

Lampiran 3. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Pengukuran Tinggi Badan

a. Bentuk tes

Mengukur tinggi badan menggunakan *stadiometer*.

b. Tujuan tes

Mengukur tinggi badan siswa.

c. Alat

- *Stadiometer*
- Alat tulis untuk mencatat

d. Petunjuk pelaksanaan

- 1) Testi diukur tanpa mengenakan alas kaki berdiri tegak lurus membelakangi *stadiometer*, kedua lengan lurus di samping badan dan kedua tumit menyentuh lantai, pandangan lurus ke depan.
- 2) Tumit, pinggul menempel di dinding, dagu ditekuk sedikit ke dalam dan kepala tegak lurus.
- 3) Pada saat *stadiometer* di atas kepala, ambil nafas dan tekanan di atas kepala testi tidak boleh menyebabkan posisi testi melorot.
- 4) Hasil pengukuran tinggi badan dicatat dan testi tidak boleh merubah sudut atau posisi sebelum hasil pengukurannya dicatat dan pengukuran dinyatakan dalam satuan cm.

2. Tes Kecepatan Lari

a. Bentuk Tes

Lari 40 *feet* (12 meter). (Ngatman, 2001: 20)

b. Tujuan

Untuk mengetahui kecepatan lari siswa.

c. Alat

- Alat tulis
- *Stopwatch*
- Lintasan lari
- Peluit
- *Cone*

d. Petunjuk Pelaksanaan

- 1) Testi siap di belakang garis *start* dengan sikap *start* berdiri.
- 2) Setelah aba-aba “Ya”, testi lari secepat-cepatnya sampai melewati garis *finish*.
- 3) Skor dicatat sampai seper sepuluh detik saat *start* sampai *finish* sepanjang 40 *feet* (12 meter).
- 4) Tes ini dilakukan satu kali.

3. Tes Kelincahan.

a. Bentuk tes

Dodging Running Tes. (Ngatman, 2001: 20)

b. Tujuan

Mengetahui kelincahan siswa

c. Alat

- *Stopwatch*
- Lintasan lari
- Peluit
- *Cone*
- Alat tulis

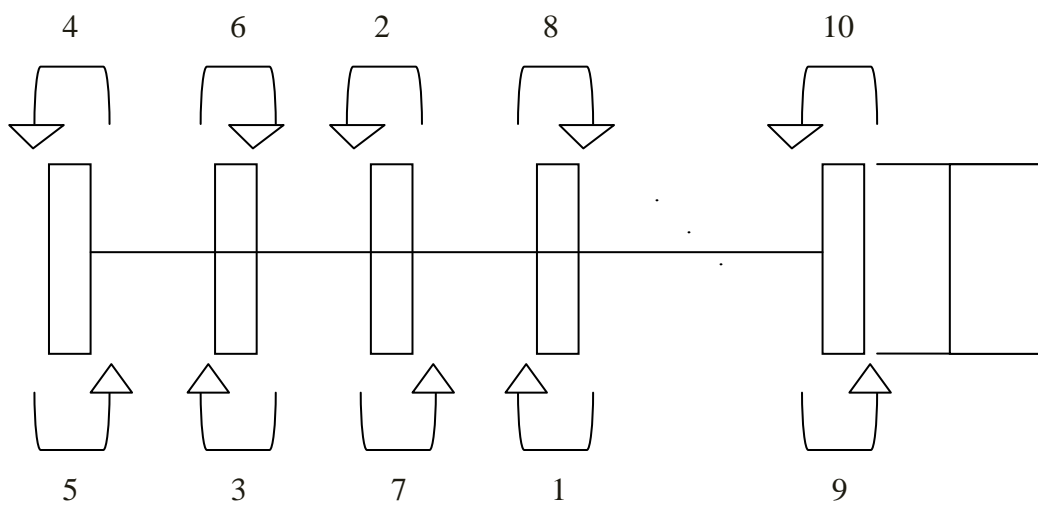
d. Petunjuk pelaksanaan

- 1) testi berlari dari garis *start* menuju pancang yang telah disediakan dan melewati rintangan yang telah ditetapkan
- 2) Setelah pancang yang terakhir, testi kembali melewati pancang-pancang tadi sampai ke garis *finish*..
- 3) Kemudian *testor* mencatat waktu tempuhnya.
- 4) Dilakukan 1 kali.

4. Tes Menggiring Bolabasket

Tes yang digunakan adalah salah satu item tes dari *Johson Ball Test* yaitu dengan menggiring bola (*dribble*) melewati gawang atau *hurdle* selama 30 detik. **Pelaksanaan:** Tes ini dilakukan selama 30 detik. Jadi berapa banyaknya gawang atau *hurdle* yang dapat dilewati oleh testi, Trial masing-masing testi hanya satu kali.

Gambar:



Gambar 4. Tes *Dribbling* Bolabasket *Johson*, Ngatman, (2001:19)