

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian harus disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitian, hal ini dilakukan untuk kepentingan perolehan dan analisis data. Tujuan dari penelitian ini adalah mengungkap, menggambarkan dan menyimpulkan data untuk memecahkan suatu permasalahan sesuai dengan prosedur penelitian. Selain itu metode merupakan cara yang ditempuh dalam melakukan sebuah penelitian. ketepatan dalam menggunakan sebuah metode akan memberikan hasil yang optimal terhadap hasil penelitian. Metode penelitian digunakan sebagai upaya untuk memperoleh data, dengan tujuan memperoleh jawaban dari permasalahan penelitian. Dalam hal ini Sugiyono (2011, hlm. 3) menjelaskan “Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”.

Metode penelitian harus sesuai dengan masalah dan tujuan penelitian hal ini dilakukan untuk kepentingan perolehan dan analisis data. Metode penelitian yang akan dilakukan dalam penelitian ini menggunakan metode Deskriptif, Pada umumnya tujuan utama penelitian deskriptif adalah untuk menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek dan subjek yang diteliti secara tepat. Dalam perkembangannya, akhir-akhir ini metode penelitian deskriptif banyak digunakan oleh peneliti karena dua alasan. Pertama, dari pengamatan empiris didapat bahwa sebagian besar laporan penelitian dilakukan dalam bentuk deskriptif. Kedua, metode deskriptif sangat berguna untuk mendapatkan variasi permasalahan yang berkaitan dengan bidang pendidikan maupun tingkah laku manusia. penggunaan metode deskriptif pada penelitian ini diharapkan dapat memperoleh informasi yang aktual mengenai keabsahan dan keterandalan instrumen tes teknik dasar dan kondisi fisik sepakbola untuk atlet pemula

3.2 Populasi Dan Sampel

3.2.1 Populasi

Agar penelitian ini lebih terfokus dan lebih terarah sehingga peneliti memilih karakteristik dan ciri-ciri dari populasi tersebut sehingga dapat memudahkan peneliti untuk melakukan penelitian. Menurut Sudjana (2005, hlm. 6) populasi merupakan: “Mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifat-sifatnya”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Sepak Bola Majantara yang bertempat di desa jatibarang baru, kabupaten indramayu yang berjumlah 20 orang atlet pemula usia 13-15 tahun. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Sepak Bola majantara jatibarang indramayu dikarenakan SSB ini sebagai pencetak pemain-pemain ternama khususnya menyokong untuk pemain daerah indramayu dalam berbagai kompetisi, sekolah sepakbola majantara memang tidak bisa di pandang sebelah mata, dikarenakan pada kompetisi porda jabar 2018 banyak pemain yang mewakili kabupaten indramayu dan kabupaten indramayu pada kompetisi porda jabar 2018 cabang olahraga sepak bola mendapat medali emas adalah binaan sejak kecil dari sekolah sepakbola majantara jatibarang baru.

3.2.2 Sampel

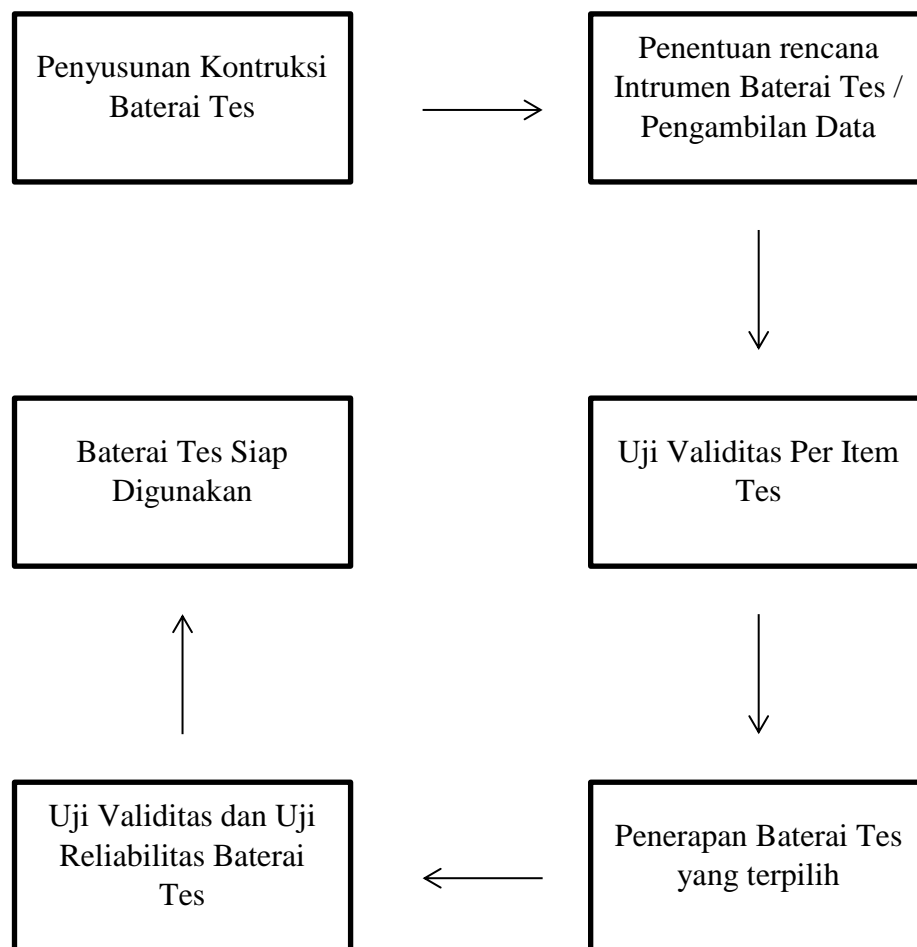
Sampel merupakan sebagian dari populasi yang akan di jadikan suatu subjek atau bahan sehingga ketepatannya lebih jelas menurut Arikunto (2010,hal.174) mengatakan bahwa: “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”.

Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling Pengertian total sampling menurut sugiyono (2011) adalah Teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel sehingga sampel dalam penelitian ini adalah atlet pemula berjumlah 20 orang. penelitian ini mampu memproyeksikan atlet pemula pada saat pengembangan bakat atlet pemula tersebut dapat mampu mencapai usia golden age dan berpeluang memiliki prestasi yang tinggi.

3.3 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan rencana dan struktur penyelidikan yang disusun sedemikian rupa untuk mengumpulkan dan menganalisis data agar dapat dilaksanakan secara ekonomis serta serasi dengan tujuan peneliti sehingga akan memperoleh hasil dari masalah penelitian.

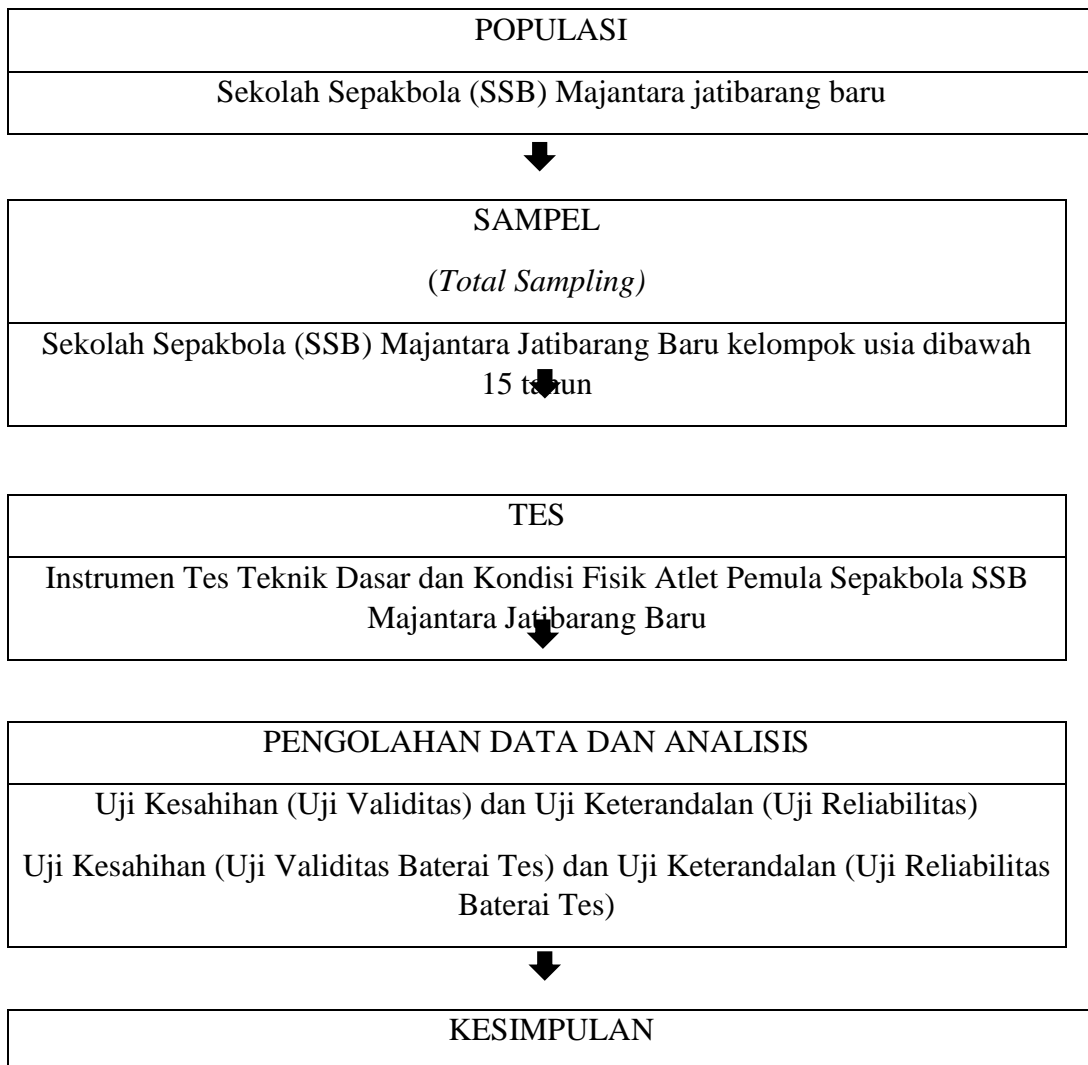
Desain penelitian diperlukan dalam suatu penelitian karena desain penelitian dapat menjadi pegangan yang lebih jelas dalam melakukan sebuah penelitian. Sejalan dengan hal itu, Arikunto (2006, hlm. 51) adalah “Desain (*design*) penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti sebagai ancar-ancar kegiatan yang akan dilaksanakan”. Untuk lebih jelasnya desain penelitian kontruksi tes tehnik dasar dan kondisi fisik cabang olahraga sepak bola dapat dilihat melalui gambar 3.1 berikut



Gambar. 3.1
Desain kerja pembuatan Baterai Tes Teknik Dasar dan Kondisi Fisik Sepakbola

3.4 Langkah – langkah Penelitian

Langkah-langkah penelitian haruslah merupakan jalinan urutan yang sistematis, sehingga mendukung untuk memecahkan masalah yang sampai akhirnya mendapatkan kesimpulan. Untuk mengetahui lebih jelasnya, langkah-langkah penelitian ini dapat dilihat pada Gambar 3.2



Gambar 3. 2 Langkah-langkah Penelitian

3.5 Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian dilakukan di Sekolah Sepakbola (SSB) Majantara yang beralamat di lapangan Bintara Sakti jalan letnan joni gang dariyah desa jatibarang

baru kecamatan jatibarang kabupaten indramayu provinsi jawa barat. Waktu penelitian akan dilaksanakan pada:

- 1. Hari dan Tanggal : minggu, 17 Maret 2019
- : senin, 18 maret 2019
- : selasa, 19 maret 2019
- tempat : lapangan sepakbola bintang sakti

3.6 Instrumen Penelitian

Penelitian pada dasarnya merupakan suatu upaya untuk memahami masalah-masalah yang ditemui dalam kehidupan manusia, keterbatasan manusia untuk memahami permasalahan tersebut hanyalah dengan mengandalkan pengalaman hidup sehari-hari secara sporadis dan tidak tertata, jelas tidak cukup untuk menjadi dasar yang kuat bagi pemahaman terhadap suatu masalah. Sugiyono (2011, hlm. 148) menjelaskan bahwa “Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati, secara spesifik fenomena ini disebut variabel penelitian”. Dengan demikian, karena pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran maka harus ada alat ukur yang baik. Untuk itu instrumen penelitian memiliki kedudukan penting dalam suatu penelitian, karena keberhasilan suatu penelitian dipengaruhi oleh instrumen yang digunakan.

Alat ukur dalam penelitian haruslah mempunyai tingkat validitas dan reliabilitas dengan data yang terkumpul melalui didapat di lapangan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Instrumen Tes Teknik Dasar dan Kondisi Fisik Sepakbola SSB Majantara jatibarang baru. Tes yang belum memiliki kesahihan dan keterandalan harus dilakukan suatu pengukuran sehingga diperoleh derajat validitas dan reliabilitasnya. Berikut pada Tabel 3.1 merupakan instrumen tes teknik dasar dan Tabel 3.2 adalah instrument tes kondisi fisik SSB Majantara jatibarang baru yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Rencana Instrumen Tes Teknik Dasar SSB majantara jatibarang baru

NO	Komponen Tes	Instrumen tes
1	Passing	Passing & stoping
2		Passing Accuration
3	Dribbling	Dribbling Slalom
4		Dribbling Zig-Zag
5	Heading	Heading Keatas
6		Heading Pantul
7	Shooting	Shooting
8	Jugling	Jugling

Tabel 3. 2 Rencana Instrumen Tes kondisi fisik SSB majantara jatibarang baru

NO.	Komponen Tes	Intrumen tes
1	Fleksibilitas	Sit & reach
2		Thrunk lift
3		split
4	Kecepatan	Sprint 15 meter
5		Sprint 25 meter
6		Sprint 4 detik
7	Kelincahan	Illionis agility run
8		Zig-zag test

9		Shuttle run (6x10 meter)
10	Power Tungkai	Vertical jump
11		Standing board jump
12		Three hoop
13	Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Tangan	Push up
14		Pull up
15		Menggantung di palang tunggal
16	Daya Tahan Kekuatan Otot Perut	Sit up
17		Leg raises
18		Sit up statis
19	Daya Tahan Kekuatan Otot tungkai dan kaki	Squat jump
20		Lompat dada
21		Squat
22	Daya Tahan Kardiovaskular	Balke
23		Bleep Tes

3.7 Petunjuk Pelaksanaan Tes

Pelaksanaan tes ini dilakukan dengan cara baterai tes, yang artinya tes dilakukan dengan menggunakan sejumlah tes atau terdiri dari beberapa butir tes untuk mengukur kemampuan teknik dasar dan kondisi fisik sepak bola. Pada proses tindakan tes, tes ini dilakukan secara bertahap dari satu item tes ke tes yang lainnya untuk menghindari kelelahan yang bisa mempengaruhi hasil tes.

Instrumen tes ini belum diketahui seberapa besar tingkat validitas dan reliabilitasnya, oleh sebab itu, agar memastikan tingkat atau derajat validitas dan reliabilitas tes ini maka dilakukan penelitian dan analisa data yang dihasilkan melalui tes sehingga akan diketahui besarnya koefisien validitas dan reliabilitas dari instrumen tes teknik dasar dan kondisi fisik sepak bola SSB majantara jatibarang baru guna mengetahui tes ini terhadap anak SSB majantara jatibarang baru atlet pemula sepakbola dibawah usia 15 tahun. Adapun butir-butir tesnya terdiri dari :

1. Instrumen tes tehnik dasar sepak bola

a. Tes keterampilan menendang (Passing)

keterampilan passing dalam sepakbola sangat dibutuhkan dikarenakan kunci dasar dari permainan sepakbola adalah passing.

1) Tes passing dan stoping

❖ Alat yang digunakan

- a) Menggunakan papan pantul
- b) Bola
- c) Stop wacth

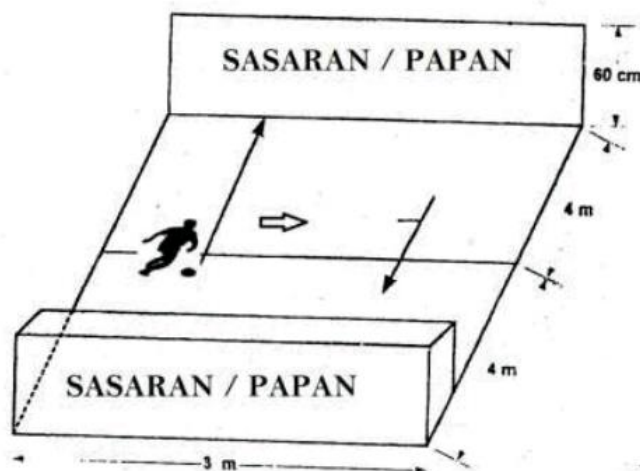
❖ Tujuan : Untuk mengukur tingkat kemampuan passing selama 30 detik.

❖ Petunjuk pelaksanaan tes:

- ✓ Testee berdiri dibelakang garis temba yang berjarak 4 meter dari sasaran/papan,boleh dengan posisi kaki kanan siap menembak ataupun sebaliknya.
- ✓ Pada aba-aba "Ya",testee mulai menyepak bola ke sasaran/papan dan menahannya kembali dengan kaki dibelakang garis tembak yang akan menendang bola berikutnya yang arahnya berlawanan dengan sepakan pertama.
- ✓ Lakukan kegiatan ini bergantian antara kaki kiri dan kanan selama 30 detik.
- ✓ Apabila bola keluar dari daerah sepak,maka testee menggunakan bola cadangan yang telah disediakan.

- ❖ Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:
 - ✓ Bola ditahan dan disepak di depan garis sepak yang akan menendang bola
 - ✓ Hanya menahan dan menendang bola dengan satu kaki saja

- ❖ Cara menskor:
 - ✓ Jumlah menyepak dan menangkis bola yang sah selama 30 detik. Hitungan 1, diperoleh dari satu kali kegiatan menendang bola. lebih jelasnya lihat gambar



Gambar 3.3 Passing and Stopping menggunakan papan pantul.
(Sumber: Nurhasan 2018, hal.209)

Tabel 3. 3 Kriteria Tes *Passing and Stopping*

Rentang Skor	Kriteria
≥ 18	Baik Sekali
13 – 17	Baik
8 – 12	Cukup
3 – 7	Kurang
≤ 2	Sangat Kurang

2) Tes keterampilan passing 4 arah

- ❖ Alat dan bahan :
 - a) bola
 - b) stopwatch
 - c) cones
- ❖ Petunjuk pelaksanaan
 - ✓ Pada aba-aba “siap” testee berdiri di tempat yang sudah di sediakan
 - ✓ Pada aba-aba “Ya” testee mulai menendang bola dari ke empat arah tersebut dari depan, belakang, samping kanan dan samping kiri, untuk menendangnya terserah testee dari sebelah mana dulu.
 - ✓ Ketika semua bola sudah tertendang dan mengenai arah yang sudah di tentukan maka tes tersebut di anggap selesai.
- ❖ Cara menskor
 - ✓ Hitung jumlah bola yang masuk kedalam sasaran. 1 bola yang masuk di hitung 1 poin total bola yang di tendang ada 4 bola
 - ✓ Hitung waktu dari tester bilang “Ya” hingga semua bola selesai di tendang.

Tabel 3. 4 Kriteria Tes *Passing 4 arah*

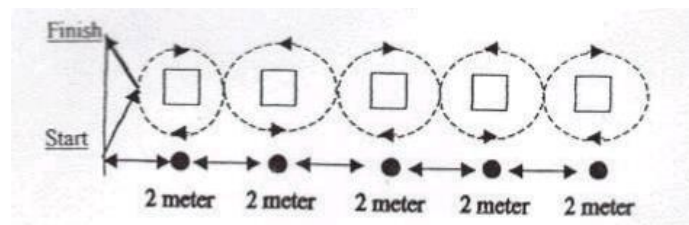
Rentang Skor	Kriteria
4	Baik Sekali
3	Baik
2	Cukup
1	Kurang
≤ 0	Sangat Kurang

b. Tes Keterampilan Dribbling Pada Sepakbola

1) Tes Dribbling Slalom

- ❖ Petunjuk pelaksanaan:
 - ✓ Pada aba-aba “Siap”,testee berdiri di belakang garis star dengan bola dalam penguasaan kakinya.

- ✓ Pada aba-aba “Ya”, testee mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish.
 - ✓ Salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki dimana melakukan kesalahan dan selama itu pula *stop watch* tetap berjalan.
 - ✓ Menggiring bola dilakukan oleh kaki kanan dan kiri bergantian, atau minimal salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.
- ❖ Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:
- ✓ Testee menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja.
 - ✓ Testee menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.
 - ✓ Testee menggunakan anggota badan selain kaki pada saat menggiring bola.
- ❖ Cara menskor:
- ✓ Waktu yang ditempuh oleh testee dari aba-aba “Ya” sampai ia melewati garis *finish*.



Gambar 3.4 Tes slalom *dribbling* 2 meter melewati setiap cones yang telah di sediakan
(Sumber : Hisyam 2014,hal.34)

- ❖ Tujuan tes
- ✓ Untuk mengetahui berapa besar kemampuan sampel dalam melakukan *dribbling* sebelum diberikan pelatihan *ball mastery* pada cabang olahraga sepakbola
 - ✓ Butiran tes *dribbling* 2 meter memiliki derajat validitas sebesar 0,73 dan reliabilitas sebesar 0,70. Dalam menganalisisnya, setelah dibandingkan antara t-hitung dan t-tabel dengan $dk = n-2$ dan

tingkat kepercayaan 0,975, ternyata koefisien validitas dan reliabilitas tes tersebut adalah signifikan. Ini berarti bahwa tes *dribbling* 2 meter yang digunakan adalah *valid* dan *reliable*.

❖ Fasilitas dan alat :

- a) Lapangan Sepakbola
- b) Meteran
- c) Papan Pantul
- d) Cones untuk membuat jalur *dribbling*
- e) Stop watch
- f) Bola
- g) Kamera
- h) Peluit

Tabel 3. 5 Kriteria Tes *Dribbling Slalom*

Rentang Skor	Kriteria
$\leq 10,29$	Baik Sekali
10,30 – 11,59	Baik
12,00 – 13,29	Cukup
13,30 – 14,59	Kurang
$\geq 15,00$	Sangat Kurang

2) Tes *Dribbling zig-zag*

- ❖ Tujuan : mengukur keterampilan, kelincahan, dan kecepatan kaki dalam memainkan bola
- ❖ Alat yang digunakan :
 - a) bola
 - b) stop watch
 - c) 6 buah rintangan (tongkat/lembing)
 - d) Tiang bendera

e) Kapur

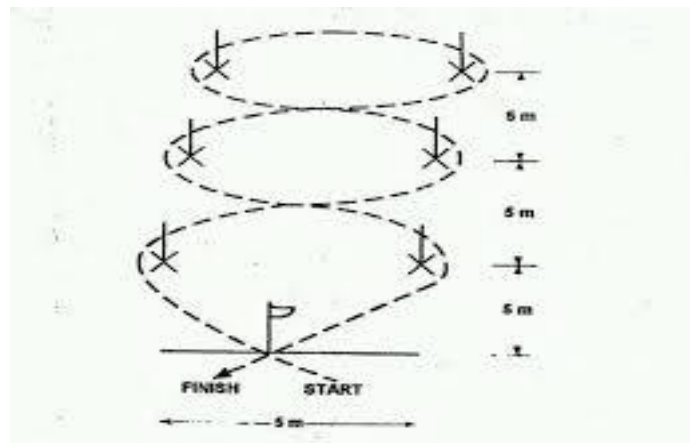
❖ Petunjuk Pelaksanaan

- ✓ Pada aba-aba “Siap”, Testee berdiri di belakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya
- ✓ Pada aba-aba “Ya”, testee mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish
- ✓ Salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki dimana melakukan kesalahan dan selama itu pula stop watch tetap jalan
- ✓ Menggiring bola dilakukan oleh kaki kanan dan kiri bergantian, atau minimal salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

❖ Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila

- ✓ Testee menggiring bola hanya menggunakan satu kaki saja.
- ✓ Testee menggiring bola tidak sesuai arah panah
- ✓ Testee menggunakan anggota badan selain kaki pada saat menggiring bola

❖ Untuk lebih jelasnya lihat gambar berikut



Gambar 3.5 Dribbling Zig-zag melewati setiap pembatas yang disediakan

(sumber: Nurhasan 2018, hal 212)

Diagram lapangan tes menggiring bola

❖ Cara menskor :

- ✓ Waktu yang di tempuh oleh testee dari aba-aba “Ya” sampai ia melewati garis finis, waktu di catat sampai sepersepuluh detik

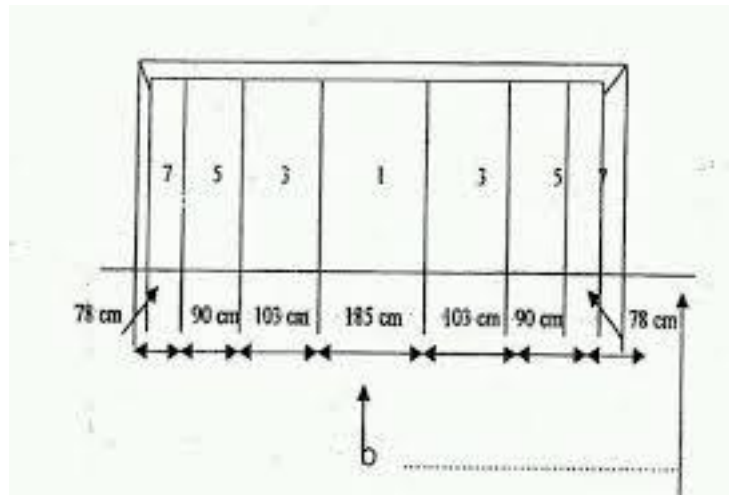
Tabel 3. 6 Kriteria Tes *Dribbling Zig-Zag*

Rentang Skor	Kriteria
$\leq 17,29$	Baik Sekali
17,30 – 18,59	Baik
19,00 – 20,29	Cukup
20,30 – 21,59	Kurang
$\geq 22,00$	Sangat Kurang

c. Tes menendang bola ke gawang (shooting)

❖ Pelaksanaanya

- ✓ Bola diletakan pada jarak 13 m dari gawang di tepat di pertengahan gawang.
- ✓ Waktu tembakan di ambil pada saat kaki si penendang mengenai bola dan sampai pada bola mengenai nilai pada gawang.
- ✓ Skor tembakan, angka pada gawang yang di kenai oleh bola, bila bola mengenai garis-garis antar kotak maka maka yang tertinggi di catat sebagai skor.



Gambar 3.6 Denah Tes keterampilan shooting dengan menempatkan bola di area yang sudah di tentukan.

(sumber : Nurhasan 2018, hal 214)

Tabel 3. 7 Kriteria Tes *Shooting*

Rentang Skor	Kriteria
7	Baik Sekali
5	Baik
3	Cukup
1	Kurang
≤ 0	Sangat Kurang

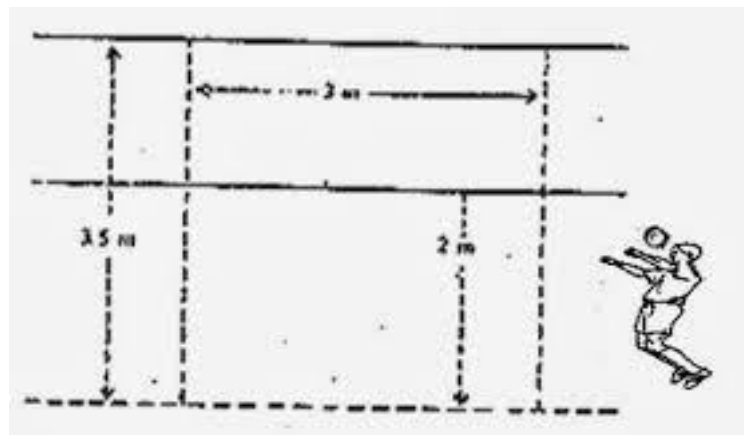
d. Tes memainkan bola dengan kepala (heading)

1) Tes heading ke tembok

❖ Pelaksanaannya :

- ✓ Pemain berdiri menghadap tembok dengan memegang bola ditangan

- ✓ Saat aba-aba “ya” bola di pantulkan kedinding dan selanjutnya di mainkan dengan kepala sebanyak-banyaknya selama waktu 10 detik.
- ✓ Apa bila bola yang dimainkan jatuh kelantai/kelapangan maka bola dapat diambil kembali dan memantulkan untuk dapat memainkan bola dengan kepala sampai aba-aba stop/berhenti.
- ✓ Skor di hitung sebanyak bola yang dimainkan dengan kepala dan mengenai garis 2 meter atau di atas garis selama 10 detik.



Gambar 3.7 Heading Pantul dengan menggunakan tembok sebagai medianya.

(sumber : Google, di akses tanggal 10 maret 2019)

Tabel 3. 8 Kriteria Tes *Heading Pantul*

Rentang Skor	Kriteria
≥ 29	Baik Sekali
23 – 28	Baik
17 – 22	Cukup
11 – 16	Kurang
≤ 10	Sangat Kurang

2) Tes heading ke atas memainkan dengan dahi

❖ Tujuan : mengukur keterampilan dan gerak kepala serta keseimbangan anggota badan dalam memainkan bola.

❖ Alat yang di gunakan :

- a) bola
- b) stop wacth
- ❖ Petunjuk Pelaksanaan :
 - ✓ Pada aba-aba “Ya”, testee berdiri bebas dengan bola berada dalam penguasaan tangannya.
 - ✓ Pada aba-aba “Ya”, testee melempar bola ke atas kepalanya dan kemudian memainkan bola tersebut dengan dahi
 - ✓ Lakukan kegiatan ini ditempat selama 30 detik
 - ✓ Apanila bola jatuh, maka testee mengambil bola itu dan memainkannya kembali ditempat bola tersebut di ambil.
- ❖ Gerakan dinyatakan gagal bila :
 - ✓ Testee memainkan bola tidak dengan dahi
 - ✓ Dalam memainkan bola testee berpindah tempat
- ❖ Untuk lebih jelasnya lihat gambar berikut



Gambar 3.8 Diagram Tes Memainkan Bola Dengan Dahi (Kepala)

(sumber : Nurhasan 2018, hal 210)

- ❖ Cara menskor : skor adalah jumlah bola yang di mainkan dengan dada yang sah (benar), selama 30 detik

Tabel 3. 9 Kriteria Tes *Heading Keatas*

Rentang Skor	Kriteria
≥ 29	Baik Sekali

23 – 28	Baik
17 – 22	Cukup
11 – 16	Kurang
≤ 10	Sangat Kurang

e. Tes Jugling

1) Tes memainkan bola di udara dengan punggung kaki (juggling)

- ❖ Tujuan : untuk mengukur keterampilan kaki dalam menguasai bola di udara
- ❖ Alat yang digunakan :
 - a) bola
 - b) stopwatch
- ❖ petunjuk pelaksanaan
 - ✓ Pada aba-aba “Ya”, testee berdiri bebas dengan bola berada dalam penguasaan kakinya.
 - ✓ Pada aba-aba “Ya”, testee memainkan bola ke udara dengan kakinya baik kaki kanan dan kaki kiri dengan menggunakan bagian punggung kaki
 - ✓ Lakukan kegiatan ini ditempat selama 30 detik
 - ✓ Apabila bola jatuh, maka testee mengambil bola itu dan memainkannya kembali ditempat bola tersebut di ambil.
- ❖ Gerakan dinyatakan gagal bila :
 - ✓ Testee memainkan bola tidak dengan kaki
 - ✓ Dalam memainkan bola testee berpindah tempat
- ❖ Untuk lebih jelasnya lihat gambar berikut



Gambar.3.9 Tes Jugling dengan menggunakan kaki.

(sumber : Google diakses pada tanggal 10 maret 2019)

Tabel 3. 10 Kriteria Tes *Heading Keatas*

Rentang Skor	Kriteria
≥ 50	Baik Sekali
41 – 50	Baik
31 – 40	Cukup
21 – 30	Kurang
≤ 20	Sangat Kurang

2. Intrumen tes kondisi fisik sepakbola

a. FLEXIBILITAS

1) sit and reach

- ❖ alat dan bahan :
 - a) meteran/penggaris
 - b) spidol
- ❖ Tujuan : untuk mengukur flexi dari pantat/pinggul dan punggung, juga elastisitas otot-otot hamstring.
- ❖ prosedur pelaksanaan

- ✓ testee mencoba duduk untuk dengan tungkai lurus tanpa sepatu dan kaos kaki, kemudian kedua kaki rapat dengan alat tersebut
- ✓ orang coba diminta untuk membungkuk sejauh mungkin sehingga kedua jari tangan bergeser di atas garis skala tersebut
- ✓ jika alat memiliki serambi 15 cm maka jarak yang di capai oleh ujung jari tengah di tambah dengan panjang serambi



Gambar 3.10 Sit and Reach mengukur fleksibilitas batang tubung dan sendi panggul
(sumber : Google diakses pada tanggal 10 maret 2019)

Tabel 3. 11 Kriteria Tes *Sit and Reach*

Rentang Skor	Kriteria
≥ 40 cm	Baik Sekali
31 – 39	Baik
21 – 30	Cukup
17 – 20	Kurang
≤ 17	Sangat Kurang

2) Trunk Lift test

❖ alat dan bahan :

- a) bidang datar
- b) meteran

❖ tujuan : test ini bertujuan untuk mengukur fleksibilitas trunk

❖ prosedur pelaksanaan

- ✓ tidur tengkurap dengan kedua tangan disamping rapat di samping badan
- ✓ pada aba-aba “Ya” perlahan-lahan testee mengangkat trunk ke arah vertical (ke atas) tanpa bantuan tangan
- ✓ usahakan tangan dan kaki tetap pada posisi awal, sedangkan yang bergerak adalah trunk dan kepala.
- ✓ kemudian ukur jarak antara lantai dan dagu.



Gambar 3.11 Thrunk Lift mengukur fleksibilitas batang tubuh dan sendi panggul
(sumber : Google di akses pada tanggal 10 maret 2019)

Tabel 3. 12 Kriteria Tes Thrunk lift

Rentang Skor	Kriteria
≥ 47	Baik Sekali
40 – 46	Baik
33 – 39	Cukup
26 – 32	Kurang
≤ 25	Sangat Kurang

3) Split Test

❖ Alat dan bahan :

- a) bidang datar
- b) meteran

❖ Prosedur Pelaksanaan :

- ✓ Testee berawal dalam sikap tegak berdiri, pada aba-aba “Ya” testee kemudian meluruskan kaki kanan dan kaki kiri ke arah bidang datar,

- ✓ Kemudian ukur jarak bujur teste dengan bidang datar (tanah/lantai)
- ❖ Cara menskor :
 - ✓ Hitung jeda jarak antara bujur teste dengan bidang datar (tanah/lantai)



Gambar 3.12 Split tes untuk mengukur fleksibilitas kaki bagian atas atau selangkangan
(sumber : Google di akses pada tanggal 10 maret 2019)

Tabel 3. 13 Kriteria Tes Split Tes

Rentang Skor	Kriteria
≥ 0	Baik Sekali
7 – 1	Baik
14 – 8	Cukup
21 – 15	Kurang
≤ 22	Sangat Kurang

b. kecepatan

1) Lari 25 meter

- ❖ alat dan bahan
 - a) Stopwatch
 - b) Meteran
 - c) Lintasan
 - d) Pluit
 - e) Cones
 - f) Formulir pencatatan hasil tes dan alat tulis

- ❖ Prosedur Pelaksanaan :
 - ✓ teste coba berdiri di belakang garis start, dengan sikap *start* melayang. Pada aba-aba “ya” ia berusaha lari secepat mungkin sampai sejauh-jauhnya. Tiap orang coba diberikan kesempatan dua kali percobaan.
- ❖ Cara menskor
 - ✓ Jumlah jarak yang telah dilakukan oleh testee



Gambar 3.13 Sprint 25 meter
(sumber : Google di akses pada tanggal 10 maret 2019)

Tabel 3. 14 Kriteria Tes *Sprint 25 meter*

Rentang Skor	Kriteria
$\leq 03,59$	Baik Sekali
04,00 – 04.39	Baik
05,40 – 05,19	Cukup
05,20 – 05,59	Kurang
$\geq 06,00$	Sangat Kurang

2) Lari 15 meter

- ❖ alat dan bahan
 - g) Stopwatch
 - h) Meteran
 - i) Lintasan
 - j) Pluit
 - k) Cones
 - l) Formulir pencatatan hasil tes dan alat tulis
- ❖ Prosedur Pelaksanaan :
 - ✓ Orang coba berdiri di belakang garis start, dengan sikap *start* melayang. Pada aba-aba “ya” ia berusaha lari secepat mungkin mencapai *finish*. Tiap orang coba diberikan kesempatan dua kali percobaan.

❖ Cara menskor

- ✓ Jumlah waktu tempuh yang terbaik dari dua kali percobaan.



Gambar 3.14 Sprint 15 meter
(sumber : Google di akses pada tanggal 10 maret 2019)

Tabel 3. 15 Kriteria Tes *Sprint 15 meter*

Rentang Skor	Kriteria
$\leq 01,59$	Baik Sekali
02,00 – 02,59	Baik
03,00 – 03,29	Cukup
03,30 – 03,59	Kurang
$\geq 04,00$	Sangat Kurang

3) Lari sprint 4 detik

❖ alat dan bahan

- m) Stopwatch
- n) Meteran
- o) Lintasan
- p) Pluit
- q) Cones
- r) Formulir pencatatan hasil tes dan alat tulis

❖ Prosedur Pelaksanaan :

- ✓ Orang coba berdiri di belakang garis start, dengan sikap *start* melayang. Pada aba-aba “ya” ia berusaha lari secepat mungkin mencapai *finish*. Tiap orang coba diberikan kesempatan dua kali percobaan.
- ✓ Pada aba-aba “peluit” kemudian tester mencatat/membatasi jumlah jarak yang teste lakukan

❖ Cara menskor

- ✓ Catat jumlah jarak yang di lakukan oleh teste dalam waktu 4 detik



Gambar 3.15 Sprint 4 detik
(sumber : Google di akses pada tanggal 10 maret 2019)

Tabel 3. 16 Kriteria Tes *Sprint 4 detik*

Rentang Skor	Kriteria
$\geq 26,01$	Baik Sekali
25,01 – 26,00	Baik
24,01 – 25,00	Cukup
23,01 – 24,00	Kurang
≤ 23 meter	Sangat Kurang

c. **DAYA TAHAN KEKUATAN**

1) Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Bahu (push ups)

❖ Alat/fasilitas :

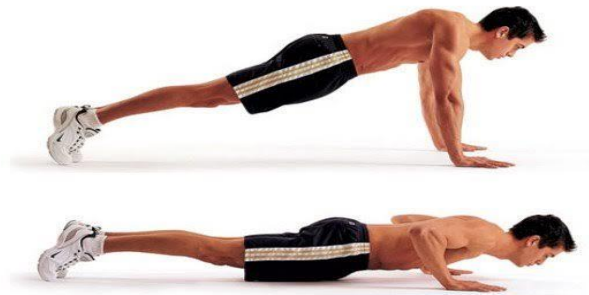
- a) bidang yang datar (lantai)

❖ prosedur pelaksanaan :

- ✓ testee mencoba berbaring dengan sikap telungkup, kedua tangan dilipat di samping badan.
- ✓ Kedua tangan menekan lantai dan diluruskan, sehingga badan terangkat, sedangkan sikap badan dan tungkai merupakan garis lurus.
- ✓ Setelah itu diturunkan badan dengan cara membengkokkan lengan pada siku sehingga dada menyentuh lantai. Lakukan gerak tersebut secara berulang-ulang dan konstan sampai orang coba tak dapat mengangkat badannya lagi.

❖ Cara menskor :

- ✓ Jumlah gerakan push up yang benar yang di lakukan oleh orang tersebut



Gambar 3.16 Push up guna mengukur daya tahan kekuatan otot lengan dan bahu
(sumber : Google di akses pada tanggal 10 maret 2019)

Tabel 3. 17 Kriteria *Push up*

Rentang Skor	Kriteria
≥ 38	Baik Sekali
29 - 37	Baik
20 -28	Cukup
12 - 19	Kurang
4 - 11	Sangat Kurang

2) Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Bahu (pull ups)

❖ Alat/fasilitas :

- palang tunggal

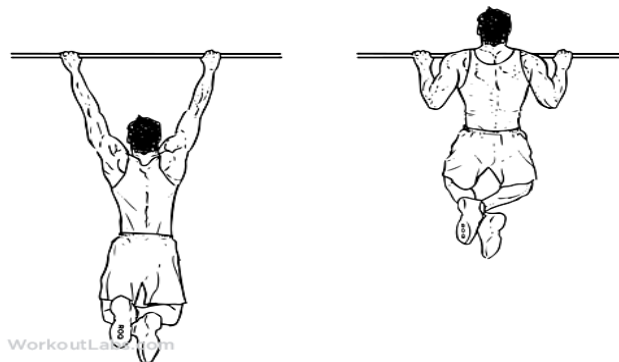
❖ prosedur pelaksanaan :

- ✓ berdiri dibawah palang tunggal, angkat kedua tangan test ke atas dengan telapak tangan menghadap kedepan, raih palang tunggal dengan kedua tangan dengan tangan menggenggam kea rah depan , posisikan kedua tangan selebar dengan bahu
- ✓ kemudian kedua lengan di bungkukan sambil badan di angkat hingga dagu melewati palang tunggal.
- ✓ Setelah itu badan diturunkan ke bawah, sehingga kedua lengan lurus seperti sikap semula.

- ✓ Lakukanlah ini berulang-ulang, sampai testee mencoba tak mampu untuk mengangkat badannya lagi dan dagu nya tak melewati palang tunggal.
- ✓ Perlu di perhatikan bahwa pada saat mengangkat badan, sikap badan dan tungkai harus lurus dan tidak dibenarkan membuat gerakan ayunan

❖ Cara menskor :

- ✓ Jumlah pul-ups yang sempurna, yang dapat di lakukan oleh testee



Gambar 3.17 Pull up mengukur daya tahan kekuatan otot lengan dan bahu
(sumber : Google di akses pada tanggal 10 maret 2019)

Tabel 3. 18 Kriteria Pull up

Rentang Skor	Kriteria
≥ 9	Baik Sekali
7-8	Baik
5-6	Cukup
3-4	Kurang
1-2	Sangat Kurang

3) Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Bahu (menggantung di palang tunggal)

❖ Alat/fasilitas :

b) palang tunggal

❖ prosedur pelaksanaan :

- ✓ berdiri dibawah palang tunggal, angkat kedua tangan test ke atas dengan telapak tangan menghadap ke belakang, raih palang tunggal dengan kedua tangan dengan tangan menggenggam kearah belakang , posisikan kedua tangan selebar dengan bahu
- ✓ kemudian kedua lengan lurus sembari menggantung di palang tunggal.
- ✓ Tes tersebut selesai apabila tangan teste sudah tidak menggantung lagi di palang tunggal dan kaki teste menyentuh tanah

❖ Cara menskor :

- ✓ Catat jumlah waktu pada saat teste melakukan tes menggantung di palang tunggal



Gambar 3.18 Menggantung di palang tunggal mengukur daya tahan kekuatan otot lengan dan tangan

(sumber : Google di akses pada tanggal 10 maret 2019)

Tabel 3. 19 Kriteria *Push up*

Rentang Skor	Kriteria
≥ 00,48	Baik Sekali

00,41 – 00,47	Baik
00,34 – 00,40	Cukup
00,28 – 00,33	Kurang
00,20 – 00,37	Sangat Kurang

4) Daya Tahan Kekuatan Otot Perut (sit-ups)

❖ Alat/fasilitas

a) matras

❖ Prosedur pelaksanaan :

- ✓ Testee coba tidur telentang di, kedua tangan saling berkaitan di belakang kepala, kedua kaki dilipat sehingga membentuk sudut 90 derajat.
- ✓ Testee mencoba bangun sehingga berada dalam sikap duduk dan kedua siku dikenakan pada kedua lutut dan kemudian dia kembali ke sikap semula. Lakukan gerakan ini secara berulang-ulang dan kontinyu, sampai testee tak mampu mengangkat badannya lagi,
- ✓ perhatikan agar sikap tungkai selalu membentuk sudut 90 derajat pada waktu melakukan sit-ups

❖ cara menskor :

- ✓ hitung jumlah gerakan sit-ups yang teste lakukan dengan benar yang dapat dilakukan oleh teste.



Gambar 3.19 Sit up mengukur daya tahan kekuatan otot perut

(sumber : Google di akses pada tanggal 10 maret 2019)

Tabel 3. 20 Kriteria Sit up

Rentang Skor	Kriteria
≥ 90	Baik Sekali
70 - 89	Baik
50 - 69	Cukup
30 - 49	Kurang
20 - 29	Sangat Kurang

5) daya tahan kekuatan otot perut (sit-v statis)

❖ alat/fasilitas

a) matras

❖ Prosedur pelaksanaan :

- ✓ Testee coba tidur telentang di, kedua tangan saling berkaitan di belakang kepala, kedua kaki dilipat sehingga membentuk sudut 90 derajat.
- ✓ Kemudian pada aba-aba “Ya” badan dan kaki testee di angkat sehingga hanya bagian pantat saja yang menyentuh matras.
- ✓ Badan dan kaki membentuk huruf V tahan berapa lama testee bisa melakukan gerakan tersebut
- ✓ Apabila badan atau kaki teste menyentuh tanah atau lantai maka gerakan tersebut di nyatakan selesai

❖ Cara menskor :

- ✓ Catat waktu testee dari aba-aba ya dalam melakukan V sampai kedua kaki teste atau badan teste menyentuh matras dan teste sudah tak mampu lagi melakukan gerakan V



Gambar 3.20 Sit up statis mengukur daya tahan kekuatan otot perut
(sumber : Google di akses pada tanggal 10 maret 2019)

Tabel 3. 21 Kriteria *sit up statis*

Rentang Skor	Kriteria
≥ 02,00	Baik Sekali
01,24 – 01, 59	Baik
00,53 – 01,23	Cukup
00,38 – 00,52	Kurang
00,30 – 00,37	Sangat Kurang

6) daya tahan kekuatan otot perut (leg raise)

❖ alat/fasilitas

- a) bidang datar (lantai)
- b) peluit

❖ petunjuk pelaksanaan

- ✓ testee berada pada sikap tidur terlentang dengan posisi tangan merapat pada disamping pinggul, dan kaki kanan dan kaki kiri dalam keadaan rapat.
- ✓ Pada aba-aba “Ya” testee mencoba mengangkat kedua kaki ke atas, tanpa bantuan tangan. Dan badan tetap pada posisi tidur terlentang.

- ✓ Kemudian testee mencoba menurunkan kembali kaki yang tadi angkat ke atas, dengan catatan kaki tersebut tidak menyentuh ke lantai.
 - ✓ Lakukan gerakan ini sebanyak-banyak nya dan hitung gerakan ini pada gerakan yang benar, testee di anggap selesai apabila sudah tidak kuat mengangkat kaki ke atas dan kaki tersebut menyentuh lantai.
- ❖ cara menskor :
- ✓ hitung jumlah gerakan leg raises yang teste lakukan dengan benar yang dapat dilakukan oleh teste.



Gambar 3.21 Leg raises untuk mengukur daya tahan otot perut
(sumber : Google di akses pada tanggal 10 maret 2019)

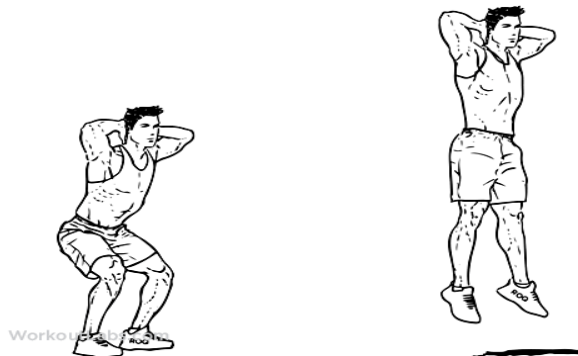
Tabel 3. 22 Kriteria *leg raises*

Rentang Skor	Kriteria
≥ 54	Baik Sekali
42 - 53	Baik
30 - 41	Cukup
18 - 29	Kurang
6 - 17	Sangat Kurang

7) daya tahan kekuatan otot tungkai (Squat jumps)

- ❖ alat/fasilitas
 - a) lantai
 - b) peluit

- ❖ petunjuk pelaksanaan
 - ✓ teste mencoba berada pada sikap setengah jongkok dengan salah satu kakinya berada di depan sedangkan kedua tangan saling berkaitan diletakan di belakang kepala, pandangan kedepan
 - ✓ teste coba melompat keatas sehingga kedua tungkai lurus, lalu mendarat dengan berganti kaki ke depan dan ke belakang, dengan posisi sikap setengah jongkok (half squat). Lakukan gerakan ini berulang-ulang dengan sikap kaki bergantian,
 - ✓ sampai testee tak dapat melompat lagi secara sempurna, seperti ketentuan di atas.
- ❖ Cara menskor :
 - ✓ Hitung jumlah gerakan squat-jumps yang testee lakukan dengan benar



Gambar 3.22 Squat jump untuk mengukur daya tahan otot tungkai dan kaki
(sumber : Google di akses pada tanggal 10 maret 2019)

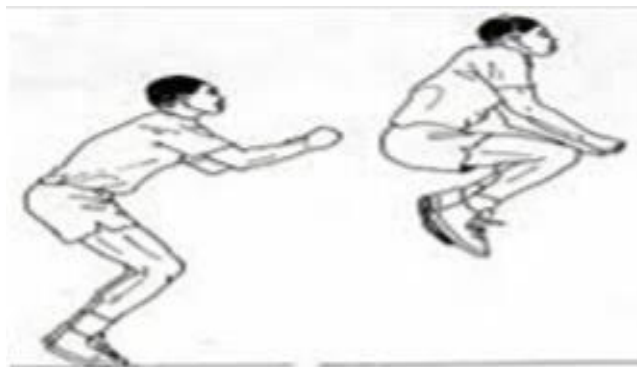
Tabel 3. 23 Kriteria Squat Jump

Rentang Skor	Kriteria
≥ 78	Baik Sekali
67 - 77	Baik
46 - 66	Cukup
25 - 45	Kurang

4 - 24	Sangat Kurang
--------	---------------

8) daya tahan otot tungkai (lompat dada)

- ❖ alat/fasilitas :
 - a) tanah yang datar
 - b) peluit
 - c) stopwatch
- ❖ Petunjuk pelaksanaa :
 - ✓ Testee coba untuk pada sikap berdiri pandangan kedepan.
 - ✓ Pada aba-aba “Ya” testee memulai gerakan lompat paha kaki menyentuh dada. Lakukan gerakan ini secara berulang-ulang, kemudian tester menghitung
 - ✓ Sampai teste tidak dapat melompat lagi secara sempurna seperti ketentuan di atas.
- ❖ Cara menskor :
 - ✓ Hitung jumlah gerakan lompat-dada yang testee lakukan dengan benar.



Gambar 3.23 Lompat dada untuk mengukur daya tahan kekuatan otot tungkai
(sumber : Google di akses pada tanggal 10 maret 2019)

Tabel 3. 24 Kriteria *Lompat Dada*

Rentang Skor	Kriteria
≥ 55	Baik Sekali

43 - 54	Baik
30 - 42	Cukup
18 - 29	Kurang
5 - 17	Sangat Kurang

d. POWER TUNGKAI

1) standing board jump

❖ alat dan bahan :

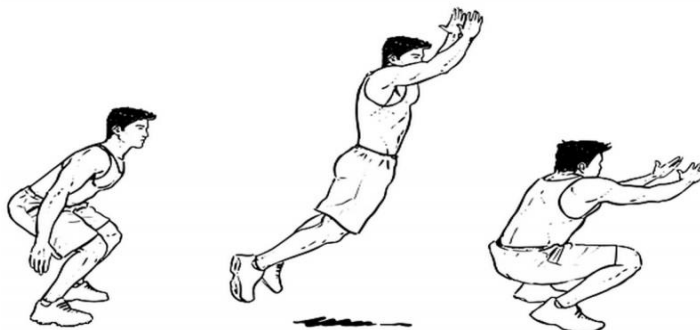
- a) meteran
- b) bak pasir/matras

❖ petunjuk pelaksanaan :

- ✓ teste coba berdiri pada garis yang sudah di tentukan dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut 45 derajat.
- ✓ Kedua lengan lurus kebelakang. Kemudian testee coba menolak kedepan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki.
- ✓ Orang coba diberi kesempatan 2 kali percobaan

❖ Cara menskor :

- ✓ Jarak lompatan terbaik yang diukur mulai dari tepi dalam papan tolak sampai batas tumpuan kaki/badan terdekat dengan papan tolak, dari 2 kali percobaan.



Gambar 3.24 Standing board jump mengukur power tungkai
(sumber : Google di akses pada tanggal 10 maret 2019)

Tabel 3. 25 Kriteria *Standing Board Jump*

Rentang Skor	Kriteria
$\geq 2,99$	Baik Sekali
2,69 – 2,98	Baik
2,24 – 2,68	Cukup
1,96 – 2,23	Kurang
1,77 – 1,95	Sangat Kurang

2) vertical jump

❖ alat dan bahan :

- a) meteran
- b) dinding/ tembok
- c) kapur

❖ petunjuk pelaksanaan :

- ✓ testee coba berdiri menghadap dinding dengan salah satu lengan diluruskan ke atas.
- ✓ Catat tinggi jangkauan tersebut. Kemudian testee coba berdiri dengan bagian samping tubuhnya kearah tembok, dan salah satu lengan yang terdekat dengan tembok lurus ke atas.
- ✓ Kemudian testee mengambil sikap jongkok dengan lututnya membentuk sudut 45 derajat
- ✓ Kemudian teste mencoba berusaha melompat ke atas setinggi mungkin. Pada saat titik tertinggi dan lompatan itu.

- ✓ Teste kemudian menyentuhkan ujung jari dari salah satu tangannya pada dinding yang sudah di beri meteran .
- ✓ Kemudian mendarat dengan kedua kaki. Dan diberikan kesempatan sebanyak 2 kali

❖ Cara menskor :

- ✓ Selisih yang terbesar antara tinggi jangkauan yang sesudah melompat dengan tinggi jangkauan sebelum melompat, dari tiga kali percobaan. Tinggi jangkauan yang di ukur dalam satuan cm (centi meter)



Gambar 3.25 Vertical jump untuk mengukur power tungkai

(sumber : Google di akses pada tanggal 10 maret 2019)

Tabel 3. 26 Kriteria Vertical Jump

Rentang Skor	Kriteria
≥ 70	Baik Sekali
62 - 69	Baik
53 - 61	Cukup
48 - 52	Kurang
38 - 45	Sangat Kurang

3) three hoop jump right and left

❖ alat dan fasilitas

- a) meteran
- b) kapur sebagai penanda
- ❖ petunjuk pelaksanaan :
 - ✓ testee berada pada sikap berdiri dengan menggunakan satu kaki (kanan atau kiri) di belakang garis yang sudah di tentukan
 - ✓ pada aba-aba ya teste berusaha melangkah kan kaki yang tadi di gunakan baik kiri ataupun kanan,
 - ✓ pada saat teste menggunakan kaki kanan, maka selama tiga kali melakukan hoop itu teste selalu menggunakan kaki bagian kanannya.
 - ✓ Pada saat teste menggunakan kaki kiri, maka selama tiga kali melakukan hoop itu teste selalu menggunakan kaki bagian kirinya.
- ❖ Cara menskor :
 - ✓ Hitung jumlah jarak yang di tempuh/dilakukan oleh teste pada saat melakukan hoop tiga kali.

Tabel 3. 26 Kriteria *Three hoop jump*

Rentang Skor	Kriteria
≥ 6,00	Baik Sekali
5,60 – 5,99	Baik
5,10 – 5,59	Cukup
4,70 – 5,09	Kurang
4,20 – 4,69	Sangat Kurang

e. KELINCAHAN

1) shuttle run 6x10 meter

- ❖ alat dan bahan :
 - a) stopwatch
 - b) peluit

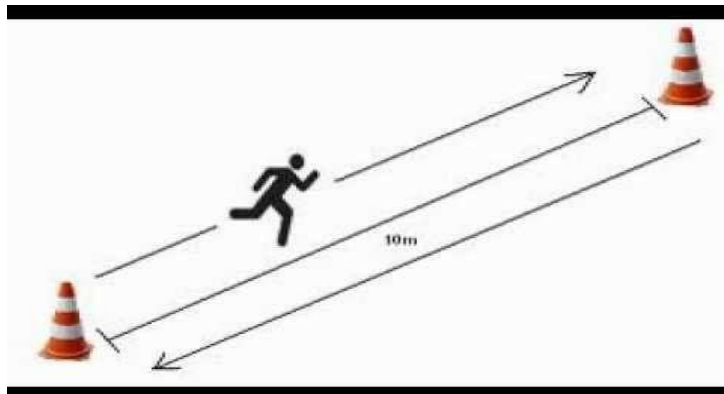
c) cones

❖ petunjuk pelaksanaan :

- ✓ testee coba berdiri dibelakang garis start dengan salah satu kaki diletakan di depan.
- ✓ Pada aba-aba “Ya” diberikan, teste dengan segera dan secepat mungkin lari kedepan menuju garis akhir dan menyentuh garis tersebut,
- ✓ Kemudian berputar lagi dan segera lari. Demikian seterusnya dilakukan dengan lari sebanyak 6x10 meter.

❖ Cara menskor

- ✓ Catat waktu testee dari aba-aba ya hingga garis finish 6x10 meter.



Gambar 3.26 Shuttle run dalam 10 meter 6 kali repetisi (sumber : Google di akses pada tanggal 10 maret 2019)

Tabel 3. 27 Kriteria Shuttle run

Rentang Skor	Kriteria
$\leq 14,52$	Baik Sekali
15,01 - 14,53	Baik
15,50 – 15,02	Cukup
15,99 – 15,51	Kurang
≥ 16	Sangat Kurang

2) zig-zag test

❖ alat dan bahan :

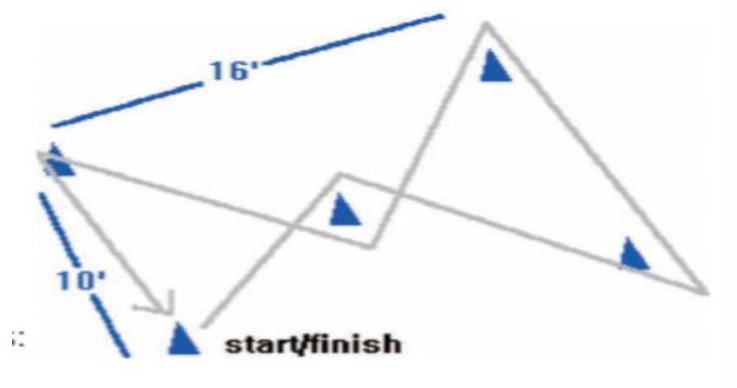
- a) cones
- b) bidang datar
- c) stopwatch
- d) peluit
- e) kapur

❖ petunjuk pelaksanaan :

- ✓ testee berdiri di belakang garis start yang sudah disediakan. Pada aba-aba “Ya” testee mulai berlari secepat-cepatnya dengan arah yang sudah di tentukan mulai dari start hingga finish.
- ✓ Testee di berikan 2 kali percobaan.

❖ Cara menskor :

- ✓ Catat waktu testee yang terbaik dari 2 kali percobaan.



Gambar 3.27 Zig-zag test
(sumber : Google di akses pada tanggal 10 maret 2019)

Tabel 3. 28 Kriteria Tes Zig-Zag Tes

Rentang Skor	Kriteria
≤12,37	Baik Sekali
13,09 – 12,38	Baik

13,53 – 13,10	Cukup
13,99 – 13,54	Kurang
>14,00	Sangat Kurang

3) Illionis agility run

❖ alat dan fasilitas

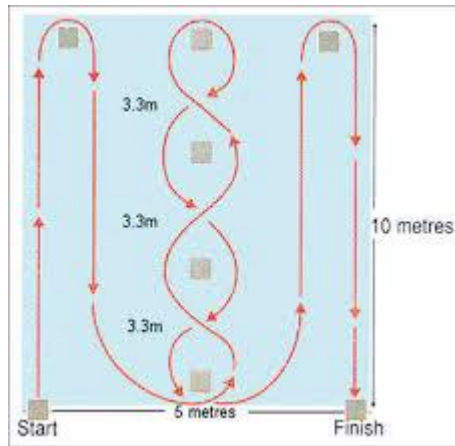
- a) cones
- b) bidang datar
- c) stopwatch
- d) peluit
- e) kapur

❖ petunjuk pelaksanaan :

- ✓ atlet berbaring telungkup di lantai pada titik awal
- ✓ pada aba-aba “Ya” teste kemudian segera berdiri dan segera berlari dari garis start hingga finish sesuai rute yang sudah di tentukan oleh tester
- ✓ asisten menghentikan stopwatch ketika teste melewati garis finish

❖ cara menskor :

- ✓ catat waktu teste dalam melakukan test tersebut, dan ambil waktu terbaik dalam 2 kali percobaan tersebut



Gambar 3.28 Illionis agility run
(sumber : Google di akses pada tanggal 10 maret 2019)

Tabel 3. 29 Kriteria Tes *Illinois Agility Run*

Rentang Skor	Kriteria
≤15,19	Baik Sekali
16,19 – 15,20	Baik
17,29 – 16,20	Cukup
18,20 – 17,30	Kurang
>18,03	Sangat Kurang

f. DAYA TAHAN

1) tes lari 15 menit (balke)

❖ alat dan bahan :

- a) stopwatch
- b) pluit
- c) rompi
- d) lintasan lari/track

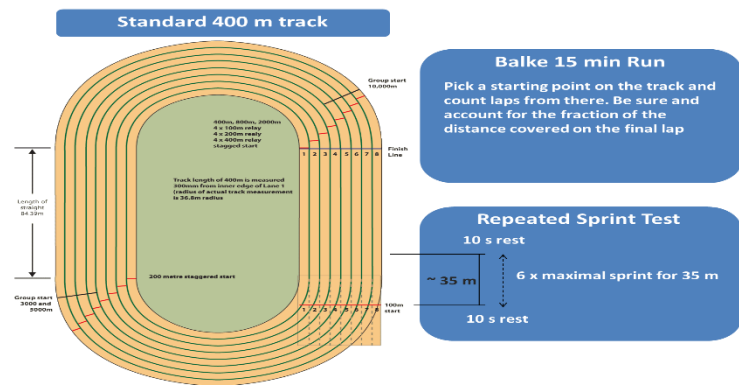
❖ petunjuk pelaksanaan :

- ✓ testee coba berdiri di belakang garis start.
- ✓ Pada aba-aba “Ya” diberikan, testee coba mulai lari selama 15 menit mengelilingi lintasan/track. sampai pada waktu terakhir atau pluit di bunyikan testee stop

atau meletakan rompi yang tadi di pakai dan diberikan nomor tepat pada saat testee berhenti pada saat pluit di bunyikan

❖ Cara menskor :

- ✓ Catat jarak yang ditempuh oleh testee tersebut selama lari 15 menit, catat dalam satuan meter untuk kemudian dimodifikasi menjadi skor sesuai dengan tabel yang tersedia.



Gambar 3.29 Balke (lari 15 menit) mengelilingi track atau lintasan lari (sumber : Google di akses pada tanggal 10 maret 2019)

Tabel 3. 30 Kriteria Tes Balke

Rentang Skor	Kriteria
≥59	Baik Sekali
56 – 58	Baik
53 – 55	Cukup
50 – 52	Kurang
≤ 49	Sangat Kurang

2) Bleep Tes

❖ alat dan bahan :

- a) Lintasan datar dan tidak licin
- b) Meteran
- c) Kaset (pita suara)/ file suara *bleep test*

- d) Kerucut/cones
- e) Stop watch
- f) Speeker
- g) Laptop

❖ petunjuk pelaksanaan :

- ✓ pada aba –aba “Ya” stopwacth dan teste mulai lari
- ✓ tester memberi tahu teste tentang waktu yang ditempuh teste diakhir putaran masing-masing dan jumlah lap yang tersisa.
- ✓ Tester mencatat waktu yang dibutuhkan untuk setiap lap dan waktu yang dibutuhkan teste yang menjalankan lari 2.4 km.
- ✓ Waktu yang direkam untuk menganalisis waktu kinerja teste

❖ Cara menskor :

- ✓ Catat waktu yang di tempuh oleh teste dalam melakukan tes lari 2,4 KM.



Gambar 3.30 Bleep Tes untuk mengukur daya tahan kardiocascular

(sumber : Google di akses pada tanggal 10 maret 2019)

Tabel 3. 31 Kriteria Bleep Test

Rentang Skor	Kriteria
$\geq 45,3$	Baik Sekali
40,3 – 45,2	Baik
35,3 – 40,2	Cukup
30,3 – 35,2	Kurang
$\leq 30,2$	Sangat Kurang

