

INSTRUMEN PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa khususnya anak tunarungu di SLB-B YPLB Kabupaten Majalengka.

B. Sasaran

Sasaran dari pelaksanaan tes ini adalah siswa di SLB-B YPLB Kabupaten Majalengka.

C. Jenis-Jenis Tes

Dalam pelaksanaan tes ini, dilakukan sesuai dengan alat uji tes ACSPFT (*Asian Commite on the Standarization of Physycal Fitness Test*) yang terdiri dari tujuh komponen yaitu :

1. Lari cepat 50 meter.
2. Lompat jauh tanpa awalan.
3. Bergantung angkat badan.
4. Lari hilir mudik, 4 x 10 meter.
5. Berbaring duduk 30 detik.
6. Lentuk togok kemuka.
7. Lari jauh.

D. Alat dan Perlengkapan Tes

1. Lapangan atau lintasan lari yang datar
2. Lintasan dan bak lompat jauh
3. Stopwatch
4. Bendera start
5. Tiang pengamat garis finish
6. Meteran

ling Solihin, 2014

Pengaruh olahraga renang terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunarungu

*(studi eksperimen terhadap siswa kelas viii di slb - b yplb
kabupaten majalengka)*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

7. Palang tunggal
8. Bangku kelentukan/meja datar
9. Formulir dan alat tulis

E. Juri/Pengetes

1. Pengawas tes
2. Penentu waktu
3. Pembantu umum
4. Pencatat

F. Peraturan Umum

1. Seluruh tes dilakukan dalam waktu satu hari, sesuai dengan urutan petunjuk pelaksanaannya.
2. Testee harus dalam kondisi sehat saat dilakukan tes.
3. Testee harus memakai pakain dan sepatu olah raga untuk mempermudah proses pelaksanaan tes.
4. Sebelum dilakukan tes, testee hendaknya :
 - a. Telah memahami dan menguasai tes yang akan diberikan kepadanya, sehingga perlu diberikan contoh gerakan-gerakan yang akan diteskannya.
 - b. Arus melakukan pemanasan terlebih dahulu untuk menghindari kejang pada otot.
5. Testee yang tidak melakukan tes, hasilnya di tulis nol.

ling Solihin, 2014

Pengaruh olahraga renang terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunarungu

(studi eksperimen terhadap siswa kelas viii di slb - b yplb

kabupaten majalengka)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

PETUNJUK PELAKSANAAN

A. Lari Cepat 50 meter

1. Tujuan
Untuk mengukur kecepatan lari.
2. Peralatan
 - a. Lintasan lurus dan tidak licin
 - b. Peluit
 - c. Stopwatch
 - d. Alat tulis dan formulir penilaian
3. Pelaksanaan
 - a. Testee/pelari bersiap berdiri di belakang garis start.
 - b. Start yang digunakan adalah start jongkok.
 - c. Setelah mendengar aba-aba “ya”, pelari berlari secepat mungkin sampai mencapai garis finish, dan stopwatch dihidupkan.
 - d. Saat pelari menyentuh garis finish, stopwatch dihentikan.
 - e. Testee/pelari diberi kesempatan melakukan lari sebanyak dua kali.
4. Penilaian

ling Solihin, 2014

Pengaruh olahraga renang terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunarungu

(studi eksperimen terhadap siswa kelas viii di slb - b yplb

kabupaten majalengka)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Penilaian hasil tes dilakukan dengan mencatat perolehan waktu saat lari 50 meter.

B. Lompat jauh tanpa awalan.

1. Tujuan

Untuk mengukur gerak eksplosif tubuh

2. Peralatan

- a. Tempat lompatan yang datar dan tidak licin atau bak pasir.
- b. Meteran.
- c. Cangkul/sekop.
- d. Formulir dan alat tulis.

3. Pelaksanaan

- a. Testee berdiri dengan kedua ujung jari kaki tepat dibelakang garis batas tolakan.
- b. Testee melakukan persiapan untuk melompat, bersamaan dengan mengayunkan kedua lengan ke depan, lalu dengan kekuatan penuh kedua kaki melakukan lompatan ke depan sejauh mungkin.
- c. Setiap testee diberi kesempatan melakukan dua kali.

4. Penilaian

Jarak lompatan di ukur dari garis batas lompatan ke titik lompatan yang terdekat dari sentuhan tumit pada pasir.

C. Bergantung Angkat Badan

1. Tujuan

Mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu

ling Solihin, 2014

Pengaruh olahraga renang terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunarungu

(studi eksperimen terhadap siswa kelas viii di slb - b yplb

kabupaten majalengka)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. Peralatan
 - a. Palang tunggal/rekstok
 - b. Peluit
 - c. Stopwatch
 - d. Alat tulis dan formulis penilaian
3. Pelaksanaan
 - a. Siswa menggantungkan badannya dengan kedua lengan lurus pada palang tunggal
 - b. Sikap badan lurus dari kepala sampai kaki.
 - c. Kedua tangan selebar bahu.
 - d. Lakukan gerakan mengangkat tubuh dengan membengkokkan siku, upayakan dagu melewati palang.
 - e. Sikap tubuh tetap lurus dan gerakan tidak dibantu dengan gerakan tubuh lainnya.
 - f. Lakukan gerakan tersebut selama 30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera tanpa istirahat.
4. Penilaian

Hitunglah perolehan jumlah gerakan mengangkat tubuh selama waktu yang telah ditentukan. Gerakan yang dilakukan tidak sempurna tidak dihitung.

D. Lari Hilir Mudik, 4 x 10 Meter.

1. Tujuan

Untuk mengukur kelincahan testee dalam bergerak merubah arah
2. Perlengkapan
 - a. Stopwatch

ling Solihin, 2014

Pengaruh olahraga renang terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunarungu

(studi eksperimen terhadap siswa kelas viii di slb - b yplb

kabupaten majalengka)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- b. Lapangan yang didesain sedemikian rupa, seperti membuat lintasan lari berjarak 10 meter yang ujungnya dibatasi dengan garis lurus dan diberi balok-balok lingkaran dengan jari-jari 30 cm.
 - c. Balok-balok berukuran 5 x 5 x 5 cm.
3. Pelaksanaan
- a. Start dilakukan dengan start berdiri.
 - b. Pada aba-aba “bersedia” testee berdiri dengan salah satu ujung jari kaki berada dekat garid start.
 - c. Pada aba-aba “siap” testee bersiap untuk berlari.
 - d. Pada aba-aba “ya”, testee segera berlari menuju garis batas untuk mengambil balok dan memindahkannya ke garis pertama saat start.
 - e. Kemudian lakukan untuk balok seterusnya.
 - f. Waktu dihitung dengan menggunakan stopwatch.
4. Penilaian
- Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh testee untuk menempuh jarak 4 x 10 meter.

E. Berbaring duduk 30 detik.

1. Tujuan
Mengukur daya tahan dan kekuatan otot perut
2. Peralatan
 - a. Matras atau lantai yang rata
 - b. Peluit
 - c. Stopwatch
 - d. Alat tulis dan formulir penilaian
3. Pelaksanaan

ling Solihin, 2014

Pengaruh olahraga renang terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunarungu

(studi eksperimen terhadap siswa kelas viii di slb - b yplb

kabupaten majalengka)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- a. Siswa berbaring terlentang di atas matras/lantai.
 - b. Kedua lutut dibengkokkan sehingga membentuk sudut 90 derajat dalam posisi rapat dan kedua tangan disilangkan di dada.
 - c. Siswa yang lain memegang pergelangan kaki temannya untuk menahan.
 - d. Siswa mencoba mengangkat tubuh dari posisi duduk sampai dada menyentuh lutut.
 - e. Lakukan gerakan tersebut dalam 30 detik tanpa istirahat
4. Penilaian
- Hitunglah perolehan jumlah gerakan baring duduk selama waktu yang telah ditentukan. Gerakan yang dilakukan tidak sempurna tidak dihitung.

F. Lentuk Togok Kemuka

1. Tujuan
Untuk mengukur kelentukan togok
2. Perlengkapan
 - a. Kapur tulis
 - b. Bangku pengukur kelentukan
 - c. Alat tulis dan formulir penilaian
3. Pelaksanaan
 - a. Testee berdiri di bangku dengan kaki rapat dengan ujung jari kaki tidak melewati tepi bangku.
 - b. Kedua jari kaki berdekatan/berkaitan satu sama lain dengan kedua lutut lurus.
 - c. Kemudian togok/punggung dilentukkan pelan-pelan dan kedua tangan berusaha mencapai skala terendah mungkin selama tiga detik.
 - d. Tes ini dilakukan sebanyak dua kali.

ling Solihin, 2014

Pengaruh olahraga renang terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunarungu

(studi eksperimen terhadap siswa kelas viii di slb - b yplb

kabupaten majalengka)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

4. Penilaian

Yang diukur adalah tanda batas jari yang terjauh dan skala yang dicapai kedua jari tangan dalam 2 kali tes.

G. Lari Jarak Jauh

1. Tujuan

Mengukur daya tahan jantung dan paru-paru

2. Peralatan

- a. Lapangan dengan lintasan rata dan tidak licin
- b. Bendera start dan tiang pancang
- c. Peluit
- d. Stopwatch
- e. Nomor tanda
- f. Kapur untuk tanda start
- g. Alat tulis dan formulir penilaian

3. Pelaksanaan

- a. Siswa berdiri di belakang garis start
- b. Setelah mendengar aba-aba “siap”, siswa melakukan start berdiri di belakang garis start.
- c. Setelah mendengar aba-aba “ya”, siswa berlari menuju garis finis sepanjang 800 meter untuk puteri dan 100 meter untuk putera.

4. Penilaian

Penilaian hasil tes lari jarak jauh dilakukan dengan mencatat perolehan waktu.

ling Solihin, 2014

Pengaruh olahraga renang terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunarungu

(studi eksperimen terhadap siswa kelas viii di slb - b yplb

kabupaten majalengka)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Hasil Tes Kebugaran Jasmani (Pre Tes)

Nama : Anang Syarif Hidayat
Tempat/Tgl lahir : Majalengka, 03 – 03 – 1997
Jenis Kelamin : Laki – Laki
Nama Sekolah : SLB-B YPLB Majalengka

Tanggal Tes : 3 Maret 2014

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai T
1	Lari Cepat 50 Meter	I. 10,4 II.	36
2	Lompat Jauh Tanpa Awalan	I. 112 II.	28
3	Bergantung Angkat Badan	I. 2 II.	48
4	Lari Hilir Mudik 4 x 10 meter	I. 18,0 II.	17
5	Baring Duduk 30 Detik	I. 17 II. +2	56
6	Lentuk Togok ke Muka	I. +2 II.	37
7	Lari Jarak jauh	I. 6,52,0 II.	16
Tingkat Kebugaran Jasmani Kurang Sekali			238

ling Solihin, 2014

Pengaruh olahraga renang terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunarungu

(studi eksperimen terhadap siswa kelas viii di slb - b yplb

kabupaten majalengka)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Hasil Tes Kebugaran Jasmani (Pre Tes)

Nama : Agung Gumelar
Tempat/Tgl lahir : Malengka, 01 – 05 – 2001
Jenis Kelamin : Laki – Laki
Nama Sekolah : SLB-B YPLB Majalengka
Tanggal Tes : 3 Maret 2014

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai T
1	Lari Cepat 50 Meter	I. 10,9 II.	33
2	Lompat Jauh Tanpa Awalan	I. 115 II.	27
3	Bergantung Angkat Badan	I. 2 II.	51
4	Lari Hilir Mudik 4 x 10 meter	I. 17,5 II.	21
5	Baring Duduk 30 Detik	I. 14,5 II.	57
6	Lentuk Togok ke Muka	I. +3 II.	39
7	Lari Jarak jauh	I. 6,45,5 II.	17

ling Solihin, 2014

Pengaruh olahraga renang terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunarungu

(studi eksperimen terhadap siswa kelas viii di slb - b yplb

kabupaten majalengka)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Tingkat Kebugaran Jasmani Kurang Sekali	245
---	-----

Hasil Tes Kebugaran Jasmani (Pre Tes)

Nama : Asep Suhendra
 Tempat/Tgl lahir : Majalengka, 05 – 01 – 1994
 Jenis Kelamin : Laki – Laki
 Nama Sekolah : SLB-B YPLB Majalengka
 Tanggal Tes : 3 Maret 2014

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai T
1	Lari Cepat 50 Meter	I. 9,9 II.	39
2	Lompat Jauh Tanpa Awalan	I. 123 II.	26
3	Bergantung Angkat Badan	I. 3 II.	51
4	Lari Hilir Mudik 4 x 10 meter	I. 14,5 II.	31
5	Baring Duduk 30 Detik	I. 19 II.	59

ling Solihin, 2014

Pengaruh olahraga renang terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunarungu

(studi eksperimen terhadap siswa kelas viii di slb - b yplb

kabupaten majalengka)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

6	Lentuk Togok ke Muka	I. +5 II.	43
7	Lari Jarak jauh	I. 6,43,1 II.	19
Tingkat Kebugaran Jasmani Kurang Sekali			268

Hasil Tes Kebugaran Jasmani (Pre Tes)

Nama : Ana Susiana
 Tempat/Tgl lahir : Majalengka, 08 – 04 – 1998
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Nama Sekolah : SLB-B YPLB Majalengka
 Tanggal Tes : 3 Maret 2014

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai T
1	Lari Cepat 50 Meter	I. 9,8 II.	48
2	Lompat Jauh Tanpa Awalan	I. 110 II.	32
3	Bergantung Angkat Badan	I. 2 II.	39

ling Solihin, 2014

Pengaruh olahraga renang terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunarungu

(studi eksperimen terhadap siswa kelas viii di slb - b yplb

kabupaten majalengka)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

4	Lari Hilir Mudik 4 x 10 meter	I. 15,9 II.	27
5	Baring Duduk 30 Detik	I. 16 II.	62
6	Lentuk Togok ke Muka	I. +4 II.	42
7	Lari Jarak jauh	I. 5,44,1 II.	37
Tingkat Kebugaran Jasmani Kurang Sekali			286

Hasil Tes Kebugaran Jasmani (Pre Tes)

Nama : Sri Nurasih
 Tempat/Tgl lahir : Majalengka, 12 – 04 – 2000
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Nama Sekolah : SLB-B YPLB Majalengka
 Tanggal Tes : 3 Maret 2014

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai Tes
1	Lari Cepat 50 Meter	I. 10,0 II.	47

ling Solihin, 2014

Pengaruh olahraga renang terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunarungu

(studi eksperimen terhadap siswa kelas viii di slb - b yplb

kabupaten majalengka)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2	Lompat Jauh Tanpa Awalan	I. 121 II.	36
3	Bergantung Angkat Badan	I. 2 II.	39
4	Lari Hilir Mudik 4 x 10 meter	I. 17,2 II.	25
5	Baring Duduk 30 Detik	I. 17 II.	65
6	Lentuk Togok ke Muka	I. +4 II.	43
7	Lari Jarak jauh	I. 6.02.0 II.	35
Tingkat Kebugaran Jasmani Kurang			290

Hasil Tes Kebugaran Jasmani (Pre Tes)

Nama : Sri Fatimah
 Tempat/Tgl lahir : Ciamis, 13-11-2001
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Nama Sekolah : SLB-B YPLB Majalengka

ling Solihin, 2014

Pengaruh olahraga renang terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunarungu

(studi eksperimen terhadap siswa kelas viii di slb - b yplb

kabupaten majalengka)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Tanggal Tes : 3 Maret 2014

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai T
1	Lari Cepat 50 Meter	I. 9,7 II.	49
2	Lompat Jauh Tanpa Awalan	I. 112 II.	32
3	Bergantung Angkat Badan	I. 2 II.	39
4	Lari Hilir Mudik 4 x 10 meter	I. 15,9 II.	28
5	Baring Duduk 30 Detik	I. 16 II.	62
6	Lentuk Togok ke Muka	I. +5 II.	45
7	Lari Jarak jauh	I. 6.56.9 II.	25
Tingkat Kebugaran Jasmani Kurang Sekali			280

Hasil Tes Kebugaran Jasmani (Post Tes)

ling Solihin, 2014

Pengaruh olahraga renang terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunarungu

(studi eksperimen terhadap siswa kelas viii di slb - b yplb

kabupaten majalengka)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Nama : Anang Syarif Hidayat
 Tempat/Tgl lahir : Majalengka, 03 – 03 – 1997
 Jenis Kelamin : Laki – Laki
 Nama Sekolah : SLB-B YPLB Majalengka
 Tanggal Tes : 24 Maret 2014

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai T
1	Lari Cepat 50 Meter	I. 9,1 II.	47
2	Lompat Jauh Tanpa Awalan	I. 150 II.	40
3	Bergantung Angkat Badan	I. 3 II.	51
4	Lari Hilir Mudik 4 x 10 meter	I. 12,3 II.	46
5	Baring Duduk 30 Detik	I. 24 II.	66
6	Lentuk Togok ke Muka	I. 8,5 II.	49
7	Lari Jarak jauh	I. 5,42,7 II.	37
Tingkat Kebugaran Jasmani Sedang			336

ling Solihin, 2014

Pengaruh olahraga renang terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunarungu

(studi eksperimen terhadap siswa kelas viii di slb - b yplb

kabupaten majalengka)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Hasil Tes Kebugaran Jasmani (Post Tes)

Nama : Agung Gumelar
Tempat/Tgl lahir : Malengka, 01 – 05 – 2001
Jenis Kelamin : Laki – Laki
Nama Sekolah : SLB-B YPLB Majalengka
Tanggal Tes : 24 Maret 2014

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai T
1	Lari Cepat 50 Meter	I. 9,6 II.	42
2	Lompat Jauh Tanpa Awalan	I. 157 II.	43
3	Bergantung Angkat Badan	I. 6 II.	60
4	Lari Hilir Mudik 4 x 10 meter	I. 13,2 II.	38
5	Baring Duduk 30 Detik	I. 22 II.	63
6	Lentuk Togok ke Muka	I. 10 II.	52
7	Lari Jarak jauh	I. 6,08,0 II.	32
Tingkat Kebugaran Jasmani Sedang			330

ling Solihin, 2014

Pengaruh olahraga renang terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunarungu

(studi eksperimen terhadap siswa kelas viii di slb - b yplb

kabupaten majalengka)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Hasil Tes Kebugaran Jasmani (Post Tes)

Nama : Asep Suhendra
Tempat/Tgl lahir : Majalengka, 05 – 01 – 1994
Jenis Kelamin : Laki – Laki
Nama Sekolah : SLB-B YPLB Majalengka
Tanggal Tes : 24 Maret 2014

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai T
1	Lari Cepat 50 Meter	I. 96 II.	42
2	Lompat Jauh Tanpa Awalan	I. 156 II.	42
3	Bergantung Angkat Badan	I. 5 II.	57
4	Lari Hilir Mudik 4 x 10 meter	I. 13,1 II.	40
5	Baring Duduk 30 Detik	I. 10,9 II.	61
6	Lentuk Togok ke Muka	I. 7,0 II.	47
7	Lari Jarak jauh	I. 5,15,6	43

ling Solihin, 2014

Pengaruh olahraga renang terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunarungu

(studi eksperimen terhadap siswa kelas viii di slb - b yplb

kabupaten majalengka)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

		II.	
Tingkat Kebugaran Jasmani Sedang			331

Hasil Tes Kebugaran Jasmani (Post Tes)

Nama : Ana Susiana
 Tempat/Tgl lahir : Majalengka, 08 – 04 – 1998
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Nama Sekolah : SLB-B YPLB Majalengka
 Tanggal Tes : 24 Maret 2014

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai T
1	Lari Cepat 50 Meter	I. 9,5 II.	52
2	Lompat Jauh Tanpa Awalan	I. 128 II.	39
3	Bergantung Angkat Badan	I. 5,1 II.	47
4	Lari Hilir Mudik 4 x 10 meter	I. 14,2 II.	40
5	Baring Duduk 30 Detik	I. 18,5	67

ling Solihin, 2014

Pengaruh olahraga renang terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunarungu

(studi eksperimen terhadap siswa kelas viii di slb - b yplb

kabupaten majalengka)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

		II.	
6	Lentuk Togok ke Muka	I. 7,5 II.	50
7	Lari Jarak jauh	I. 5.44.1 II.	37
Tingkat Kebugaran Jasmani Sedang			332

Hasil Tes Kebugaran Jasmani (Post Tes)

Nama : Sri Nurasih
 Tempat/Tgl lahir : Majalengka, 12 – 04 – 2000
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Nama Sekolah : SLB-B YPLB Majalengka
 Tanggal Tes : 24 Maret 2014

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai T
1	Lari Cepat 50 Meter	I. 9,6 II.	51
2	Lompat Jauh Tanpa Awalan	I. 143 II.	46
3	Bergantung Angkat Badan	I. 3,1	42

ling Solihin, 2014

Pengaruh olahraga renang terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunarungu

(studi eksperimen terhadap siswa kelas viii di slb - b yplb

kabupaten majalengka)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

		II.	
4	Lari Hilir Mudik 4 x 10 meter	I. 14,6 II.	37
5	Baring Duduk 30 Detik	I. 19,5 II.	69
6	Lentuk Togok ke Muka	I. 7,6 II.	50
7	Lari Jarak jauh	I. 4,58,9 II.	45
Tingkat Kebugaran Jasmani Sedang			340

Hasil Tes Kebugaran Jasmani (Post Tes)

Nama : Sri Fatimah
 Tempat/Tgl lahir : Ciamis, 13-11-2001
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Nama Sekolah : SLB-B YPLB Majalengka
 Tanggal Tes : 24 Maret 2014

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai T
1	Lari Cepat 50 Meter	I. 9,6	51

ling Solihin, 2014

Pengaruh olahraga renang terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunarungu

(studi eksperimen terhadap siswa kelas viii di slb - b yplb

kabupaten majalengka)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

		II.	
2	Lompat Jauh Tanpa Awalan	I. 150 II.	49
3	Bergantung Angkat Badan	I. 3,1 II.	42
4	Lari Hilir Mudik 4 x 10 meter	I. 13,6 II.	45
5	Baring Duduk 30 Detik	I. 16 II.	62
6	Lentuk Togok ke Muka	I. 5,5 II.	45
7	Lari Jarak jauh	I. 5,43,7 II.	38
Tingkat Kebugaran Jasmani Sedang			333

Kriteria penilaian

A. Tes Kebugaran Jasmani untuk Putera

No	Nilai Test	Penggolongan
1	417 ke atas	Baik Sekali (BS)
2	373 – 416	Baik (B)

ling Solihin, 2014

Pengaruh olahraga renang terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunarungu

(studi eksperimen terhadap siswa kelas viii di slb - b yplb

kabupaten majalengka)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3	328 – 372	Sedang (S)
4	288 – 327	Kurang (K)
5	Ke bawah – 287	Kurang sekali (KS)

B. Tes Kebugaran Jasmani untuk Puteri

No	Nilai Test	Penggolongan
1	415 ke atas	Baik Sekali (BS)
2	371 – 414	Baik (B)
3	325 – 370	Sedang (S)
4	287 – 324	Kurang (K)
5	Ke bawah – 286	Kurang sekali (KS)

ling Solihin, 2014

Pengaruh olahraga renang terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunarungu

(studi eksperimen terhadap siswa kelas viii di slb - b yplb

kabupaten majalengka)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu