



PASKIBRA GANESHA
SMA NEGERI 1 PONTIANAK
Jl. Gusti Johan Idrus Telp (0561) 734983 Fax. (0561) 734983
NPSN 30105210 Pontianak



TABEL PENILAIAN SAMAPTA
SELEKSI ANGGOTA PASKIBRA GANESHA
SMA NEGERI 1 PONTIANAK

1. Tabel penilaian samapta ini digunakan sebagai pedoman dalam proses seleksi Calon Anggota Paskibra Ganesha SMA Negeri 1 Pontianak. Penilaian bertujuan untuk mengukur kemampuan fisik dasar setiap peserta melalui beberapa jenis tes yang telah ditentukan oleh panitia seleksi.
2. Hasil dari setiap tes akan menjadi salah satu indikator dalam menentukan tingkat kesiapan fisik calon anggota. Penilaian dilakukan secara objektif berdasarkan kemampuan peserta pada saat pelaksanaan tes dengan tetap memperhatikan aspek keselamatan, sportivitas, dan kedisiplinan.
3. Adapun kategori penilaian dibagi menjadi lima tingkatan, yaitu Sangat Baik, Baik, Cukup, Kurang, dan Sangat Kurang sesuai dengan hasil yang diperoleh peserta pada masing-masing jenis tes.

Tes	Jenis Kelamin	Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat Kurang
Lari	Putra	> 3000 meter	> 2700 – 3000 meter	> 2500 – 2700 meter	> 2300 – 2500 meter	< 2300 meter
	Putri	> 2300 meter	> 2100 – 2300 meter	> 1800 – 2100 meter	> 1700 – 1800 meter	< 1700 meter
Sit Up, Push Up, Back Up	Putra	> 20 kali	> 18 – 20 kali	> 16 – 18 kali	> 15 – 16 kali	< 15 kali
	Putri	> 15 kali	> 13 – 15 kali	> 11 – 13 kali	> 10 – 11 kali	< 10 kali