

Lampiran 3

PROSEDUR PELAKSANAAN TES KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA

1. Tes multistage Fitness

Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan *aerobic* seseorang

Adapun prosedur pelaksanaan *tes multistage fitness* adalah sebagai berikut :

Alat peralatan:

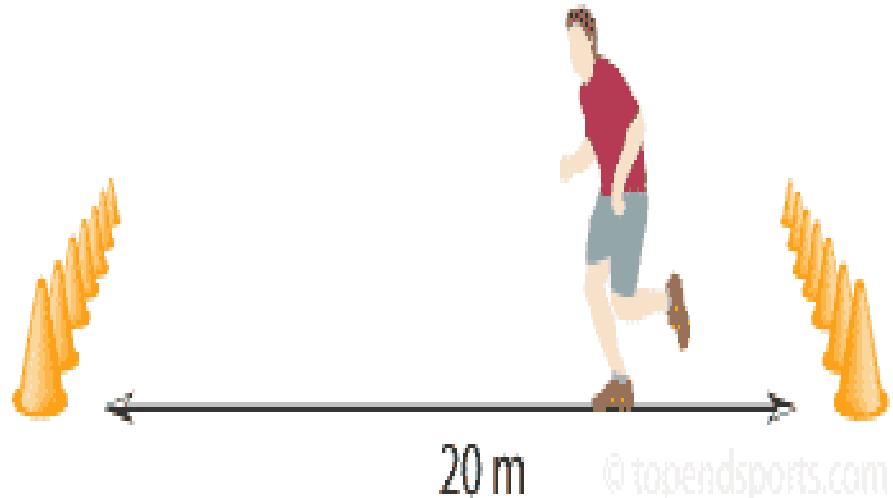
- a. Lapangan yang tidak licin sepanjang 22 meter
- b. Sound system
- c. Pita kaset/Mp3
- d. Meteran, stopwatch, bolpoint dan formulir

Pelaksanaan :

- a. Buat dua buah garis batas sejarak 20 meter
- b. Cek bahwa bunyi “bleep” yang menjadi standart untuk pengukuran lapangan
- c. Teste harus berlari dan menyentuhkan atau meninjukkan salah satu kaki pada garis akhir dan berputar (pivot), untuk kembali berlari setelah bunyi terdengar (tunggu sampai bunyi “bleep” terdengar).
- d. Lari bolak balik terdiri dari beberapa tingkatan. Setiap tingkatan terdiri dari beberapa balikan. Setiap tingkatan ditandai dengan bunyi “bleep”

sebanyak tiga kali, sedangkan setiap balikan ditandai dengan bunyi-bunyi “bleep”.

- e. Testee dianngap tidak mampu, apabila dua kali berturut-turut tidak dapat menyentuhkan atau menginjakkan kakinya pda garis.
- f. Untuk memudahkan memantau testee, gunakan tabel penilaian Vo2 max.
- g. Tiap testee melakukan 1 kali.



Gambar 1 *Test Multistage Fitness*

2. *Test Loncat Tegak*

Tujuan tes ini untuk mengukur power otot tungkai daya tahan eksplosif kedua kaki.

Adapun prosedur pelaksanaan tes loncat tegak adalah sebagai berikut :

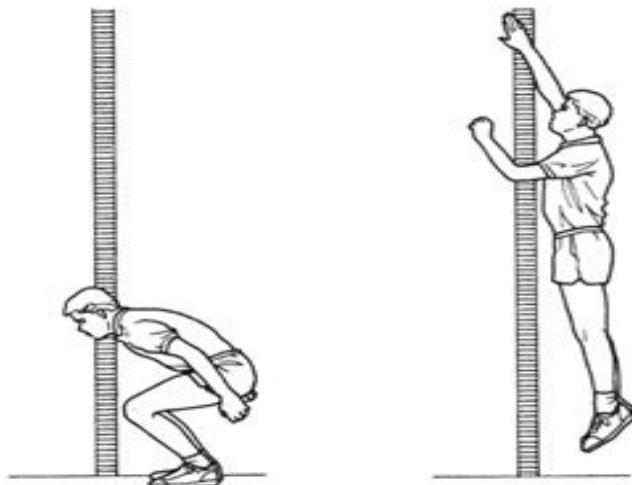
Alat/fasilitas

- a. Pita meteran atau papan loncat tegak dengan garis-garis per cm sepanjang 175 cm
- b. Kapur/magnesium karbonat
- c. Kain penghapus
- d. Bangku atau meja
- e. Bolpoint dan formulir.

Pelaksanaan :

- a. Papan loncat digantung pada tembok dengan ketinggian sesuaikan dengan kebutuhan
- b. Sebuah kursi atau meja diletakan berdekatan untuk pengawas.
- c. Testee berdiri menyamping, tapak kaki/kiri merapat tembok
- d. Tangan kanan/kiri berkapur diluruskan keatas setinggi-tingginya dan diletakkan pada papan loncat tegak, bekas yang tertinggi ini ialah tinggi raihan, kemudian testee berdiri untuk siap meloncat.

- e. Selanjutnya testee meloncat setinggi-tinginya dengan bantuan ayunan kedua lengan dan menyentuhkan jari-jari tangan kanan /kiri ke papan loncat tegak.
- f. Pengawas mencatat tinggi loncatan dan menghapus bekas loncatan.
- g. Hasil tertinggi dari kedua loncatan yang dipilih.
- h. Daya tahan eksplosif dihitung selisih antara tinggi loncatan tertinggi dikurangi tinggi raihan dalam cm.
- i. Bila raihan dengan tangan kanan, loncatan harus dengan tangan kanan, demikian sebaliknya.



Gambar 2. Tes loncat Tegak

3. Tes Lari 30 Meter

Tujuan : Test ini bertujuan untuk mengetes kecepatan.

Adapun prosedur pelaksanaan pengukuran tes lari 30 meter adalah sebagai berikut :

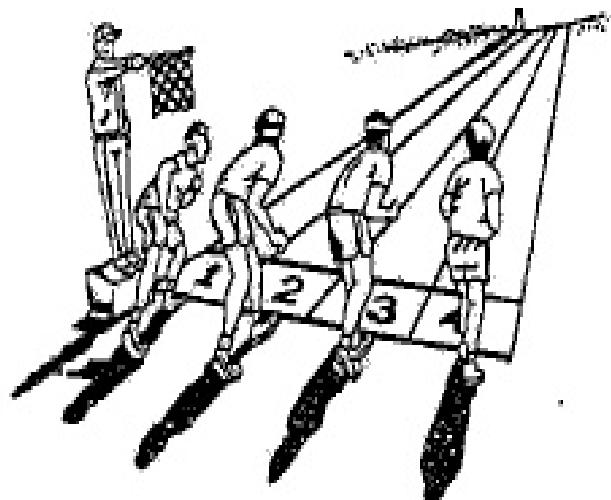
Alat/fasilitas:

- a. Lapangan datar jarak minimal 40 meter, dibatasi garis start dan garis finish jarak 30 meter dan lebar 1.22 meter.
- b. Stopwatch, peluit, bolpoint dan formuir.
- c. Bendera start

Pelaksanaan :

- a. Dengan aba-aba “siap” testee siap lari dengan start berdiri, setelah aba-aba “yaak” bersamaan bendera start diangkat, testee lari secepat-cepatnya menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis finish.
- b. Kecepatan lari dihitung dari saat bendera diangkat sampai pelari melewati garis finish
- c. Kecepatan dicatat sampai dengan 0,1 detik, bila memungkinkan dicatat sampai dengan 0,01 detik
- d. Lakukan tes lari tersebut dua kali, setelah berselang satu kali pelari berikutnya/kelompok lari berikutnya dan kecepatan lari yang terbaik yang dihitung.

- e. Testee dinyatakan gagal apabila pelari melewati atau menyebrang ke lintasan lainnya.
- f. Tiap testee melakukan lari 30 meter sebanyak 2 kali.



Gambar 3. Tes Lari 30 Meter

4. Tes kelincahan *Illinois Agility Run Test*

Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan siswa dan sebagai alat ukur untuk melihat perkembangan siswa. Untuk melakukan tes ini, diperlukan :

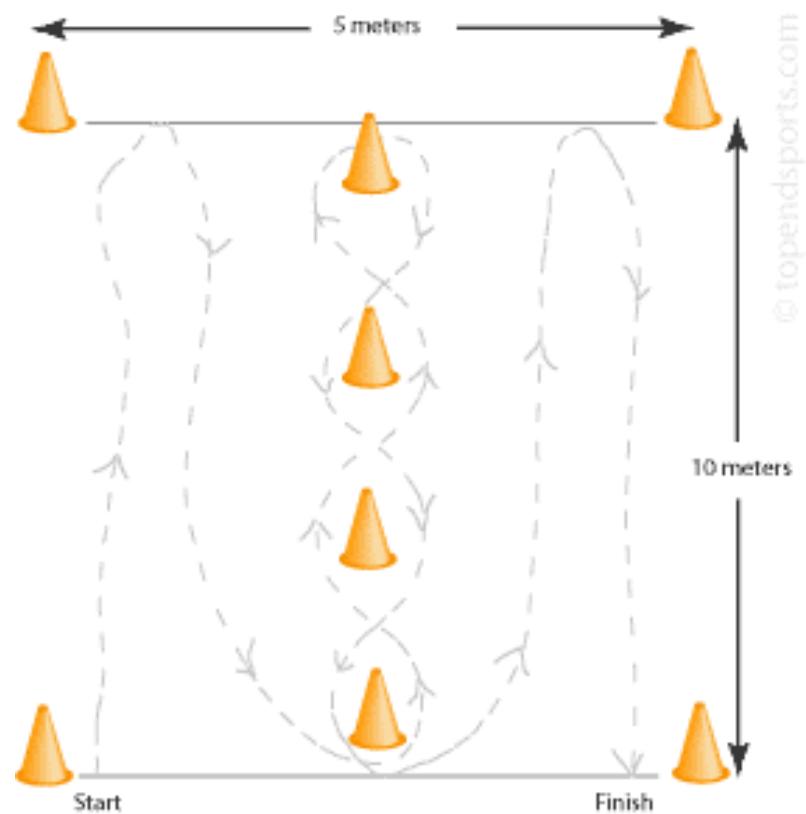
- a. Area lapangan yang luasnya 400 meter
- b. 8 cone (tanda berbentuk kerucut).
- c. Stopwatch.
- d. Seorang asisten.

Prosedur pelaksanaannya adalah :

- a. Tandai area lapangan dengan luas 10×5 meter, kemudian letakkan 4 *cone* pada setiap ujung lapangan. Ujung kiri lapangan yang terdapat sebuah *cone* diberi tanda start dan ujung kanan lapangan yang terdapat sebuah *cone* diberi tanda finish.
- b. Letakkan 4 *cone* lainnya pada area pertengahan lapangan, dan setiap *cone* jaraknya 3,3 meter.
- c. Orang coba mulai berdiri di depan *cone start*, kemudian asisten menjelaskan jalur lari yang harus dilakukan sampai finish.
- d. Pada saat asisten memberi aba-aba “*go*” maka orang coba harus lari secepat mungkin mengikuti jalur lari sampai finish, sementara asisten menjalankan *stopwatch*.
- e. Selama lari, orang coba tidak boleh menyentuh *cone*.
- f. Waktu yang ditempuh sampai finish dicatat dan dicocokkan dengan tabel *Illinois Agility Run Test*.

g. Tiap testee melakukan 2 kali ulangan

h. Dan kemudian diambil hasil terbaik.



Gambar 4. *Test Agility ilinouis test*

5. Tes keterampilan dengan tes pengembangan *David Lee* yang dibuat oleh Subagyo Irianto pada tahun 2010.

Alat-alat dan Perlengkapan

- a. Bola ukuran 5 = 9 buah
- b. Meteran panjang = 1 buah
- c. Cones besar = 5 buah
- d. Pancang 1,5 m = 10 buah
- e. Gawang kecil untuk passing bawah dengan ukuran tinggi 60 cm dan lebar 2 m
- f. Pancang 2 m = 2 buah
- g. Stop watch = 1 buah
- h. Pencatat skor/ hasil (*ballpoint, blangko tes, score pad*)
- i. Kapur gamping
- j. Petugas lapangan 3 orang, sebagai pencatat waktu, pencatat hasil/skor, dan penilai unsur teknik (*judge*).

Petunjuk Pelaksanaan Tes

Ketentuan Umum:

- a. Testi menggunakan sepatu sepakbola.
- b. Sebelum melakukan tes, testi melakukan pemanasan selama 5-10 menit.
- c. Sebelum pelaksanaan tes, tidak ada percobaan bagi testi.

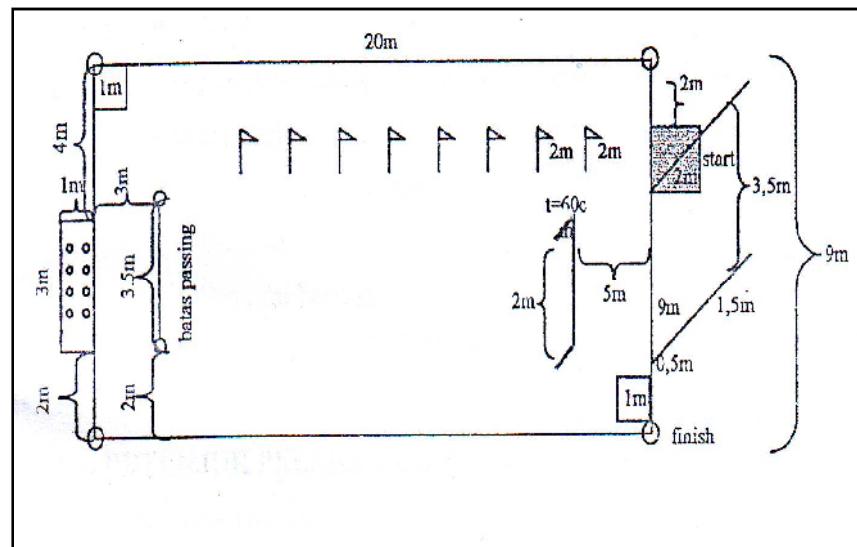
- d. Testi mendapatkan penjelasan dan peragaan tentang cara melakukan yang baik dan benar dari seseorang instruktur atau testor.

Urutan Pelaksanaan Tes

- a. Testi berdiri di kotak start (kotak 1) sambil memegang bola.
- b. Setelah aba-aba “ya”, testi memulai tes dengan menimang-nimang bola di udara dengan kaki, minimal sebanyak 5 kali.
- c. Kemudian bola di *dribble* atau digiring melewati pancang-pancang sebanyak 8 buah, dimulai dari sisi kanan.
- d. Setelah melewati pancang yang terakhir (ke-8) bola dihentikan di kotak ke-2.
- e. Testi mengambil bola di kotak berikutnya untuk melakukan *passing* rendah dengan diawali bola hidup/bergerak pada batas yang telah ditentukan sebanyak 2 x (dengan kaki kanan 1 x dan kaki kiri 1 x). Bola harus masuk ke gawang yang telah ditentukan dan jika gagal diulangi dengan kaki yang sama dengan sisa bola berikutnya.
- f. Testi melakukan seperti “e” tapi dengan menggunakan passing atas dan diarahkan ke gawang yang telah ditentukan sebanyak 2 x dengan kaki yang terbaik. Jika gagal diulangi dengan sisa berikutnya.
- g. Mengambil bola di kotak ke-2 untuk kemudian *didribbel/digiring* dengan cepat menuju kotak *finish* (kotak ke-3), bola harus benar-benar berhenti dalam kotak.

Catatan:

- a. Stopwatch dihidupkan setelah perkenaan kaki dengan bolayang pertama kali.
- b. Setiap kesalahan yang dilakukan, testi harus mengulang dari tempat terjadi kesalahan, stopwacth tetap berjalan. Setiap testi diberi 2 x kesempatan
- c. Pensekoran: mencatat waktu pelaksanaan dari start hingga finish dalam satuan detik (dicatat hingga 2 bilangan di belakang koma).



Gambar 5. Lapangan tes pengembangan tes kecakapan “David Lee”

Lampiran 4

**FORMULIR TES KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN BERMAIN
SEPAKBOLA**

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Tanggal Tes :

Tempat Tes :

NO	JENIS TES	KETERANGAN
1	<i>Multistage Fitness Test</i> a. Tingkatan b. Balikan c. Prediksi VO ₂ Max	
2	<i>Vertical jump</i> a. Tinggi Raihan b. Loncatan I c. Loncatan II d. Loncatan Terbaik	
3	Lari 30 Meter a. Lari I b. Lari II c. Lari Terbaik	
4	<i>a. Illinois Agility Test</i> b. Tes I c. Tes II d. Tes Terbaik	
5	Tes keterampilan dengan tes pengembangan <i>David Lee</i> a. Tes I b. Tes II c. Tes Terbaik	

Penanggung Jawab

(.....)

Lampiran 5

FORMULIR PENGHITUNGAN TES BLEEP

Nama :
Kelas :

Tingkatan Balikan

Ke ... Ke ...

1	1	2	3	4	5	6	7									
2	1	2	3	4	5	6	7	8								
3	1	2	3	4	5	6	7	8								
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Untuk mengetahui besar VO_2 Max, tentukan dahulu pada tingkatan dan balikan paling ahir yang dapat dilakukan subyek, lalu lihat besar VO_2 Max pada tabel.

KEMAMPUAN MAKSIMAL :

TINGKATAN :

BALIKAN :

BESAR VO_2 MAX :