

**KATEGORI SKOR TES KOMPONEN FISIK  
ATLET PUTRA**

<b>NO</b>	<b>BUTIR TES</b>	<b>KURANG</b>	<b>CUKUP</b>	<b>BAIK</b>	<b>BAIK SEKALI</b>	<b>SEMPURNA</b>
1	Leg Dynamometer	77 – 145	146 – 214	215 – 282	>283	-
2	Back Dynamometer	59 – 79,5	80 – 100,5	1001 – 122	122,5 – 143	>143,5
3	Hand Dynamometer	23 – 29	30 – 36	37 – 43	44 – 50	>51
4	Hand Grip	35 – 41	41,5 – 47,5	48 – 54	54,5 – 60,5	>61
5	Flexometer	1 – 5	6 – 11	12 – 17	18 – 23	>24
6	Medicine Ball Push	2,63 – 3,67	3,68 – 4,52	4,53 – 5,37	5,38 – 6,22	>6,23
7	Vertical Jump	38 – 45	46 – 52	53 – 61	62 – 69	>70
8	Lari 50 Meter	9 – 8	7,9 – 6,9	6,8 – 5,8	5,7 – 4,7	<4,6
9	Sit Up	10 – 29	30 – 49	50 – 69	70 – 89	>90
10	Pull Up	1 – 4	5 – 8	9 – 12	13 – 16	>17
11	Squat Jump	4 – 24	25 – 45	46 – 66	67 – 87	>88
12	Push Up	4 – 11	12 – 19	20 – 28	29 – 37	>38
13	Back Lift	10 – 20	21 – 31	32 – 42	43 – 53	>54
14	Flexed Arm Hang	1 – 13	14 – 26	27 – 39	40 – 52	>53
15	Flexion of Trunk	1 – 5	6 – 11	12 – 17	18 – 23	>24
16	Shuttle Run (6 x 10 m)	17,7 – 17,2	17,1 – 16,7	16,6 – 16,1	16 – 15,6	<15,5

**KATEGORI SKOR TES KOMPONEN FISIK  
ATLET PUTRI**

<b>NO</b>	<b>BUTIR TES</b>	<b>KURANG</b>	<b>CUKUP</b>	<b>BAIK</b>	<b>BAIK SEKALI</b>	<b>SEMPURNA</b>
1	Leg Dynamometer	6 – 64	65 – 123	124 – 182	183 – 241	>242
2	Back Dynamometer	29,5 – 39	39,5 - 49,5	50 – 60	60,5 – 70	>70,5
3	Hand Dynamometer	9 – 17	18 – 26	27 – 35	36 – 44	>45
4	Hand Grip	26,5 – 30	30,5 – 33,5	34 – 38	38,5 – 40	>40.5
5	Flexometer	2 – 6	7 – 11	12 – 18	19 – 23	>24
6	Medicine Ball Push	1,81 – 2,37	2,38 – 2,94	2,95 – 3,51	3,52 – 4,03	>4,04
7	Vertical Jump	29 – 32	33 – 37	38 – 43	44 – 47	>48
8	Lari 50 Meter	9,9 – 9,2	9,1 – 8,4	8,3 – 7,6	7,5 – 6,9	<6,8
9	Sit Up	0 – 6	7 – 13	14 – 20	21 – 27	>28
10	Pull Up	10 – 28	29 – 47	48 – 68	69 – 87	>88
11	Squat Jump	12 – 22	23 – 33	34 – 44	45 – 55	>56
12	Push Up	1 – 4	5 – 9	10 – 15	16 – 20	>21
13	Back Lift	4 – 16	17 – 29	30 – 42	43 – 55	>56
14	Flexed Arm Hang	1 – 8,1	8,2 – 21,6	21,7 – 35,2	35,3 – 47,7	>47,8
15	Flexion of Trunk	2 – 6	7 – 11	12 – 18	19 – 23	24
16	Shuttle Run (6 x 10 m)	19,6 – 18,9	18,8 – 18,3	18,2 – 17,5	17,4 – 16,8	<16,7

## KATEGORI KESEGERAN JASMANI (AEROBIC)

### TES LARI 2,4 KM

UMUR	KATEGORI	PUTRA	PUTRI
DI BAWAH 30 TH	SK	>18	>18,57
	K	14,30 – 18	15,47 – 18,57
	S	12,05 – 14,24	13,26 – 15,39
	B	10,20 – 12	10,59 – 13,20
	BS	<10,17	<10,65
30 – 39	SK	>18,57	>21,11
	K	15,47 – 18,57	17,18 – 21,11
	S	12,57 – 15,39	14,30 – 17,09
	B	10,59 – 12,51	11,41 – 14,24
	BS	<10,55	<11,37
40 – 49	SK	>21,11	>24
	K	17,18 – 21,11	19,09 – 24
	S	13,57 – 17,09	15,47 – 18,57
	B	11,41 – 13,51	12,30 – 15,39
	BS	<11	<12,25
50 TH KE ATAS	SK	>22,30	>25,43
	K	18,11 – 22,30	21,26 – 25,43
	S	14,30 – 18	17,18 – 21,11
	B	12,85 – 14,24	13,26 – 17,09
	BS	<12	<13,20

### FORMAT TES LARI 2.4 KM

<b>N0</b>	<b>NAMA</b>	<b>KELILING</b>	<b>WAKTU</b>	<b>KATEGORI</b>
1		12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1		
2		12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1		
3		12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1		
4		12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1		
5		12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1		

---

### FORMAT TES LARI 2.4 KM

<b>N0</b>	<b>NAMA</b>	<b>KELILING</b>	<b>WAKTU</b>	<b>KATEGORI</b>
1		12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1		
2		12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1		
3		12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1		
4		12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1		
5		12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1		

## FORMULIR CATATAN BLIP TEST

NAMA :

CABOR :

LEVEL	NOMOR BALIKAN
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
10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
11	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
13	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
14	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
16	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
17	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
18	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
19	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
20	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
21	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

**HASIL** : . . . . . : . . . . .

Prediksi  $VO_2$  max : . . . . .