalam penyelenggaraan Tes Kesegaran Jasmani bagi PNS di lingkungan Kemhan, dengan tujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani sehingga mampu melaksanakan tugas dan fungsinya dengan baik.

BAB II

PENYELENGGARAAN TES KESEGARAN JASMANI

Pasal 3

- (1) Penyelenggaraan Tes Kesegaran Jasmani bagi PNS di lingkungan Kemhan dilaksanakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani.
- (2) Tes Kesegaran Jasmani bagi PNS di lingkungan Kemhan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilaksanakan sesuai dengan program kerja meliputi:
 - a. periodik paling sedikit 1 (satu) kali dalam 1 (satu) tahun; dan
 - b. seleksi pendidikan.
- (3) Seleksi pendidikan sebagaimana dimaksud pada ayat (2) huruf b berupa Pendidikan Latihan Kepemimpinan Tingkat III dan Pendidikan Latihan Kepemimpinan Tingkat IV.

Pasal 4

- (1) Penyelenggaraan Tes Kesegaran Jasmani bagi PNS di lingkungan Kemhan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 menjadi tanggung jawab Menteri selaku Pejabat Pembina Kepegawaian Kemhan dan didelegasikan kepada Sekjen Kemhan.
- (2) Sekjen Kemhan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) memberikan wewenang kepada Kepala Biro Kepegawaian Setjen Kemhan.
- (3) Kepala Biro Kepegawaian Setjen Kemhan sebagaimana dimaksud pada ayat (2) berwenang:

- a. merumuskan dan merencanakan kegiatan Tes Kesegaran Jasmani bagi PNS di lingkungan Kemhan;
- b. menyelenggarakan kegiatan Tes Kesegaran Jasmani bagi PNS di lingkungan Kemhan; dan
- c. melaksanakan supervisi penyelenggaraan Tes Kesegaran Jasmani bagi PNS di lingkungan Kemhan.

Pasal 5

- (1) Kepala Biro Kepegawaian Setjen Kemhan menyelenggarakan kegiatan Tes Kesegaran Jasmani bagi PNS di lingkungan Kemhan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 4 ayat (3) huruf b dengan membentuk kepanitiaan.
- (2) Kepanitiaan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dibentuk jika akan dilaksanakan Tes Kesegaran Jasmani sesuai dengan kegiatan yang direncanakan.
- (3) Kepanitiaan sebagaimana dimaksud pada ayat (2) secara fungsional terdiri atas:
 - a. Kepala Bagian Perawatan Pegawai Biro Kepegawaian Setjen Kemhan sebagai Ketua Kegiatan;
 - b. Kepala Subbagian Jasmani Bagian Perawatan Pegawai Biro Kepegawaian Setjen Kemhan sebagai Koordinator Umum;
 - c. Kepala Subbagian Pelayanan Umum Bagian Rumah Tangga Biro Umum Setjen Kemhan sebagai Koordinator Perlengkapan;
 - d. Kepala Subbagian Pengamanan Personel Material Bagian Pengamanan Biro Umum Setjen Kemhan sebagai Koordinator Pengamanan;
 - e. pejabat struktural eselon IV yang membidangi kepegawaian pada Satker/Subsatker sebagai Koordinator Satker/Subsatker; dan

- f. dokter/petugas kesehatan Subbagian Pelayanan Kesehatan Bagian Rumah Tangga Biro Umum Setjen Kemhan sebagai Koordinator Kesehatan.

Pasal 6

Ketua Kegiatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 5 ayat (3) huruf a mempunyai tugas dan tanggung jawab:

- a. membuat rencana pelaksanaan kegiatan Tes Kesegaran Jasmani;
- b. memberikan pengarahan secara umum tentang pelaksanaan kegiatan Tes Kesegaran Jasmani;
- c. melaksanakan pengecekan tentang kesiapan pelaksanaan kegiatan Tes Kesegaran Jasmani; dan
- d. mengawasi, mengendalikan, dan memberikan evaluasi pelaksanaan kegiatan Tes Kesegaran Jasmani.

Pasal 7

Koordinator Umum sebagaimana dimaksud dalam Pasal 5 ayat (3) huruf b mempunyai tugas dan tanggung jawab:

- a. membantu Ketua Kegiatan dalam pembuatan rencana pelaksanaan kegiatan Tes Kesegaran Jasmani;
- b. membantu Ketua Kegiatan dalam memberikan pengarahan pelaksanaan kegiatan Tes Kesegaran Jasmani;
- c. membantu Ketua Kegiatan dalam mengawasi, mengendalikan, dan memberikan evaluasi pelaksanaan kegiatan Tes Kesegaran Jasmani;
- d. memberikan pengarahan secara teknis tentang pelaksanaan kegiatan Tes Kesegaran Jasmani kepada penguji (*testor*) dan pelaku (*tester*);
- e. melaporkan hasil pelaksanaan kegiatan Tes Kesegaran Jasmani; dan
- f. dalam pelaksanaan tugas bertanggung jawab kepada Ketua Kegiatan.

Pasal 8

Koordinator Perlengkapan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 5 ayat (3) huruf c mempunyai tugas dan tanggung jawab:

- a. menyiapkan sarana dan prasarana dalam pelaksanaan kegiatan Tes Kesegaran Jasmani; dan
- b. dalam pelaksanaan tugas bertanggung jawab kepada Koordinator Umum.

Pasal 9

Koordinator Pengamanan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 5 ayat (3) huruf d mempunyai tugas dan tanggung jawab:

- a. membuat rencana pengamanan pelaksanaan kegiatan Tes Kesegaran Jasmani; dan
- b. dalam pelaksanaan tugas bertanggung jawab kepada Koordinator Umum.

Pasal 10

Koordinator Satker/Subsatker sebagaimana dimaksud dalam Pasal 5 ayat (3) huruf e mempunyai tugas dan tanggung jawab:

- a. mengkoordinir PNS di Satker/Subsatker tentang pelaksanaan kegiatan Tes Kesegaran Jasmani; dan
- b. dalam pelaksanaan tugasnya bertanggung jawab kepada Koordinator Umum.

Pasal 11

Koordinator Kesehatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 5 ayat (3) huruf f mempunyai tugas dan tanggung jawab:

- a. melaksanakan pemeriksaan kesehatan kepada peserta Tes Kesegaran Jasmani; dan
- b. dalam pelaksanaan tugasnya bertanggung jawab kepada Koordinator Umum.

Pasal 12

Dalam hal pendidikan dan latihan yang diselenggarakan oleh Badan Pendidikan dan Pelatihan Kemhan, Tes Kesegaran Jasmani dilaksanakan oleh Badan Pendidikan dan Pelatihan Kemhan dengan supervisi Kepala Biro Kepegawaian Setjen Kemhan.

Pasal 13

- (1) Dalam hal Tes Kesegaran Jasmani periodik CPNS di lingkungan Kemhan, penyelenggaraan Tes Kesegaran Jasmani dilaksanakan oleh Biro Kepegawaian Setjen Kemhan.
- (2) Ketentuan mengenai Tes Kesegaran Jasmani periodik bagi CPNS di lingkungan Kemhan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilaksanakan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

BAB III

MATERI TES KESEGERAN JASMANI

Bagian kesatu

Umum

Pasal 14

- (1) Penyelenggaraan Tes Kesegaran Jasmani sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 ayat (2) dilaksanakan dengan materi:
 - a. pokok; dan
 - b. teknis.
- (2) Materi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) merupakan materi yang harus dilaksanakan oleh PNS Kemhan dalam mengikuti Tes Kesegaran Jasmani.
- (3) Dalam hal materi pokok sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf a tidak terpenuhi, materi teknis tidak dapat dilaksanakan.

Bagian kedua
Materi Pokok

Pasal 15

Materi pokok sebagaimana dimaksud dalam Pasal 14 ayat

(1) huruf a meliputi:

- a. pemeriksaan kesehatan;
- b. pemeriksaan denyut nadi dan Tes *Vanderlay*;
- c. pemanasan; dan
- d. pendinginan.

Pasal 16

Pemeriksaan kesehatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 15 huruf a berupa tensi dengan ketentuan sebagai berikut:

- a. batas paling tinggi atau sama dengan 130/90 (seratus tiga puluh per sembilan puluh); dan
- b. batas paling rendah atau sama dengan 90/60 (sembilan puluh per enam puluh).

Pasal 17

- (1) Pemeriksaan denyut nadi dan Tes *Vanderlay* sebagaimana dimaksud dalam Pasal 15 huruf b merupakan pemeriksaan denyut nadi secara visual untuk mendapatkan denyut nadi awal sebelum melaksanakan kegiatan.
- (2) Pemeriksaan denyut nadi secara visual sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan dengan cara peserta Tes Kesegaran Jasmani meraba nadi di pergelangan tangan atau di leher dan dihitung selama 15 detik, hasil dikalikan 4 (empat) sehingga diperoleh jumlah denyut nadi peserta.
- (3) Denyut nadi sebagaimana dimaksud pada ayat (2) dengan batasan paling rendah 60 (enam puluh) denyut nadi/menit dan paling tinggi 90 (sembilan puluh) denyut nadi/menit.

- (4) Pemeriksaan denyut nadi dan Tes *Vanderlay* sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipimpin oleh petugas Jasmani.

Pasal 18

- (1) Pemanasan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 15 huruf c dilaksanakan sebelum pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani meliputi:
 - a. peregangan statis; dan
 - b. peregangan dinamis.
- (2) Peregangan statis sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf a terdiri atas:
 - a. gerakan peregangan otot leher;
 - b. gerakan peregangan lengan dan badan;
 - c. gerakan peregangan pinggang; dan
 - d. gerakan peregangan tungkai.
- (3) Peregangan dinamis sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf b berupa lari di tempat paling lama 5 (lima) menit.

Pasal 19

- (1) Pendinginan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 15 huruf d dilaksanakan setelah pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani yang meliputi:
 - a. gerakan pendinginan otot tungkai;
 - b. gerakan pendinginan otot pinggang;
 - c. gerakan pendinginan otot lengan; dan
 - d. gerakan pendinginan otot leher.
- (2) Materi pendinginan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan untuk mengurangi resiko cedera dan mengembalikan otot yang tegang.

Bagian ketiga

Materi Teknis

Pasal 20

Materi Teknis sebagaimana dimaksud dalam Pasal 14 ayat (1) huruf b merupakan materi inti kegiatan Tes Kesegaran Jasmani melaksanakan lari dengan jarak 2400 (dua ribu empat ratus) meter.

Pasal 21

- (1) Materi teknis pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani lari dengan jarak 2400 (dua ribu empat ratus) meter sebagaimana dimaksud dalam Pasal 20 penilaian ditentukan sesuai dengan:
 - a. kelompok katagori; dan
 - b. kelompok umur.
- (2) Kelompok katagori sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf a terdiri atas:
 - a. katagori Pria; dan
 - b. katagori Wanita.
- (3) Kelompok umur sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf b diatur dengan ketentuan sebagai berikut:
 - a. di bawah 29 (dua puluh sembilan) tahun;
 - b. 30 (tiga puluh) tahun sampai dengan 39 (tiga puluh sembilan) tahun;
 - c. 40 (empat puluh) tahun sampai dengan 49 (empat puluh sembilan) tahun; dan
 - d. 50 (lima puluh) tahun keatas.
- (4) Ketentuan mengenai tabel nilai Tes Kesegaran Jasmani lari dengan jarak 2400 (dua ribu empat ratus) meter sebagaimana dimaksud pada ayat (1) tercantum dalam Lampiran I yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari Peraturan Sekretaris Jenderal Kemhan ini.

BAB IV
MEKANISME PENYELENGGARAAN TES
KESEGERAN JASMANI

Pasal 22

Mekanisme penyelenggaraan Tes Kesegaran Jasmani bagi PNS Kemhan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 14 dilaksanakan melalui tahap:

- a. perencanaan;
- b. persiapan;
- c. pelaksanaan; dan
- d. pengakhiran.

Pasal 23

Pada tahap perencanaan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 22 huruf a Ketua Kegiatan yang dibantu oleh Koordinator Umum melaksanakan kegiatan sebagai berikut:

- a. menyusun rencana pelaksanaan kegiatan;
- b. menyusun rencana anggaran;
- c. menyampaikan informasi kepada seluruh peserta Tes Kesegaran Jasmani tentang jadwal, waktu, dan tempat pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani;
- d. penyiapan alat dan perlengkapan; dan
- e. berkoordinasi dengan pihak terkait.

Pasal 24

(1) Pada tahap Persiapan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 22 huruf b dilaksanakan kegiatan sebagai berikut:

- a. *breifing* panitia;
- b. penyiapan sarana dan prasarana oleh Wakil Koordinator Kegiatan yang berkoordinasi dengan Koordinator Perlengkapan meliputi:
 1. lintasan lari jarak 400 meter;
 2. nomor dada;
 3. blangko perorangan;

4. blangko lintasan;
 5. jam digital;
 6. *stopwatch*;
 7. papan lapangan;
 8. meja;
 9. Kursi;
 10. peluit;
 11. *wireless*;
 12. menyiapkan alat komunikasi;
 13. alat tulis kantor; dan
 14. pengecekan administrasi dan logistik.
- c. penyiapan sarana dan prasarana oleh Koordinator Kesehatan meliputi:
1. *Wet Bulb Globe Temperature* (WBGT);
 2. mobil ambulance;
 3. tabung oksigen;
 4. tensimeter; dan
 5. tandu.
- d. penyiapan sarana dan prasarana oleh Koordinator Keamanan meliputi:
1. menyiapkan petunjuk tata tertib kegiatan Tes Kesegaran Jasmani;
 2. menentukan jalur evakuasi; dan
 3. menyiapkan rencana pengamanan.
- (2) Ketentuan mengenai blangko perorangan Tes Kesegaran Jasmani PNS sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf b angka 3 (tiga) tercantum dalam Lampiran II yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari Peraturan Sekretaris Jenderal Kemhan ini.
- (3) Ketentuan mengenai blangko lintasan Tes Kesegaran Jasmani PNS sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf b angka 4 (empat) tercantum dalam Lampiran III yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari Peraturan Sekretaris Jenderal Kemhan ini.

Pasal 25

Pada tahap pelaksanaan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 22 huruf c dilaksanakan kegiatan sebagai berikut:

- a. Ketua Kegiatan melaksanakan pengecekan peserta dan panitia;
- b. peserta mengisi blangko perorangan;
- c. peserta melaksanakan tensi di meja kesehatan;
- d. peserta yang memenuhi persyaratan tensi akan mendapatkan nomor dada dari Koordinator Kesehatan;
- e. peserta melaksanakan tes denyut nadi dan Tes *Vanderlay* oleh Koordinator Umum yang pelaksanaannya dipandu oleh petugas jasmani;
- f. peregangan dan pemanasan oleh Koordinator Umum yang pelaksanaannya dipandu oleh petugas jasmani;
- g. di garis *start*, Koordinator Umum menanyakan kembali kepada peserta tentang kondisi kesehatan terakhir sebelum pelaksanaan tes dimulai dan memberikan petunjuk tata tertib;
- h. peserta melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani lari dengan jarak 2400 (dua ribu empat ratus) meter;
- i. Koordinator Umum yang dilaksanakan oleh petugas jasmani mencatat waktu yang diperoleh dari pelaksanaan lari peserta;
- j. Koordinator Kesehatan tetap memberikan pengawasan secara melekat kepada peserta Tes Kesegaran Jasmani dan berhak untuk menghentikan peserta apabila sudah membahayakan peserta;
- k. setelah selesai melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani lari dengan jarak 2400 (dua ribu empat ratus) meter, peserta melaksanakan pendinginan oleh Koordinator Umum yang pelaksanaannya dipandu oleh petugas jasmani; dan
- l. Koordinator Umum menanyakan kembali kesehatan peserta setelah selesai melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani.

Pasal 26

Pada tahap pengakhiran sebagaimana dimaksud dalam Pasal 22 huruf d dilaksanakan kegiatan:

- a. panitia mengembalikan sarana dan prasarana yang digunakan dalam pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani; dan
- b. panitia membuat laporan hasil pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani.

BAB V
PELAPORAN

Pasal 27

Ketua Kegiatan melaporkan hasil penyelenggaraan Tes Kesegaran Jasmani secara berjenjang kepada Sekretaris Jenderal Kemhan u.p. Kepala Biro Kepegawaian Sekretariat Jenderal Kemhan.

BAB VI
KETENTUAN PENUTUP

Pasal 28

Peraturan Sekretaris Jenderal ini mulai berlaku pada tanggal ditetapkan.

Ditetapkan di Jakarta
pada tanggal 16 Juli 2019

SEKRETARIS JENDERAL KEMENTERIAN PERTAHANAN,

ttd

AGUS SETIADJI, S.A.P., M.A.
LAKSAMANA MADYA TNI

LAMPIRAN I

PERATURAN SEKRETARIS JENDERAL KEMENTERIAN PERTAHANAN

NOMOR 2 TAHUN 2019

TENTANG

PENYELENGGARAAN TES KESEGERAN JASMANI BAGI PEGAWAI

TABEL NILAI TES KESEGERAN JASMANI LARI DENGAN JARAK 2400 METER

A. KATAGORI PNS PRIA

WAKTU PERORANGAN DALAM KELOMPOK UMUR (Menit, Detik)				NILAI	KETERANGAN
20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59		
1	2	3	4	5	6
9.45	10.30	11.15	12.00	100	Baik Sekali
9.50	10.35	11.20	12.05	99	Baik Sekali
9.55	10.40	11.25	12.10	98	Baik Sekali
10.00	10.45	11.30	12.15	97	Baik Sekali
10.05	10.50	11.35	12.20	96	Baik Sekali
10.10	10.55	11.40	12.25	95	Baik Sekali
10.16	11.01	11.46	12.31	94	Baik Sekali
10.22	11.07	11.52	12.37	93	Baik Sekali
10.28	11.13	11.58	12.43	92	Baik Sekali
10.34	11.19	12.04	12.49	91	Baik Sekali
10.40	11.25	12.10	12.55	90	Baik Sekali
10.47	11.32	12.17	13.02	89	Baik Sekali
10.54	11.39	12.24	13.09	88	Baik Sekali
11.01	11.46	12.31	13.16	87	Baik Sekali
11.08	11.53	12.38	13.23	86	Baik Sekali
11.15	12.00	12.45	13.30	85	Baik Sekali
11.23	12.08	12.53	13.38	84	Baik Sekali
11.31	12.16	13.01	13.46	83	Baik Sekali
11.39	12.24	13.09	13.54	82	Baik Sekali
11.47	12.32	13.17	14.02	81	Baik Sekali
11.55	12.40	13.25	14.10	80	Baik
12.00	12.45	13.30	14.15	79	Baik
12.05	12.50	13.35	14.20	78	Baik
12.10	12.55	13.40	14.25	77	Baik
12.15	13.00	13.45	14.30	76	Baik
12.20	13.05	13.50	14.35	75	Baik
12.26	13.11	13.56	14.41	74	Baik
12.32	13.17	14.02	14.47	73	Baik
12.38	13.23	14.08	14.53	72	Baik
12.44	13.29	14.14	14.59	71	Baik
12.50	13.35	14.20	15.05	70	Baik
12.57	13.42	14.27	15.12	69	Baik
13.04	13.49	14.34	15.19	68	Baik
13.11	13.56	14.41	15.26	67	Baik
13.18	14.03	14.48	15.33	66	Baik
13.25	14.10	14.55	15.40	65	Baik
13.33	14.18	15.03	15.48	64	Baik

1	2	3	4	5	6
13.41	14.26	15.11	15.56	63	Baik
13.49	14.34	15.19	16.04	62	Baik
13.57	14.42	15.27	16.12	61	Baik
14.05	14.50	15.35	16.20	60	Sedang/Cukup
14.10	14.55	15.40	16.25	59	Sedang/Cukup
14.15	15.00	15.45	16.30	58	Sedang/Cukup
14.20	15.05	15.50	16.35	57	Sedang/Cukup
14.25	15.10	15.55	16.40	56	Sedang/Cukup
14.30	15.15	16.00	16.45	55	Sedang/Cukup
14.36	15.21	16.06	16.51	54	Sedang/Cukup
14.42	15.27	16.12	16.57	53	Sedang/Cukup
14.48	15.33	16.18	17.03	52	Sedang/Cukup
14.54	15.39	16.24	17.09	51	Sedang/Cukup
15.00	15.45	16.30	17.15	50	Sedang/Cukup
15.07	15.52	16.37	17.22	49	Sedang/Cukup
15.14	15.59	16.44	17.29	48	Sedang/Cukup
15.21	16.06	16.51	17.36	47	Sedang/Cukup
15.28	16.13	16.58	17.43	46	Sedang/Cukup
15.35	16.19	17.05	17.50	45	Sedang/Cukup
15.43	16.27	17.13	17.58	44	Sedang/Cukup
15.51	16.35	17.21	18.06	43	Sedang/Cukup
15.59	16.43	17.29	18.14	42	Sedang/Cukup
16.07	16.51	17.37	18.22	41	Sedang/Cukup
16.15	16.59	17.45	18.30	40	Kurang
16.20	17.04	17.50	18.35	39	Kurang
16.25	17.09	17.55	18.40	38	Kurang
16.30	17.14	18.00	18.45	37	Kurang
16.35	17.19	18.05	18.50	36	Kurang
16.41	17.24	18.10	18.55	35	Kurang
16.47	17.30	18.16	19.01	34	Kurang
16.53	17.36	18.22	19.07	33	Kurang
16.59	17.42	18.28	19.13	32	Kurang
17.05	17.48	18.34	19.19	31	Kurang
17.12	17.54	18.40	19.25	30	Kurang
17.19	18.01	18.47	19.32	29	Kurang
17.26	18.08	18.54	19.39	28	Kurang
17.33	18.15	19.01	19.46	27	Kurang
17.40	18.22	19.08	19.53	26	Kurang
17.47	18.29	19.15	20.00	25	Kurang
17.55	18.37	19.23	20.08	24	Kurang
18.03	18.45	19.31	20.16	23	Kurang
18.11	18.53	19.39	20.24	22	Kurang
18.19	19.01	19.47	20.32	21	Kurang
18.27	19.09	19.55	20.40	20	Kurang Sekali
18.32	19.14	20.00	20.45	19	Kurang Sekali
18.37	19.19	20.05	20.50	18	Kurang Sekali
18.42	19.24	20.10	20.55	17	Kurang Sekali
18.47	19.29	20.15	21.00	16	Kurang Sekali
18.52	19.34	20.20	21.05	15	Kurang Sekali
18.58	19.40	20.26	21.11	14	Kurang Sekali
19.04	19.46	20.32	21.17	13	Kurang Sekali
19.10	19.52	20.38	21.23	12	Kurang Sekali
19.16	19.58	20.44	21.29	11	Kurang Sekali

1	2	3	4	5	6
19.22	20.04	20.50	21.35	10	Kurang Sekali
19.29	20.11	20.57	21.42	9	Kurang Sekali
19.36	20.18	21.04	21.49	8	Kurang Sekali
19.43	20.25	21.11	21.56	7	Kurang Sekali
19.50	20.32	21.18	22.03	6	Kurang Sekali
19.58	20.39	21.25	22.10	5	Kurang Sekali
20.03	20.47	21.33	22.18	4	Kurang Sekali
20.11	20.55	21.41	22.26	3	Kurang Sekali
20.19	21.03	21.49	22.34	2	Kurang Sekali
20.27	21.11	21.57	22.42	1	Kurang Sekali

B. KATAGORI PNS WANITA

WAKTU PERORANGAN DALAM KELOMPOK UMUR (Menit, Detik)				NILAI	KETERANGAN
20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59		
1	2	3	4	5	6
12.30	13.15	14.00	14.45	100	Baik Sekali
12.35	13.20	14.05	14.50	99	Baik Sekali
12.40	13.25	14.10	14.55	98	Baik Sekali
12.45	13.30	14.15	15.00	97	Baik Sekali
12.50	13.35	14.20	15.05	96	Baik Sekali
12.55	13.40	14.26	15.10	95	Baik Sekali
13.01	13.46	14.32	15.16	94	Baik Sekali
13.07	13.52	14.38	15.22	93	Baik Sekali
13.13	13.58	14.44	15.28	92	Baik Sekali
13.19	14.04	14.50	15.34	91	Baik Sekali
13.25	14.10	14.56	15.40	90	Baik Sekali
13.32	14.17	15.03	15.47	89	Baik Sekali
13.39	14.24	15.10	15.54	88	Baik Sekali
13.46	14.31	15.17	16.01	87	Baik Sekali
13.53	14.38	15.24	16.08	86	Baik Sekali
14.00	14.45	15.31	16.15	85	Baik Sekali
14.08	14.53	15.39	16.23	84	Baik Sekali
14.16	15.01	15.47	16.31	83	Baik Sekali
14.24	15.09	15.55	16.39	82	Baik Sekali
14.32	15.18	16.03	16.47	81	Baik Sekali
14.40	15.25	16.11	16.55	80	Baik
14.45	15.30	16.16	17.00	79	Baik
14.50	15.35	16.21	17.05	78	Baik
14.55	15.40	16.26	17.10	77	Baik
15.00	15.45	16.31	17.15	76	Baik
15.05	15.50	16.36	17.20	75	Baik
15.11	15.56	16.42	17.26	74	Baik
15.17	16.02	16.48	17.32	73	Baik
15.23	16.08	16.54	17.38	72	Baik
15.29	16.14	17.00	17.44	71	Baik
15.35	16.20	17.07	17.50	70	Baik
15.42	16.27	17.14	17.57	69	Baik
15.49	16.34	17.21	18.04	68	Baik

1	2	3	4	5	6
15.56	16.41	17.28	18.11	67	Baik
16.03	16.48	17.35	18.18	66	Baik
16.10	16.55	17.42	18.25	65	Baik
16.18	17.03	17.50	18.33	64	Baik
16.26	17.11	17.58	18.41	63	Baik
16.34	17.19	18.06	18.49	62	Baik
16.42	17.27	18.14	18.57	61	Baik
16.50	17.35	18.22	19.05	60	Sedang/Cukup
16.55	17.40	18.27	19.10	59	Sedang/Cukup
17.00	17.45	18.32	19.15	58	Sedang/Cukup
17.05	17.50	18.37	19.20	57	Sedang/Cukup
17.10	17.55	18.42	19.25	56	Sedang/Cukup
17.15	18.00	18.47	19.30	55	Sedang/Cukup
17.21	18.06	18.53	19.36	54	Sedang/Cukup
17.27	18.12	18.59	19.42	53	Sedang/Cukup
17.33	18.18	19.05	19.48	52	Sedang/Cukup
17.39	18.24	19.11	19.54	51	Sedang/Cukup
17.45	18.30	19.17	20.00	50	Sedang/Cukup
17.52	18.37	19.24	20.07	49	Sedang/Cukup
17.59	18.44	19.31	20.14	48	Sedang/Cukup
18.06	18.51	19.38	20.21	47	Sedang/Cukup
18.13	18.58	19.45	20.28	46	Sedang/Cukup
18.20	19.07	19.52	20.35	45	Sedang/Cukup
18.28	19.15	20.00	20.43	44	Sedang/Cukup
18.36	19.23	20.08	20.51	43	Sedang/Cukup
18.44	19.31	20.16	20.59	42	Sedang/Cukup
18.52	19.39	20.24	21.07	41	Sedang/Cukup
19.00	19.47	20.32	21.15	40	Kurang
19.05	19.52	20.37	21.20	39	Kurang
19.10	19.57	20.42	21.25	38	Kurang
19.15	20.02	20.47	21.30	37	Kurang
19.20	20.07	20.52	21.35	36	Kurang
19.25	20.13	20.57	21.40	35	Kurang
19.31	20.19	21.03	21.46	34	Kurang
19.37	20.25	21.09	21.52	33	Kurang
19.43	20.31	21.15	21.58	32	Kurang
19.49	20.37	21.21	22.04	31	Kurang
19.55	20.43	21.27	22.10	30	Kurang
20.02	20.50	21.34	22.17	29	Kurang
20.09	20.57	21.41	22.24	28	Kurang
20.16	21.04	21.48	22.31	27	Kurang
20.23	21.11	21.55	22.38	26	Kurang
20.30	21.18	22.02	22.45	25	Kurang
20.38	21.26	22.10	22.53	24	Kurang
20.46	21.34	22.18	23.01	23	Kurang
20.54	21.42	22.26	23.09	22	Kurang
21.02	21.50	22.34	23.17	21	Kurang
21.10	21.58	22.42	23.25	20	Kurang Sekali
21.15	22.03	22.47	23.30	19	Kurang Sekali
21.20	22.08	22.52	23.35	18	Kurang Sekali
21.25	22.13	22.57	23.40	17	Kurang Sekali
21.30	22.18	23.02	23.45	16	Kurang Sekali
21.35	22.23	23.07	23.50	15	Kurang Sekali

1	2	3	4	5	6
21.41	22.29	23.13	23.56	14	Kurang Sekali
21.47	22.35	23.19	24.02	13	Kurang Sekali
21.53	22.41	23.25	24.08	12	Kurang Sekali
21.59	22.47	23.31	24.14	11	Kurang Sekali
22.05	22.53	23.37	24.20	10	Kurang Sekali
22.12	22.59	23.44	24.27	9	Kurang Sekali
22.19	23.06	23.51	24.34	8	Kurang Sekali
22.26	23.13	23.58	24.41	7	Kurang Sekali
22.33	23.20	24.05	24.48	6	Kurang Sekali
22.40	23.27	24.13	24.55	5	Kurang Sekali
22.48	23.35	24.21	25.03	4	Kurang Sekali
22.56	23.43	24.29	25.11	3	Kurang Sekali
23.04	23.51	24.37	25.19	2	Kurang Sekali
23.12	23.59	24.45	25.27	1	Kurang Sekali

SEKRETARIS JENDERAL KEMENTERIAN PERTAHANAN,

ttd

AGUS SETIADJI, S.A.P., M.A.
LAKSAMANA MADYA TNI

LAMPIRAN II
 PERATURAN SEKRETARIS JENDERAL KEMENTERIAN PERTAHANAN
 NOMOR 1 TAHUN 2019
 TENTANG
 PENYELENGGARAAN TES KESEGARAN JASMANI BAGI PEGAWAI
 NEGERI SIPIL DI LINGKUNGAN KEMENTERIAN PERTAHANAN

BLANGKO PERORANGAN TES KESEGARAN JASMANI
 PEGAWAI NEGERI SIPIL



SEKRETARIAT JENDERAL KEMHAN RI
 BIRO KEPEGAWAIAN

BLANGKO PERORANGAN TES KESEGARAN JASMANI
 PEGAWAI NEGERI SIPIL

TENSI:

I.

II.

III.

1. Data Personel:

- a. Nama :
- b. Golongan/NIP :
- c. Jabatan :
- d. Tanggal Lahir/Umur :
- e. Kesatuan :
- f. Jenis Kelamin :
- g. Tinggi Badan : Cm
- h. Berat Badan : Kg

2. Pelaksanaan:

- a. Hari, tanggal :
- b. Waktu : 06.30 WIB s.d. selesai
- c. Tempat :

3. Kesegaran Jasmani :

LARI 2400 METER	WAKTU		NILAI	PARAF
	MENIT	DETIK		

4. Katagori :

BS	B	C	K	KS
----	---	---	---	----

Mengetahui

Jakarta,

2019

a.n. Kepala Biro Kepegawaian
Kabag Watpeg
u.b.
Kasubbag Jas,

Testor,

.....

.....

SEKRETARIS JENDERAL KEMENTERIAN PERTAHANAN,

ttd

AGUS SETIADJI, S.A.P., M.A.
LAKSAMANA MADYA TNI

LAMPIRAN III
 PERATURAN SEKRETARIS JENDERAL KEMENTERIAN PERTAHANAN
 NOMOR 2 TAHUN 2019
 TENTANG
 PENYELENGGARAAN TES KESEGERAN JASMANI BAGI PEGAWAI
 NEGERI SIPIL DI LINGKUNGAN KEMENTERIAN PERTAHANAN

BLANGKO LINTASAN TES KESEGERAN JASMANI PNS



**SEKRETARIAT JENDERAL KEMHAN RI
 BIRO KEPEGAWAIAN**

BLANGKO LINTASAN TES KESEGERAN JASMANI PNS

Pelaksanaan:

- a. Hari, tanggal :
- b. Pukul : 06.30 WIB s.d. selesai
- c. Tempat :

GELOMBANG :

NO	NO DADA	PUTARAN										WAKTU	NILAI	PARAF PESERTA
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X			
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														

Mengetahui
 a.n. Kepala Biro Kepegawaian
 Kabag Watpeg
 u.b.
 Kasubbag Jas,

Jakarta, 2019

Testor,

SEKRETARIS JENDERAL KEMENTERIAN PERTAHANAN,

ttd

AGUS SETIADJI, S.A.P., M.A.
 LAKSAMANA MADYA TNI

Paraf:

Dir Peruu :