

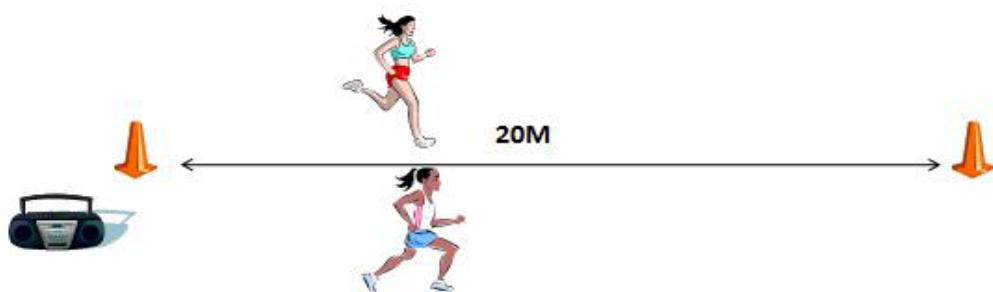
**PROSEDUR PELAKSANAAN TES KONDISI FISIK ATLET PELATCAB
PENCAK SILAT KABUPATEN BANJARNEGARA TAHUN 2011**

BLEEP TEST ATAU MULTY STAGE TEST

1. Tujuan : untuk mengukur kapasitas aerobik atau VO₂max.
2. Peralatan :
 - a. meteran
 - b. lintasan datar
 - c. kaset *bleep tes* dan *tape recorder*
3. Prosedur pelaksanaan :
 - a. Siapkan tempat yang datar dan nyaman (tidak licin dan aman) untuk berlari antara 2 titik berjarak 20 meter, tandai kedua titik tersebut dengan garis atau benda lainnya.
 - b. Apabila luasnya tempat memadai untuk test beberapa peserta sekaligus, maka lintasan dapat diatur secara seri ataupun pararel asalkan setiap peserta dapat mendengar aba-aba dengan jelas.
 - c. Siapkan cd/ tape sesuai dengan format rekaman yang dimiliki & Sound System yang memadai sesuai dengan peserta test. Semakin banyak peserta yang ikut dalam satu kali test pelaksanaan test semakin cepat.
 - d. Pastikan cd/ tape berbunyi sebagaimana mestinya agar tidak terjadi pengulangan tes karena masalah teknis pada sound system dan kelistrikan.
 - e. Siapkan kertas dan alat tulis untuk mencatat nama peserta dan level berlarinya.

- f. Pastikan semua peserta mengerti bagaimana jalannya test
- g. Mulailah test
- h. Setiap permulaan level akan berbunyi “beep”“beep”“beep”
- i. Didalam masing-masing level setiap pemberhentian antar-jemput akan berbunyi “tut”
- j. Kedua bunyi tersebut menandakan peserta harus telah berada pada salah satu titik (A atau B) dan mulai meninggalkan titik tersebut.
- k. Apabila berbunyi salah satu bunyi diatas (no 8&9) dan peserta belum berada pada salah satu titik A atau B maka peserta tersebut dinyatakan gugur atau berhenti pada level tersebut.
- l. Peserta yang masih sanggup mengikuti aba-aba pada rekaman harus terus melanjutkan tes walaupun peserta lain yang start bersamaan sudah berguguran.

Gambar.1



4. Penilaian :

Atlet melakukan tes semaksimal mungkin, jumlah terbanyak dari level dan balikan sempurna yang berhasil diperoleh dicatat sebagai peserta tes.

Setelah mencatat hasil yang diperoleh kemudian digolongkan dan dimasukan ke dalam tabel.

Level	VO2 Max	Level	VO2 Max	Level	VO2 Max	Level	VO2 Max
4-4.3	26.8	10.2-10.3	47.4	15.2-15.3	64.6	19.4-19.5	78.8
4.4-4.5	27.6	10.4-10.5	48	15.4-15.5	65.1	19.6-19.7	79.2
4.6-4.8	28.3	10.6-10.7	48.7	15.6-15.7	65.6	19.8-19.9	79.7
4.9-5.1	29.5	10.8-10.10	49.3	15.8-15.9	66.2	19.10-19.11	80.2
5.2-5.3	30.2	10.11-11.1	50.2	15.10-15.12	66.7	19.12-19.14	80.6
5.4-5.5	31	11.2-11.3	50.8	13.13-16.1	67.5	19.14-20.1	81.3
5.6-5.8	31.8	11.4-11.5	51.4	16.2-16.3	68	20.2-20.3	81.8
5.9-6.1	32.9	11.6-11.7	51.9	16.4-16.5	68.5	20.4-20.5	82.2
6.2-6.3	33.6	11.8-11.9	52.5	16.6-16.7	69	20.6-20.7	82.6
6.4-6.5	34.3	11.10-11.11	53.1	16.8-16.9	69.5	20.8-20.9	83
6.6-6.7	35	11.12-12.1	53.7	16.10-16.12	69.9	20.10-20.11	83.5
6.8-6.9	35.7	12.2-12.3	54.3	16.12-16.13	70.5	20.12-20.13	83.9
6.10-7.1	36.4	12.4-12.5	54.8	16.14-17.1	70.9	20.14-20.15	84.3
7.2-7.3	37.1	12.6-12.7	55.4	17.2-17.3	71.4	20.16-21.1	84.8
7.5-7.5	37.8	12.8-12.9	56	17.4-17.5	71.9	21.2-21.3	85.2
7.6-7.7	38.5	12.10-12.11	56.5	17.6-17.7	72.4	21.4-21.5	85.6
7.8-7.9	39.2	12.12-13.1	57.1	17.8-17.9	72.9	21.6-21.7	86.1
7.10-8.1	39.9	13.2-13.3	57.6	17.10-17.11	73.4	21.8-21.9	86.5
8.2-8.3	40.5	13.4-13.5	58.2	17.12-17.13	73.9	21.10-21.11	86.9
8.4-8.5	41.1	13.6-13.7	58.7	17.14-18.1	74.4	21.12-21.13	87.4
8.6-8.7	41.8	13.8-13.9	59.3	18.2-18.3	74.8	21.14-21.15	87.8
8.8-8.10	42.4	13.10-13.13	59.8	18.4-18.5	75.3	21.16	88.2
8.11-9.1	43.3	13.13-14.1	60.6	18.6-18.7	75.8	Finished	
9.2-9.3	43.9	14.2-14.3	61.1	18.8-18.9	76.2		
9.4-9.5	44.5	14.4-14.5	61.7	18.10-18.11	76.7		
9.6-9.7	45.2	14.6-14.7	62.2	18.12-18.14	77.2		
9.8-9.10	45.8	14.8-14.9	62.7	18.15-19.1	77.9		
9.11-10.1	46.8	14.10-14.12	63.2	19.2-19.3	78.3		
		14.13-15.1	64				

Tabel berikut adalah Normatif data *multy stage test* untuk Perempuan (nilai dalam ml / kg / menit)

Umur	Kurang sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik sekali	Sangat baik sekali
13-19	<25.0	25.0 – 30.9	31.0 – 34.9	35.0 – 38.9	39.0 – 41.9	>41.9
20-29	<23.6	23.6 – 28.9	29.0 – 32.9	33.0 – 36.9	37.0 – 41.0	>41.0
30-39	<22.8	22.8 – 26.9	27.0 – 31.4	31.5 – 35.6	35.7 – 40.0	>40.0
40-49	<21.0	21.0 – 24.4	24.5 – 28.9	29.0 – 32.8	32.9 – 36.9	>36.9
50-59	<20.2	20.2 – 22.7	22.8 – 26.9	27.0 – 31.4	31.5 – 35.7	>35.7
60+	<17.5	17.5 – 20.1	20.2 – 24.4	24.5 – 30.2	30.3 – 31.4	>31.4

Tabel berikut adalah Normatif data *multy stage test* untuk Laki-laki
(nilai dalam ml / kg / menit)

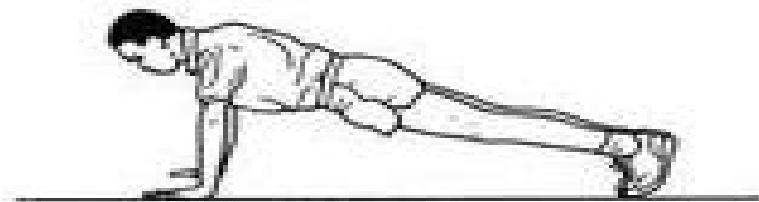
Umur	Kurang sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik sekali	Sangat baik sekali
13-19	<35.0	35.0 – 38.3	38.4 – 45.1	45.2 – 50.9	51.0 – 55.9	>55.9
20-29	<33.0	33.0 – 36.4	36.5 – 42.4	42.5 – 46.4	46.5 – 52.4	>52.4
30-39	<31.5	31.5 – 35.4	35.5 – 40.9	41.0 – 44.9	45.0 – 49.4	>49.4
40-49	<30.2	30.2 – 33.5	33.6 – 38.9	39.0 – 43.7	43.8 – 48.0	>48.0
50-59	<26.1	26.1 – 30.9	31.0 – 35.7	35.8 – 40.9	41.0 – 45.3	>45.3
60+	<20.5	20.5 – 26.0	26.1 – 32.2	32.3 – 36.4	36.5 – 44.2	>44.2

Sumber: Brian Mackenzie. (2005: 28) *VO2max* [WWW] Tersedia dari: <http://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm> [Diakses 18/11/2011].

PUSH-UP TEST

1. Tujuan : untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu.
2. Perlengkapan : lantai yang rata, boleh menggunakan matras.
3. Prosedur Pelaksanaan :
 - a. Tidur terlungkup, kedua lengan menumpu pada lantai disamping dada.
 - b. Gerakan : luruskan lengan dan kepala. Bahu, punggung sampai kaki dalam satu garis. Turun punggung sampai dada menyentuh lantai. Gerakan ini dihitung satu gerakan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang sekuat mungkin. Atau waktunya dibatasi dalam satu menit saja.
4. Keterangan : testi tidak boleh beristirahat. Gerakan tidak dihitung apabila siku tidak sepenuhnya lurus, atau dada tidak menyentuh lantai. Untuk mengontrol gerakan push-up maka tester meletakan telapak tangan kanan menghadap keatas dilantai dibawah dada dan tangan kiri memegang lembut siku testi.

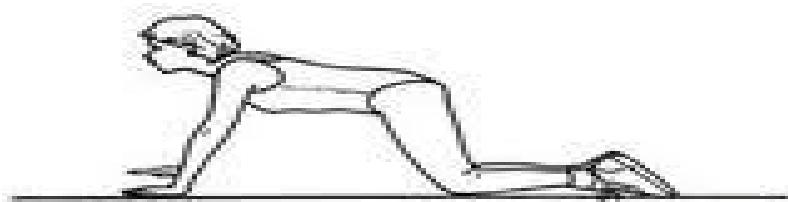
Gambar.2



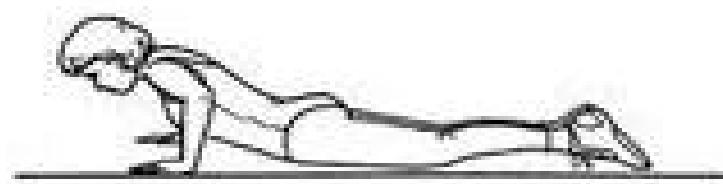
Gambar.3



Gambar.4



Gambar.5



5. Penilaian : skornya adalah jumlah gerakan push-up yang benar dalam waktu 1 menit.

Tabel berikut adalah Normatif data untuk *Push-up test* bagi tubuh penuh tekan atas (Gambar 2 dan 3) :

Umur	Baik sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang sekali
20-29	> 54	45 - 54	35-44	20-34	<20
30 - 39	> 44	35-44	25 - 34	15-24	<15
40 -49	> 39	30 - 39	20-29	12-19	<12
50 - 59	> 34	25 - 34	15-24	8 - 14	<8
60 +	> 29	20-29	10 - 19	5 - 9	<5

Tabel berikut adalah Normatif data untuk *Push-up test* bagi tubuh dengan lutut menempel lantai (Gambar 4 dan 5) :

Umur	Baik sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang sekali
20-29	> 48	34-38	17-33	6-16	<6
30 - 39	> 39	25-39	12 - 24	4 - 11	<4
40 -49	> 34	20-34	8-19	3 - 7	<3
50 - 59	> 29	15-29	6 - 14	2 - 5	<2
60 +	> 19	5-19	3 - 4	1 - 2	<1

Sumber: Brian Mackenzie. (2005: 137) Press-up test [WWW] Tersedia dari: <http://www.brianmac.co.uk/pressuptst.htm>[Diakses 18/<http://www.brianmac.co.uk/11/2011>].

6. Keandalan :

Uji reliabilitas mengacu pada sejauh mana tes adalah konsisten dan stabil dalam mengukur apa yang dimaksudkan untuk mengukur. Keandalan akan tergantung pada seberapa ketat tes dilakukan dan tingkat individu motivasi untuk melakukan tes.

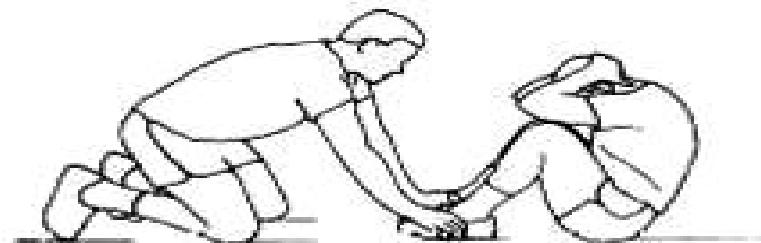
7. Keabsahan :

Uji validitas mengacu pada sejauh mana menguji benar-benar mengukur apa klaim untuk mengukur dan sejauh mana kesimpulan, kesimpulan, dan keputusan dibuat berdasarkan skor tes yang sesuai dan bermakna. Tes ini menyediakan sarana untuk memonitor efek dari pelatihan pada pembangunan fisik atlet.

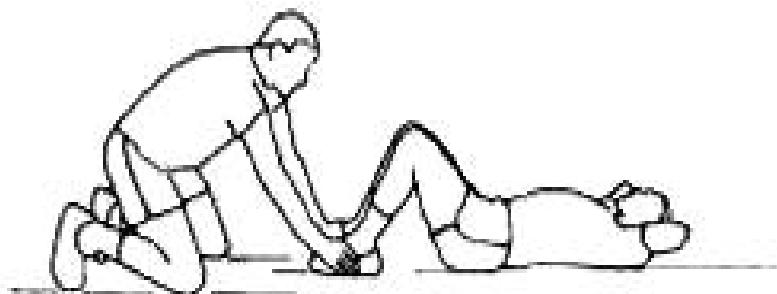
SIT-UP TEST

1. Tujuan : Untuk mengukur kekuatan otot perut
2. Perlengkapan :
 - a. Lantai yang datar sebaiknya indoor.
 - b. Dapat menggunakan matras atau karpet.
3. Prosedur Pelaksanaan :
 - a. Testi tidur terlentang dengan lutut ditekuk dan kedua kaki selebar kurang lebih 25 cm. Kedua jari-jari tangan dihubungkan dan diletakkan di belakang kepala. Seorang teman memegang kedua pergelangan kakinya dan menekan agar telapak kaki tetap melekat di lantai selama melakukan sit-up.
 - b. Dari sikap awal ini dimulai gerakan sit-up dengan menyentuhkan siku kanan ke lutut kiri, dan kemudian kembali ke sikap awal. Berikutnya siku kiri ke lutut kanan. Sit-up dihitung apabila: pada saat kembali ke sikap awal, kedua siku tidak menyentuh lantai. Kedua tangan tidak melekat di belakang kepala. Siku tidak menyentuh lutut yang berlawanan. Siku turut mendorong ke atas.

Gambar.6



Gambar.7



4. Penilaian :

Jumlah sit-up yang benar adalah skornya. Tes dapat pula dibatasi dengan waktu satu menit.

Tabel berikut adalah Normatif data untuk *Sit-up test* :

Jenis kelamin	Baik sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang sekali
Laki-laki	> 70	54 - 69	38 - 53	22 - 37	< 21
Perempuan	> 70	54 - 69	35 - 53	22 - 34	< 21

Sumber : H.Harsuki (2003 : 331)

Keandalan :

Uji reliabilitas mengacu pada sejauh mana tes adalah konsisten dan stabil dalam mengukur apa yang dimaksudkan untuk mengukur. Keandalan akan tergantung pada seberapa ketat tes dilakukan dan tingkat individu motivasi untuk melakukan tes.

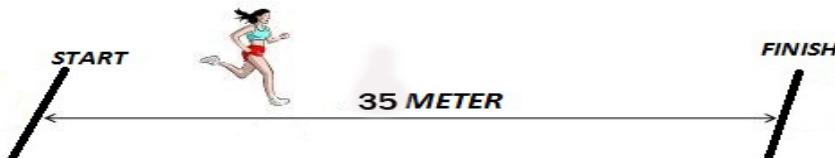
5. Keabsahan :

Uji validitas mengacu pada sejauh mana menguji benar-benar mengukur apa klaim untuk mengukur dan sejauh mana kesimpulan, kesimpulan, dan keputusan dibuat berdasarkan skor tes yang sesuai dan bermakna. Tes ini menyediakan sarana untuk memonitor efek dari pelatihan pada pembangunan fisik atlet.

35 METER SPRINT TEST

1. Tujuan : untuk mengukur kecepatan
2. Peralatan :
 - a. Bidang lurus yang dibatasi sepanjang 35 meter
 - b. Cone
 - c. Stop wacth
 - d. Peluit
 - e. Asisten
3. Prosedur pelaksanaan :
 - a. Tandai lintasan yang berjarak 35 meter menggunakan cone
 - b. Atlet menggunakan awalan dengan start berdiri pada garis start, setelah aba-aba “ya” atlet berlari secepat mungkin sampai garis finish.
 - c. Asisten mencatat hasil yang diperoleh atlet.
 - d. Atlet melasangkan 2x percobaan dengan istirahat 2 – 5 menit

Gambar.8



4. Penilaian :

Untuk evaluasi kinerja atlet pilih gender mereka, masukkan waktu terbaik 35 meter.

Tabel berikut memberikan peringkat untuk *35 meter sprint test* :

Penilaian	Laki-laki	Perempuan
Baik sekali	<4,80	<5,30
Baik	4,80-5,09	5,30-5,59
Sedang	5,10-5,29	5,60-5,89
Kurang	5,30-5,60	5,90-6,20
Kurang sekali	> 5,60	> 6,20

Sumber: Brian Mackenzie. (2005 : 208) *35m Speed Test Sprint* [WWW] Tersedia dari: <http://www.brianmac.co.uk/speedtest.htm>[Diakses 18/<http://www.brianmac.co.uk/11/2011>].

5. Keandalan

Uji reliabilitas mengacu pada sejauh mana tes adalah konsisten dan stabil dalam mengukur apa yang dimaksudkan untuk mengukur. Keandalan akan tergantung pada seberapa ketat tes dilakukan dan tingkat individu motivasi untuk melakukan tes.

6. Keabsahan

Uji validitas mengacu pada sejauh mana menguji benar-benar mengukur apa klaim untuk mengukur dan sejauh mana kesimpulan, kesimpulan, dan keputusan dibuat berdasarkan skor tes yang sesuai dan bermakna. Tes ini menyediakan sarana untuk memonitor efek dari pelatihan pada pembangunan fisik atlet.

HEXAGONAL OBSTACLE AGILITY TEST

1. Tujuan :

untuk mengukur agility (kelincahan) atlit dan sebagai alat ukur untuk melihat perkembangan agility atlit.

2. Peralatan :

a. 66 cm kotak heksagon dengan 6 sudut dibuat diatas lantai.

b. Stopwatch

c. Seorang asisten

3. Prosedur Pelaksanaan :

a. Atlit berdiri di titik tengah kotak heksagon, menghadap ke garis A.

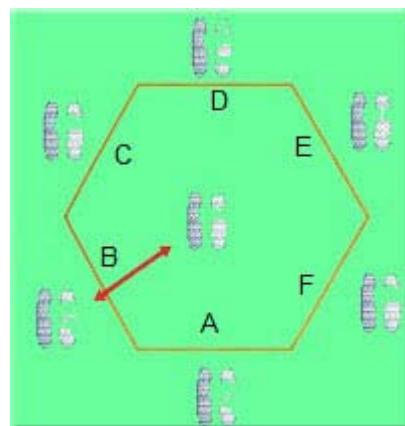
b. Sepanjang tes atlit harus menghadapke garis A.

c. Pada aba-aba “go”, stopwatch dijalankan dan atlit melompat dengan kedua kaki dari titik tengah melewati garis B dan kembali ke titik tengah, kemudian melompat melewati garis C dan kembali ke titik tengah, kemudian melompat melewati garis D dan kembali ke titik tengah, dan seterusnya.

d. Ketika atlit melompat melewati garis A dan kembali ke titik tengah maka dihitung sebagaisatu sirkuit.

- e. Atlit harus menyelesaikan tes dengan 3 sirkuit.
- f. Ketika mencapai sirkuit ketiga (terakhir) maka waktu dihentikan dan dicatat.
- g. Kemudian atlit istirahat selama 1 menit dan lakukan kembali test tersebut.
- h. Test dilakukan sebanyak 2 kali dan tentukan waktu rata-rata yang dicapai.
- i. Jika atlit melompat pada garis yang salah atau mendarat pada suatu garis maka test diulangkembali.

Gambar.9



Tabel berikut adalah Normatif data untuk Uji Kendala Hexagonal :

Jenis kelamin	Baik sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang sekali
Laki-laki	<11,2 detik	11,2-13,3 detik	13,4-15,5 detik	15,6-17,8 detik	> 17,8 detik
Perempuan	<12,2 detik	12,2-15,3 detik	15,4-18,5 detik	18,6-21,8 detik	> 21,8 detik

Sumber: Brian Mackenzie. (2005 : 57) *Hexagonal test* [WWW] Tersedia dari: <http://www.brianmac.co.uk/hexagonal.htm> [Diakses 18/http://www.brianmac.co.uk/11/2011]

4. Keandalan :

Uji reliabilitas mengacu pada sejauh mana tes adalah konsisten dan stabil dalam mengukur apa yang dimaksudkan untuk mengukur. > Keandalan akan tergantung pada seberapa ketat tes dilakukan dan tingkat individu motivasi untuk melakukan tes.

5. Keabsahan :

Uji validitas mengacu pada sejauh mana menguji benar-benar mengukur apa klaim untuk mengukur dan sejauh mana kesimpulan, kesimpulan, dan keputusan dibuat berdasarkan skor tes yang sesuai dan bermakna. Tes ini menyediakan sarana untuk memonitor efek dari pelatihan pada pembangunan fisik atlet.

SIT AND REACH TEST

1. Tujuan : Untuk mengetahui kualitas kelenturan togok dan otot-otot lutut bagian belakang.
2. Peralatan :
 - a. Kotak *sit and reach*
 - b. Penggaris sorong (*sliding ruler*)
3. Prosedur pelaksanaan :
 - a. Testi duduk dilantai, dengan posisi kaki lurus (tanpa alas kaki) mendorong dinding kotak.
 - b. Kedua tangan diangkat lurus setinggi dada dengan posisi tangan yang satu berada diatas tangan yang lain. Telapak tangan menghadap ke bawah dengan jari-jari lurus ke depan.
 - c. Testi diperintahkan untuk melenturkan tubuhnya ke depan sejauh mungkin dengan menjulurkan tangannya spanjang skala dalam kotak tersebut.
 - d. Gerakan harus merupakan suatu rangkaian dan jangkauan maksimal yang dapat dilakukan dengan dipertahankan selama kurang dari 10 detik.

Gambar.10



4. Penilaian :

Tanda nol diambil pada dinding kotak. Apabila testi dapat melenturkan kedepan melampaui jari-jari kaki, maka dihitung dan dicatat sebagai hasil positif (+), sedangkan testi yang tidak dapat melampaui tanda nol, maka dihitung dan dicatat sebagai hasil negative (-), selanjutnya penilaian berdasarkan :

- Catatlah posisi terjauh jari-jari tangan menjangkau garis skala centimeter.
- Testi diberi kesempatan melakukan dua kali.
- Hasil terbaik dari kedua pelaksanaan yang diambil dalam satuan centimeter.

Tabel berikut adalah Normatif data untuk *Sit and reach test* :

Jenis kelamin	Baik sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang sekali
Laki-laki	> 41	31 – 40	21 – 30	11 – 20	< 10
Perempuan	> 46	35 – 45	26 – 34	16 – 25	< 15

Sumber: H.Harsuki (2003 : 340).

Uji reliabilitas mengacu pada sejauh mana tes adalah konsisten dan stabil dalam mengukur apa yang dimaksudkan untuk mengukur. Keandalan akan tergantung pada seberapa ketat tes dilakukan dan tingkat individu motivasi untuk melakukan tes.

5. Keabsahan :

Uji validitas mengacu pada sejauh mana menguji benar-benar mengukur apa klaim untuk mengukur dan sejauh mana kesimpulan, kesimpulan, dan keputusan dibuat berdasarkan skor tes yang sesuai dan bermakna. Tes ini menyediakan sarana untuk memonitor efek dari pelatihan pada pembangunan fisik atlet.

STANDING BROAD JUMP TEST

1. Tujuan : untuk mengukur power tungkai
2. Perlengkapan :
 - a. Lantai yang datar dan rata.
 - b. Meteran.
 - c. Isolasi atau bahan lain yang dapat digunakan untuk membuat garis batas.
 - d. Bendera kecil bertangkai atau bahan lain yang dapat digunakan untuk memberi tanda hasil loncatan.
3. Prosedur pelaksanaan :
 - a. Testi berdiri di belakang garis batas, kaki sejajar, lutut ditekuk, tangan di belakang badan.
 - b. Ayun tangan dan melompat sejauh mungkin ke depan dan kemudian mendarat dengan kedua kaki bersama-sama.
 - c. Beri tanda bekas pendaratan dari bagian tubuh yang terdekat dengan garis start.
 - d. Testi melakukan 3 kali loncatan.
 - e. Sebelum melakukan tes yang sesungguhnya testi boleh mencoba sampai dapat melakukan gerakan yang benar.

Gambar.11



4. Penilaian : Hasil loncatan testi diukur dari bekas pendaratan badan atau anggota badan yang terdekat dengan garis start. Nilai yang diperoleh testi adalah jarak lompatan terjauh, yang diperoleh dari ketiga loncatan.

Tabel berikut adalah Normatif data untuk *standing broad jump test* untuk atlet Laki-laki :

Jenis kelamin	Baik sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang sekali
Laki-laki	2.80-3.15	2.54-2.79	2.20-2.53	1.90-2.19	<1.89
Perempuan	2.55-2.97	2.25-2.54	2.00-2.24	1.60-1.99	< 1.59

Sumber: H.Harsuki (2003 :338).

5. Keandalan :

Uji reliabilitas mengacu pada sejauh mana tes adalah konsisten dan stabil dalam mengukur apa yang dimaksudkan untuk mengukur. Keandalan akan tergantung pada seberapa ketat tes dilakukan dan tingkat individu motivasi untuk melakukan tes.

6. Keabsahan :

Uji validitas mengacu pada sejauh mana menguji benar-benar mengukur apa klaim untuk mengukur dan sejauh mana kesimpulan, kesimpulan, dan keputusan dibuat berdasarkan skor tes yang sesuai dan

bermakna. Tes ini menyediakan sarana untuk memonitor efek dari pelatihan pada pembangunan fisik atlet.