

PEDOMAN DAN INSTRUMEN PRAKTIKUM TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA

JK 512 / 2 SKS

Oleh :

Drs. Andi Suntoda S. M.Pd.

**Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
Bandung, Juni 2007**

KATA PENGANTAR

Tes dan Pengukuran merupakan bagian yang integral dalam proses penilaian hasil belajar mengajar dan latihan, melalui tes dan pengukuran kita akan memperoleh data yang obyektif.

Praktikum ini bertujuan untuk memberikan pemahaman, pengalaman, serta keterampilan dalam melaksanakan pengukuran di lapangan.. Materi praktikum berupa pengukuran kemampuan kondisi fisik, maupun keterampilan suatu cabang Olahraga serta penyusunan tes keterampilan cabang olahraga.

Frekuensi dari kegiatan praktikum yang tertuang dalam Pedoman Praktikum ini disesuaikan dengan kebutuhan, waktu, dan materi perkuliahan itu sendiri, bisa bersifat individual ataupun kerja kelompok.

Pedoman Praktikum ini masih jauh dari sempurna, untuk itu maka kritik dan saran menyangkut isi dari materi pelaksanaan kegiatan tersebut sangat kami harapkan guna perbaikan-perbaikan kegiatan serupa di masa yang akan datang.

Bandung, Juni 2007

Staf Pengajar Mata Kuliah
Tes & Pengukuran

PEDOMAN PRAKTIKUM TES & PENGUKURAN

A. TATA TERTIB

1. Tata Tertib untuk Mahasiswa

Setiap mahasiswa harus mentaati semua ketentuan yang menjadi aturan main dalam kegiatan praktikum. Secara umum tata tertib yang harus dipatuhi setiap mahasiswa sebagai berikut:

- a. Setiap mahasiswa yang sudah mengontrak mata kuliah dan namanya tercantum dalam daftar hadir, diharuskan hadir di tempat praktikum dengan membawa berkas tugas yang telah ditetapkan.
- b. Setiap mahasiswa hanya mengikuti praktikum pada setiap mata kuliah yang telah disepakati.
- c. Setiap mahasiswa wajib mengikuti praktikum dengan kehadiran 100% di tempat praktikum.
- d. Setiap mahasiswa harus mempelajari materi yang akan dipraktikumkan.

2. Tata Tertib Pelaksanaan Praktikum

Untuk tertib dan lancarnya pelaksanaan praktikum, maka diperlukan tata tertib pelaksanaan praktikum sebagai berikut:

- a. Pada saat pelaksanaan praktikum, setiap mahasiswa harus mengenakan pakaian yang telah ditetapkan.
- b. Bersikap saling menghargai, sopan, dan jujur.
- c. Mentaati peraturan yang berlaku selama pelaksanaan praktikum.
- d. Membereskan kembali tempat dan peralatan yang digunakan setelah selesai melakukan kegiatan praktikum.
- e. Menyerahkan laporan kegiatan kepada dosen atau penanggung jawab mata kuliah.

B. TUJUAN PRAKTIKUM

Pelaksanaan praktikum yang dilakukan program studi memiliki dua tujuan, yaitu (1) tujuan umum dan (2) tujuan khusus.

1. Tujuan Umum

Secara umum praktikum ini bertujuan agar mahasiswa PJKR mendapatkan pengalaman empirik sebagai wahana wawasan akademis dan profesional. Pengalaman yang dimaksud meliputi pengetahuan, sikap, dan keterampilan sebagai profesional serta mampu mengaplikasikan ilmunya di dalam dunia nyata atau dalam dunia kependidikan.

2. Tujuan Khusus

Bagi mahasiswa program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, praktikum ini secara khusus bertujuan sebagai berikut:

- a. Mengetahui secara cermat substansi mata kuliah
- b. Dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan
- c. Dapat menarik pelajaran dari pengalaman.

C. PROSEDUR PELAKSANAAN PRAKTIKUM

Untuk mencapai tujuan praktikum tersebut, para mahasiswa perlu menempuh kegiatan pra-lapangan, kegiatan pelaksanaan lapangan, dan kegiatan pasca-lapangan di bawah bimbingan dosen atau penanggung jawab mata kuliah.

1. Sebelum Kegiatan Praktikum

Sebelum praktikum dimulai, beberapa persiapan yang harus dilakukan oleh dosen mata kuliah dan mahasiswa sebagai berikut:

a. Dosen

- 1) Mempersiapkan materi apa yang akan dipraktikkan
- 2) Tentukan waktu dan tempat pelaksanaannya
- 3) Estimasi anggaran yang diperlukan

b. Mahasiswa

- 1) Mengikuti pembekalan materi praktikum yang dilaksanakan bersamaan dengan proses perkuliahan.
- 2) Menyusun rencana kegiatan praktikum bersama teman mahasiswa lain dalam kelompoknya.

2. Saat Pelaksanaan Praktikum

Saat pelaksanaan praktikum, beberapa hal yang harus dilakukan oleh dosen mata kuliah tersebut dan mahasiswa sebagai berikut:

a. Dosen

- 1) Menjelaskan tugas pokok yang harus dilakukan oleh masing-masing kelompok mahasiswa
- 2) Memberikan bimbingan kepada mahasiswa praktikan
- 3) Memberikan umpan balik

b. Mahasiswa

- 1) Mengisi daftar hadir praktikum
- 2) Melaksanakan observasi dan adaptasi terhadap materi yang diberikan dosen
- 3) Melaksanakan kegiatan praktikum sesuai dengan tema tugas yang telah ditetapkan sebelumnya
- 4) Mendiskusikan dengan dosen mata kuliah apabila ada yang kurang dipahami

3. Setelah kegiatan Praktikum

Setelah kegiatan praktikum selesai dilaksanakan, hal-hal yang harus dilakukan oleh dosen mata kuliah tersebut dan mahasiswa sebagai berikut:

a. Dosen

- 1) Menjelaskan teknis pembuatan laporan praktikum
- 2) Tentukan batas waktu penyerahan laporan
- 3) Pengolahan hasil laporan mahasiswa
- 4) Pemberian nilai.

b. Mahasiswa

- 1) Menyusun laporan hasil praktikum dalam kelompoknya
- 2) Melakukan diskusi terbatas dengan kelompok lain yang dipandu oleh dosen mata kuliah
- 3) Membuat laporan individu berdasarkan hasil diskusi.

D. PROSEDUR PENILAIAN PRAKTIKUM

Untuk memberikan penilaian yang obyektif terhadap mahasiswa yang mengikuti kegiatan praktikum tersebut, maka dosen mata kuliah harus membuat dan menetapkan prosedur komprehensif yang dapat menggali berbagai kompetensi yang ada pada diri mahasiswa. Prosedur yang dapat dijadikan panduan sebagai berikut:

1. Tujuan

Penilaian dalam kegiatan praktikum bertujuan untuk menentukan taraf penguasaan kemampuan praktikan selama melaksanakan kegiatan praktikum. Melalui kegiatan praktikum tersebut pengalaman mahasiswa dalam mata kuliah yang diikutinya akan lebih kaya, sehingga dapat mendukung terhadap profesionalitas dalam bidangnya.

2. Sifat dan Fungsi Penilaian

Penilaian praktikum bersifat obyektif menyeluruh, membimbing, dan berkelanjutan. Fungsi penilaian praktikum adalah untuk kepentingan perbaikan, pengayaan, dan pengembangan, serta untuk menetapkan layak tidaknya dinyatakan lulus atau tidak dalam mata kuliah yang diambilnya.

3. Penilai

Yang berhak memberikan nilai kepada praktikan adalah dosen penanggungjawab mata kuliah atau dosen mata kuliah itu sendiri.

4. Sasaran Penilaian

Selama praktikan melaksanakan praktikum, sasaran penilaian diarahkan kepada tiga aspek utama, yaitu:

- a. Persiapan sebelum praktikum dimulai
- b. Cara kerja selama praktikum
- c. Pelaporan

5. Ujian Praktikum

Pada akhir kegiatan praktikum harus diadakan ujian, baik secara tertulis maupun praktek oleh dosen mata kuliah.

6. Format Penilaian

Format penilaian digunakan untuk memudahkan dosen dalam memberikan nilai secara komprehensif kepada setiap mahasiswa. Format yang dapat digunakan sebagai berikut:

No	Nama Mahasiswa	Aspek yang Dinilai			Nilai Akhir
		Persiapan	Cara Kerja	Pelaporan	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

7. Konversi Nilai

Konversi nilai yang dapat digunakan dalam penentuan nilai akhir pada mahasiswa yang mengikuti kegiatan praktikum sebagai berikut:

NILAI ANGKA	NILAI HURUF
3,50 - 4,00	A
2,75 - 3,49	B
2,00 - 2,74	C
1,00 - 1,99	D
di bawah 1,00	E

INSTRUMEN PRAKTIKUM TES DAN PENGUKURAN

Petunjuk Umum :

1. Lakukanlah kegiatan ini dengan tertib, cermat, teliti, dan penuh rasa tanggung jawab.
2. Setiap mahasiswa diwajibkan untuk menyiapkan alat-alat yang diperlukan dalam kegiatan praktikum.
3. Tidak diperkenankan melakukan diskusi dengan anggota kelompok lain, kecuali dengan anggota kelompoknya.
4. Selesaikan tugas-tugas dalam kegiatan ini sesuai dengan waktu yang diberikan untuk tiap-tiap jenis tugas.

Petunjuk Khusus :

Kegiatan dilakukan sesuai dengan prosedur, dan bentuk laporannya harus mencakup hal-hal sebagai berikut :

1. Pendahuluan
2. Kegunaan tes, Alat yang digunakan, dan Tempat tes dilaksanakan
3. Administrasi pelaksanaan tes.
4. Hasil yang didapat.
5. Pembahasan, Pengolahan dan Analisis Data.
6. Kesimpulan.

Pelaporan dilengkapi dengan surat keterangan telah melaksanakan praktikum dari tempat pelaksanaan/pengambilan data praktikum.

Kegiatan I. **JENIS-JENIS TES KEOLAHRAGAAN**

- 1.1. Pengukuran Anthopometrik, dengan jenis tes Quimby Weight Analysis dan Wellesley Weight Prediction Table.
- 1.2. Tes Cardiovascular, menggunakan Tes Harvard dan Sloan
- 1.3. Tes Kesegaran Jasmani.
- 1.4. Tes General Motor Ability.
- 1.5. Tes Motor Educability.

Kegiatan II. **PENGUKURAN UNSUR-UNSUR GERAK DALAM OLAHRAGA**

- 2.1. Jenis-jenis tes kekuatan otot.
- 2.2. Jenis-jenis tes daya tahan otot lokal dan tes daya tahan umum.
- 2.3. Mengukur kecepatan, Power, dan Kelincahan.
- 2.4. Mengukur Kelentukan, Keseimbangan, dan Reaksi.

Kegiatan III. **TES KETERAMPILAN CABANG OLAHRAGA**

- 3.1. Tes Keterampilan cabang olahraga Sepak Bola.
- 3.2. Tes Keterampilan cabang olahraga Tenis Meja.
- 3.3. Tes Keterampilan cabang olahraga Bola Voli.
- 3.4. Tes Keterampilan Cabang olahraga Bulutangkis.
- 3.5. Tes Keterampilan cabang olahraga Basket.
- 3.6. Tes Keterampilan cabang olahraga Soft Ball.
- 3.7. Tes Keterampilan cabang olahraga Bola Tangan.
- 3.8. Tes Keterampilan cabang olahraga Tenis Lapangan.
- 3.9. Tes Keterampilan cabang olahraga Sepak Takraw

Kegiatan IV. **PENYUSUNAN TES KETERAMPILAN CABANG OLAHRAGA**

Pengukuran Anthopometrik

1. Tes Quimby Weight Analysis (untuk anak laki-laki berusia antara 16 – 22 tahun).

Prosedur pengukurannya adalah sebagai berikut :

- a. Mengukur tinggi badan tanpa sepatu, satuan ukuran inchi, dan berat badan dengan pound.
- b. Mengukur lebar bahu(shoulder width), mulai dari bagian ujung acromion yang satu ke bagian ujung acromion lainnya dalam posisi normal.
- c. Mengukur lebar dada (chest width), melalui permukaan susu dalam pernafasan biasa.
- d. Mengukur pengerutan rongga dada (chest depth) menggunakan caliper, dari bagian sisi luar susu yang satu ke bagian sisi luar lainnya, dalam pernafasan normal.
- e. Mengukur lebar pinggul (kip width) dari depan, yaitu jarak antara tonjolan illium yang satu ke tonjolan illium lainnya.
- f. Nilai substitusi.

Rumus untuk menghitung estimasi berat badan yang normal adalah:

$$E.W. = a \text{ (height) } + b \text{ (shoulder width) } + c \text{ (chest width) } + d \text{ (chest depth) } + e \text{ (kip width) } - f \text{ (nilai substitusi).}$$

Untuk mengetahui besarnya komponen a, b, c, d, e, dan f, digunakan tabel sbb:

SUBSTITUSI NILAI UNTUK RUMUS QUIMBY

UMUR	a	b	c	d	e	f
16 $\frac{1}{4}$	1.82	4.19	5.38	7.99	5.07	225.39
16 $\frac{3}{4}$	1.03	4.70	5.52	8.82	5.10	189.61
17 $\frac{1}{2}$	2.14	3.71	5.93	5.49	2.59	199.45
18 $\frac{1}{2}$	1.91	4.89	8.86	7.80	1.22	229.39
19 $\frac{1}{2}$	2.18	4.26	7.16	8.20	0.612	217.37
20 $\frac{1}{2}$	2.16	6.28	8.08	7.50	1.30	257.29
21 $\frac{1}{2}$	1.08	5.25	8.37	9.09	5.70	229.33
22 $\frac{1}{2}$	2.23	0.489	13.40	9.43	1.34	214.154

Menurut Quimby skor 100 – 150 termasuk normal

2. Wellesley Weight Prediction Table (untuk anak berumur 16 – 20 tahun).

Untuk menghitung berat badan yang normal atau tidak, digunakan rumus:

$$W = 2.6 \text{ (height + chest depth + Chest width) } - 154.3$$

Tinggi badan diukur dengan inchi, chest depth dan chest width diukur dengan cm.

Kriterianya = Quimby, yaitu : skor 100 – 150 termasuk normal

Tes Cardiovascular

Pengukuran cardiovascular dilakukan melalui pengukuran denyut nadi dan tekanan darah. Cardiovascular seseorang erat sekali hubungannya dengan Physical Fitness atau kesegaran jasmani, sebab cardiorespiratory endurance merupakan salah satu aspek / elemen pokok dari kesegaran jasmani.

Fungsi Tes cardiovascular:

- Menentukan klasifikasi kesegaran jasmani siswa.
- Menilai status kesegaran jasmani siswa.
- Memberikan motivasi agar lebih giat berlatih.

Untuk mengukur kemampuan cardiovascular seseorang dapat digunakan Tes Harvard (untuk putra) dan Sloan (untuk putri).

1. Harvard Step Test.

Perlengkapan tes:

- Bangku setinggi 20 inchi
- Stop watch
- Metronom

Pelaksanaan:

Subyek berdiri dengan salah satu kaki di atas bangku, saat ada aba-aba "Ya", kaki yang satu lagi naik ke atas bangku hingga berdiri dengan kedua lutut lurus. Kemudian salah satu kaki (awal) turun, disusul dengan kaki lainnya. Lakukan naik turun bangku tersebut selama 5 menit, dengan kecepatan 30 step / menit.

Pencatatan denyut nadi:

Setelah subyek melakukan naik turun bangku selama 5 menit, disuruh duduk, kemudian denyut nadinya dicatat dalam tiga periode yaitu:

- Selama 30 detik, setelah menit pertama istirahat.
- Selama 30 detik, setelah menit kedua istirahat
- Selama 30 detik, setelah ketiga istirahat.

Untuk menafsirkan hasil tes tersebut digunakan rumus sebagai berikut:

a. Long Form (Fitness Indeks I)

$$\frac{\text{Lamanya latihan (dalam detik) X 100}}{2 \text{ X jumlah denyut nadi dalam recovery}}$$

Norma:

54 ke bawah	: Jelek
55 - 64	: kurang
65 - 79	: sedang / cukup
80 - 89	: baik
90 ke atas	: baik sekali

b. Short Form (Fitness Indeks II): Pencatatan denyut nadi hanya satu kali, yaitu selama 30 detik dihitung pada menit pertama setelah melakukan naik turun bangku.

Untuk menafsirkan hasil tes, rumusnya adalah sebagai berikut:

$$\frac{\text{Lamanya melakukan latihan (dalam detik)} \times 100}{5,5 \times \text{denyut nadi selama 30 detik dalam recovery}}$$

Norma :

- 49 ke bawah : jelek
- 50 - 80 : sedang
- 81 ke atas : baik

2. Sloan Test.

Sloan test merupakan modifikasi Harvard Step Test. Tes ini ditujukan untuk wanita. Tinggi bangku 18 inchi. Pelaksanaannya sama seperti Harvard Step Test.

Rumus Fitness Indeks (FI) adalah :

$$\frac{\text{Lamanya melakukan latihan (dalam detik)} \times 100}{2 \times \text{jumlah denyut nadi yang dihitung dalam recovery}}$$

Norma :

- 55 ke bawah : jelek (poor)
- 56 - 79 : sedang (average)
- 80 - 89 : baik (good)
- 90 ke atas : sempurna (excellent)

Tes Kesegaran Jasmani

1. Indiana Physical Fitness Test (untuk laki-laki dan perempuan tingkat SLTA).

Butir tes :

- Stradle chins (all out).
- Squat thrust (20 detik).
- Push Ups (all out).
- Vertical jump.

2. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

a. Untuk Sekolah Dasar kelas 1, 2, dan 3:

Butir tes:

- Lari cepat 30 meter
- Angkat tubuh 30 detik
- Baring duduk 30 detik
- Loncat tegak
- Lari 600 meter
-

b. Untuk kelas 4, 5, dan 6:

Butir tes:

- Lari cepat 40 meter
- Angkat tubuh 30 detik
- Baring duduk 30 detik
- Loncat tegak
- Lari 600 meter

c. Untuk Sekolah Menengah Pertama:

Butir tes:

- Lari cepat 50 meter
- Angkat tubuh (30 detik pi, 60 detik pa)
- Baring duduk 60 detik
- Loncat tegak
- Lari jauh (800 m pi, 1000 m pa).

d. Untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Atas:

Butir tes:

- Lari cepat 60 meter
- Angkat tubuh (30" pi, 60" pa)
- Baring duduk 60 detik
- Loncat tegak
- Lari jauh (1000 m pi, 1200 m pa).

3. Navy Standard Physical Fitness Test.

Butir tes :

- Pull ups
- Squat jumps
- Push ups
- Sit ups
- Lari 300 yard.

4. Army Physical Efficiency Test.

Butir tes :

- Squat thrust (60 detik).
- Sit ups
- Push ups
- Squat jumps
- Pull ups

General Motor Ability Test

Tes general motor ability berguna sebagai:

- Alat untuk mengelompokkan siswa ke dalam kelompok yang homogen
- Alat untuk mendiagnosa terhadap kekurangan kemampuan gerak
- Bentuk motivasi siswa.
- Suatu tes kemampuan fisik (physical achievement).

1. Carpenter Motor Ability Test.

Tujuan : Mengukur kemampuan gerak secara umum siswa (putera dan puteri) sekolah dasar kelas 1, 2, dan 3.

Perlengkapan : matras, pita pengukur, peluru seberat 4 lbs, dan formulir tes.

Butir tes ;

- Standing broad jump
- Shot put
- Berat badan.

2. Barrow Motor Ability Test.

Tujuan : Membuat klasifikasi, bimbingan, dan penentuan prestasi, untuk siswa SLTP, SLTA, dan Mahasiswa (putera).

Perlengkapan : matras, pita pengukur, bola soft ball, stop watch, bola basket, dan tongkat.

Butir tes :

- Standing broad jump
- Softball throw
- Zig-zag run
- Wall pass
- Medicine ball put
- Lari cepat 50 meter.

3. Scott Motor Ability Test.

Tujuan : Mengukur kemampuan gerak umum individu, berguna untuk pengelompokan dalam kelas siswa SLTA dan Mahasiswa (puteri).

Butir tes :

- Basket ball throw
- Dash sprint
- Wall pass
- Standing broad jump
- Obstacle race test.

Motor Educability Test

Motor educability merupakan suatu tes untuk mengukur kemampuan seseorang dalam mempelajari gerakan yang baru (new motor skill). Contoh tesnya adalah IOWA-BRACE TEST yang terdiri dari 21 item, yaitu :

- | | | |
|---------------------------|------------------------------|--------------------------|
| 1. One foot – Touch head. | 8. Full left turn | 15. Side kick |
| 2. Side leaning rest | 9. One knee head to floor | 16. Knee jump to feet |
| 3. Graspevine | 10. Hop Backward | 17. Russian Dance |
| 4. One knee balance | 11. Forward hand kick | 18. Full right turn |
| 5. Stork stand | 12. Full squat arm circle | 19. The top |
| 6. Double heel click | 13. Half turn jump left foot | 20. Single squat balance |
| 7. Cross leg squat | 14. Three dips | 21. Jump foot |

Pengukuran Unsur-Unsur Gerak Dalam Olahraga

1. Kekuatan (strength).

Instrumen pengukuran :

- Back and leg dynamometer : untuk mengukur kekuatan punggung dan tungkai,
- Hand dynamometer : untuk mengukur kekuatan lengan dalam mendorong dan menarik.
- Grip dynamometer : untuk mengukur kekuatan meremas dari jari-jari tangan.

2. Daya Tahan (endurance).

Daya tahan dapat dilatih dengan Interval training, Circuit training, dan Mobility training.

a. Daya tahan Umum (cardio respiratory endurance)

Pengukurannya: Step Test, Ergo cycle, Tread mill, lari 2,4 km, Balke test, dan Lari multi tahap

b. Daya tahan lokal/otot (muscle endurance).

- Flexed arm hang: mengukur daya tahan lengan dan gelang bahu dalam posisi kedua lengan flexi, menggantung pada palang tunggal.
- Sit ups: mengukur daya tahan otot perut
- Squat jumps: mengukur daya tahan otot tungkai
- Push ups: mengukur daya tahan otot lengan dan gelang bahu.
- Back ups : mengukur daya tahan otot punggung.
- Pull ups; mengukur daya tahan otot lengan dan gelang bahu.

3. Kecepatan (speed).

Pengukuran kecepatan adalah lari lurus minimal 30 yard, maksimal 100 yard.

4. Power.

Pengukurannya: broad jump, vertical jump, dan medicine ball put.

5. Kelentukan (flexibility).

Pengukurannya: Sit and Reach Test, Bridge up, Side split, Trunk ekstention.

6. Kelincahan (Agility).

Pengukurannya: Shuttle run, Dodging run, Zigzag run, dan Right Boomerang run.

7. Keseimbangan (Balance).

- Keseimbangan statis : Stork Stand, Head Stand, dan Hand Stand.
- Keseimbangan dinamis: Dynamic Test of Positional Balance.

8. Reaksi.

Pengukurannya: The Nelson Hand Reaction test, The Nelson Foot Reaction Test.

Tes Keterampilan Cabang Olahraga

Bertujuan untuk mengukur penguasaan / keterampilan seseorang dalam bermain salah satu cabang olahraga melalui pengukuran teknik-teknik dasar permainan. Tes ini juga dapat digunakan untuk mengelompokkan siswa, dan sebagai dasar pemberian nilai pendidikan olahraga di sekolah.

1. Tes Keterampilan cabang olahraga Sepak Bola.

- a. Tes Passing and Stopping.
Tujuan: untuk mengukur keterampilan dalam menendang dan menahan bola.
Alat yang digunakan :
 - Bola 2 buah
 - Stop watch
 - Bangku Swedia 4 buah (papan ukuran 3m x 60 cm).
 - Kapur.

- b. Tes Heading.
Tujuan : Mengukur keterampilan kepala dalam memainkan bola.
Alat yang digunakan :
 - Bola
 - Stop watch

- c. Tes Dribbling.
Tujuan : Mengukur keterampilan, kelincahan, dan kecepatan kaki dalam memainkan atau menggiring bola.
Alat yang digunakan :
 - Bola
 - Stop watch
 - 6 buah tongkat atau lembing, untuk rintangan
 - Tongkat bendera
 - Kapur

- d. Tes Shooting.
Tujuan : Mengukur keterampilan, ketepatan, dan kecepatan gerak kaki dalam menendang bola ke sasaran.
Alat yang digunakan :
 - Bola
 - Stop watch
 - Gawang
 - Nomor-nomor
 - Tali.

2. Tes Keterampilan Tenis meja

- a. Tes Backboard (dilakukan selama 30 detik).
Tujuan: Untuk mengukur kecakapan bermain tenis meja, level kemampuan sedang.
Alat yang digunakan:
 - Stopwatch
 - Lima buah bola
 - Sebuah bat
 - Sebuah meja tenis meja yang dapat dilipat
 - Dinding atau sebuah tiang untuk sandaran bagian meja yang didirikan tagak
 - Pita kertas ukurang 2 cm.

- b. Tes service (10 kali pukulan).
Tujuan : Untuk mengukur keterampilan service.
Alat yang digunakan:
- Bola, 5 buah
 - Bat, 2 buah
 - Stopwatch
 - Formulir pencatatan hasil.

3. Tes Keterampilan Bola Voli

- a. Tes Passing (dilakukan selama 60 detik)
Tujuan : Untuk mengukur keterampilan pass atas
Alat yang digunakan:
- Tembok/dinding untuk petak sasaran
 - Bola, 3 buah
 - Stopwatch
- b. Tes Service
Tujuan : Untuk mengukur kemampuan mengarahkan service ke arah sasaran di lapangan.
Alat yang digunakan:
- Lapangan bola voli
 - Net dan tiang net
 - Tiang bambu. 2 buah
 - Tambang plastik, 30 meter
- c. Tes Spike
Tujuan : Untuk mengukur keterampilan melakukan spike/serangan
Alat yang digunakan:
- Lapangan bola voli
 - Net dan tiang net
 - Stopwatch
 - Bola voli, 5 buah

4. Tes Keterampilan Bulu tangkis

- a. Tes Wall Volley (dilakukan selama 30 detik)
Tujuan : Untuk mengukur kemampuan memukul shuttlecock secara terus menerus
Alat yang digunakan:
- Racket dan shuttlecock
 - Dinding/tembok
- b. Tes Serve Pendek
Tujuan : Untuk mengukur ketepatan penempatan service ke petak service bagian depan.
Alat yang digunakan:
- Racket
 - Shuttlecock
 - Kapur
- c. Tes Serve Panjang
Tujuan : Untuk mengukur kemampuan service yang diarahkan ke bagian sudut belakang lapangan.
Alat yang digunakan:
- Racket
 - Shuttlecock

- Tiang bambu, 2 buah
 - Kapur
 - Pita sepanjang net, ukuran lebar 5 cm
- d. Clear Test / Lob (melakukan pukulan sebanyak 20 kali)
 Tujuan : Untuk mengukur kekuatan pukulan ke atas dan ketepatan mengarahkan ke bagian belakang lapangan.
 Alat yang digunakan:
- Racket
 - Shuttlecock
 - Tali
 - Tiang bambu
 - Kapur

5. Tes keterampilan Bola Basket

- a. Tes Melempar dan menangkap Bola (dilakukan selama 30 detik, jarak dari tembok 3 m)
 Tujuan : Untuk mengukur kemampuan melempar dan menangkap bola yang dilakukan secara terus menerus.
 Alat yang digunakan:
- Bola basket
 - Kapur
 - Dinding/tembok
 - Stopwatch
- b. Tes bankshoot (selama 30 detik)
 Tujuan : Untuk mengukur ketepatan melakukan lemparan ke keranjang secara terus Menerus.
 Alat yang digunakan:
- Lapangan bola basket
 - Stopwatch
 - Bola, 3 buah
- c. Tes Dribbling (selama 30 detik)
 Tujuan : Untuk mengukur kemampuan menggiring bola melewati rintangan
 Alat yang digunakan:
- Lapangan bola basket
 - Stopwatch
 - Tonggak/tiang, 6 buah
 - Kapur

6. Tes Keterampilan Softball

- a. Speed Throw (tiga kali kesempatan)
 Tujuan : Untuk mengukur kemampuan kecepatan lemparan sejauh 19,76 m
 Alat yang digunakan:
- Bola softball, 3 buah
 - Pita pengukur
 - Stopwatch

- b. Fielding Fly Ball (dilakukan selama 30 detik)
Tujuan : Untuk mengukur keterampilan melempar dan menangkap bola secara terus menerus
Alat yang digunakan:
- Dinding/tembok
 - Pita pengukur
 - Kapur
 - Stopwatch
 - Bola softball
- c. Throw and Catch
Tujuan : Untuk mengukur kemampuan melempar dan menangkap kembali bola sambil berlari
Alat yang digunakan:
- Bola softball
 - Tiang bambu, 2 buah
 - Tali
 - Pita pengukur
- d. Repeated throw (dilakukan selama 30 detik)
Tujuan : Untuk mengukur keterampilan lempar tangkap bola secara terus menerus.
Alat yang digunakan:
- Dinding/tembok
 - Bola softball
 - Stopwatch
 - Pita pengukur
 - Kapur
- e. Fungo Batting (melakukan 10 kali pukulan)
Tujuan : Untuk mengukur kemampuan melakukan pukulan
Alat yang digunakan:
- Bat pemukul
 - Bola softball
 - Lapangan softball
- f. Overhand Accuracy Throw (melakukan 10 kali lemparan)
Tujuan : Untuk mengukur ketepatan lemparan jauh ke sasaran
Alat yang digunakan:
- Bola softball
 - Pita pengukur
 - Kapur
 - Dinding/tembok

7. Tes Keterampilan Bola Tangan

- a. Tes Lempar Tangkap (dilakukan selama 30 detik)
Tujuan : Untuk mengukur kemampuan melempar dan menangkap bola secara terus menerus
Alat yang digunakan:
- Bola tangan, 2 buah
 - Dinding/tembok
 - Stopwatch
 - Pita pengukur
 - Kapur

- b. Tes Dribbling (dilakukan selama 30 detik)
 Tujuan : Untuk mengukur kemampuan menggiring bola melewati rintangan di lapangan
 Alat yang digunakan:
- Bola
 - Tonggak atau bangku, 8 buah
 - Stop watch
 - Pita pengukur
 - Kapur
- c. Flying Shoot (melakukan 6 kali tembakan)
 Tujuan : Untuk mengukur keterampilan menembak secara berturut-turut dari tiga posisi.
 Alat yang digunakan:
- Gawang
 - Tali
 - Pita pengukur
 - Bola, 6 buah
- d. Speed & Accuracy Throw (melakukan 5 kali lemparan)
 Tujuan : Untuk mengukur kemampuan menembak ke sasaran yang dilakukan secara terus menerus dengan cepat.
 Alat yang digunakan:
- Bola, 5 buah
 - Stop watch
 - Dinding/tembok
 - Pita pengukur
 - Kapur

8. Tes Keterampilan Tennis Lapangan

- a. Tes Backboard (dilakukan selama 30 detik)
 Tujuan : Untuk mengukur keterampilan memukul bola secara terus menerus
 Alat yang digunakan:
- Racket
 - Bola tennis
 - Dinding/tembok
 - Peluit
 - Kapur
- b. Tes Service (melakukan 10 kali pukulan)
 Tujuan : Untuk mengukur kemampuan melakukan pukulan dan ketepatan servis yang di arahkan ke sasaran.
 Alat yang digunakan:
- Racket tennis
 - Bola tennis
 - Pita pengukur
 - Tiang bambu, 2 buah
 - Tali
- c. Tes Forehand dan Backhand Drive (masing-masing 10 kali pukulan)
 Tujuan : Untuk mengukur kemampuan mengarahkan puukulan forehand dan backhand ground strokes ke sasaran.
 Alat yang digunakan:
- Racket

- Bola tennis
- Tiang bambu, 2 buah
- Tali
- Pita pengukur
- Kapur
- Lapangan Tennis

9. Tes Keterampilan Sepak Takraw

- a. Tes Service (melakukan 5 kali sepakan)

Tujuan : Untuk mengukur kemampuan mengarahkan service ke sasaran.

Alat yang digunakan:

 - Lapangan sepak takraw
 - Bola, 5 buah
 - Net
 - Tali
 - Stopwatch
 - Pita pengukur
 - Kapur

- b. Tes Ball Control (dilakukan selama 60 detik)

Tujuan : Untuk mengukur kemampuan mengontrol bola dengan kaki dan kepala yang dilakukan secara terus menerus.

Alat yang digunakan:

 - Bola sepak takraw
 - Stopwatch
 - Lapangan yang rata

- c. Tes Passing (melakukan 5 kali operan)

Tujuan : Untuk mengukur keterampilan mengoper bola ke teman

Alat yang digunakan:

 - Bola
 - Tali
 - Net
 - Lapangan sepak takraw

- d. Tes Smash (melakukan 5 kali smash)

Tujuan : Untuk mengukur keterampilan smash ke arah sasaran

Alat yang digunakan:

 - Lapangan sepak takraw
 - Bola
 - Stopwatch

Penyusunan Tes Keterampilan cabang Olahraga

A. Kriteria Penyusunan Tes Keterampilan

1. Tes harus mengukur kemampuan-kemampuan yang penting
2. Tes harus menyerupai permainan yang sesungguhnya
3. Tes harus mendorong bentuk gerakan yang baik
4. Tes harus dilakukan oleh seorang pelaku saja
5. Tes harus menarik dan mempunyai arti
6. Tes harus cukup sukar
7. Tes harus dapat membedakan tingkat kemampuan
8. Tes harus dilengkapi dengan cara menskor yang teliti
9. Tes harus mempunyai cukup jumlah percobaan
10. Tes harus dapat dipertimbangkan dengan bukti-bukti statistika

B. Prosedur Penyusunan Tes Keterampilan

1. Pelajari masalah tes atau kebutuhan akan pembuatannya
2. Analisis keterampilan yang akan diukur
3. Pembuatan butir-butir tes eksperimen
4. Buat petunjuk tertulis dari setiap butir tes
5. Pilih dan peroleh sebuah kriteria
6. Pilih orang coba yang akan dipergunakan
7. Tentukan reliabilitas butir-butir tes eksperimen
8. Tentukan validitas butir-butir tes eksperimen
9. Menentukan / mencari reliabilitas baterai tes
10. Menentukan / mencari validitas baterai tes

=====