

Editor:

Dr. Muhamad Syamsul Taufik, S.Si., M.Pd.

Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO

Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes..



SPORT SKILL ***and TEST***

— Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd. | Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd. —





eureka
media aksara
Anggota IKAPI
No. 225/JTE/2021

0858 5343 1992
eurekamediaaksara@gmail.com
Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bojongsari - Purbalingga 53362

ISBN 978-623-487-986-5



9 786234 879865

SPORT SKILL AND TEST

Penulis :

Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd.

Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd.

Editor :

Dr. Muhamad Syamsul Taufik, S.Si., M.Pd.

Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.

Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes.



eureka
media aksara

PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

SPORT SKILL AND TEST

- Penulis** : Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd.
Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd.
- Editor** : Dr. Muhamad Syamsul Taufik, S.Si., M.Pd.
Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.
Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes.
- Desain Sampul** : Ardyan Arya Hayuwaskita
- Tata Letak** : Sakti Aditya, S.Pd., Gr.
- ISBN** : 978-623-487-986-5

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, APRIL 2023**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2023

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan buku ini. Penulisan buku merupakan buah karya dari pemikiran penulis yang diberi judul "*Sport Skill and Test*". Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan karya ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terima kasih pada semua pihak yang telah membantu penyusunan buku ini. Sehingga buku ini bisa hadir di hadapan pembaca.

Buku ini mencoba memulai dari gerakan dasar dalam berbagai olahraga sampai membahas poin - poin penting dalam masing-masing tes di tiap jenis olahraga secara detail.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan guna penyempurnaan buku ini. Akhir kata saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga buku ini akan membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB 1 SPORT SKILL CABANG OLAHRAGA ATLETIK	
NOMOR SPRINT	1
A. Tes Kecepatan Reaksi Lari 10M (Start Jongkok)	1
B. Tes Lari Akselerasi 20 M (Start Jongkok)	2
C. Tes Kecepatan Maksimal 60M (Start Melayang)	5
BAB 2 SPORT SKILL OLAHRAGA ATLETIK	9
A. Tes Lari Jarak Pendek 100 m, 200 m, 300 m, 400 m dan 500 m (Atletik)	9
B. Tes Lompat Jauh : Run Up, Take Off, Flight, Gaya Jongkok dan Landing (Atletik).....	16
C. Tes Lontar Matril : Awalan, Ayunan, Putaran, Fase Akhir dan Lemparan (Atletik).....	22
BAB 3 SPORT SKILL OLAHRAGA TEAKWONDO	28
A. Tes Tendangan Dollyo Chagi Pada Cabang Olahraga Teakwondo	28
B. Tes Pukulan Pada Olahraga Teakwondo	35
BAB 4 SPORT SKILL OLAHRAGA TENNIS.....	42
A. Tes dan Pengukuran Keterampilan Cabang Olahraga Tennis	42
B. Aturan umum dalam penilaian :.....	46
C. Petunjuk Pengumpulan.....	50
D. Penilaian Gerakan (Mobility Assessment)	63
E. Pengskoran.....	65
F. Klasifikasi	67
BAB 5 SPORT SKILL OLAHRAGA BULU TANGKIS	73
A. Tes Keterampilan Servis Pendek (<i>Short Serve Test</i>).....	73
B. Tes Servis Panjang 1 (<i>Long Serve Test</i>).....	76
C. Tes Servis Panjang 2 (<i>Long Serve Test</i>).....	78
D. Tes Servis Panjang 3 (<i>Long Serve Test</i>).....	80
BAB 6 SPORT SKILL OLAHRAGA PETANQUE.....	84
A. Tes Keterampilan Pointing Petanque	84
B. Tes Keterampilan <i>Shooting Petanque</i>	90

BAB 7	SPORT SKILL OLAHRAGA BASKET	100
	A. Shooting Test	100
	B. Dribbling Test.....	103
	C. Passing Test	105
	D. Tes Pengukuran Basket	107
BAB 8	SPORT SKILL OLAHRAGA PANAHAN	109
	A. Fase Dalam Proses Memanah	109
	B. Ukuran Lapangan	118
	C. Kostum Memanah.....	119
	D. Pemberian Nilai	119
	E. Papan Sasaran Panahan.....	120
	F. Ronde Panahan	121
	G. Tes Keterampilan Olahraga Panahan.....	121
	H. Tes memanah Jarak 30 Meter.....	124
BAB 9	SPORT SKILL OLAHRAGA FUTSAL.....	130
	A. Tes Passing and Stoping Cabang Olahrag Futsal.....	130
	B. Tes Dribbling Cabang Olahraga Futsal.....	138
	C. Tes Keterampilan Shooting Produk Cabang Olahraga Futsal	145
BAB 10	SPORT SKILL OLAHRAGA BASEBALL.....	155
	A. Tes Memukul Batting Test	155
	B. Tes Fielding Fielding Grounders-Agility, Speed, and Accuracy Test	156
	C. Tes Melempar JAUH	157
	D. Instrumen Tes Keterampilan Memukul Bola Softball	159
BAB 11	SPORT SKILL OLAHRAGA BOLA VOLLY.....	166
	A. Test Keterampilan Bola Voli <i>Brady</i>	166
	B. Tes bolavoli dari <i>Clifton</i>	170
	C. Test Bolavoli Liba Dan Stauf.....	173
	D. Pengukuran Passing Bola Voli Berbasis Komputer ...	177
BAB 12	SPORT SKILL OLAHRAGA SEPAK BOLA.....	181
	A. Tes Daya Tahan Pada Sepak Bola.....	181
	B. Tes Power Pada Sepak Bola	187
	C. Tes Agility Pada Sepak Bola	188
	D. Tes Motor Ability	189

BAB 13 SPORT SKILL OLAHRAGA HOCKEY	192
A. Tes Keterampilan Menggiring Bola (<i>3D Dribble Test</i>) ..	192
B. Tes Keterampilan Mengoper Bola (<i>Slap Pass Test</i>).....	196
DAFTAR PUSTAKA.....	199
TENTANG PENULIS.....	202

BAB 1

SPORT SKILL CABANG OLAHRAGA ATLETIK NOMOR SPRINT

A. Tes Kecepatan Reaksi Lari 10M (Start Jongkok)

Tujuan

Tes untuk mengukur kecepatan Reaksi lari

Hasil

Akumulasi waktu dalam detik

Peralatan yang Dibutuhkan

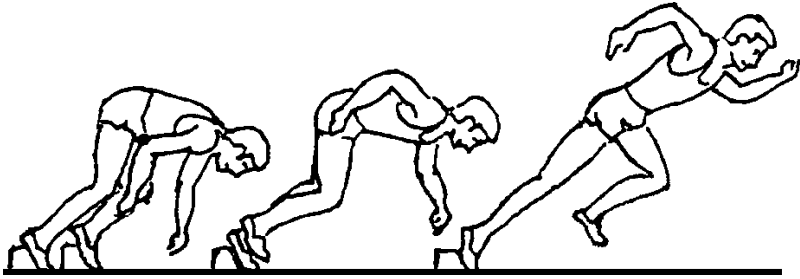
Lintasan lari, start block dan stopwatch

Petunjuk Pelaksanaan

Testee melakukan start jongkok dengan posisi awal bersedia dengan mengambil sikap start posisi awal yang baik, dilanjutkan aba- aba siap yang bergerak masuk ke posisi start yang optimal & dipertahankan dan terakhir posisi drive dengan kedua kaki menekan keras pada balok start. Stop watch dihentikan saat testee mencapai finish 10 m

Skor

Waktu yang ditempuh oleh testee dalam mempertahankan kecepatan sampai garis finish 10 m



B. Tes Lari Akselerasi 20 M (Start Jongkok)

Tujuan

Tes untuk mengukur akselerasi kecepatan lari

Hasil

Akumulasi waktu dalam detik

Peralatan yang Dibutuhkan

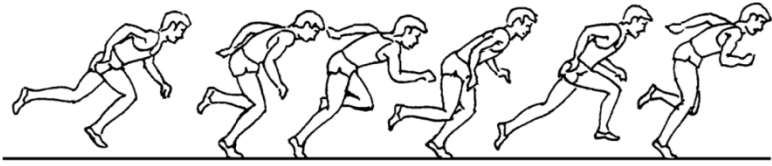
Lintasan lari, start block dan stopwatch

Petunjuk Pelaksanaan


Testee melakukan start jongkok dengan posisi awal bersedia dengan mengambil sikap start posisi awal yang baik, dilanjutkan aba- aba siap yang bergerak masuk ke posisi start yang optimal & dipertahankan dan terakhir posisi drive dengan kedua kaki menekan keras pada balok start. Stop watch dihentikan saat testee mencapai finish 20m

Skor

Waktu yang ditempuh oleh testee dalam mempertahankan kecepatan sampai garis finish 20m



Tes Sport Skill Kecepatan Reaksi & Akselerasi dengan Start Jongkok

No	Tahapan Gerak	Aspek yang di amati	Skor			
			1	2	3	4
1.	Phase Bersedia 	1. Kedua kaki dalam keadaan menyentuh tanah 2. Lutut kaki belakang terletak di tanah 3. Kedua tangan diletakan di tanah selebar bahu 4. Kepala datar dengan punggung dan mata menatap lurus ke bawah				

No	Tahapan Gerak	Aspek yang di amati	Skor			
			1	2	3	4
2.	Phase Siap 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lutut-lutut ditekan ke belakang 2. Lutut kaki depan membentuk sudut 90 derajat 3. Lutut kaki belakang membentuk sudut 120-140 derajat 4. Pinggang lebih tinggi dari bahu 5. Bahu sedikit maju ke depan dari kedua tangan 				
3.	Phase Dorong / Drive 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Badan diluruskan & diangkat pada saat kaki menekan keras pada start block 2. Kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan & diayun bergantian 3. Kaki belakang mendorong kuat 4. Kaki belakang diayun ke depan dengan cepat 5. Lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh. 				

C. Tes Kecepatan Maksimal 60M (Start Melayang)

Tujuan

Tes untuk mengukur kecepatan maksimal lari

Hasil

Akumulasi waktu dalam detik

Peralatan yang Dibutuhkan

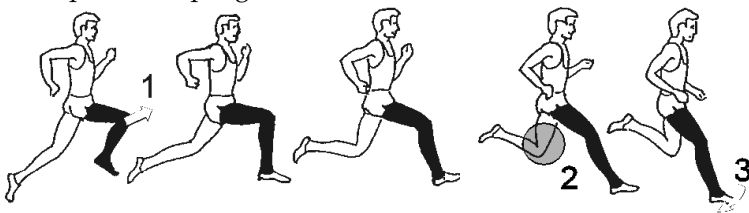
Lintasan lari, cones dan stopwatch

Petunjuk Pelaksanaan

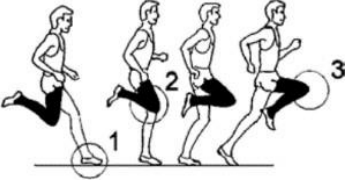
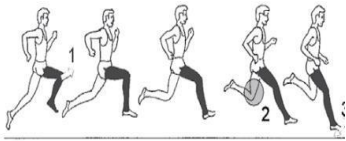
Testee melakukan start melayang dengan awalan 10m. Stopwatch dinyalakan saat saat testee melewati tanda 10m. Testee berlari dengan kecepatan penuh sampai garis finish 60m. Stop watch dihentikan saat testee mencapai finish 60m

Skor

Waktu yang ditempuh oleh testee dalam mempertahankan kecepatan sampai garis finish 60m



Tes Sport Skill Kecepatan Maksimal dengan Start Melayang (Sprint)

No	Tahapan Gerak	Aspek Yang di Amati	Skor			
			1	2	3	4
1.	<p>Phase Topang</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendarat pada telapak kaki 2. Lutut kaki topang bengkok 3. Pinggang, sendi lutut & mata kaki lurus saat bertolak 4. Paha kaki ayun naik dengan tepat ke posisi horizontal 				
2.	<p>Phase Melayang</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lutut kaki bergerak ke depan & ke atas 2. Lutut kaki topang bengkok dalam phase pemulihan 3. Ayunan lengan aktif 4. Kaki topang bergerak ke belakang 				


Tes Sport Skill Koordinasi Teknik Lari Angkling

No	Skill	Aspek Yang di Amati	Skor			
			1	2	3	4
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi Badan 2. Arah Pandangan 3. Posisi Tumit 4. Perkenaan bola-bola kaki 				


Tes Sport Skill Koordinasi Teknik Lari Angkling Heel Kick-Up

No	Skill	Aspek Yang di Amati	Skor			
			1	2	3	4
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Sikap Badan 2. Ayunan Lengan 3. Arah Pandangan 4. Angkatan Lutut 5. Angkatan Tumit 				

Tes Sport Skill Koordinasi Teknik Lari High - Knee

No	Skill	Aspek Yang di Amati	Skor			
			1	2	3	4
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi Badan 2. Arah pandangan ke depan 3. Ayunan lengan aktif namun relaks 4. Pinggang diangkat tinggi 5. Lutut diangkat tinggi tekuk ke depan 				

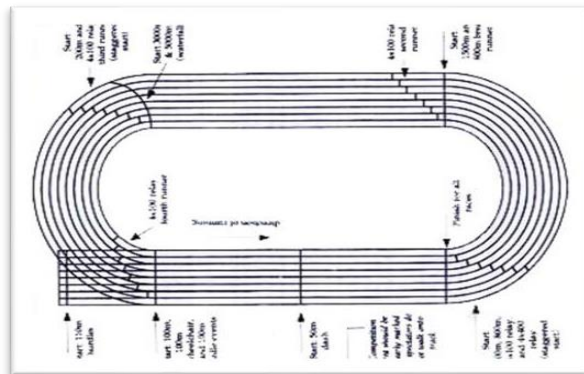
**Tes Sport Skill Koordinasi Teknik Lari High-Knee With
Extension**

No	Skill	Aspek Yang di Amati	Skor			
			1	2	3	4
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Sikap badan 2. Ayunan tangan aktif mengikuti ritme 3. Posisi pinggang tinggi 4. Posisi kaki mencakar kedepan 5. Angkatan lutut tinggi 				

BAB 2

SPORT SKILL OLAHRAGA ATLETIK

A. Tes Lari Jarak Pendek 100 m, 200 m, 300 m, 400 m dan 500 m (Atletik)

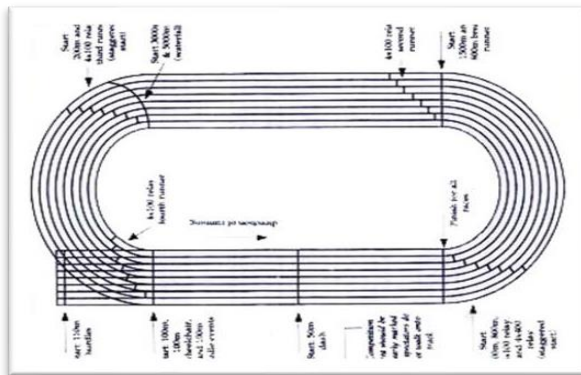


1. Tes Lari Jarak 100 m

- Tujuan: Mengukur Komponen Kordinasi Gerakan Kaki, Tamgam, Dan Kecepatan.
- Alat/fasilitas: Lintasan 100 m, stopwatch dan Pluit
- Petugas:
 - Seorang pengambil waktu yang memberikan aba-aba.
 - Seorang penghitung jumlah waktu untuk mengukur kecepatan dan sekaligus menulisnya.
- Petunjuk Pelaksanaan :
 - Testee bersiap-siap di garis star,
 - Testee mulai melakukan posisi awalan.

- 3) Petugas memberikan aba-aba “ Bersedia “ , lalu testee mulai melakukan posisi kedua.
 - 4) Setelah petugas meniup pluit, lalu testee langsung melakukan proses pelaksanaan sprint/lari.
 - 5) Selanjutnya jika sudah mendekati garis finish, testee harus mencondongkan kepala dan badannya supaya menyentuh pita sebagai garis finish.
- e. Cara Peng skoran :
- 1) Di lihat dari hasil gerakan akhir atau finish, menyentuh atau tidak.
 - 2) Skor di hitung dari jumlah waktu yang diperoleh
 - 3) Apabila gerakan akhir tidak sesuai dan waktu tidak mencapai waktu yang sduah ditentukan maka tidak akan di hitung.

2. Tes Lari Jarak 200 M



- a. Tujuan: Mengukur Komponen Kordinasi Gerakan Kaki, Tamgam, Dan Kecepatan.
- b. Alat/fasilitas: Lintasan 200 m, stopwatch dan Pluit
- c. Petugas:
 - 1) Seorang pengambil waktu yang memberikan aba-aba.
 - 2) Seorang penghitung jumlah waktu untuk mengukur kecepatan dan sekaligus menulisnya.

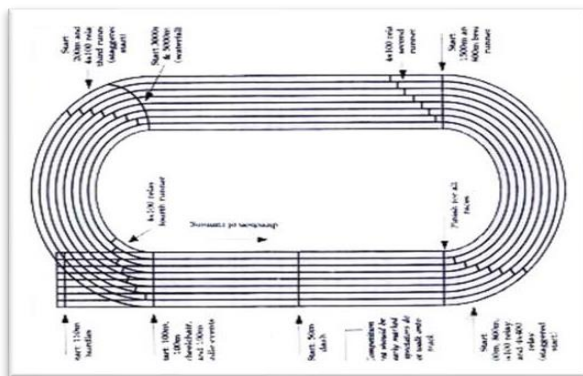
d. Petunjuk Pelaksanaan :

- 1) Testee bersiap-siap di garis star,
- 2) Testee mulai melakukan posisi awalan.
- 3) Petugas memberikan aba-aba “ Bersedia “ , lalu testee mulai melakukan posisi kedua.
- 4) Setelah petugas meniup pluit, lalu testee langsung melakukan proses pelaksanaan sprint/lari.
- 5) Selanjutnya jika sudah mendekati garis finish, testee harus mencondongkan kepala dan badannya supaya menyentuh pita sebagai garis finish.

e. Cara Peng skoran :

- 1) Di lihat dari hasil gerakan akhir atau finish, menyentuh atau tidak.
- 2) Skor di hitung dari jumlah waktu yang diperoleh.
- 3) Apabila gerakan akhir tidak sesuai dan waktu tidak mencapai waktu yang sudah ditentukan maka tidak akan di hitung.

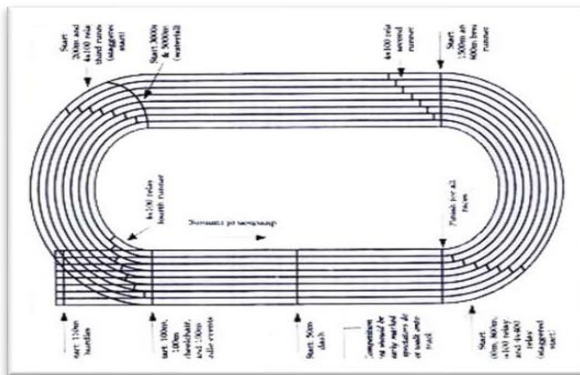
3. Tes Lari Jarak 300 M



- a. Tujuan: Mengukur Komponen Kordinasi Gerakan Kaki, Tangan, Dan Kecepatan.
- b. Alat/fasilitas: Lintasan 300 m, stopwatch dan Pluit

- c. Petugas:
- 1) Seorang pengambil waktu yang memberikan aba-aba.
 - 2) Seorang penghitung jumlah waktu untuk mengukur kecepatan dan sekaligus menuliskannya.
- d. Petunjuk Pelaksanaan :
- 1) Testee bersiap-siap di garis star,
 - 2) Testee mulai melakukan posisi awalan.
 - 3) Petugas memberikan aba-aba “ Bersedia “ , lalu testee mulai melakukan posisi kedua.
 - 4) Setelah petugas meniup pluit, lalu testee langsung melakukan proses pelaksanaan sprint/lari.
 - 5) Selanjutnya jika sudah mendekati garis finish, testee harus mencondongkan kepala dan badannya supaya menyentuh pita sebagai garis finish.
- e. Cara Peng skoran :
- 1) Di lihat dari hasil gerakan akhir atau finish, menyentuh atau tidak.
 - 2) Skor di hitung dari jumlah waktu yang diperoleh.
 - 3) Apabila gerakan akhir tidak sesuai dan waktu tidak mencapai waktu yang sduah ditentukan maka tidak akan di hitung.

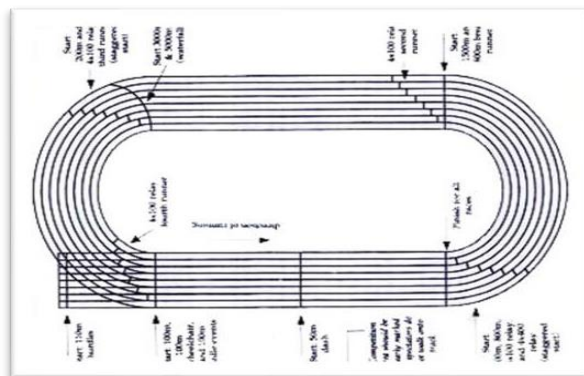
4. Tes Lari Jarak 400 M



- a. Tujuan: Mengukur Komponen Kordinasi Gerakan Kaki, Tamgam, Dan Kecepatan.
- b. Alat/fasilitas: Lintasan 400 m, stopwatch dan Pluit

- c. Petugas:
- 1) Seorang pengambil waktu yang memberikan aba-aba.
 - 2) Seorang penghitung jumlah waktu untuk mengukur kecepatan dan sekaligus menuliskannya.
- d. Petunjuk Pelaksanaan :
- 1) Testee bersiap-siap di garis star,
 - 2) Testee mulai melakukan posisi awalan.
 - 3) Petugas memberikan aba-aba “ Bersedia “ , lalu testee mulai melakukan posisi kedua.
 - 4) Setelah petugas meniup pluit, lalu testee langsung melakukan proses pelaksanaan sprint/lari.
 - 5) Selanjutnya jika sudah mendekati garis finish, testee harus mencondongkan kepala dan badannya supaya menyentuh pita sebagai garis finish.
- e. Cara Peng skoran :
- 1) Di lihat dari hasil gerakan akhir atau finish, menyentuh atau tidak.
 - 2) Skor di hitung dari jumlah waktu yang diperoleh.
 - 3) Apabila gerakan akhir tidak sesuai dan waktu tidak mencapai waktu yang sduah ditentukan maka tidak akan di hitung.

5. Tes Lari Jarak 500 M



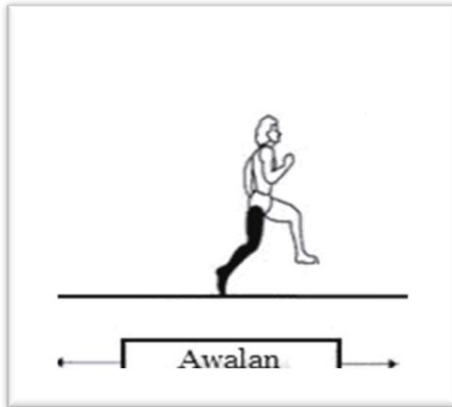
- a. Tujuan: Mengukur Komponen Kordinasi Gerakan Kaki, Tamgam, Dan Kecepatan.
- b. Alat/fasilitas: Lintasan 500 m, stopwatch dan Pluit
- c. Petugas:
 - 1) Seorang pengambil waktu yang memberikan aba-aba.
 - 2) Seorang penghitung jumlah waktu untuk mengukur kecepatan dan sekaligus menuliskannya.
- d. Petunjuk Pelaksanaan :
 - 1) Testee bersiap-siap di garis star,
 - 2) Testee mulai melakukan posisi awalan.
 - 3) Petugas memberikan aba-aba “ Bersedia “ , lalau testee mulai melakukan posisi kedua.
 - 4) Setelah petugas meniup pluit, lalau testee langsung melakukan proses pelaksanaan sprint/lari.
 - 5) Selanjutnya jika sudah mendekati garis finish, testee harus mencondongkan kepala dan badannya supaya menyentuh pita sebagai garis finish.
- e. Cara Peng skoran :
 - 1) Di lihat dari hasil gerakan akhir atau finish, menyentuh atau tidak.
 - 2) Skor di hitung dari jumlah waktu yang diperoleh.
 - 3) Apabila gerakan akhir tidak sesuai dan waktu tidak mencapai waktu yang sduah ditentukan maka tidak akan di hitung.

6. Tes Keterampilan Proses Lari Jarak Pendek

No	Tahapan Gerak	Indikator	Skor			
			4	3	2	1
1.	<p>Sikap Awal</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi Kaki 2. Posisi Lutut 3. Posisi Lengan 4. Posisi Tangan 5. Posisi Badan 6. Pandangan 				
2.	<p>Sikap Pelaksanaan</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi Kaki Kanan di angkat 2. Posisi Kaki Kiri ke Bawah Menyentuh Lapangan 3. Bagian Dada Lurus 4. Tangan Di Ayunkan 5. Pandangan Lurus Kedepan Dengan Kepala Yang Lurus 				
3.	<p>Sikap Akhir</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kepala di condongkan 2. Kedua tangan lurus ke belakang 3. Badan bagiannnnnnn dada di condongkan 4. Kaki kanan di angkat ke atas dan di tekuk 5. Kaki kiri kebawah menyentuh garis finis dengan posisi sedikit miring 				

B. Tes Lompat Jauh : Run Up, Take Off, Flight, Gaya Jongkok dan Landing (Atletik)

1. Tes Awal (Run Up)

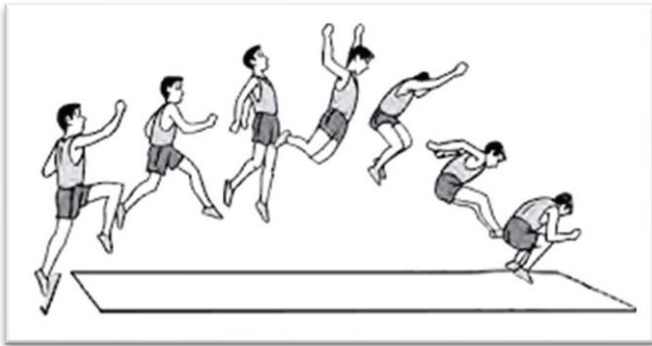


Tes Awal (Run Up)

- a. Tujuan: Mengukur Keseimbangan , konsistensi dan Kecepatan.
- b. Alat/fasilitas: Pluit, garis star, lapangan sepanjang 40 meter dan papan lepas landas.
- c. Petugas:
 - 1) Seorang yang memberikan aba-aba , meniup Pluit mulai dan stop
 - 2) Seorang yang melihat gerakannya dan sekaligus menuliskan skor.
- d. Petunjuk Pelaksanaan
 - 1) Testee bersiap-siap di garis star,
 - 2) Testee mulai melakukan posisi awalan.
 - 3) Petugas memberikan aba-aba “ Meniupkan Pluit“ , lalau testee melakukan sprint jarak 40 meter.
 - 4) Kemudian petugas memberikan aba-aba “ Meniup Pluit “ , supaya testee berhenti digaris land lepas landas.

- 5) Selanjutnya jika sudah mendekati garis lepas landas, testee berhenti dengan posisi kedua kaki menginjak garis land lepas landas.
- e. Cara Peng Skoran
- 1) Di lihat dari gerakan kaki, tangan, seorang testee
 - 2) Kecepatan Sprint, saat sebelum lepas landas
 - 3) Ketepatan menginjak garis land lepas landas

2. Tes Take Off



Tes Take Off (Lepas Landas)

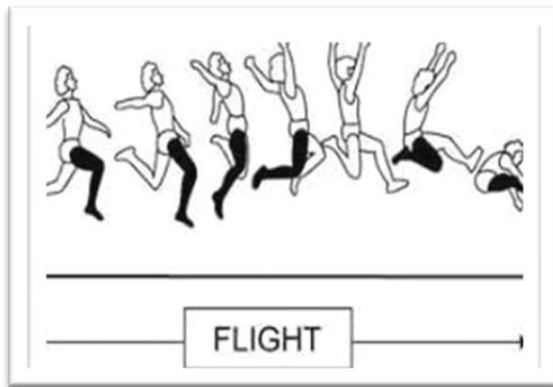
- a. Tujuan: Mengukur rata atau tidak nya ketepatan menapak pada tanah untuk meraih tolakan yang optimal.
- b. Alat/fasilitas: Pluit, garis Land lepas landas dan Bak yang di isi pasir.
- c. Petugas:
 - 1) Seorang yang memberikan aba-aba , meniup Pluit untuk memulai.
 - 2) Seorang yang melihat gerakannya dan sekaligus mencatat hasilnya.
- d. Petunjuk Pelaksanaan
 - 1) Petugas memberikan aba-aba untuk memulai.
 - 2) Testee bersiap-siap di garis land lepas landas (Take Off)

- 3) Petugas meniup peluit, tanda dimulainya untuk teste.
- 4) Kemudian teste melakukan gerakan tolakan, lalu melompat.
- 5) Ini dilakukan secara bergantian dan berulang-ulang.

e. Cara Pengskoran

- 1) Di lihat dari gerakan yang dilakukan teste
- 2) Ketepatan tolakan pada tanah
- 3) Hasil akhir dari lompatannya.

2. Tes Flight (Melayang)

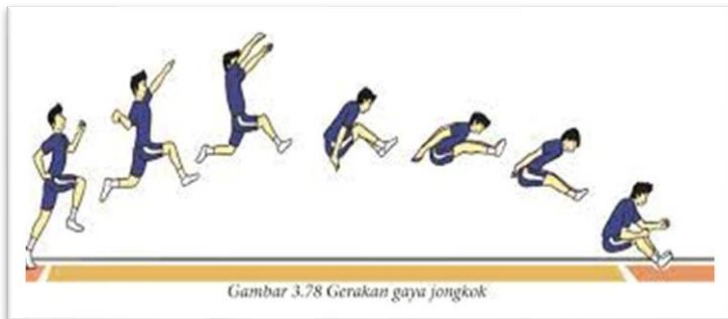


Tes Flight (Fase Melayang)

- a. Tujuan: Melihat gaya melayang, kebutuhan kecepatan dan fleksibilitas.
- b. Alat/fasilitas: Pluit, bak untuk melakukan lompatan yang sudah di isi pasir.
- c. Petugas:
 - 1) Seorang yang memberikan aba-aba, meniup Pluit untuk memulai.
 - 2) Seorang yang melihat gerakannya dan sekaligus mencatat hasilnya.

- d. Petunjuk Pelaksanaan
- 1) Petugas memberikan aba-aba untuk memulai.
 - 2) Testee bersiap-siap untuk melakukan Flight (melayang)
 - 3) Petugas meniup peluit, tanda dimulainya untuk teste.
 - 4) Kemudian teste melakukan gerakan melayang.
 - 5) Ini dilakukan secara bergantian dan berulang-ulang.
- e. Cara Pengskoran
- 1) Gerakan dari teste
 - 2) Kecepatan
 - 3) Fleksibilitas

3. Tes Melayang Gaya Jongkok

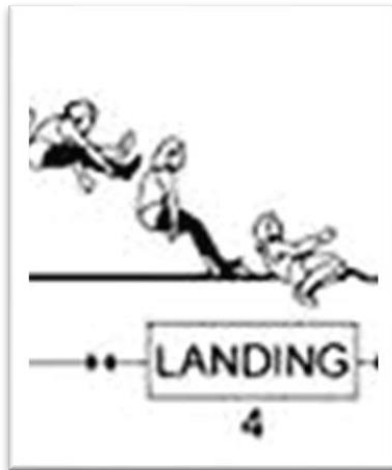


Tes Melayang Gaya Jongkok (Float Style)

- a. Tujuan: Melihat landing gaya jongkok sebagai benduk landas untuk pemula.
- b. Alat/fasilitas: Pluit, bak untuk melakukan lompatan yang sudah di isi pasir.
- c. Petugas:
 - 1) Seorang yang memberikan aba-aba , meniup Pluit untuk memulai.
 - 2) Seorang yang melihat gerakannya dan sekaligus mencatat hasilnya.

- d. Petunjuk Pelaksanaan
- 1) Petugas memberikan aba-aba untuk memulai.
 - 2) Testee bersiap-siap untuk melakukan melayang gaya jongkok
 - 3) Petugas meniup peluit, tanda dimulainya untuk teste.
 - 4) Kemudian testee melakukan gerakan melayang gaya jongkok.
 - 5) Ini dilakukan secara bergantian dan berulang - ulang.
- e. Cara Peng skoran
- 1) Gerakan Kaki dan tangan
 - 2) Landing harus terlihat seperti jongkok

4. Tes Fase Landing (Mendarat)



Tes Fase Mendarat

- a. Tujuan: Mengukur tiap inci pendaratan dan manuver agar mencapai jarak maksimum.
- b. Alat/fasilitas: Pluit, bak untuk melakukan lompatan yang sudah di isi pasir., alat pengukur
- c. Petugas:
 - 1) Seorang yang memberikan aba-aba , meniup Pluit untuk memulai.

- 2) Seorang yang melihat gerakannya dan sekaligus mencatat hasilnya.
- d. Petunjuk Pelaksanaan
- 1) Petugas memberikan aba-aba untuk memulai.
 - 2) Testee bersiap-siap untuk melakukan gerakan.
 - 3) Petugas meniup peluit, tanda dimulainya untuk take-off.
 - 4) Kemudian testee melakukan gerakan landing / mendarat.
 - 5) Testee harus memakai teknik yang sesuai.
 - 6) Ini dilakukan secara bergantian dan berulang-ulang.
- e. Cara Pengukuran
- 1) Gerakan landing
 - 2) Teknik dan manuver
 - 3) Jarak hasil mendarat

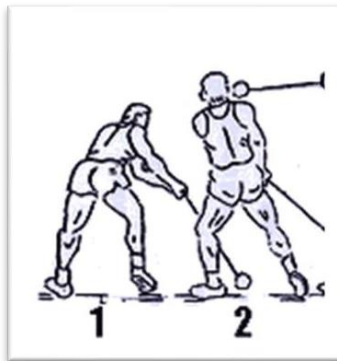
5. Tes Keterampilan Proses Lompat Jauh

No	Tahapan Gerak	Indikator	Skor			
			4	3	2	1
1.	Sikap Awal 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gerakan Kaki 2. Posisi Kaki 3. Posisi Badan 4. Gerakan Tangan 5. Posisi Tangan 6. Posisi Pandangan 7. Posisi Kepala 				
2.	Sikap Pelaksanaan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi Kaki Kanan di Tekukan 2. Posisi Kaki Kiri Lurus Kebawah Menginjak Lapangan 				

No	Tahapan Gerak	Indikator	Skor			
			4	3	2	1
		3. Posisi Badan Lurus Menjaga Keseimbangan 4. Posisi Tangan Untuk Memberikan Dorongan				
3.	Sikap Akhir 	1. Posisi Kaki 2. Posisi Badan Sedikit Terlentang 3. Posisi Tangan 4. Posisi Kepala				

C. Tes Lontar Matril : Awalan, Ayunan, Putaran, Fase Akhir dan Lemparan (Atletik)

1. Tes Awalan Lempar Matril

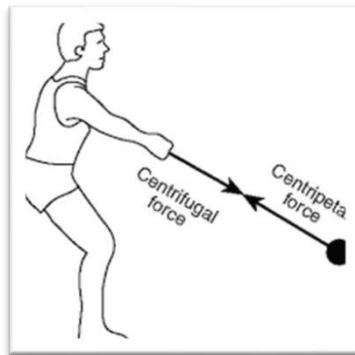


Tes Awalan

- Tujuan : Mengukur penguasaan teknik awalan memegang martil
- Alat/fasilitas : Martil, sirkuit lingkaran dan jaring pembatas

- c. Petugas :
 - 1) Seorang yang memberikan aba-aba
 - 2) seorang yang melihat posisinya dan sekaligus mencatat hasil dari tes tersebut
- d. Petunjuk Pelaksanaan
 - 1) Memegang Martil dengan menggunakan tangan kiri
 - 2) Kemudian ditutup dengan kaki kanan
 - 3) Lalu kedua ibu jari pada posisi saling menyilang
 - 4) Letakan martil dibagian belakang testee
 - 5) Posisikan martil pada tanah bagian sebelah kanan
- e. Cara Peng skoran
 - 1) Cara memegang martil
 - 2) Posisi martil
 - 3) Gerakan

2. Tes Ayunan Lempar Martil

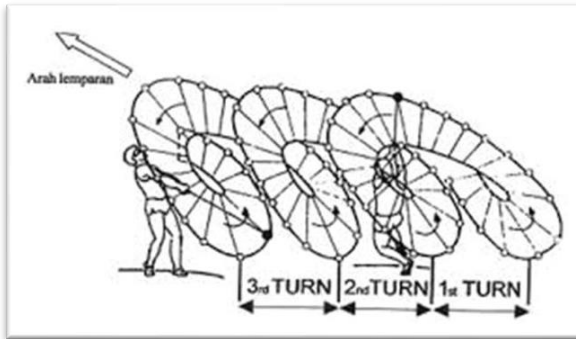


Tes Ayunan Lempar Martil

- a. Tujuan : Melihat dan mengukur ayunan dari posisi awalan
- b. Alat/fasilitas : Martil , jarring pembatas dan lapangan
- c. Petugas :
 - 1) Seorang yang memberikan aba-aba
 - 2) seorang yang melihat posisinya dan sekaligus mencatat hasil dari tes tersebut

- d. Petunjuk Pelaksanaan
 - 1) Persiapan awalan
 - 2) Memegang Martil dengan ketepatan yang baik
 - 3) Sebelum mengayunkan martil sebagai ayunan awal
 - 4) Pelempar meletakkan martil pada tanah disebelah kanan
 - 5) Lalu mulai mengangkat dan mengayunkan martil
- e. Cara Peng skoran
 - 1) Posisi Awalan
 - 2) Pegangan Pada Martil
 - 3) Ketepatan Mengayunkan Martil

3. Tes Putaran Lempar Matril

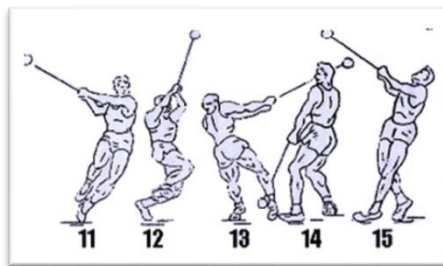


Tes Putaran Lempar Matril

- a. Tujuan : Mengukur Gerakan Putaran Pada Martil
- b. Alat/fasilitas : Peluit untuk aba-aba, Jaring Pembatas, Martil Dan Tempat
- c. Petugas :
 - 1) Seorang yang memberikan aba-aba
 - 2) seorang yang melihat posisinya dan sekaligus mencatat hasil dari tes tersebut
- d. Petunjuk Pelaksanaan
 - 1) Testee Bersiap-siap
 - 2) Petugas meniup peluit sebagai tanda mula nya tes
 - 3) Testee menyimpan martil di titik terendah

- 4) Testee mulai berputar dengan tumit
 - 5) Tungkai kiri menjadi poros sampai testee menghadap kedepan
 - 6) Testee memutarnya
 - 7) Kemudian kembali pada posisi semula
- e. Cara Peng skorannya
- 1) Posisi kaki saat berputar
 - 2) Ketepatan putaran martil

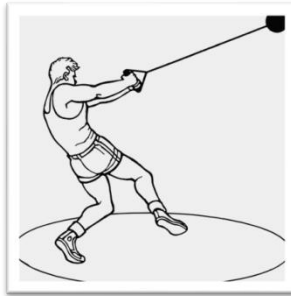
4. Tes Fase Akhir Lempar Martil



Tes Fase Akhir Lempar Martil

- a. Tujuan : Mengukur Putaran Martil sampai titik terendahnya
- b. Alat/fasilitas : Peluit, Jaring pembatas, martil
- c. Petugas :
 - 1) Seorang yang memberikan aba-aba
 - 2) Seorang yang melihat posisinya dan sekaligus mencatat hasil dari tes tersebut
- d. Petunjuk Pelaksanaan
 - 1) Pelempar / testee berputar menggunakan tumit kaki
 - 2) Testee mulai memutar martil
 - 3) Martil diputar sampai ke titik terendahnya
 - 4) Lalu testee melepaskan martil
 - 5) Followtrue
- e. Cara Peng skorannya
 - 1) Gerakan si pelempar
 - 2) Posisi akhir si pelempar

5. Tes Lemparan



Tes Fase Lemparan

- a. Tujuan : Mengukur kekuatan kedua tungkai dan posisi lurus atau tidaknya.
- b. Alat/Fasilitas : Peluit, Jaring pembatas, martil dan track lapangan .
- c. Petugas :
 - 1) Seorang yang memberikan aba-aba.
 - 2) seorang yang melihat posisinya dan sekaligus mencatat hasil dari tes tersebut.
- d. Petunjuk pelaksanaan
 - 1) Kedua tungkai harus kuat dan lurus
 - 2) Badan dicondongkan kedepan
 - 3) Kepala merebah ke belakang seperti posisi tengadah
 - 4) Usahkan posisi marti siap untuk manuver
 - 5) Pandangan fokus memandang ke arah lemparan
 - 6) Setelah itu mengangkat kedua lengan
 - 7) Lalu akhiri gerakan dengan pandangan fokus ke arah martil
- e. Cara Pengskoran
 - 1) Lemparan martil
 - 2) Ke fokusan pada lemparan yang terarah ke martil

6. Tes Keterampilan Proses Lempar Martil

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
1.	<p>Sikap Awal</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi Kaki 2. Posisi Lutut 3. Posisi Badan 4. Posisi Tangan 5. Posisi Pegangan 6. Posisi Pandangan 	4	3	2	1
2.	<p>Sikap Pelaksanaan</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi Kaki 2. Posisi Tekukan Lutut 3. Posisi Badan 4. Posisi Tangan Yang Mengangkat Martil 5. Posisi Pandangan 				
3.	<p>Sikap Akhir</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi kaki yang di tekuk 2. Posisi Badan yang memutar 3. Pegangan Martil 4. Posisi Tangan 5. Posisi Kepala tengadah 				

BAB 3

SPORT SKILL OLAHRAGA TEAKWONDO

A. Tes Tendangan Dollyo Chagi Pada Cabang Olahraga Taekwondo

1. Tes Tendangan Dollyo Chagi 1



Tes Tendangan Dollyo Chagi 1

- a. Tujuan : Mengukur tumpuan kaki kiri dan posisi kaki kanan
- b. Alat/fasilitas : Dobok (pakaian seragam dan sabuk taekwondo)
- c. Petugas :
 - 1) Seorang pengambil waktu yang memberikan aba-aba.
 - 2) Seorang yang menjadi pengamat sekaligus menuliskan hasilnya.

- d. Petunjuk Pelaksanaan
 - 1) Testee posisi siap
 - 2) Jadikan kaki kiri sebagai tumpuan untuk menjaga keseimbangan
 - 3) Angkat kaki kanan
 - 4) Usahakan badan dijaga keseimbangannya
 - 5) Lalu kepalkan kedua tangan kedepan diatas dada
- e. Cara Peng skoran
 - 1) Komponen Gerakan Kordinasi Kaki
 - 2) Ketepatan Posisi
 - 3) Sikap yang Sesuai

2. Tes Tendangan Dollyo Chagi 2



dollyo chagi 2

Tes Tendangan Dollyo Chagi 2

- a. Tujuan : Mengukur tumpuan kaki kiri dan posisi kaki kanan
- b. Alat/fasilitas : Dobok (pakaian seragam dan sabuk taekwondo)
- c. Petugas :
 - 1) Seorang pengambil waktu yang memberikan aba-aba.
 - 2) Seorang yang menajdi pengamat sekaligus menuliskan hasilnya
- d. Petunjuk Pelaksanaan
 - 1) Testee posisi siap
 - 2) Jadikan kaki kiri sebagai tumpuan untuk menjaga keseimbangan

- 3) Angkat kaki kanan lebih ke atas, setinggi lutut
 - 4) Kaki kanan yang diangkat ditekukan dan menempel pada kaki kiri
 - 5) Usahakan badan dijaga keseimbangannya
 - 6) Lalu kepalkan kedua tangan kedepan diatas dada
- e. Cara Peng skoran
- 1) Komponen Gerakan Kordinasi Kaki
 - 2) Ketepatan Posisi
 - 3) Ketepatan sikap badan yang sesuai

3. Tes Tendangan Dollyo Chagi 3



dollyo chagi 3

Tes Tendangan Dollyo Chagi 3

- a. Tujuan : Mengukur tumpuan kaki kiri dan posisi kaki kanan
- b. Alat/fasilitas : Dobok (pakaian seragam dan sabuk taekwondo)
- c. Petugas :
 - 1) Seorang pengambil waktu yang memberikan aba-aba.
 - 2) Seorang yang menajdi pengamat sekaligus menuliskan hasilnya
- d. Petunjuk Pelaksanaan
 - 1) Testee posisi siap
 - 2) Jadikan kaki kiri sebagai tumpuan untuk menjaga keseimbangan
 - 3) Angkat kaki kanan lebih ke atas, setinggi Pinggang / setengah badan

- 4) Kaki kanan yang diangkat ditekukan dan posisi nya di kedepankan
 - 5) Usahakan badan dijaga keseimbangannya
 - 6) Lalu kepalkan kedua tangan kedepan diatas dada
- e. Cara Peng skoran
- 1) Posisi kaki dan tangan
 - 2) Ketepatan Posisi kaki
 - 3) Ketepatan Sikap

4. Tes Tendangan Dollyo Chagi 4



dollyo chagi 4

Tes Tendangan Dollyo Chagi 4

- a. Tujuan : Mengukur tumpuan kaki kiri dan posisi kaki kanan
- b. Alat/fasilitas : Dobok (pakaian seragam dan sabuk taekwondo)
- c. Petugas:
 - 1) Seorang pengambil waktu yang memberikan aba-aba.
 - 2) Seorang yang menajdi pengamat sekaligus menuliskan hasilnya
- d. Petunjuk Pelaksanaan
 - 1) Testee posisi siap
 - 2) Jadikan kaki kiri sebagai tumpuan untuk menjaga keseimbangan
 - 3) Kaki kiri di serongkan kearah kiri
 - 4) Kaki kanan diangkat, di tekukan sedikit di buka
 - 5) Lalu badan di miringkan ke belakang

- 6) Posisi tangan dikepalkan sebagai aba-aba siap
- 7) Pandangan fokus kepada target
- e. Cara Peng skoran
 - 1) Koordinasi gerakan kaki dan tangan
 - 2) Ketepatan Posisi kaki
 - 3) Ketepatan Sikap

5. Tes Tendangan Dollyo 5



dollyo chagi 5


Tes Tendangan Dollyo Chagi 5

- a. Tujuan : Mengukur tumpuan kaki kiri dan posisi kaki kanan
- b. Alat/fasilitas : Dobok (pakaian seragam dan sabuk taekwondo)
- c. Petugas :
 - 1) Seorang pengambil waktu yang memberikan aba-aba.
 - 2) Seorang yang menjadi pengamat sekaligus menuliskan hasilnya
- d. Petunjuk Pelaksanaan
 - 1) Testee posisi siap
 - 2) Jadikan kaki kiri sebagai tumpuan untuk menjaga keseimbangan
 - 3) Kaki kiri di serongkan kearah kiri
 - 4) Kaki kanan diangkat, di tekukan sedikit di buka
 - 5) Lalu badan di miringkan ke belakang
 - 6) Posisi tangan dikepalkan sebagai aba-aba siap

- 7) Pandangan fokus kepada target
- e. Cara Peng skoran
 - 1) Koordinasi gerakan kaki dan tangan
 - 2) Ketepatan Posisi kaki
 - 3) Ketepatan sikap

6. Tes Keterampilan Proses Latihan Tendangan Dollyo Chagi (Teakwondo)

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
1.	Sikap Awal 	1. Posisi Kaki Kiri 2. Posisi Kaki Kanan Mulai sedikit diangkat 3. Badan lurus kedepan 4. Kedua tangan posisikan diatas dada dan dikepalkan 5. Pandangan Fokus kepada Target	4	3	2	1
2.	Sikap Pelaksanaan 	1. Posisi Kaki kiri lurus 2. Kaki kanan diangkat setinggi, di tekukan dengan posisi kedepan 3. Paha kaki kanan sedikit menempel kepada kedua tangan				

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
		4. Posisi Tangan dikepalkan 5. Pandangan Fokus kepada target				
3.	Sikap Akhir 	1. Posisi Kaki kiri lurus kebawah dan telapak kaki diputar kesamping kiri untk menjaga keseimbangan pijakan 2. Kaki kanan ditendangkan secara kuat dan lurus 3. Badan sedikit di condokan kedepan 4. Posisi tangan dikepalkan 5. Pandangan selalu fokus terhadap lawan				

B. Tes Pukulan Pada Olahraga Teakwondo

1. Tes Latihan Pukulan Yeop Jireugi



Tes Pukulan Yeop Jireugi

- a. Tujuan : Mengukur Ketepatan Pukulan Dan Kekuatan Pukulan
- b. Alat/fasilitas : Pakaian Dobok , Target Kicking dan Pelindung Tangan
- c. Petugas :
 - 1) Seorang pengambil waktu yang memberikan aba-aba.
 - 2) Seorang yang menjadi pengamat sekaligus menuliskan hasilnya
- d. Petunjuk Pelaksanaan
 - 1) Testee Bersiap-siap dengan posisi kuda-kuda
 - 2) Kaki kanan dan kaki kiri harus di tekuk
 - 3) Posisi badan testee harus menghadap kedepan
 - 4) Tangan kanan testee di simpan di samping kanan, posisi dikepalkan
 - 5) Pandangan testee melihat ke sisi kiri / pada target
 - 6) Tangan kiri memukul lurus kepada target dengan sekuat mungkin
- e. Cara Peng skoran
 - 1) Posis dan sikap testee
 - 2) Ketepatan pukulan terhadap target
 - 3) Kekuatan pukulan

2. Tes Latihan Pukulan Chi Jireugi



Tes Pukulan Yeop Jireugi

- a. Tujuan : Mengukur Ketepatan Pukulan Dan Kekuatan Pukulan
- b. Alat/fasilitas : Pakaian Dobok , Target Kicking dan Pelindung Tangan
- c. Petugas :
 - 1) Seorang pengambil waktu yang memberikan aba-aba.
 - 2) Seorang yang menjadi pengamat sekaligus menuliskan hasilnya
- d. Petunjuk Pelaksanaan
 - 1) Testee Bersiap-siap dengan posisi kuda-kuda
 - 2) Kaki kanan dan kaki kiri harus di tekuk
 - 3) Posisi badan testee harus menghadap kedepan
 - 4) Tangan kanan testee di simpan di samping kanan, posisi dikepalkan
 - 5) Pandangan testee melihat ke sisi kiri / pada target
 - 6) Tangan kiri memukul lurus kepada target dengan sekuat mungkin
- e. Cara Peng Skoran
 - 1) Posis dan sikap testee
 - 2) Ketepatan pukulan terhadap target
 - 3) Kekuatan pukulan

3. Tes Latihan Pukulan Pyojeok Jireugi



Tes Pukulan Pyojeok Jireugi

- a. Tujuan : Mengukur Ketepatan Pukulan Dan Kekuatan Pukulan
- b. Alat/fasilitas : Pakaian Dobok , Target Kicking dan Pelindung Tangan
- c. Petugas :
 - 1) Seorang pengambil waktu yang memberikan aba-aba.
 - 2) Seorang yang menjadi pengamat sekaligus menuliskan hasilnya
- d. Petunjuk Pelaksanaan
 - 1) Testee Bersiap-siap dengan posisi kuda-kuda
 - 2) Kaki kanan dan kaki kiri harus di tekuk
 - 3) Posisi badan testee harus menghadap kedepan
 - 4) Tangan kanan testee di simpan di samping kanan, posisi dikepalkan
 - 5) Pandangan testee melihat ke sisi kiri / pada target
 - 6) Tangan kiri memukul lurus kepada target dengan sekuat mungkin
- e. Cara Peng Skoran
 - 1) Posis dan sikap testee
 - 2) Ketepatan pukulan terhadap target
 - 3) Kekuatan pukulan

4. Tes Latihan Pukulan Dollyeo Jireugi



Tes Pukulan Dollyeo Jireugi

- a. Tujuan : Mengukur Ketepatan Pukulan Dan Kekuatan Pukulan
- b. Alat/fasilitas : Pakaian Dobok , Target Kicking dan Pelindung Tangan
- c. Petugas :
 - 1) Seorang pengambil waktu yang memberikan aba-aba.
 - 2) Seorang yang menjadi pengamat sekaligus menuliskan hasilnya
- d. Petunjuk Pelaksanaan
 - 1) Testee Bersiap-siap dengan posisi kuda-kuda
 - 2) Kaki kanan dan kaki kiri harus di tekuk
 - 3) Posisi badan testee harus menghadap kedepan
 - 4) Tangan kanan testee di simpan di samping kanan, posisi dikepalkan
 - 5) Pandangan testee melihat ke sisi kiri / pada target
 - 6) Tangan kiri memukul lurus kepada target dengan sekuat mungkin
- e. Cara Peng Skoran
 - 1) Posis dan sikap testee
 - 2) Ketepatan pukulan terhadap target
 - 3) Kekuatan pukulan



5. Tes Latihan Pukulan Digeuta Jireugi



Tes Pukulan Digeuta Jireugi

- a. Tujuan : Mengukur Ketepatan Pukulan Dan Kekuatan Pukulan
- b. Alat/fasilitas : Pakaian Dobok, Target Kicking dan Pelindung Tangan
- c. Petugas :
 - 1) Seorang pengambil waktu yang memberikan aba-aba.
 - 2) Seorang yang menjadi pengamat sekaligus menuliskan hasilnya
- d. Petunjuk Pelaksanaan
 - 1) Testee Bersiap-siap dengan posisi kuda-kuda
 - 2) Kaki kanan dan kaki kiri harus di tekuk
 - 3) Posisi badan testee harus menghadap kedepan
 - 4) Tangan kanan testee di simpan di samping kanan, posisi dikepalkan
 - 5) Pandangan testee melihat ke sisi kiri / pada target
 - 6) Tangan kiri memukul lurus kepada target dengan sekuat mungkin
- e. Cara Peng Skoran
 - 1) Posis dan sikap testee
 - 2) Ketepatan pukulan terhadap target
 - 3) Kekuatan pukulan

6. Tes Keterampilan Proses Latihan Pukulan (Teakwondo)

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
1.	Sikap Awal 	1. Posisi Kaki kanan dan kaki kiri sejajar , ditekukan 2. Posisi kedua tangan berada disamping badan 3. Posisi kepala, pandangan kedepan	4	3	2	1
2.	Sikap Pelaksanaan 	1. Posisi Kaki kanan dan kaki kiri sejajar , ditekukan 2. Posisi kaki kanan siap dibuka/ melangkah ke samping 3. Posisi badan lurus kedepan 4. Posisi tangan kanan mulai diangkat 5. Posisi kepala, pandangan fokus kedepan				
3.	Sikap Akhir	1. Posisi Kaki kanan dan kiri dibuka, kuda-kuda siap 2. Posisi badan lurus kedepan				

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
		<p>3. Lalu tangan kiri dipindahkan ke samping badan</p> <p>4. Kemudian tangan kiri yang memukul kedepan lurus, sekuat mungkin</p> <p>5. Pandangan harus tetap fokus kepada target / lawan.</p>				

BAB

4

SPORT SKILL OLAHRAGA TENNIS

A. Tes dan Pengukuran Keterampilan Cabang Olahraga Tennis

1. Tes Keterampilan Dasar Tennis Lapangan

a. Tes *Service* (*Hewitt tennis achievement test*)

1) Tujuan

Untuk mengetahui keterampilan peserta tes dalam *service*.

2) Alat/Perlengkapan

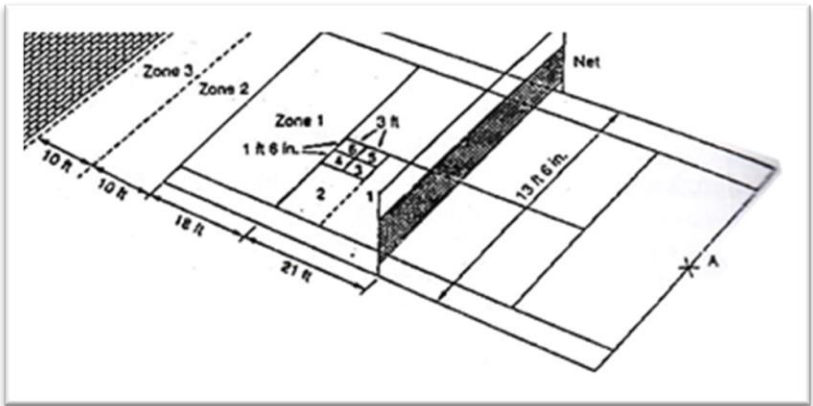
- a) Bola tennis
- b) Raket tennis
- c) Lapangan tennis
- d) 2 tonggak setinggi 7 kaki (untuk setiap lapangan)
- e) Pita pengukur
- f) Kapur tulis
- g) Keranjang tempat bola
- h) Tali dengan panjang secukupnya untuk direntangkan sejajar dengan net.
- i) Ballpoint dan kartu pencatat hasil.

3) Pelaksanaan Tes

- a) Pada satu bidang lapangan dibuat daerah sasaran seperti pada gambar 19.
- b) Seutas tali direntangkan diatas dan sejajar dengan net setinggi 7 kaki.
- c) Target ketepatan *service* disiapkan disebelah kanan *service*.
- d) Testee berdiri dibelakang baseline, disebelah kanan titik tengah sesuai dengan peraturan

pelaksanaan *service*.

- e) Sepuluh bola (10) di *service* kearah sasaran didaerah *service*.
- f) Bola yang dipukul harus lewat di antara net dan tali kemudian masuk daerah sasaran.
- g) Jika mengenai net atau tali testee dapat mengulangi pelaksanaan tes.
- h) Testee memperoleh kesempatan 10 kali pelaksanaan.



Gambar Bentuk Tes Ketepatan *Service*

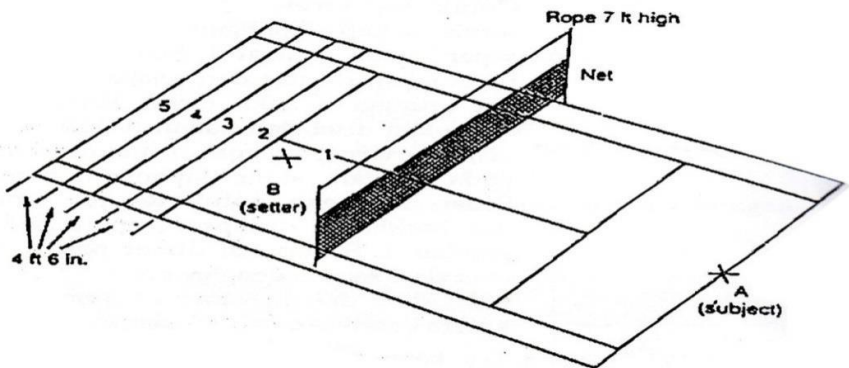
Sumber: Adnan (2005)

4) Pencatatan Hasil

- a) Setiap pukulan *service* diskor 0 sampai 6 tergantung dari mendaratnya bola kesasaran *service*.
- b) Pukulan *service* yang melalui diatas tali (7 kaki) dan jatuh diluar daerah *service* diskor 0.
- c) Bola yang di *service* secara sah dan masuk dalam daerah sasaran diberi skor sesuai dengan daerah sasarannya.

- d) Skor final adalah jumlah angka untuk 10 pukulan service dan skor sempurna adalah 60.
- b. Tes *forehand* dan *backhand* (*Hewitt tennis achievement test*)
 - 1) Tujuan
 - Untuk mengetahui keterampilan peserta tes dalam *forehand* dan *backhand*
 - 2) Alat/ Perlengkapan
 - a) Bola tenis
 - b) Raket tenis
 - c) Keranjang tempat bola
 - d) Lapangan tenis
 - e) Pita Pengukur
 - f) Kapur tulis
 - g) 2 Tongkat setinggi 7 kaki (untuk setiap lapangan)
 - h) Tali dengan panjang secukupnya untuk direntangkan sejajar dengan net
 - i) Ballpoint dan kartu pencatat hasil
 - 3) Pelaksanaan Tes
 - a) Testee menempatkan posisi menerima pada titik tengah dari baseline.
 - b) Seorang pengumpan mengambil posisi diseberang net pada perpotongan garis tengah dengan garis *service*.
 - c) Pengumpan mengumpan bola kepada teste lalu (diizinkan mencoba 5 pukulan. d) Tes dilakukan 20 pukulan. 10 pukulan *forehand* dan 10 *backhand*.
 - e) Teste boleh memilih, mana bola yang dikembalikan dengan *forehand* dan mana bola yang dikembalikan *backhand*.
 - f) Bola pengembalian harus melalui net dan tali, dan mendarat di daerah sasaran. Bola yang mengenai net atau tali dan bola jatuh ke daerah sasaran diulangi.

- 4) Pencacatan Hasil
 - a) Setiap pukulan dari 20 bola yang dikembalikan diskor 0 sampai 5, tergantung dari mendaratnya bola kesasaran.
 - b) Bola-bola yang melalui diatas tali, tetapi jatuh pada sasaran dihargai separo dari harga sesungguhnya
 - c) Skor final adalah jumlah angka dari 20 pukulan. Skor sempurna adalah 100



Gambar Bentuk Tes *Forehand/Backhand*

Sumber: Adnan (2005)

2. International Tennis Number (ITN)

ITF international Number atau ITN secara singkat dibuat oleh ITF sebagai alat yang digunakan untuk mengukur tingkat keterampilan bermain tenis lapangan.

a. Petunjuk pelaksanaan :

Penilaian ini terdiri dari penugasan-penugasan sebagai berikut:

- 1) *Groundstroke depth assessment*- meliputi aspek *power* (10 pukulan bergantian antara *forehand* dan *backhand*)
- 2) *Groundstroke accuracy assessment*- meliputi aspek *power* (6 pukulan bergantian *forehand* dan *backhand* di bawah garis dan 6 pukulan bergantian *forhand* dan *backhand* melewati lapangan)

- 3) *Volley depth assessment*- meliputi aspek *power* (8 pukulan *volley forehand* dan *backhand* bergantian)
 - 4) *Serve assessment*-meliputi aspek *power* (12 secara keseluruhan, 3 servis dalam target area)
 - 5) *Mobility assessment*-diukur dengan waktu pemain untuk mengambil lima buah bola tenis dan mengembalikan mereka secara individual ke zona khusus.
- b. Cara pengskoran untuk akurasi :
- Skor diberikan untuk masing-masing pukulan berdasarkan pada di mana bola jatuh dalam lapangan *single*.
- c. Cara mengukur *power* :
- 1 bonus point diberikan ketika pantulan kedua jatuh antara *baseline* dan *bonus line*. *Double point* diberikan ketika pantulan kedua jatuh dibelakan *bonus line*.
- d. Skor Konsistensi :
- 1 point extra diberikan untuk setiap pukulan yang tidak pernah melakukan suatu kesalahan

1	Depth Lines 2x27' (8.23 m)
2	Bonus Lines 1x48' (14,63 m)
3	Accuracy Line 2x39'(11,88 m)
4	1 x buku catatan dan pena
5	Stopwatch
6	Keranjang bola

(Sumber: ITF 2014)

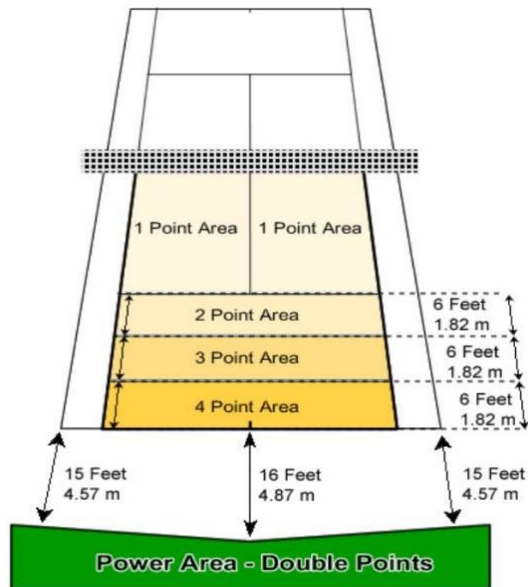
Tabel kebutuhan tes

Ada satu orang asesor dan 1 pencatat skor. Pencatat skor mungkin menunggu bola saat dikembalikan oleh testee.

B. Aturan umum dalam penilaian :

1. Semua partisipan harus melakukan pemanasan dan siap untuk memulai
2. Partisipan memperoleh 4 kali pukulan latihan saat akan mulai dalam masing-masing sesi

3. Partisipan mempunyai hak untuk menolak pukulan, jika sekali saja membuat kontak dengan bola maka pukulan tersebut dihitung.
4. Jika bola jatuh pada garis maka skor tertinggi yang akan diambil
5. Asesor/socrer akan mempunyai otoritas tertinggi selama penilaian berlangsung dan akan mengambil keputusan final dalam semua aspek penilaian
6. Penilaian skor dicatat setelah masing-masing pukulan dan diteli pada saat penyelesaian masing- masing sesi.
7. Penilaian mesti ditanda tangani oleh asesor/scores dan partisipan. Partisipan harus menyediakan kopian penilaian.
 - a. Assessment set Up 1 Pengaturan lapangan untuk tes Depth volley membutuhkan 3 garis untuk ditambahkan mulai dari garis belakang lapangan seperti ditunjukkan pada gambar 1.

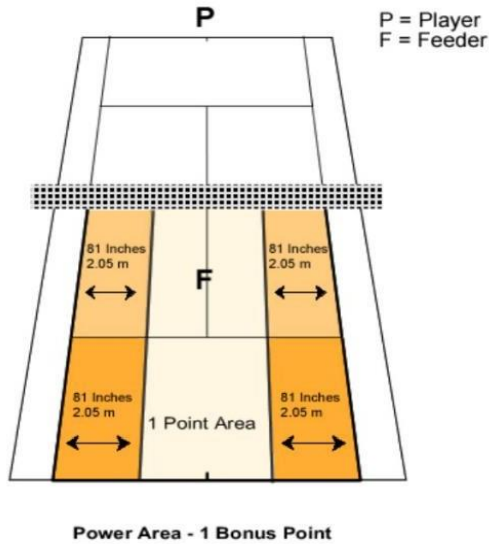


Gambar Pengaturan Lapangan Untuk Penilaian Depht Volley

Dua garis ditambahkan dalam area permainan single dan garis ketiga (bonus line) dibelakang baseline. Garis dimulai diukur 6 kaki (1.82m) dari baseline atau belakang lapangan. Buat tanda kecil pada lapangan untuk area garis permainan ganda. Sekarang mulai pada baseline pusat dan ukur 16 kaki (4.87m) menuju pagar belakang. Buat sebuah tanda kecil pada lapangan untuk membatasi supaya kamu tidak membuat garis lain.

Sekarang ukur 15 kaki (4.75m) dari sisi permainan ganda menuju pagar belakang masing-masing sisi dan tandai dengan tanda kecil di lapangan. Saat kamu mempunyai tiga penanda kamu akan mampu untuk menempatkan pada garis yang tepat melewati lapangan untuk membuat area untuk area Double point seperti yang ditunjukkan pada gambar 1 di atas. Point diberikan berdasarkan tempat bola jatuh pada pantulan pertama dan pantulan kedua dalam semua aspek penilaian.

- b. Assessment Set Up 2 (penilaian groundstroke Accuracy dan servis) Pengaturan lapangan untuk Penialain akurasi pukulan dan servis membutuhkan dua tambahan garis ke salah satu ujung lapangan tenis seperti yang diperlihatkan pada gambar 2.



*Gambar Pengaturan lapangan untuk penilaian Groundstroke
Akurasi dan Power Servis*

Dua garis ditambahkan dalam area normal permainan lapangan single. Bonus line akan juga digunakan untuk penilaian pukulan porsi akurasi dan servis. Start dimulai dari sisi garis single secara bertahap. Ukur 81 inci (2.05m) menuju garis pusat lapangan. Buat tanda kecil pada lapangan dekat dengan net. Sekarang pergi ke baseline dan ukur 81 inci (2.05m) dari sisi garis single menuju pusat lapangan.

Saat kamu mempunyai dua buah tanda kamu akan mampu untuk menempatkan garis yang tepat dari penanda dekat dengan net menuju penanda pada baseline seperti yang ditunjukkan pada gambar. Sekarang, lakukan hal yang sama pada sisi lain lapangan. Sekarang mulai pada baseline pusat dan ukur 16 kaki (4.87m) menuju pagar belakang. Buat sebuah tanda kecil pada lapangan untuk membatasi kamu supaya kamu tidak

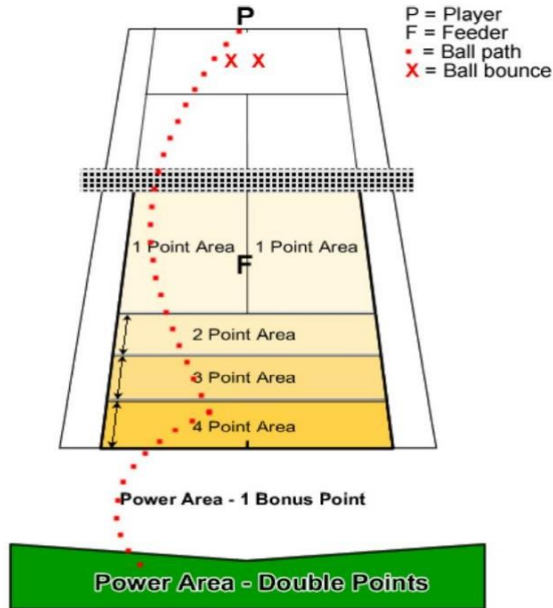
melakukan pada garis lain. Sekarang ukur 15 kaki (4.75m) dari sisi permainan ganda menuju pagar belakang masing- masing sisi dan tandai dengan tanda kecil di lapangan. Saat kamu mempunyai tiga penanda kamu akan mampu untuk menempatkan pata garis yang tepat melewati lapangan untu membuat area untuk area Double point seperti yang ditunjukkan pada gambar 46 di atas

C. Petunjuk Pengumpanan

Bola Salah satu aspek yang paling penting pada penilaian adalah Umpan Bola yang benar untuk bagian groundstroke Depth, volley Depth dan Groundstroke Accuracy pada penilaian. Perlu dicatat pada diagram bahwa pengumpan dan pemain harus berdiri selama penilaian berlangsung. Tugas dari pengumpan adalah menjalankan bola agar tetap konsisten dan mudah untuk menilai partisipan. Pengumpan harus menunggu peserta dalam posisi siap sebelum menjalankan umpan.

1. Umpan Untuk Pukulan
 - a. Groundstroke Depth

Untuk bagian pukulan groundstroke depth pemain seharusnya mulai dari daerah baseline ditengah tengah lapangan. Pengumpan harus berdiri di setengah lapangan antaran garis servis dengan neet seperti yang terlihat pada Gambar 3 Umpan harus bergantian dari forehand ke backhand dengan menggunakan tangan atau raket. Bola yang tersedia dalam keranjang dan tidak menggunakan umpan rally.



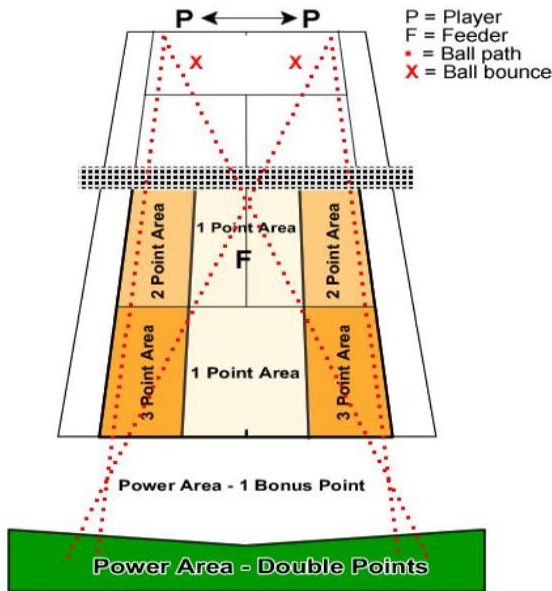
Gambar Posisi Pengumpan Groundstroke Depth
(Sumber: ITF 2014)

Pengumpan harus berusaha mendaratkan bola umpanan dibagian antara baseline dan garis servis seperti yang ditunjukkan pada tanda X pada gambar 3 tujuannya adalah memberikan cukup ruang untuk peserta agar mampu melangkah menuju bola sebelum melakukan kontak. Idealnya peserta harus membuat kontak dengan bola antara lutut dan ketinggian panggul pada semua pukulan.

b. Umpan Groundstroke Accuracy

Untuk bagian penilaian groundstroke accuracy peserta harus mulai dibelakang baseline, pertengahan antara garis tengah lapangan dan garis sisi permainan single seperti terlihat pada gambar 4 Pengumpan harus berdiri ditengah-tengah antara garis servis dan net seperti pada gambar 4 Pengumpan harus berusaha menjatuhkan bola umpanan pada bagian tengah antara

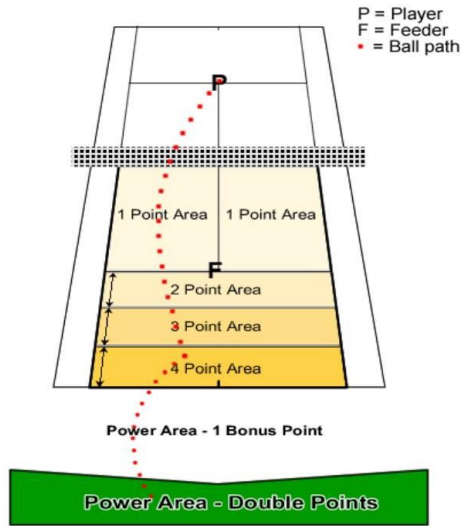
baseline dan garis servis dan pertengahan antara tengah lapangan dan garis sisi pada lapangan single diindikasi dengan X pada gambar 4 Pemain harus membuat kontak dekat dengan garis lapangan single. Ini memberikan ruang cukup bagi pemain untuk mampu melangkah menuju bola sebelum membuat kontak.



Gambar Posisi Pengumpan Groundstroke Accuracy
 (Sumber: ITF 2014)

c. Umpan Untuk Volley Depth

Untuk penilaian volley depth pemain harus mulai pada garis servis pada tengah-tengah lapangan yang dapat dilihat pada gambar 5. Pengumpan harus berdiri pada posisi yang sama dengan peserta pada lapangan yang berlawanan. Peserta harus mampu untuk melangkah menuju masing-masing volley dan membuat kontak dengan bola pada ketinggian panggul dan lengan.



Gambar ... *Posisi Pengumpan Volley Depth* (Sumber: ITF 2014)

d. Groundstroke Depth

Nilai maksimum yang mungkin bisa dicapai dalam penilaian ini adalah 90 poin. Untuk memulai pelaksanaan tes peserta harus dalam keadaan siap dan sudah melakukan pemanasan.

Penilaian groundstroke depth telah didesain untuk melihat kemampuan peserta dalam mengontrol, depth dan power pukulan. Peserta akan menerima double point jika pantulan kedua berada dibelakan bonus line. Peserta hanya akan menerima poin untuk pukulan bola masuk dalam area lapangan single pada lapangan tennis. Peserta memukul 10 bola yang diumpangkan secara bergantian pada sisi lapangan, satu forehand dan satu backhand begitu seterusnya.

Poin diberikan berdasarkan di mana bola jatuh pada pantulan pertama dan pada pantulan kedua. Pengumpan harus membuat bola jatuh ketanah pada Pertengahan antara garis servis dan baseline yang dapat dilihat pada gambar 50. Peserta atau pengumpan

mempunyai pilihan untuk membatalkan umpan yang jatuh pada area yang tidak benar.

Poin untuk akurasi diberikan sebagai berikut:

- 1) poin diberikan jika bola jatuh di manapun dalam kotak area servis
- 2) poin diberikan jika bola jatuh di area lapangan yang dibagi paling depan
- 3) poin ketika bola jatuh di area lapangan yang dibagi pada bagian tengah
- 4) poin ketika bola jatuh di area lapangan yang dibagi pada bagian akhir.

Poin untuk power diberikan sebagai berikut:

Power area = 1 bonus point: ketika bola jatuh di manapun dalam daerah lapangan single dan pantulan kedua jatuh antara baseline dan bonus line, 1 bonus poin diberikan.

Power area= double poin: ketika bola jatuh dimanapun dalam area lapangan single dan pantulan kedua jatuh dibelakan bonus line, double point diberikan. Contoh: 5 point diberikan ketika pantulan pertama jatuh pada area 4 poin dan pantulan kedua jatuh dibelakan baseline. 8 poin diberikan ketika pantulan pertama jatuh di area 4 poin dan pantulan kedua jatuh dibelang bonus line. 0 poin diberikan ketika bola pantulan pertama jatuh dimanapun diluar lapangan single normal.

Konsistensi: 1 poin ekstra diberikan untuk setiap pukulan yang tidak memiliki kesalahan. Keseluruhan Poin tersebut ditambahkan untuk mencapai jumlah total skor poin dari penilaian groundstroke depth.

e. Volley depth

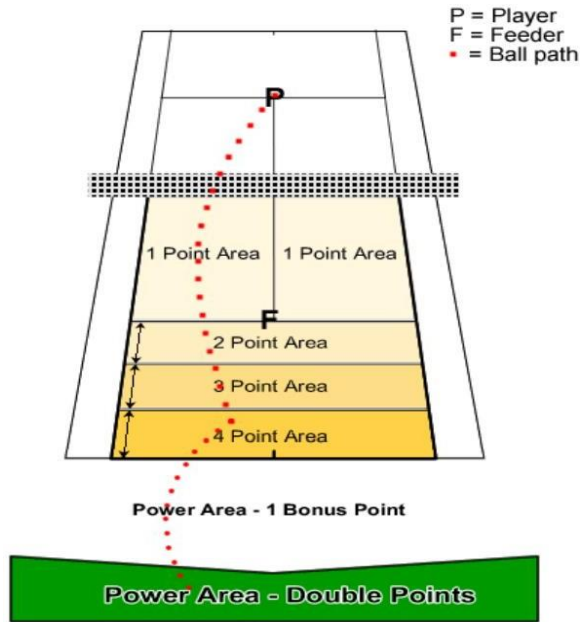
Maksimum poin yang bisa didapat adalah 72 poin. Untuk memulai yakinkan peserta sudah melakukan pemanasan dan siap untuk melakukan penilaian. Penilaian kemampuan volley peserta harus memukul 8 bola yang diumpun secara bergantian ke arah sisi samping satu forehand dan satu backhand dan begitu seterusnya.

Poin diberikan berdasarkan di mana bola jatuh pada pantulan pertama dan pantulan kedua. Pengumpan harus mengumpan bola ke peserta tepat antara ketinggian panggul dan bahu. Peserta atau pengumpan mempunyai pilihan untuk membatalkan atau melanjutkan pukulan jika yang diberikan tidak sesuai dengan ketinggian yang tepat.

Poin untuk accuracy pukulan diberikan sebagai berikut:

- 1) Poin diberikan ketika bola jatuh didaerah manapun dalam area kotak servis.
- 2) Poin diberikan ketika bola jatuh di area depan dari lapangan belakang lapangan single.
- 3) Poin diberikan ketika bola jatuh di area tengah lapangan dari lapangan belakang lapangan single.

Poin diberikan ketika bola jatuh pada bagian lapangan terakhir pada area lapangan belakang lapangan single.



Gambar Pelaksanaan Penilaian Kemampuan Volley Depth
(Sumber: ITF 2014)

Poin untuk power diberikan dengan ketentuan sebagai berikut:

Power area = 1 bonus poin: ketika bola jatuh dimanapun dalam area lapangan single dan pantulan ke dua jatuh antara baseline dan bonus line, 1 bonus point diberikan. Power area = double poin: ketika bola jatuh dimanapun di dalam area lapanga single dan pantulan kedua jatuh dibelakangn bonus line, double poin diberikan. Contoh: 5 poin diberikan ketika pantulan pertama jatuh dalam area poin 4 dan pantulan kedua jatuh dibelakang baseline. 8 poin diberikan ketika pantulan pertama jatuh di area 4 poin dan pantulan kedua jatuh dibelakang bonus line. 0 poin: ketika bola pantulan pertama jatuh dimanapun diluar garis normal untuk area lapangan single Konsistensi: 1 poin ekstra diberikan untuk setiap pukulan yang tidak pernah

melakukan kesalahan Poin yang didapat kesemuanya ditambahkan untuk mencapai jumlah ideal skor dalam penilaian volley depth dalam permainan tenis lapangan.

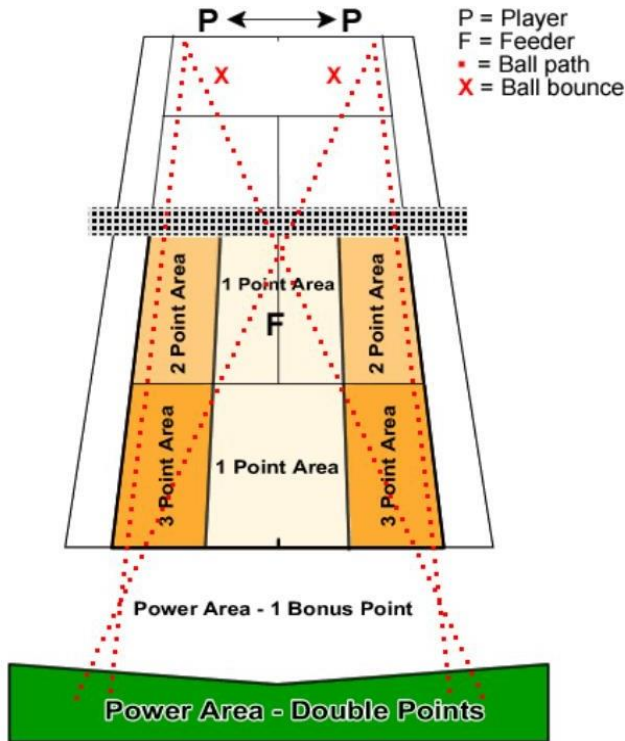
f. Akurasi Groundstroke

Masimum penilaian adalah 84 poin. Penilaian Akurasi groundstroke: 6 bola di umpangkan secara bergantian di sisi samping (1 bola untuk forehand dan 1 bola untuk backhand dan seterusnya).

Peserta harus memukul masing-masing bola di bawah garis. Selanjutnya 6 bola diumpangkan seara bergantian ke sisi samping (1 bola untuk forehand dan 1 bola untuk backhand secara bergantian dan begitu seterusnya. Peserta harus memukul masing-masing bola melewati lapangan. Poin diberikan berdasarkan di mana bola jatuh pada pantulan pertama dan kedua. Agar peserta terbantu dengan baik maka Pengumpan harus membuat bola jatuh dipertengahan antara garisi servis dan baseline seperti terlihat pada gambar 7 Peserta atau pengumpan mempunyai pilihan untuk membatalkan apapun bentuk umpan yang tidak jatuh pada area yang tidak tepat.

Poin untuk akurasi pukulan diberikan sebagai berikut:

- 1) Poin: ketika bola jatuh dimanapun dalam area pusat di luar target area.
- 2) Poin: ketika bola jatuh dalam target area groundstroke akurasi sebelum garis servis.
- 3) Poin: ketika bola jatuh dalam target area groundstroke akurasi dibagian belakang pada lapangan single.



Gambar Peneilaian Grounstroke Akurasi (Sumber: ITF 2014)

Poin power diberikan sebagai berikut: Power area= 1 bonus point: ketika bola jatuh dimanapun dalam area lapangan single dan pantulan kedua jatuuh antara baseline dan bonus line, 1 bonus poin diberikan Power area = double poin: ketika bola jatuh dimanapun dalam area lapangan single dan pantulan kedua jatuh dibelakang bonus line, poin double diberikan.

Contoh: 4 poin diberikan ketika pantulan pertama jatuh pada are tia poin dan pantulan kedua jatuh dibelakang baseline. 6 poin diberikan ketika pantulan pertama jatuh diarea poin 3 dan pantulan kedua jatuh dibelakang bonus line. 0 poin: ketika pantulan bola pertama jatuh dimanapun diluar lapangan single normal.

Konsistensi: 1 poin extra diberikan untuk setiap pukulan yang tidak melakukan kesalahan. Poin yang didapat kesemuanya ditambahkan untuk mencapai jumlah ideal skor dalam penilaian akurasi grounstroke dalam permainan tenis lapangan. g. Penilaian Serve Maksimum poin yang bisa didapat adalah 108 poin. Untuk Penilaian servis peserta memukul 12 bola, 3 servis mengarah pada area pertama (1st box wide), 3 servis mengarah pada kotak tengah pertama (1st box middle), 3 servis mengarah pada kotak bagian tengah area kedua (2nd box middle) dan 3 servis mengarah pada kotak bagian luar area kedua (2nd box middle).

Poin diberikan berdasarkan jatuhnya bola pada pantulan pertama dan kedua. Jika servis pertama jatuh dimanapun dalam kotak servis yang benar, tidak ada lagi servis kedua yang dibutuhkan. Jika servis dibiarkan, maka servis di ulang. Poin pada akurasi penilaian servis :
Servis Pertama :

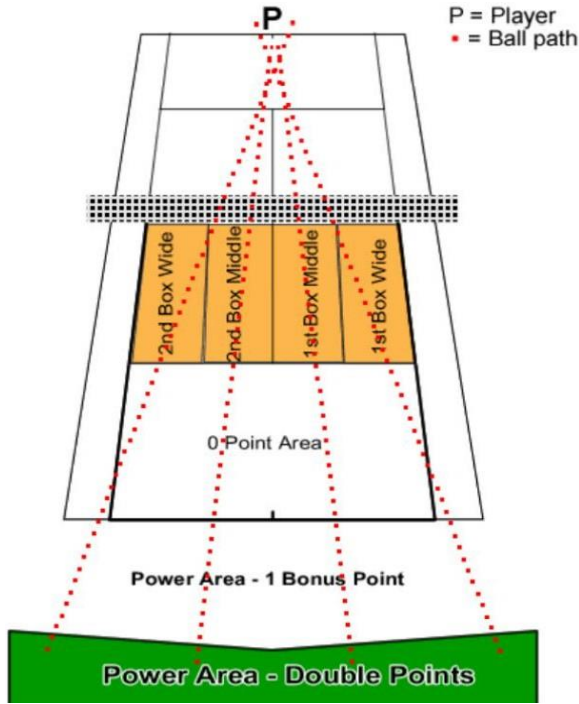
- 1) Poin: diberikan ketika bola jatuh di area kotak servis dengan benar.
- 2) Poin diberikan ketika bola jatuh pada target area pada kota servis yang benar.

Servis Kedua :

- 1) Point diberikan ketika bola jatuh dalam area servis yang benar.
- 2) Point diberikan ketika bola jatuh pada target area pada kotak servis yang benar.

Poin untuk power servis Power area = 1 bonus poin: diberikan ketika bola jatuh pada kotak servis yang benar dan pantulan kedua jatuh antara baseline dan bonus line, 1 bonus poin diberikan. Power area = double poin: ketika bola jatuh pada area kotak servis yang benar dan pantulan kedua jatuh di belakang bonus line, poin ganda diberikan. 0 poin: ketika pantulan bola pertama

jatuh di luar kotak servis yang benar. Konsistensi: 1 poin ekstra diberikan seetiap servis yang jatuh pada kotak servis yang benar (servis pertama atau kedua).



Gambar ... Penilaian Servis (Sumber: ITF 2014)

Poin tersebut ditambahkan untuk mencapai jumlah skor keseluruhan padan sesi penilaian servis ini. Jika servis pertama jatuh pada kotak servis yang benar tapi tidak pada area target.

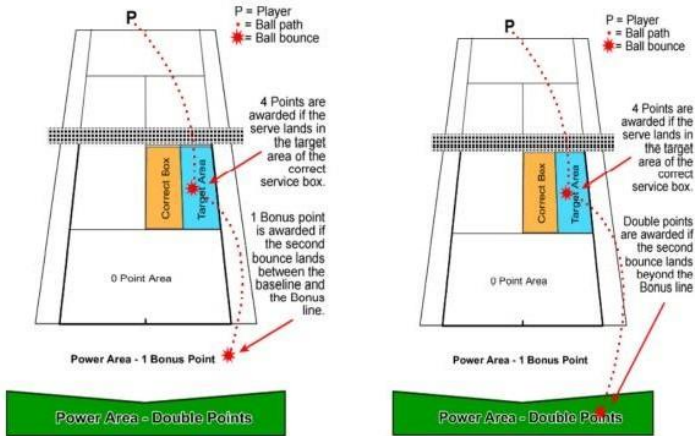
Tabel Penilaian Skor Servis

	Pantulan pertama		Pantulan kedua		
servis	Target area	Kotak servis	Power area (1 bonus poin)	Power area double poin	Total skor
Servis pertama	4			4	8
	4		1		5
		2		2	4
		2	1		3
Servis kedua	2			2	4
	2		1		3
		1		1	2
		1	1		2

(Sumber: ITF 2014)

Servis pertama

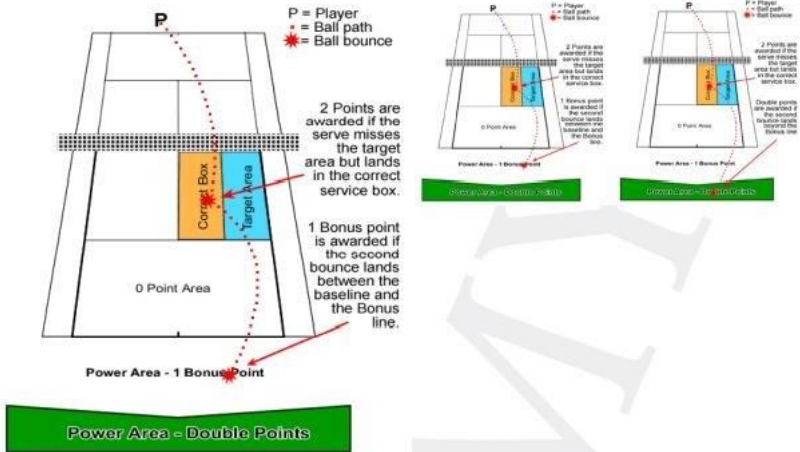
Jika servis pertama jatuh pada target area pada kotak servis yang benar



Jatuh bola pada target area dan pantulan kedua jatuh pada area bonus poin (kiri) & double poin (kanan) untuk

(Sumber: ITF 2014)

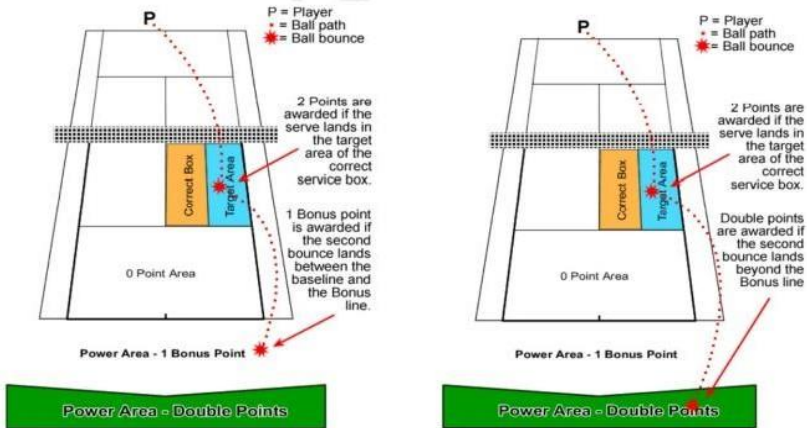
Jika servis pertama jatuh pada kotak servis yang benar tapi tidak pada area target.



Jatuh Bola Pada Area Servis dan Pantulan Kedua Jatuh Pada Area Bonus Poin (Kiri) & Double Poin (Kanan) Untuk

(Sumber: ITF 2014)

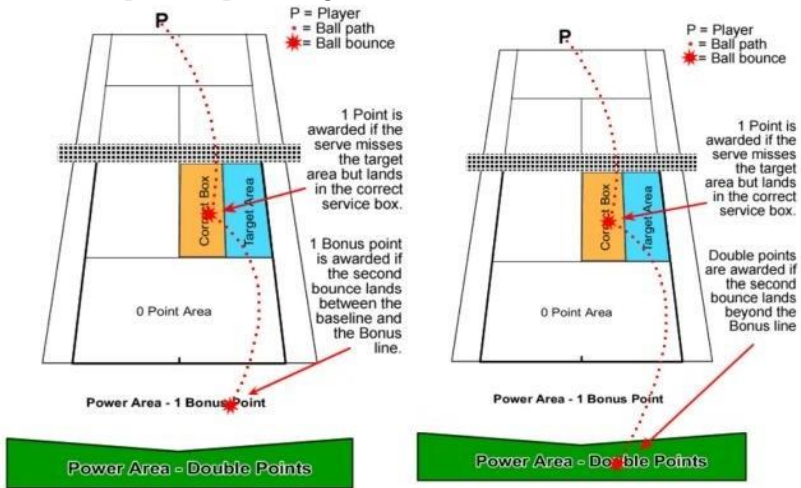
Scoring servis kedua Jika servis kedua jatuh pada target area pada kotak servis yang benar.



Jatuh Bola Pada Target Area dan Pantulan Kedua Jatuh Pada Area Bonus Poin (Kiri) & Double Poin (Kanan)

(Sumber: ITF 2014)

Jika servis kedua jatuh pada area kota servis yang benar tapi tidak pada target area.

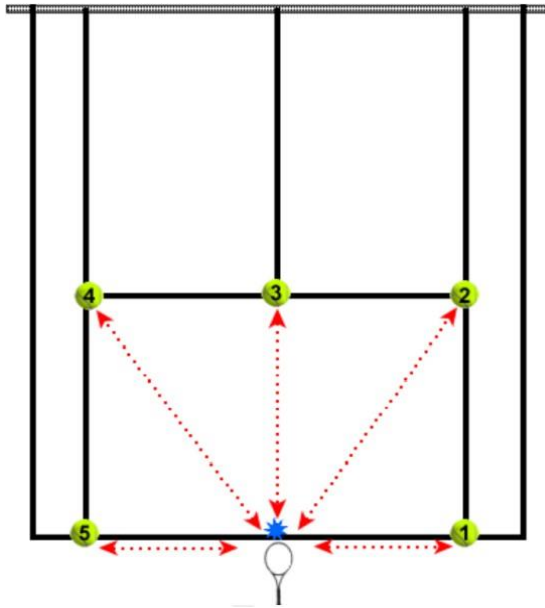


Jatuh Bola Pada Area Servis dan Pantulan Kedua Jatuh Pada Area Bonus Poin (Kiri) & Double Poin (Kanan)

(Sumber: ITF 2014)

D. Penilaian Gerakan (Mobility Assessment)

Poin maksimal yang bisa didapat adalah 76 poin. Penilaian pergerakan ini merupakan penilaian untuk kemampuan peserta berpindah dengan satuan waktu. Adapun tugas dari tes ini adalah untuk mengambil dan mengembalikan bola secara individu ke zone khusus. Skor dicatat dalam satuan waktu, Poin diberikan berdasarkan pada waktu yang didapat dalam melakukan tugas ini. Waktu tercepat yang akan dicatat untuk mendapatkan skor.



Gambar Lapangan Untuk Mobility Assesment (Sumber: ITF 2014)

Prosedur pelaksanaan: Tempatkan raket tenis dengan kepala raket berada dibelakang tengah baseline. Pegangan raket ditempatkan menghadap pagar belakang seperti diperlihatkan pada gambar 7.20 Posisikan 5 buah bola di lapangan seperti yang diperlihatkan pada gambar. Mulai pada garsi tengah baseline, setiap bola harus diambil dan ditempatkan pada senar raket, satu bola pada suatu waktu dalam arah berlawanan. Waktu akan dicatat menggunakan stopwatch setelah abaaba “ready-set-go”) diberikan. Sesegera mungkin bola terakhir ditempatkan pada raket, dan waktu dihentikan.

Poin diberikan sebagai berikut seperti pada tabel:
Keterangan: Table atas merupakan penilaian waktu yang di dapat (T) Tabel bawah poin yang didapat berdasarkan waktu (s).

Table 3 penilaian untuk mobility

T	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
S	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

(Sumber: ITF 2014):

pergerakan T= Waktu S=poin

Jika kamu mendapatkan waktu 21 detik (T) maka poin yang kamu dapat adalah 20 (s).

E. Pengskoran

Untuk Penilaian Keterampilan Bermain Tenis Ada tiga bagian pada lembaran penilaian, yaitu:

1. Format isian untuk Peserta, asesor dan detail penilaian yang merupakan isian untuk biodata peserta, tim penilai dan detai penilaian.
2. Area pencatatan skor utama: area ini merupakan tempat pengisian semua skor yang didapat dari tiap pukulan yang berbeda dan keseluruhan dari penilaian skor ITN Pertama, penilaian dimulai dari setiap pukulan yang sudah dicatat pada area yang tersedia. Penilai harus menyebutkan skor setiap tembakan dengan suara keras dan jelas sehingga kedua pencatat skor dan peserta dapat mendengar. Jika kesalahan dibuat maka nilai yang diberikan adalah 0 dalam kotak yang sesuai pada lembar skor. Pada akhir setiap bagian pencatatan, skor terbanyak dihitung dari semua tembakan kemudian secara bersama-sama dan memasukian hasilnya di Bagian kotak Sub Jumlah. Jika ada tembakan yang tidak mengenai sasaran maka nila diberikan 0 sehingga akan berpengaruh pada kotak konsistensi. Contoh: Jika seorang pemain memukul 6 tembakan yang mendarat di wilayah single mereka akan menerima skor 6 di kotak Konsistensi.

- Pencetak poin kemudian menambahkan nilai Konsistensi ke Bagian Sub Total Skor untuk mendapatkan Bagian Total Skor.
- Setiap Bagian Total Skor ditambahkan bersama-sama untuk mencapai Strokes Total Skor.
- Rata-rata penilaian gerakan ditempatkan dalam kotak Mobility Score.
- Jumlah skor pukulan dan skor Mobilitas ditambahkan bersama-sama untuk mencapai Total Skor.

Cocokkan pada kotak penilaian yang sesuai untuk menunjukkan tingkat ITN pemain. 3 Lembar skor otentikasi-peserta dan penilai menandatangani scoresheet untuk mengotentikasi Pengkajian dan pencatatan skor.

International Tennis Number — On Court Assessment

Name: <u>Jonah Sharp</u>			Date of Birth: <u>16-11-1996</u>			Sex: <u>M</u> F		
Assessor: <u>Dave Miley</u>			Date: <u>18-8-2003</u>			Venue: <u>Melbourne Park</u>		

GS Depth			Volley Depth			GS Accuracy			Serve		
Stroke	#	Score	Stroke	#	Score	Stroke	#	Score	Stroke	#	Score
Forehand	1	3	Forehand	1	2	Forehand DL	1	0	1st Box Wide	1	0
Backhand	2	1	Backhand	2	2	Backhand DL	2	1	1st Box Wide	2	2
Forehand	3	0	Forehand	3	0	Forehand DL	3	1	1st Box Wide	3	4
Backhand	4	2	Backhand	4	3	Backhand DL	4	2	1st Box Middle	4	0
Forehand	5	3	Forehand	5	1	Forehand DL	5	4	1st Box Middle	5	0
Backhand	6	1	Backhand	6	1	Backhand DL	6	1	1st Box Middle	6	2
Forehand	7	4	Forehand	7	4	Forehand CC	7	0	2nd Box Middle	7	1
Backhand	8	0	Backhand	8	1	Backhand CC	8	0	2nd Box Middle	8	1
Forehand	9	1	Sub Total	14	Forehand CC	9	1	2nd Box Middle	9	0	
Backhand	10	2			Backhand CC	10	1	2nd Box Wide	10	0	
Sub Total	17		Consistency	7		Forehand CC	11	3	2nd Box Wide	11	4
Consistency	8		Volley Depth Total	21		Backhand CC	12	0	2nd Box Wide	12	0
GS Depth Total	25		Sub Total	14		Sub Total	14		Sub Total	14	
			Consistency	8		Consistency	8		Consistency	6	
			GS Accuracy Total	22		Serve Total	20				

Mobility Table		Time	Score
T	40	39	38
S	1	2	3
	4	5	6
	7	8	9
	10	11	12
	13	14	15
	16	17	18
	19	20	21
	22	23	24
	25	26	27
	28	29	30
	31	32	33
	34	35	36
	37	38	39
	40	41	42

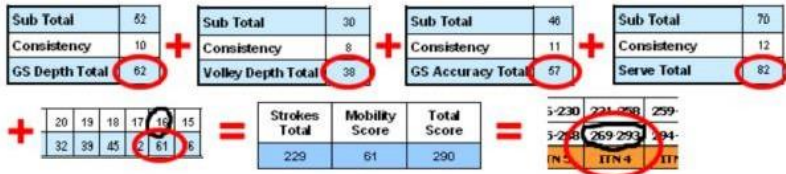
Score (F)	57-79	80-108	109-140	141-171	172-205	206-230	231-258	259-303	304-344	345-430
Score (M)	75-104	105-139	140-175	176-209	210-244	245-268	269-293	294-337	338-362	363-430
ITN	ITN 10	ITN 9	ITN 8	ITN 7	ITN 6	ITN 5	ITN 4	ITN 3	ITN 2	ITN 1

Strokes Total	Mobility Score	Total Score
86	26	114

Number of Assessments	New ITN Rating
3	9

Circle players ITN level after completing the Assessment.

Gambar Form Penilaian ITN (Sumber: ITF 2014)



Gambar Penjumlahan dari empat komponen penilaian (Sumber: ITF 2014)

F. Klasifikasi

ITN1 : Pemain ini telah memiliki pelatihan intensif untuk kompetisi turnamen nasional di tingkat junior dan senior dan memiliki pengalaman turnamen profesional yang luas. Memegang atau mampu memegang peringkat ATP/WTA dan sumber utama pendapatan mereka adalah melalui hadiah uang turnamen.

ITN2 : Pemain ini memiliki kekuatan dan/atau konsistensi sebagai senjata utama. Dapat memvariasikan strategi dan gaya bermain dalam situasi kompetitif. Biasanya pemain nasional yang mempunyai peringkat.

ITN3 : Pemain ini memiliki baikantisipasi saat ditembak dan sering memiliki tembakan yang luar biasa atau atribut sekitar permainan yang dapat terstruktur.

Dapat teratur memukul pemenang dan kesalahan gaya off bola pendek. Dapat menyingkirkan tembakan dan smash dan memiliki berbagai servis yang diandalkan.

ITN 4 : Pemain ini bisa menggunakan power dan Spin dan mulai mampu menangani kecepatan. Memiliki footwork, dapat mengontrol kedalaman tembakan, dan dapat memvariasikan rencana permainan lawan. Dapat menekan pertama berfungsi dengan power dan dapat melakukan servis dengan spin pada servis kedua.

ITN 5 : Pemain ini memiliki stroke yang diandalkan, termasuk kontrol arah dan kedalaman pada kedua groundstroke serta tembakan moderat. Memiliki kemampuan untuk menggunakan LOB, overhead, tembakan pendekatan dan tembakan dengan beberapa keberhasilan.

ITN 6 : Pemain ini menunjukkan lebih agresif didepan net, telah meningkatkan cakupan pengadilan, meningkatkan kontrol tembakan dan mengembangkan kerja sama tim di ganda.

ITN 7 : Pemain ini cukup konsisten ketika melakukan tembakan moderate kiri kanan, tapi belum nyaman dengan semua stroke. Tidak memiliki kontrol atas kedalaman, arah dan kekuatan.

ITN 8 : Pemain ini mampu menilai/kontrol di mana bola akan dan dapat mempertahankan rally singkat.

ITN 9 : Pemain ini membutuhkan pengalaman lapangan dan stroke dapat diselesaikan dengan beberapa keberhasilan.

ITN 10 : Pemain ini mulai bermain kompetitif (dapat melayani dan kembali/reli) di lapangan penuh menggunakan ITF dengan diberikan bola normal.

Tipe peserta :

1. ITN 1 harus disebut sebagai Elite pemain/High Performance.
2. ITN 2, 3 atau 4 merujuk ke pemain sebagai Advanced.
3. ITN 5, 6 atau 7 merujuk ke pemain sebagai Intermediate.
4. ITN 8,9 dan 10 merujuk ke pemain sebagai rekreasi

a. Proses Gerakan Groundstroke Forehand:

No	Tahapan Gerakan	Indikator	SKOR			
			4	3	2	1
1.	Sikap Awal (Backswing) 	1. Posisi Siap 2. Posisi kuda-kuda kaki 3. Posisi lengan 4. Pandangan				

No	Tahapan Gerakan	Indikator	SKOR			
2.	Tahap Inti (Contact Impact) 	1. Posisi kuda-kuda kaki 2. Ayunan lengan ke belakang 3. Posisi raket menyentuh Bola (contact impact) 4. Posisi lutut kiri agak di tekuk				
3.	Tahap Akhir (Follow Through) 	1. Posisi kaki 2. Gerak lanjutan lengan ke belakang bahu 3. Posisi badan 4. Pandangan				



b. Proses Gerakan Groundstroke Backhand:

No	Tahapan Gerakan	Indikator	SKOR			
1.	Sikap Awal (Backswing) 	1. Posisi Siap 2. Posisi kuda-kuda kaki 3. Posisi lengan 4. Pandangan	4	3	2	1



No	Tahapan Gerakan	Indikator	SKOR			
2.	Tahap Inti (Contact Impact) 	1. Posisi kuda-kuda kaki 2. Ayunan lengan ke belakang 3. Posisi raket menyentuh Bola (contact impact) 4. Posisi lutut kiri agak di tekuk				
3.	Tahap Akhir (Follow Through) 	1. Posisi kaki 2. Gerak lanjutan lengan ke belakang bahu 3. Posisi badan 4. Pandangan				

c. Proses Gerakan Service :

No	Tahapan Gerakan	Indikator	SKOR			
1.	Sikap Awal (Backswing) 	1. Posisi Siap 2. Posisi kuda-kuda kaki 3. Posisi lengan 4. Posisi tangan yang melambungkan bola 5. Pandangan	4	3	2	1

No	Tahapan Gerakan	Indikator	SKOR			
2.	Tahap Inti (Contact Impact) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi kuda-kuda kaki 2. Ayunan lengan ke belakang 3. Posisi raket menyentuh Bola (contact impact) 				
3.	Tahap Akhir (Follow Through) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi kaki 2. Gerak lanjutan lengan ke belakang bahu 3. Posisi badan 4. Pandangan 				

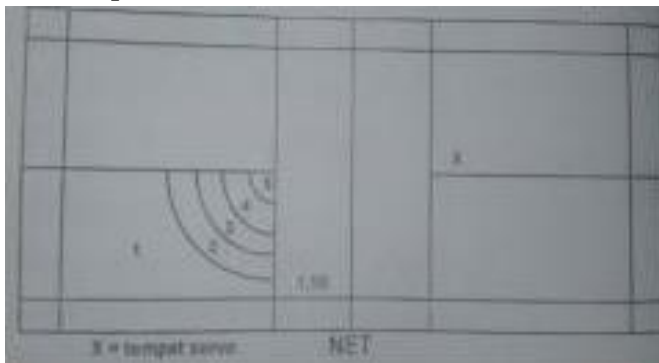
d. Proses Gerakan Volley :

No	Tahapan Gerakan	Indikator	SKOR			
			4	3	2	1
1.	<p>Sikap Awal (Backswing)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi Sikap 2. Posisi kuda-kuda kaki 3. Posisi lengan 4. Pandangan 				
2.	<p>Tahap Inti (Contact Impact)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi kuda-kuda 2. Ayunan lengan ke belakang 3. Posisi raket menyentuh bola (contact impact) 4. Posisi lutut kiri agak di tekuk 				
3.	<p>Tahap Akhir (Follow Through)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi kaki 2. Gerak lanjutan lengan ke belakang bahu 3. Posisi badan 4. Pandangan 				

BAB 5

SPORT SKILL OLAHRAGA BULU TANGKIS



A. Tes Keterampilan Servis Pendek (*Short Serve Test*)



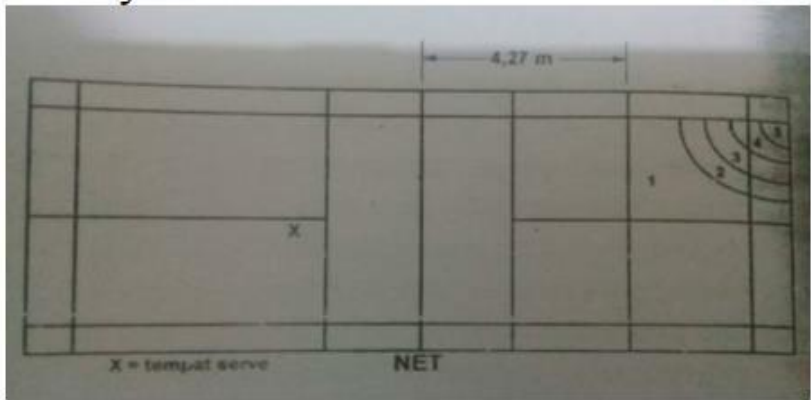
1. Tujuan : untuk mengukur tingkat ketelitian dan ketepatan *teste* didalam melakukan servis pendek.
2. Alat/Fasilitas
 - a. Raket.
 - b. Net.
 - c. Lapangan bulutangkis.
 - d. *Shuttlecock*.
 - e. Alat tulis dan blangko penilaian.
 - f. Lakban hitam
 - g. Sasaran di bentuk membentuk seper empat lingkaran menggunakan lakban hitam
3. Petugas
 - a. Seseorang memperhatikan jatuhnya *shuttlecock*
 - b. Seorang mencatat skor yang di dapat dan mengakumulasiannya

4. Petunjuk Pelaksanaan
 - a. Testee berdiri pada bagian lapangan yang terletak sudut-menysudut dengan sasaran yang dibuat untuk melakukan servis.
 - b. Setelah aba-aba “ya” testee coba melakukan servis yang diarahkan kesasaran
 - c. Lakukan kegiatan ini sebanyak 20 kali servis
5. Cara Penskoran
 - a. Skor di hitung 5 jika *shuttlecock* jatuh di sasaran paling dalam
 - b. Skor di hitung 4 jika *shuttlecock* jatuh di sasaran ke dua dari sasaran paling dalam
 - c. Skor di hitung 3 jika *shuttlecock* jatuh di sasaran ke tiga dari sasaran paling dalam
 - d. Skor di hitung 2 jika *shuttlecock* jatuh di sasaran ke empat dari sasaran paling dalam
 - e. Skor di hitung 1 jika *shuttlecock* jatuh di sasaran ke lima dari sasaran paling dalam
 - f. Testee melakukan sebanyak 20 kali servis pendek kemudian hasil keseluruhan di akumulasi
6. Proses Gerakan Servis Pendek (*Short Serve Test*)

No	Tahapan Gerakan	Indikator	SKOR			
			4	3	2	1
1.	Sikap Awal 	1. Grip 2. Posisi Kaki 3. Posisi Memegang Shuttlecock 4. Posisi Tangan 5. Pandangan				

No	Tahapan Gerakan	Indikator	SKOR			
2.	Tahap Pelaksanaan 	1. Grip 2. Posisi Kaki 3. Posisi Tangan 4. Pergelangan Tangan 5. Pandangan				
3.	Tahap Akhir 	1. Grip 2. Posisi Kaki 3. Posisi Tangan 4. Pandangan				

B. Tes Servis Panjang 1 (*Long Serve Test*)



1. Tujuan : untuk mengukur tingkat ketelitian dan ketepatan *teste* didalam melakukan servis panjang.
2. Alat/Fasilitas
 - a. Raket.
 - b. Net.
 - c. Lapangan bulutangkis.
 - d. *Shuttlecock*.
 - e. Alat tulis dan blangko penilaian.
 - f. Lakban hitam
 - g. Sasaran di bentuk membentuk seper empat lingkaran menggunakan lakban hitam
3. Petugas
 - a. Seseorang memperhatikan jatuhnya *shuttlecock*
 - b. Seorang mencatat skor yang di dapat dan mengakumulasiannya
4. Petunjuk Pelaksanaan
 - a. Testee berdiri pada bagian lapangan yang terletak sudut-menysudut dengan sasaran yang dibuat untuk melakukan servis.
 - b. Setelah aba-aba "ya" *testee* coba melakukan servis yang diarahkan kesasaran
 - c. Lakukan kegiatan ini sebanyak 20 kali servis
5. Cara Penskoran
 - a. Skor di hitung 5 jika *shuttlecock* jatuh di sasaran paling luar lapanga

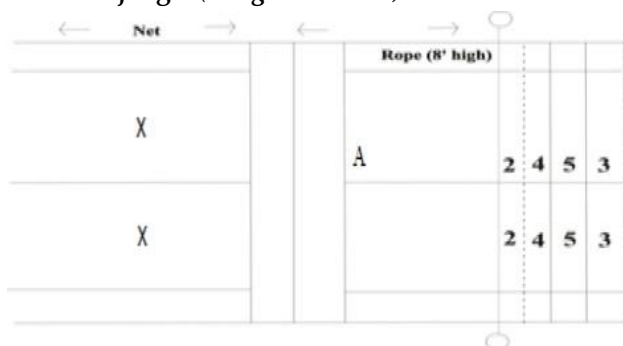
- b. Skor di hitung 4 jika *shuttlecock* jatuh di sasaran ke dua dari sasaran paling luar
- c. Skor di hitung 3 jika *shuttlecock* jatuh di sasaran ke tiga dari sasaran paling luar
- d. Skor di hitung 2 jika *shuttlecock* jatuh di sasaran ke empat dari sasaran paling luar
- e. Skor di hitung 1 jika *shuttlecock* jatuh di sasaran ke lima dari sasaran paling luar
- f. Testee melakukan sebanyak 20 kali servis panjang kemudian hasil keseluruhan di akumulasikan

6. Proses Gerakan Tes Servis Panjang (Long Serve Test)

No	Tahapan Gerakan	Indikator	SKOR			
			4	3	2	1
1.	Sikap Awal 	1. Grip 2. Posisi Kaki 3. Posisi Memegang Shuttlecock 4. Posisi Tangan 5. Pandangan				
2.	Tahap Pelaksanaan 	1. Grip 2. Posisi Kaki 3. Posisi Tangan 4. Pergelangan Tangan 5. Pandangan				

No	Tahapan Gerakan	Indikator	SKOR			
3.		1. Grip 2. Posisi Kaki 3. Posisi Tangan 4. Pandangan				

C. Tes Servis Panjang 2 (*Long Serve Test*)



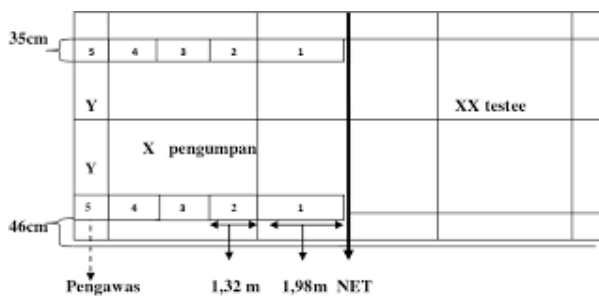
1. Tujuan : untuk mengukur tingkat ketelitian dan ketepatan *teste* didalam melakukan pukulan lob atau pukulan melambung.
2. Alat/Fasilitas
 - a. Raket.
 - b. Net.
 - c. Lapangan bulutangkis.
 - d. *Shuttlecock*.
 - e. Alat tulis dan blangko penilaian.
 - f. Lakban hitam
 - g. Talia tau Pita
 - h. Sasaran di bentuk menggunakan lakban hitam

3. Petugas
 - a. Seseorang memperhatikan jatuhnya *shuttlecock*
 - b. Seorang mencatat skor yang di dapat dan mengakumulasiannya
4. Petunjuk Pelaksanaan
 - a. Testee berdiri pada bagian lapangan yang terletak sudut-men sudut dengan sasaran yang dibuat untuk melakukan servis.
 - b. Setelah aba-aba "ya" testee coba melakukan *lob* yang diarahkan kesasaran
 - c. *Shuttlecock* harus melampaui tali setinggi 8 kaki atau setara dengan 155 cm.
 - d. Lakukan kegiatan ini sebanyak 20 kali lob
5. Cara Penskoran
 - a. Skor di hitung jika *shuttlecock* melewati tali dan jatuh di sasaran yang telah di sediakan dengan nilai 2, 4, 5 dan 3
 - b. Apabila *shuttlecock* tidak melewati tali atau pita dan jatuh di luar sasaran yang telah ditentukan maka mendapatkan nilai 0
 - c. Testee melakukan sebanyak 20 kali servis panjang kemudian hasil keseluruhan di akumulasikan.
6. Proses Gerakan Tes Lob (High Clear Test)

No	Tahapan Gerakan	Indikator	SKOR			
			4	3	2	1
1.	Sikap Awal 	1. Grip 2. Posisi Kaki 3. Posisi Memegang Shuttlecock 4. Posisi Tangan 5. Pandangan				

No	Tahapan Gerakan	Indikator	SKOR			
2.	Tahap Pelaksanaan 	1. Grip 2. Posisi Kaki 3. Posisi Tangan 4. Pergelangan Tangan 5. Pandangan				
3.	Tahap Akhir 	1. Grip 2. Posisi Kaki 3. Posisi Tangan 4. Pandangan				

D. Tes Servis Panjang 3 (*Long Serve Test*)

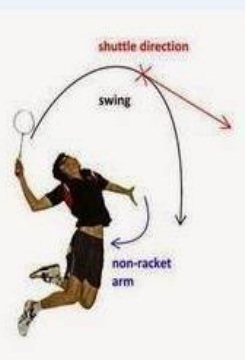
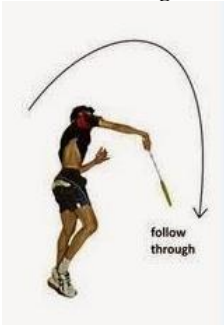


1. Tujuan : untuk mengukur tingkat ketelitian dan ketepatan *teste* didalam melakukan pukulan smash
2. Alat/Fasilitas
 - a. Raket.
 - b. Net.
 - c. Lapangan bulutangkis.

- d. *Shuttlecock*.
 - e. Alat tulis dan blangko penilaian.
 - f. Lakban hitam
 - g. Talia tau Pita
 - h. Sasaran di bentuk menggunakan lakban hitam
3. Petugas
 - a. Seseorang memperhatikan jatuhnya *shuttlecock*
 - b. Seorang mencatat skor yang di dapat dan mengakumulasiannya
 4. Petunjuk Pelaksanaan
 - a. Testee menempatkan posisi yang telah di tentukan
 - b. Testor yang telah melambungkan *shuttlecock* ke belakang dan testee bergerak ke belakang melakukan smash dan testee menempatkan kembali di posisi semula.
 - c. Testee melakukan smash setelah diberi umpan oleh testor dengan *service forehand* panjang.
 - d. Setelah menerima umpan, testee melakukan smash. Sasaran ditunjukan dari kanan ke posisi kanan lawan dan sasaran dari kiri ke posisi kiri lawan dengan ketentuan daerah sasaran mempunyai nilai sama.
 - e. Hasil smash yang jatuh di daerah sasaran atau di atas garis belakang *area long service line for single*, dianggap sah dan dianggap mendapat nilai, sedangkan untuk pukulan yang jatuh di luar daerah sasaran dan diluar lapangan mendapat nilai 0 (nol).
 - f. Lakukan kegiatan ini sebanyak 20 kali lob
 5. Cara Penskoran
 - a. Skor di hitung jika *shuttlecock* melewati tali dan jatuh di sasaran yang telah di sediakan dengan nilai 2, 4, 5 dan 3
 - b. Apabila *shuttlecock* tidak melewati tali atau pita dan jatuh di luar sasaran yang telah ditentukan maka mendapatkan nilai 0
 - c. Testee melakukan sebanyak 20 kali servis panjang kemudian hasil keseluruhan di akumulasikan.

6. Proses Gerakan Test Smash (Smash Test)

No	Tahapan Gerakan	Indikator	SKOR			
			4	3	2	1
1.	<p>Sikap Siap</p> 	<p>1. Grip 2. Posisi Kaki 4. Posisi Tangan 5. Pandangan</p>				
2.	<p>Sikap Awal</p> 	<p>1. Grip 2. Posisi Kaki 3. Posisi Tangan 4. Posisi Bahu 5. Pergelangan Tangan 6. Pandangan</p>				
3.	<p>Sikap Pelaksanaan</p> 	<p>1. Grip 2. Posisi Kaki 3. Posisi Tangan 4. Pandangan</p>				

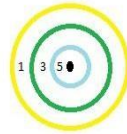
No	Tahapan Gerakan	Indikator	SKOR			
4.	Sikap Perkenaan Shuttlecock 	1. Grip 2. Posisi Kaki 3. Posisi Tangan 4. Pandangan				
5.	Follow Through 	1. Grip 2. Posisi Kaki 3. Posisi Tangan 4. Pandangan				

BAB 6

SPORT SKILL OLAHRAGA PETANQUE

A. Tes Keterampilan Pointing Petanque

1. Tes Keterampilan Pointing Petanque



a. Tujuan :

Tes Keterampilan *Pointing Petanque* bertujuan untuk mengukur keterampilan dasar *pointing* seseorang dalam olahraga *petanque*.

b. Alat/Fasilitas yang Diperlukan :

- 1) Bola Target (Boka)
- 2) Lingkaran (*circle*)
- 3) Alat Penanda (Kapur/Terigu)
- 4) Alat Pencatat
- 5) Lapangan *Petanque*

c. Prosedur Pelaksanaan :

- 1) Peserta melakukan lemparan *pointing* di dalam lingkaran (*circle*) baik dalam posisi berdiri atau *squatting* (jongkok).

- 2) Setiap peserta diberi kesempatan melakukan 3 kali lemparan dengan jarak yang telah ditentukan yaitu 8 meter.
- 3) Titik jatuhnya (*landing*) bola dibebaskan sesuai dengan kemampuan peserta dan bola peserta harus dalam lingkaran yang telah ditentukan

d. Cara Penilaian :

Hasil yang dicatat apabila bola yang dilemparkan masuk ke dalam lingkaran yang memiliki angka 5, 3, dan 1. Angka yang diambil pada lingkaran tersebut apabila bola berada dominan setengah atau lebih berada dalam angka yang besar pada lingkaran tersebut.

2. Tes Keterampilan Pointing



a. Tujuan :

Tes Keterampilan *Pointing Petanque* bertujuan untuk mengukur keterampilan dasar *pointing* seorang atlet dalam olahraga *petanque*.

b. Alat/Fasilitas yang Diperlukan :

- 1) Bola Target (Boka)
- 2) Bosi penghalang
- 3) Lingkaran (*circle*)
- 4) Alat Penanda (Kapur/Terigu)
- 5) Alat Pencatat
- 6) Lapangan *Petanque*

c. Prosedur Pelaksanaan :

- 1) Peserta melakukan lemparan *pointing* di dalam lingkaran (*circle*) dalam posisi *Squatting* (jongkok).
- 2) Setiap peserta diberi kesempatan melakukan 3 kali

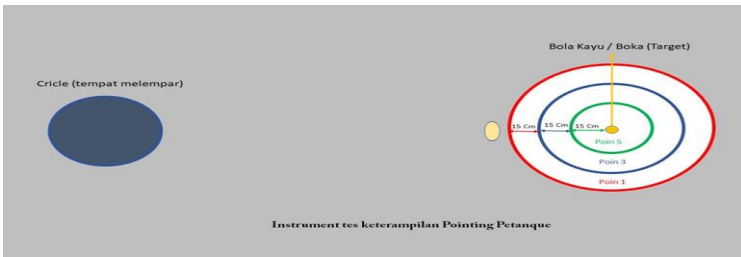
lemparan dengan jarak yang telah ditentukan yaitu 8 meter.

- 3) Titik jatuhnya (*landing*) bola diberikan sesuai dengan kemampuan peserta dan bola peserta berbeda dalam lingkaran yang telah ditentukan.

d. Cara Penilaian :

Hasil yang dicatat apabila bola yang dilemparkan masuk ke dalam lingkaran yang memiliki angka 5, 3, dan 1. Angka yang diambil pada lingkaran tersebut apabila bola berada dominan setengah atau lebih berada dalam angka yang besar pada lingkaran tersebut.

3. Tes Keterampilan *Pointing Petanque*



a. Tujuan :

Tes Keterampilan *Pointing Petanque* bertujuan untuk mengukur keterampilan dasar *pointing* seorang atlet dalam olahraga *petanque*.

b. Alat/Fasilitas yang Diperlukan :

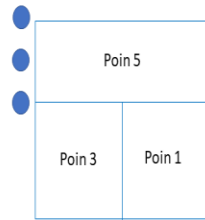
- 1) Bola Target (Boka)
- 2) Bosi penghalang
- 3) Lingkaran (*circle*)
- 4) Alat Penanda (Kapur/Terigu)
- 5) Alat Pencatat
- 6) Lapangan *Petanque*

c. Prosedur Pelaksanaan :

1. Peserta melakukan lemparan *pointing* di dalam lingkaran (*circle*) dalam posisi *Squatting* (jongkok).

2. Setiap peserta diberi kesempatan melakukan 3 kali lemparan dengan jarak yang telah ditentukan yaitu 8 meter.
 3. Titik jatuhnya (*landing*) bola diberikan sesuai dengan kemampuan peserta dan bola peserta berbeda dalam lingkaran yang telah ditentukan.
- d. Cara Penilaian :
- Hasil yang dicatat apabila bola yang dilemparkan masuk ke dalam lingkaran yang memiliki angka 5, 3, dan 1. Angka yang diambil pada lingkaran tersebut apabila bola berada dominan setengah atau lebih berada dalam angka yang besar pada lingkaran tersebut.

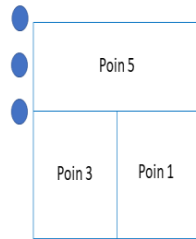
4. Tes Keterampilan Pointing



- a. Tujuan :
Tes Keterampilan *Pointing Petanque* bertujuan untuk mengukur keterampilan dasar *pointing* seorang atlet dalam olahraga *petanque*.
- b. Alat/Fasilitas yang Diperlukan :
 - 1) Bola Target (Boka)
 - 2) Bosi penghalang
 - 3) Lingkaran (*circle*)
 - 4) Alat Penanda (Kapur/Terigu)
 - 5) Alat Pencatat
 - 6) Lapangan *Petanque*
- c. Prosedur Pelaksanaan :
 1. Peserta melakukan lemparan *pointing* di dalam lingkaran (*circle*) dalam posisi *Squatting* (jongkok).

2. Setiap peserta diberi kesempatan melakukan 3 kali lemparan dengan jarak yang telah ditentukan yaitu 8 meter.
 3. Titik jatuhnya (*landing*) bola diberikan sesuai dengan kemampuan peserta dan bola peserta berbeda dalam lingkaran yang telah ditentukan.
- d. Cara Penilaian :
- Hasil yang dicatat apabila bola yang dilemparkan masuk ke dalam lingkaran yang memiliki angka 5, 3, dan 1. Angka yang diambil pada lingkaran tersebut apabila bola berada dominan setengah atau lebih berada dalam angka yang besar pada lingkaran tersebut.

5. Tes Keterampilan Pointing



- a. Tujuan :
Tes Keterampilan *Pointing Petanque* bertujuan untuk mengukur keterampilan dasar *pointing* seorang atlet dalam olahraga *petanque*.
- b. Alat/Fasilitas yang Diperlukan :
 - 1) Bola Target (Boka)
 - 2) Bosi penghalang
 - 3) Lingkaran (*circle*)
 - 4) Alat Penanda (Kapur/Terigu)
 - 5) Alat Pencatat
 - 6) Lapangan *Petanque*


c. Prosedur Pelaksanaan :



- 1) Peserta melakukan lemparan pointing di dalam lingkaran (*circle*) dalam posisi *Squatting* (jongkok).
- 2) Setiap peserta diberi kesempatan melakukan 3 kali lemparan dengan jarak yang telah ditentukan yaitu 8 meter.
- 3) Titik jatuhnya (*landing*) bola diberikan sesuai dengan kemampuan peserta dan bola peserta berbeda dalam lingkaran yang telah ditentukan.

d. Cara Penilaian :

Hasil yang dicatat apabila bola yang dilemparkan masuk ke dalam lingkaran yang memiliki angka 5, 3, dan 1. Angka yang diambil pada lingkaran tersebut apabila bola berada dominan setengah atau lebih berada dalam angka yang besar pada lingkaran tersebut.

6. Tes Keterampilan Proses Pointing

No	Tahapan Gerakan	Indikator	SKOR			
			4	3	2	1
1.	Sikap Awal 	1. Posisi Kaki 2. Posisi Lutut 3. Posisi Lengan 4. Posisi Tangan				

No	Tahapan Gerakan	Indikator	SKOR			
2.	Tahap Pelaksanaan 	1. Posisi Kaki 2. Posisi Ayunan Lengan 3. Posisi Lutut 4. Posisi Pandangan 5. Posisi Bukaan Tangan				
3.	Tahap Akhir 	1. Posisi kaki 2. Posisi Lutut 3. Posisi Lengan 4. Posisi Bukaan Tangan				

B. Tes Keterampilan *Shooting Petanque*

1. Tes Keterampilan *Shooting Petanque* Target tanpa penghalang (FIPJP)



Tes Keterampilan *Shooting Petanque* bertujuan untuk mengukur keterampilan *Shooting* seorang atlet dalam olahraga *petanque*. Adapun penghitungan poin pada tes *shooting* ditentukan oleh 4 kondisi, dengan skor 0, 1, 3 dan 5 seperti terlihat dibawah ini:

Rubrik Perhitungan Poin *Shooting*

Point	Kriteria
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bola yang dilempar mengenai bola target, baik langsung ataupun memantul tanah terlebih dahulu di dalam circle. 2. Bola yang dilempar masih berada di dalam circle. 3. Bola target keluar dari circle. 4. Bola penghalang/rintangan tidak bergerak.
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bola yang dilempar mengenai bola target, baik langsung ataupun memantul tanah terlebih dahulu di dalam circle. 2. Bola yang dilempar keluar dari circle. 3. Bola target keluar dari circle. 4. Bola penghalang/rintangan tidak bergerak.
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bola yang dilempar mengenai bola target, tetapi bola target tidak terlempar keluar dari circle, atau 2. Bola target terlempar keluar dari lingkaran, tetapi setelah bertumbukan dengan bola target, setidaknya bola rintangan juga bergerak terkena bola yang dilempar.
0	Jika ketiga kondisi di atas tidak terpenuhi.

Alat/Fasilitas yang Diperlukan :

- a. Bola Target (Bosi warna terang)
- b. Bola Penghalang (Boka)
- c. Lingkaran (*circle*)

- d. Alat Penanda (Kapur/Terigu)
- e. Alat Pencatat
- f. Lapangan *Petanque*

Prosedur Pelaksanaan :

- Peserta melakukan lemparan *shooting* di dalam lingkaran (*circle*) dalam posisi berdiri.
- Setiap peserta diberi kesempatan melakukan 3 kali lemparan dengan jarak yang telah ditentukan yaitu 8 meter.

2. Tes Keterampilan *Shooting Petanque* dengan penghalang boka (FIPJP)



Tes Keterampilan *Shooting Petanque* bertujuan untuk mengukuketerampilan *Shooting* seorang atlet dalam olahraga *petanque*. Adapun penghitungan poin pada tes *shooting* ditentukan oleh 4 kondisi, dengan skor 0, 1, 3 dan 5 seperti terlihat dibawah ini:

Rubrik Perhitungan Poin *Shooting*

Point	Kriteria
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bola yang dilempar mengenai bola target, baik langsung ataupun memantul tanah terlebih dahulu di dalam circle. 2. Bola yang dilempar masih berada di dalam circle. 3. Bola target keluar dari circle. 4. Bola penghalang/rintangan tidak bergerak.

Point	Kriteria
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bola yang dilempar mengenai bola target, baik langsung ataupun memantul tanah terlebih dahulu di dalam circle. 2. Bola yang dilempar keluar dari circle. 3. Bola target keluar dari circle. 4. Bola penghalang/rintangan tidak bergerak.
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bola yang dilempar mengenai bola target, tetapi bola target tidak terlempar keluar dari <i>circle</i>, atau 2. Bola target terlempar keluar dari lingkaran, tetapi setelah bertumbukan dengan bola target, setidaknya bola rintangan juga bergerak terkena bola yang dilempar.
0	Jika ketiga kondisi di atas tidak terpenuhi.

Alat/Fasilitas yang Diperlukan :

- a. Bola Target (Bosi warna terang)
- b. Bola Penghalang (Boka)
- c. Lingkaran (*circle*)
- d. Alat Penanda (Kapur/Terigu)
- e. Alat Pencatat
- f. Lapangan *Petanque*

Prosedur Pelaksanaan :

- Peserta melakukan lemparan *shooting* di dalam lingkaran (*circle*) dalam posisi berdiri.
- Setiap peserta diberi kesempatan melakukan 3 kali lemparan dengan jarak yang telah ditentukan yaitu 8 meter.

3. Tes Keterampilan *Shooting Petanque* dengan dua Bosi Rintangan (FIPJP)



Tes Keterampilan *Shooting Petanque* bertujuan untuk mengukuketerampilan *Shooting* seorang atlet dalam olahraga *petanque*. Adapun penghitungan poin pada tes *shooting* ditentukan oleh 4 kondisi, dengan skor 0, 1, 3 dan 5 seperti terlihat dibawah ini:

Rubrik Perhitungan Poin *Shooting*

Point	Kriteria
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bola yang dilempar mengenai bola target, baik langsung ataupun memantul tanah terlebih dahulu di dalam circle. 2. Bola yang dilempar masih berada di dalam circle. 3. Bola target keluar dari circle. 4. Bola penghalang/rintangan tidak bergerak.
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bola yang dilempar mengenai bola target, baik langsung ataupun memantul tanah terlebih dahulu di dalam circle. 2. Bola yang dilempar keluar dari circle. 3. Bola target keluar dari circle. 4. Bola penghalang/rintangan tidak bergerak.
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bola yang dilempar mengenai bola target, tetapi bola target tidak terlempar keluar dari <i>circle</i>, atau 2. Bola target terlempar keluar dari lingkaran, tetapi setelah bertumbukan dengan bola target, setidaknya bola rintangan juga bergerak terkena bola yang dilempar.
0	Jika ketiga kondisi di atas tidak terpenuhi.

Alat/Fasilitas yang Diperlukan :

- a. Bola Target (Bosi warna terang)
- b. Bola Penghalang (Boka)
- c. Lingkaran (*circle*)
- d. Alat Penanda (Kapur/Terigu)
- e. Alat Pencatat
- f. Lapangan *Petanque*

Prosedur Pelaksanaan :

- Peserta melakukan lemparan *shooting* di dalam lingkaran (*circle*) dalam posisi berdiri.
- Setiap peserta diberi kesempatan melakukan 3 kali lemparan dengan jarak yang telah ditentukan yaitu 8 meter.

4. Tes Keterampilan *Shooting Petanque* dengan penghalang Bosi (FIPJP)



Tes Keterampilan *Shooting Petanque* bertujuan untuk mengukuketerampilan *Shooting* seorang atlet dalam olahraga *petanque*. Adapun penghitungan poin pada tes *shooting* ditentukan oleh 4 kondisi, dengan skor 0, 1, 3 dan 5 seperti terlihat dibawah ini:

Rubrik Perhitungan Poin *Shooting*

Point	Kriteria
5	<ol style="list-style-type: none">1. Bola yang dilempar mengenai bola target, baik langsung ataupun memantul tanah terlebih dahulu di dalam circle.2. Bola yang dilempar masih berada di dalam circle.3. Bola target keluar dari circle.4. Bola penghalang/rintangan tidak bergerak.
3	<ol style="list-style-type: none">1. Bola yang dilempar mengenai bola target, baik langsung ataupun memantul tanah terlebih dahulu di dalam circle.2. Bola yang dilempar keluar dari circle.3. Bola target keluar dari circle.4. Bola penghalang/rintangan tidak bergerak.
1	<ol style="list-style-type: none">1. Bola yang dilempar mengenai bola target, tetapi bola target tidak terlempar keluar dari circle, atau2. Bola target terlempar keluar dari lingkaran, tetapi setelah bertumbukan dengan bola target, setidaknya bola rintangan juga bergerak terkena bola yang dilempar.
0	Jika ketiga kondisi di atas tidak terpenuhi.

Alat/Fasilitas yang Diperlukan :

- a. Bola Target (Bosi warna terang)
- b. Bola Penghalang (Boka)
- c. Lingkaran (*circle*)
- d. Alat Penanda (Kapur/Terigu)
- e. Alat Pencatat
- f. Lapangan *Petanque*

Prosedur Pelaksanaan :

- Peserta melakukan lemparan *shooting* di dalam lingkaran (*circle*) dalam posisi berdiri.

- Setiap peserta diberi kesempatan melakukan 3 kali lemparan dengan jarak yang telah ditentukan yaitu 8 meter.

5. Tes Keterampilan *Shooting Petanque Nembak Boka*(FIPJP)



Tes Keterampilan *Shooting Petanque* bertujuan untuk mengukuketerampilan *Shooting* seorang atlet dalam olahraga *petanque*. Adapun penghitungan poin pada tes *shooting* ditentukan oleh 3 kondisi, dengan skor 0, 1, 3 dan 5 seperti terlihat dibawah ini:

Rubrik Perhitungan Poin *Shooting*

Point	Kriteria
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bola yang dilempar mengenai bola target, baik langsung ataupun memantul tanah terlebih dahulu di dalam circle. 2. Bola yang dilempar masih berada di dalam circle. 3. Bola target keluar dari circle. 4. Bola penghalang/rintangan tidak bergerak.
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bola yang dilempar mengenai bola target, baik langsung ataupun memantul tanah terlebih dahulu di dalam circle. 2. Bola yang dilempar keluar dari circle. 3. Bola target keluar dari circle. 4. Bola penghalang/rintangan tidak bergerak.

Point	Kriteria
1	1. Bola yang dilempar mengenai bola target, tetapi bola target tidak terlempar keluar dari <i>circle</i> , atau 2. Bola target terlempar keluar dari lingkaran, tetapi setelah bertumbukan dengan bola target, setidaknya bola rintangan juga bergerak terkena bola yang dilempar.
0	Jika ketiga kondisi di atas tidak terpenuhi.

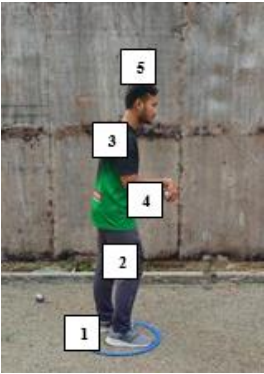
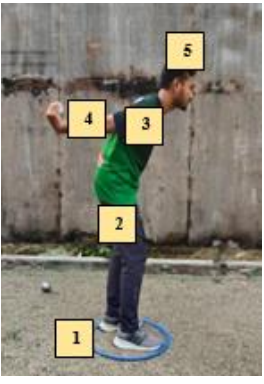

Alat/Fasilitas yang Diperlukan :

- a. Bola Target (Bosi warna terang)
- b. Bola Penghalang (Boka)
- c. Lingkaran (*circle*)
- d. Alat Penanda (Kapur/Terigu)
- e. Alat Pencatat
- f. Lapangan *Petanque*

Prosedur Pelaksanaan :

- Peserta melakukan lemparan *shooting* di dalam lingkaran (*circle*) dalam posisi berdiri.
- Setiap peserta diberi kesempatan melakukan 3 kali lemparan dengan jarak yang telah ditentukan yaitu 8 meter.

Tes Proses Keterampilan *Shooting Petanque*

No	Tahapan Gerakan	Indikator	SKOR			
1.	<p>Sikap Awal</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi Kaki 2. Posisi Lutut 3. Posisi Lengan 4. Posisi Tangan 	4	3	2	1
2.	<p>Tahap Pelaksanaan</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi Kaki 2. Posisi Ayunan Lengan 3. Posisi Lutut 4. Posisi Pandangan 5. Posisi Bukaannya Tangan 				
3.	<p>Tahap Akhir</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi kaki 2. Posisi Lutut 3. Posisi Lengan 4. Posisi Bukaannya Tangan 5. Posisi Pandangan 				

BAB

7

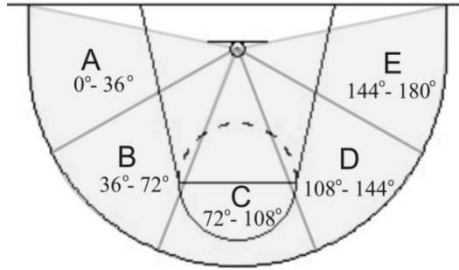
SPORT SKILL OLAHRAGA BASKET

A. Shooting Test

1. Target area Medium shot (2 point) pada 5 daerah tembak.
2. Setiap daerah tembak melakukan @10 kali tembakan.
3. Score: jumlah tembakan yang masuk.
4. Petugas 4 orang terdiri dari: 3 orang rebounder dan 1 orang pencatat hasil.

Pelaksanaan:

1. Testee melakukan tembakan pada 5 daerah tembak medium shot dengan Setiap daerah tembak melakukan 10 kali menembak.
2. Tester membantu sebagai pengoper bola.
3. Medium shot dibatasi oleh daerah key holedan daerah tembakan tiga angka.
4. Menembak dilakukan pada daerah tembak dengan berurutan (daerah tembak 1 sampai dengan 5).
5. Tester mencatat jumlah tembakan yang masuk pada setiap daerah tembak untuk kemudian total tembakan yang masuk merupakan score yang dicapai.



1. Teknik Tembakan

No	Tahapan Gerakan	Indikator	SKOR			
			4	3	2	1
1.	Sikap Awal 	1. Posisi Kaki 2. Posisi Lutut 3. Posisi Badan 4. Posisi Lengan 5 Sudut siku 90 derajat 6. Posisi Tangan 7. Posisi Bola 8. Pandangan				
2.	Tahap Pelaksanaan	1. Posisi gerakan kaki lurus 2. Posisi lutut tegak lurus 3. Posisi gerakan badan 4. Posisi gerakan lengan 5. Lambungan bola				

No	Tahapan Gerakan	Indikator	SKOR			
		6. Pandangan				
3.	Tahap Akhir	1. Follow Through				

Penilaian

a. Untuk usia SMA atau U-16

POINT		NILAI
PUTRA	PUTRI	
51-55	46-50	96-100
46-50	41-45	91-95
41-45	36-40	86-90
36-40	31-35	81-85
31-35	26-30	76-80
26-30	21-25	71-75
21-25	16-20	66-70
16-20	11-15	61-65
< 15	< 10	56-60

b. Untuk usia SMP atau U-14

POINT		NILAI
PUTRA	PUTRI	
46-50	39-43	96-100
41-45	35-38	91-95
36-40	30-34	86-90
31-35	25-29	81-85
26-30	21-24	76-80
21-25	17-20	71-75
16-20	13-16	66-70
11-15	8-12	61-65
< 10	< 7	56-60

B. Dribbling Test

1. Testee melakukan giringan bola secepat - cepatnya(speed dribble) melewati Rintangan.
2. Giringan bola ditentukan oleh jarak tempuh.

Pelaksanaan:

1. Testee menggiring bola secepat-cepatnya diawali dari garis start melintasi rintangan hingga kembali kegaris finish pada satu kali jarak tempuh.
2. Jarak tempuh giringan bola testee dibatasi oleh garis pembatas jarak 1 meter dari berdirinya rintangan.
3. Apabila testee pada kesempatan menggiring bola melakukan kesalahan dengan keluarnya bola dari batas ruang giringan bola maka kesempatan tersebut dianggap gagal.
4. Testee mengawali giringan bola dari garis start melalui sisi kanan.
5. Tester mencatat waktu tempuh yang dicapai dari 3 kali kesempatan untuk mendapatkan hasil yang terbaik sebagai score testee.
6. Petugas: 2 orang terdiri dari: 1 orang timer dan 1 orang pencatat score/pengawas lintas

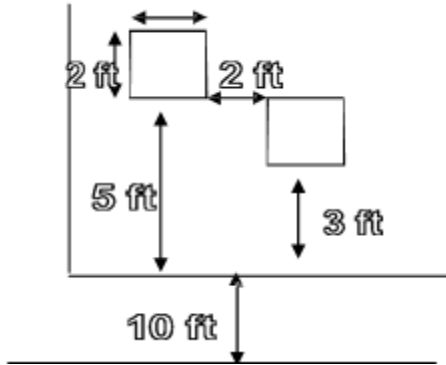
11"99-11"00	12"99-12"00	61-70
12"99-12"00	13"99-13"00	51-60
13"99-13"00	14"99-14"00	41-50
14"99-14"00	15"99-15"00	31-40
15"99-15"00	16"99-16"00	21-30
> 16"00	> 17"00	11-20

C. Passing Test

1. Memantulkan bola ke dinding (Wall Pass).
2. Waktu 1 menit.
3. Score: banyaknya jumlah pantulan bola yang mengarah/masuk pada target.

Pelaksanaan :

1. Testee memantul-mantulkan bola kedinding dengan secepat-cepatnya dan sebanyak- banyaknya (dalam jumlah hitungan) yang mengarah pada 2 target secara bergantian. Testee mendapatkan 2 kali kesempatan untuk mendapatkan yang terbaik.
2. Waktu mulai berjalan disat pantulan bola pertama pada sasaran pertama yang berada pada sisi kiri.
3. Testee memantulkan bola kedinding pada jarak yang ditentukan.
4. Apabila bola yang dipantulkan tidak masuk pada kotak sasaran maka pantulan bola tidak dihitung.
5. Dan apabila bola pantulkan tidak dapat ditangkap dengan baik (jatuh kelantai), pantulan bola tidak dihitung.
6. Petugas: 1 orang petugas timer dan 1 orang pencatat score.



Penilaian :

1. Untuk usia SMA atau U-16

POINT		NILAI
PUTRA	PUTRI	
> 75	> 60	90-100
61-70	55-59	80-89
56-60	50-54	70-79
51-55	45-49	60-69
46-50	40-44	50-59
41-45	35-39	40-49
36-40	30-34	30-39

POINT		NILAI
PUTRA	PUTRI	
31-35	26-29	20-29
< 30	< 25	10-19

2. Untuk

usia SMP atau U-14

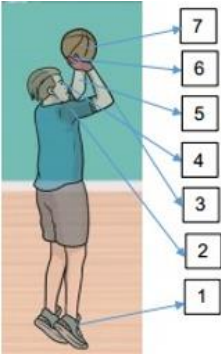
POINT		NILAI
PUTRA	PUTRI	
> 60	> 50	90-100
55-59	45-49	80-89
50-54	40-44	70-79
45-49	35-39	60-69
40-44	30-34	50-59
35-39	25-29	40-49
30-34	20-24	30-39
26-29	16-19	20-29
< 25	< 15	10-19

D. Tes Pengukuran Basket

Instrumen Shooting Bola Basket

Formulir Tes Keterampilan Shooting Bola Bakset

No	Indikator	Uraian Sikap	PENILAIAN			
			4	3	2	1
1.	Fase Persiapan 	1. Posisi Kaki 2. Posisi Lutut 3. Posisi Siku 4. Posisi Badan 5. Posisi Tangan 6. Posisi Jari Tangan 7. Pandangan				

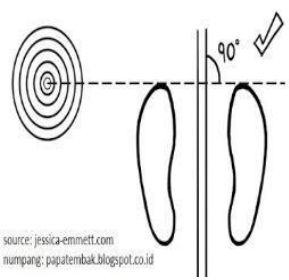
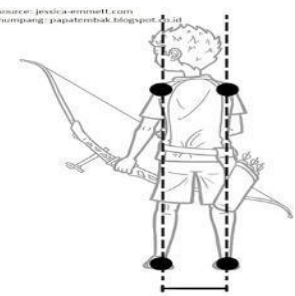
No	Indikator	Uraian Sikap	PENILAIAN			
2.	Fase Pelaksanaan 	1. Posisi Kaki 2. Posisi Badan 3. Posisi Siku 4. Pandangan 5. Posisi Tangan 6. Posisi Jari Tangan 7. Posisi Jalannya Bola				

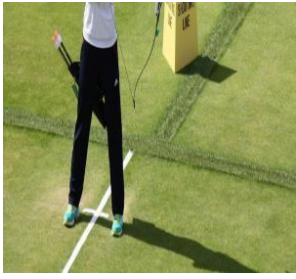
BAB 8

SPORT SKILL OLAHRAGA PANAHAN

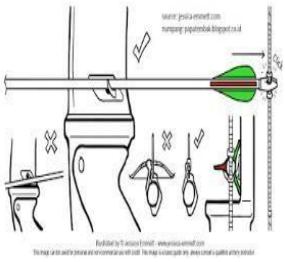
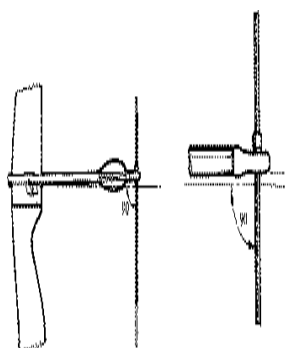
A. Fase Dalam Proses Memanah


1. Posisi Berdiri (Stand)

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
			4	3	2	1
1.	Tahap Awal  <small>source: jessica-emmett.com numpang: papatembak.blogspot.co.id</small>	1. Posisi Siap 2. Posisi Berdiri 3. Kesejajaran dengan Area Shooting Line				
2.	Tahap Inti  <small>source: jessica-emmett.com numpang: papatembak.blogspot.co.id</small>	1. Membuka Kaki Selebar Bahu 2. Tumpuan Berat Badan 3. Posisi Menopang Seluruh Badan				

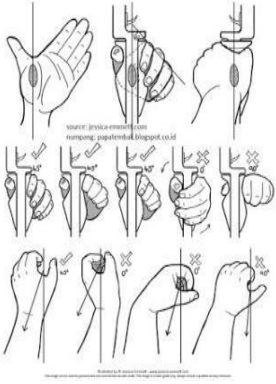
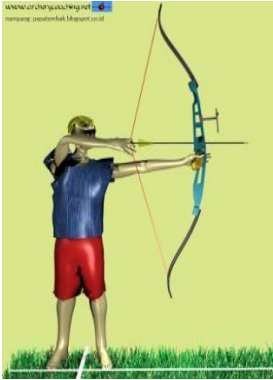
No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
3.	Tahap Akhir 	1. Kestabilan Posisi Kaki 2. Pandangan Kearah Target				

2. Nocking The Arrow (Pasang Anak Panah)

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
1.	Tahap Awal 	1. Kesiapan Mengambil Anak Panah 2. Cara Memasang Anak Panah	4	3	2	1
2.	Tahap Inti 	1. Posisi penempatan anak panah 2. Anak panah harus berada beberapa millimeter diatas titik tegak lurus 3. Tehnik jari dalam menarik				

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
		<p>string (<i>split, three under, thumb draw</i>)</p> <p>4. Memegang bow/busur (<i>high, grip, medium grip, low grip</i>), juga posisi arrow rest yang tidak di tengah bow/busur.</p>				
3.	<p>Tahap Akhir</p> 	<p>1. Teknik intinya semua itu membuat kekuatan dorongan dari limb atas dan bawah gak sama. Jadi harus dikompensasi sama pemasangan nocking point yang offset untuk membuat si arrow/anak panah terbang lurus</p> <p>2. Ketenangan jari</p>				

3. Set - Up

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
1.	<p>Tahap Awal</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi tarikan awal 2. Menempatkan kekuatan tekanan jari tangan pada tali saat tarikan penuh (full-draw) kira-kira 30 % 3. Posisi jari tengah sekitar 50% - 60 % 4. Posisi jar manis 20 % 	4	3	2	1
2.	<p>Tahap Inti</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saat set-up posisi tungkai lurus 2. Rileks 3. Berat badan ditumpu dengan kedua kaki dengan persentase kaki 60% - 70 % 4. Persentase tumit 30%-40% 				

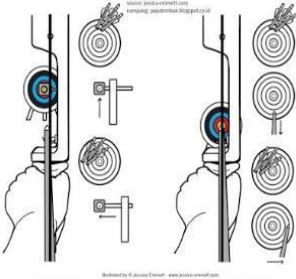


No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
3.	Tahap Akhir 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi perputaran tubuh pada bagian atas (Upper Body) harus dimulai dari panggul, kemudian bahu diluruskan tepat mengenai target dan panggul diputar agar lurus dengan target. 2. Ketenangan lengan saat menarik tali string 				

4. Drawing



No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
1.	Tahap Awal 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi Drawing harus menyentuh bagian dagu, bibir dan hidung serta 2. Posisi menjangkarkan tangan penarik tali di dagu. 3. Posisi Saat drawing harus bernapas. 4. Posisi saat busur diangkat 	4	3	2	1

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR		
2.	Tahap Inti 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi pengambilan napas dengan menggunakan teknik pernafasan diafragma 2. Tarik lurus sesuai dengan lintasan tali hingga menyentuh dagu dari sikap setup 3. Sekitar 2-3 inch dibawah anchor point. Pastikan saat menarik serileks mungkin hingga melepaskan anak panah. 			
3.	Tahap Akhir 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saat melakukan drawing, visir harus tepat berada di atas pusat garis horizontal. Ini bertujuan untuk menaikkan lengan panahan busur sebagai tanda bidikan. 2. Posis melakukan penarikan busur, bahu tetap berada pada posisinya. Dalam artian tidak terlalu rendah dan juga menonjol. 			

5. Aiming (Bidikan)

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
1.	<p>Tahap Awal</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi bidikan (aiming) diarahkan ke titik alat pembidik ke titik alat pembidik (visir) tepat berada pada titik sasaran. 2. Posisi pandangan 3. Posisi mata 	4	3	2	1
2.	<p>Tahap Inti</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tali string harus tetap dan jangan membidik target terlalu lama. 2. Pertahanan sikap saat menarik string 				
3.	<p>Tahap Akhir</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi bidikan bisa dimulai jika fase transfer dan holding tercapai. 2. Waktu idealnya 1-3 detik untuk mendapatkan hasil yang terbaik. 				

6. Release

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
1.	<p>Tahap Awal</p> 	<p>1. Posisi Release (Lepas String) harus dengan merilekskan jari-jari penarik tali.</p> <p>2. Posisi anak panah terbang dengan mulus</p>	4	3	2	1
2.	<p>Tahap Inti</p> <p><small>source: perlamaquillos.wordpress.com hadir: papatenbak.blogspot.co.id</small></p> 	<p>Jenis release yang dapat digunakan :</p> <p>1. dea release : disaat tali lepas meninggalkan anchoring . akan tetapi tangan penarik tetap menempel pada dagu. Seperti halnya sebelum tali dilepas</p> <p>2. Action atau active release : dimana saat busur dilepas, posisi tangan melewati atau menelusuri dagu dan leher pemanah.</p>				

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
3.	Tahap Akhir 	1. Posisi hantaran anak panah setelah release dilakukan .				

7. Follow Through

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
1.	Tahap Awal 	1. Posisi follow through digunakan secara alami atau tidak dibuat secara berlebihan.	4	3	2	1
2.	Tahap Inti 	1. Sikap pemanah harus bisa mengontrol tembakannya dan perasaan saat melepaskan anak panah .				

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
3.	Tahap Akhir 	1. Posisi rileks / tidak kaku saat anak panah sudah tertancap di target .				

B. Ukuran Lapangan

(Pratama et al., 2020) Ukuran lapangan panahan memang memiliki ketentuannya sendiri. Biasanya dalam perlombaan atau pertandingan panahan terdapat penggunaan lapangan yang terdiri dari dua bagian seperti lapangan outdoor dan lapangan indoor. Kedua jenis lapangan ini memiliki beberapa ketentuan di dalamnya seperti di bawah ini:

1. Terdapat kamera di setiap sudutnya sehingga penilaian yang dilakukan oleh juri ketika berlangsungnya pertandingan dapat lebih mudah.
2. Terdapat batas jalur pada tempat peserta laki laki dan perempuan. Ukuran lebar jalur tersebut sekitar 5 meter.
3. Memiliki tiang penopang papan sasaran yang setiap tiangnya diberikan angka. Selain itu tiang harus kokoh dengan benar dan tertanam dalam tanah agar ketika memanah tidak ada kesalahan yang dilakukan oleh pemanah.
4. Dalam satu lapangan harus ada jumlah target minimal sebanyak 1 - 3 target. Pemasangan ini dilakukan pada masing masing lajur dan harus jelas pula tandanya.

Ukuran lapangan olahraga panahan ini memiliki jarak sasaran yang berbeda beda antara peserta laki laki dan perempuan. Untuk pemanah laki laki menggunakan jarak

lapangan umum dengan urutan jarak 30, 50, 70, dan 90 m. Sedangkan untuk pemanah perempuan menggunakan jarak lapangan umum dengan urutan jarak 30, 40, 60, dan 70 m.

C. Kostum Memanah

Peraturan olahraga memanah selanjutnya membahas tentang kostum memanah. Setiap peserta pemanah memang didukung dengan kostum tersendiri ketika sedang memanah. Adapun beberapa ketentuan terkait kostum memanahnya yaitu sebagai berikut:

1. Pakaian yang dikenakan pemanah harus memiliki bahan ketat seperti pada pakaian olahraga yang umum.
2. Pakaiannya harus dilengkapi dengan tempat menyimpan anak panah dibagian pinggangnya sehingga terikat. Hal ini berguna untuk menjaga agar anak panahnya tidak terkena tali busur yang digunakan.
3. Di bagian punggung pemanah harus diberikan angka sesuai dengan ketentuan. Hal ini bertujuan untuk membantu target di satu titik sehingga target anak panah dapat dikenali

D. Pemberian Nilai

Peraturan olahraga panahan selanjutnya membahas tentang pemberian nilai. Pemberian poin dalam olahraga memanah memiliki beberapa ketentuan seperti di bawah ini:

1. Setelah melakukan tiga kali penembakan anak panah, maka nilai akan dicatat. Setelah itu akan diadakan pencatatan baru.
2. Poin atau nominal angka yang dihasilkan setiap pemanah perlu disebutkan.
3. Perolehan nilai bagi pemanah ditentukan sesuai dengan tempat tertancapnya anak panah di papan sasaran.
4. Jika menancapnya anak panah berada di dua warna dalam waktu yang sama, maka nilainya akan diambil yang paling tinggi.

5. Jika anak panah terpejal atau tidak menancap pada papan sasaran, maka pemanah tidak memiliki nilai.
6. Nilai skornya sama apabila letak anak panah bersampingan dengan anak panah lain ditarget sasaran yang sama.
7. Jika letak anak panah bersilangan dengan anak panah lain maka hasil penilaiannya akhirnya akan disesuaikan dengan tempat anak panah tertancap pada papan target.
8. Papan sasaran tidak dapat disentuh lagi oleh pemanah sebelum hasil akhir penilaian selesai dilakukan oleh panitia.
9. Masing masing lubang tembakan anak panah akan diberikan tanda setelah anak panah dicabut dari papan sasaran.

E. Papan Sasaran Panahan

Peraturan olahraga memanah selanjutnya membahas tentang papan sasaran panahan. Papan sasaran ini berbeda dengan ukuran lapangan olahraga panahan. Dalam sebuah kompetisi biasanya menggunakan papan sasaran dengan ketentuan seperti di bawah ini:

1. Desain klasifikasi papan sasaran memiliki dua standar khusus berbentuk lingkaran sesuai dengan ketentuan FITA. FITA ialah organisasi tingkat Internasional untuk jenis olahraga memanah.
2. Parameter target panahan memiliki ukuran diameter sekitar 80 cm dan 122 cm. Di setiap lingkaran target terdapat satu target pusat dan 10 area scoring.
3. Sasaran memanah yang memiliki ukuran diameter 122 cm, dimana 6 cm untuk ukuran area skoringnya.
4. Lebar area skoring sekitar 4 cm untuk diameter sasaran memanah 80 cm, dimana di dalamnya terdapat 5 zona warna yang terdapat dalam keseluruhan sasaran dengan warna yang berbeda dengan pusatnya.

F. Ronde Panahan

Peraturan olahraga panahan selanjutnya membahas tentang ronde panahan. Ronde dalam olahraga memanah di dasarkan pada penggunaan alatnya. Adapun beberapa ketentuannya yaitu sebagai berikut:

1. Ronde Fita Coumpound. Dalam ronde ini menggunakan bahan busur yang hampir sama dengan recuse tetapi sisi sisinya memiliki roda. Ketika busur ditarik akan mempunyai nilai nol. Kemudian perlombaan ronde ini dilakukan dengan jarak 30 - 90 meter.
2. Ronde Fita Recuve. Dalam ronde ini terdapat panah atau alat menembak yang sesuai dengan standar perlombaan Internasional sehingga pembuatannya dari Amerika dan Korea. Pembuatan panah tersebut berasal dari fiber yang dicampur dengan karbon, dimana beratnya mencapai 5 kg. Perlombaan di ronde ini memiliki jarak sekitar 30 - 90 meter.
3. Ronde Fita Nasional (Standar Bow). Perlombaan panahan dengan ronde ini memiliki jarak 30 m, 40 m, dan 50 m serta pelaksanaannya hanya di Indonesia. Ronde ini biasanya digunakan oleh pemula karena lebih ringan daripada compound dan recuve.

G. Tes Keterampilan Olahraga Panahan

1. Kategori Ronde Standard Bow(Jarak 30 Meter, 40 Meter,50 Meter)
2. Kategori Ronde Recurve dan Compound (30 Meter, 50 Meter, 70 Meter, 90 Meter)



Analisis Kerja Fisik Pemanah Saat Kompetisi Berdasarkan peraturan PERPANI, kompetisi olahraga panahan khususnya untuk ronde nasional pada saat kompetisi terdiri atas (1) Babak Kualifikasi; (2) Babak Eliminasi; dan (3) Babak Final. Berikut ini akan dianalisis mengenai waktu rambahan dan waktu istirahat (pada saat tidak menembak). 1) Waktu Penembakan dan Waktu Istirahat.

Babak Kualifikasi (1) Jarak (50, 40, 30) meter putra dan Puteri :

Aktivitas	Putera	Puteri
1. Waktu melepaskan 6 panah	= 4,0 menit	= 4,0 menit
2. Jalan ke sasaran 50 meter putra dan putri	= 2,0 menit	= 2,0 menit
3. Penilaian panah di sasaran	= 1,0 menit	= 1,0 menit
4. Jalan ke garis tunggu pemanah 50 meter putra dan putri	= 2,0 menit	= 2,0 menit
5. Waktu menunggu	= 1,0 menit	= 1,0 menit
Jumlah	= 10,0 menit	= 10,0 menit

Aktivitas	Putera	Puteri
1. Waktu melepaskan 6 panah	= 4,0 menit	= 4,0 menit
2. Jalan ke sasaran 40 meter putra dan putri	= 2,0 menit	= 2,0 menit
3. Penilaian panah di sasaran	= 1,0 menit	= 1,0 menit
4. Jalan ke garis tunggu pemanah 40 meter putra dan putri	= 2,0 menit	= 2,0 menit
5. Waktu menunggu	= 1,0 menit	= 1,0 menit
Jumlah	= 10,0 menit	= 10,0 menit

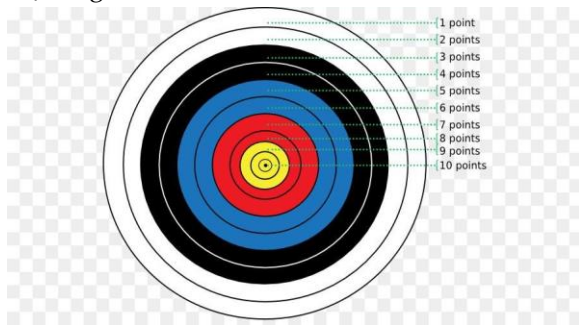
Analisis Waktu babak Kualifikasi :

- a. Jarak 50 Meter : 10 menit x 6 Rambahan = 60 Menit
- b. Jarak 40 Meter : 10 menit x 6 Rambahan = 60 Menit
- c. Jarak 30 Meter : 9 menit x 6 Rambahan = 54 Menit
- d. Istirahat Antar Jarak 15 Menit x 3 = 45 Menit
- e. Total Waktu Babak Kualifikasi = 219 Menit (3 Jam, 39 menit)

Babak Eliminasi :

Aktivitas	Waktu
1. Waktu melepaskan 3 panah	= 2,0 menit
2. Jalan ke sasaran 40 meter	= 2,0 menit
3. Penilaian panah di sasaran	= 1,0 menit
4. Jalan ke garis tunggu pemanah 40 meter	= 2,0 menit
5. Waktu menunggu	= 1,0 menit
Jumlah	= 8,0 menit

- a. 1/16 Besar = 8 Menit x 3 Rambahan = 24 Menit
 - b. 1/8 Besar = 8 Menit x 3 Rambahan = 24 Menit
 - c. 1/4 Besar = 8 Menit x 3 Rambahan = 24 Menit
 - d. Semi Final = 8 Menit x 3 Rambahan = 24 Menit
 - e. Final = 8 Menit x 3 Rambahan = 24 Menit
 - f. Total Waktu = 120 Menit atau 2 Jam
- Sasaran / target :



Mengangkat busur

Berfungsi : untuk menguatkan otot lengan kiri agar tidak mudah bergetar atau tremor saat memanah.



Bow training :

- a. Menahan Busur
- b. Menarik Busur
- c. Mendorong Busur
- d. Tarik Dorong Busur



H. Tes memanah Jarak 30 Meter

Berikut cara tes dan pengukuran untuk meningkatkan akurasi dalam memanah atau scoring jarak 30 meter. Adapun tata cara pelaksanaan tesnya ialah sebagai berikut:

1. Pada bunyi peluit satu kali testee bersiap memasuki garis tembak yang berjarak 30 meter, menghadap ke sasaran.
2. Pada bunyi peluit dua kali testee mulai menembakkan anak panah ke sasaran, masing-masing 6 panah per seri (dilakukan sebanyak 6 seri dengan jumlah anak panah yang ditembakkan sebanyak 36 anak panah), kegiatan ini berlangsung selama 4 menit tiap seri.
3. Pada bunyi peluit tiga kali testee menghentikan tembakan (waktu habis).

4. Untuk pencatatan skor dilakukan oleh testee dengan diawasi oleh tester.
5. Apabila ada anak panah yang mantul, tembakan dihentikan hanya pada bantalan yang mantul. Kemudian dilanjutkan setelah waktu menembak selama 4 menit habis.
6. Prosedur yang sama dilakukan sampai dengan seri 6 atau seri terakhir, jumlah total anak panah yang ditembakkan sebanyak 36 anak panah.
7. Penilaian dalam melakukan scoring jarak 30 meter:
 - a. Sah apabila anak panah yang dilepaskan menancap pada daerah face target dan dilepaskan sebelum waktu habis.
 - b. Tidak sah apabila anak panah yang dilepaskan menancap diluar area face target atau keluar bantalan dan dilepaskan setelah waktu berakhir.
 - c. Apabila ada testee yang sudah menarik tali busur akan tetapi tidak jadi dilepaskan sebelum waktu berakhir dan menarik kembali kemudian melepaskan anak panah sebelum habis waktunya maka anak panah tersebut di skor.

Tabel Tes dan Pengukuran Panahan

Komponen Kondisi Fisik	Contoh Jenis Tes dan Pengukuran	Keterangan
Tes Daya tahan Jantung Paru	Dengan tingkat kebugaran yang rendah hingga sedang pada mayoritas pemanah maka tes Astrand cocok dilakukan untuk olahraga panahan. Selain itu juga dapat dilakukan tes lari 12 menit (Cooper). Pilihan tes lain yang dapat dilakukan adalah multistage fitness test (MFT) serta masih banyak jenis tes lainnya	Atlet yang memiliki kebugaran aerobik yang tinggi (Vo ₂ max) dapat mengurangi efek kelelahan selama perlombaan. Kebugaran fisik yang baik juga membantu dalam menunjang konsentrasi, kepercayaan diri, dan menjaga kemampuan teknik meskipun bawah tekanan stress fisik dan perlombaan.
Tes Kelentukan	Dapat dilakukan tes <i>shoulder flexibility</i> untuk mengetahui tingkat kelentukan bahu. Sedangkan tes <i>sit and reach</i> dilakukan untuk mengetahui tingkat kelentukan otot di daerah punggung bawah dan hamstring.	Kelentukan daerah bahu dan batang tubuh sangat dibutuhkan agar atlet memiliki otot yang reversibel sehingga mudah untuk melakukan kontraksi-relaksasi otot dan mengurangi resiko cedera.
Tes Penglihatan	Tes kemampuan penglihatan dapat berupa Snellen eye chart, Contrast sensitivity test, Ocular alignment test, Eye dominant test dan Color blindness test. Pelatih dapat memilih salah satu tes yang paling mungkin dilakukan dengan memperhatikan fasilitas yang dimiliki.	Tes penglihatan dilakukan untuk memastikan bahwa atlet memiliki kemampuan mata yang baik untuk mengikuti latihan dan atau perlombaan panahan.
Tes Keseimbangan	Terdapat beragam tes yang dapat digunakan untuk mengetahui tingkat keseimbangan atlet. Tes tersebut antara lain Flamingo balance, Stork stand test, Y balance test, Balance beam test dan Balance board test. Pelatih dapat memilih jenis tes yang memungkinkan dilakukannya dengan memperhatikan situasi dan kondisi yang ada.	Keseimbangan dibutuhkan untuk menjaga tubuh tetap tegak dan mengontrol gerakan tubuh dengan baik saat atlet melakukan proses melepaskan anak panah.
Tes Kekuatan	Tes kekuatan <i>handgrip</i> dan jenis kekuatan lainnya.	Tes kekuatan dilakukan untuk mengetahui tingkat kemajuan kekuatan atlet serta kaitannya dengan program latihan.

(Ashadi, 2018)

Archery Skill Assessment – Shooting Form

Test administration: Student straddles shooting line and demonstrates proper form. Where the arrow lands does **not** affect the score.

Name:		Check box if cue is observed. Add checks for final score.			
STEP	CUE	Trial 1	Trial 2	Trial 3	Trial 4
Stance	Straddle shooting line				
	Feet parallel to shooting line				
Nock	Nock arrow under nock indicator				
	Index fletching facing archer				
	Load arrow with point always facing target				
Set Draw Hand	Three fingers placed under nock on draw string				
Set Bow Hand	Bow hand in handshake position on bow's grip				
Draw	Bow arm fully extended toward target				
	Draw string pulled back with elbow out				
Anchor	Index placed at back corner of mouth				
Release / Follow Through	Release and finish with thumb at shoulder				
TOTAL POINTS					

Final Score = _____ Total points for all trials

Rubric Level = _____

Points	Rubric Level	Description
40-44	4	Exceeds district standards
31-39	3	Meets district standards
27-30	2	Approaches but does not meet district standards
0-26	1	Does not meet district standards

(Lincoln Public Schools, 1923)

No	Tingkatan	Kategori (poin)			Keterangan						
		Standard Bow	Ricurve	Compound							
1	SD kelas 3 jarak 20 meter	330			Sangat Bagus						
		315			Bagus						
		300			Cukup						
2	SD Kelas 6 jarak 30 meter	330					Sangat Bagus				
		315					Bagus				
		300					Cukup				
3	SMP jarak 40 meter	325							Sangat Bagus		
		310							Bagus		
		288							Cukup		
4	SMP jarak 60 meter								325		Sangat Bagus
									310		Bagus
									290		Cukup
5	SMA jarak 70 meter			330							Sangat Bagus
				315							Bagus
				300							Cukup
6	SENIOR jarak 70 meter				340						Sangat Bagus
					330						Bagus
					320						Cukup
7	SD 30 meter							340			Sangat Bagus
								325			Bagus
								310			Cukup
8	SMP jarak 50 meter									340	Sangat Bagus
										325	Bagus
										310	Cukup

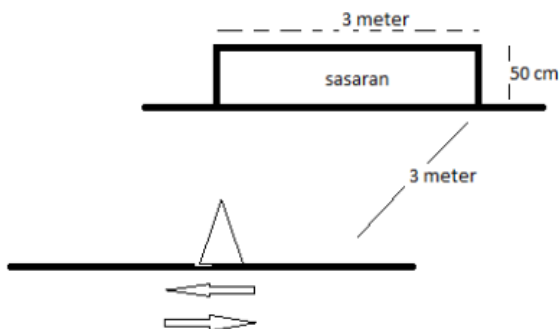
No	Tingkatan	Kategori (poin)			Keterangan
		Standard Bow	Ricurve	Compound	
9	SMA jarak 50 meter			345	Sangat Bagus
				330	Bagus
				320	Cukup
10	SENIOR jarak 50 meter			350	Sangat Bagus
				340	Bagus
				330	Cukup

Keterangan : untuk putri turun sekitar 5-10 poin (Rahmat, 2021)

BAB 9

SPORT SKILL OLAHRAGA FUTSAL

A. Tes Passing and Stopping Cabang Olahraga Futsal 1. Tes Passing and Stopping (Doni Zola)



Tes Mengumpan dan mengontrol Bola (Passing-Controlling)

- Tujuan: mengukur komponen koordinasi mata-kaki dalam mengumpan, menahan dan mengontrol bola.
- Alat/fasilitas: Bola 3 buah, lakban hitam, kun (corong) 1 buah, meteran, bidang datar dengan ada dinding tembok didepannya atau papan buatan ukuran 3 m x 50 cm, form. pencatat skor, balpoin/pensil, pluit dan stopwatch.
- Petugas:
 - Seorang pengambil waktu yang memberikan aba-aba "Ya" dan "Stop".
 - Seorang penghitung jumlah menendang dan menahan selama 30 detik dan sekaligus mencatat hasilnya

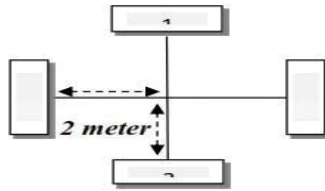
d. Petunjuk Pelaksanaan

- 1) Testee berdiri dibelakang garis tembak berjarak 3 M dari dinding/papan, boleh dengan posisi kaki kanan yang siap menendang atau sebaliknya. Didepan kanan/kiri Testee disimpan kun(corong) yang sejajar garis batas tembak sebagai rintangan yang harus dilewati saat melakukan tes.
- 2) Pada aba-aba "Ya", Testee menendang ke sasaran /dinding/papan yang sudah diberikan
- 3) tanda persegi panjang 3 m x 50 cm. Kemudian Testee menahannya kembali menggunakan telapak kaki atau kaki bagian dalam dibelakang garis tendang
- 4) Setelah menahan bola, Testee menggeser bola dengan kaki kanan ke sebelah kiri kun(corong) apabila Testee memulai menendang bola disebelah kanan kun(corong). Begitu juga sebaliknya, apabila Testee mulai menendang disebelah kiri kun(corong) maka setelah menahan bola harus langsung menggeser bola kesebelah kanan kun(corong) dengan kaki kiri.
- 5) Lakukan kegiatan ini bergantian antara kaki kanan dan kiri selama 30 detik.
- 6) Apabila bola keluar jauh dari daerah sepak maka Testee menggunakan bola cadangan yang sudah disediakan.

e. Cara Penskoran

- 1) Hitungan 1 diperoleh dari satu kali kegiatan menendang, menahan dan mengontrol bola yang sah.
- 2) Skor tidak dihitung apabila bola yang ditendang lebih tinggi dari 50 cm.
- 3) Skor tidak dihitung apabila bola tidak ditahan dengan telapak kaki/kaki bagian dalam.
- 4) Skor tidak dihitung apabila menahan bola didepan garis batas tendang.
- 5) Hasil akhir adalah jumlah skor yang didapat selama melakukan dalam 30 detik.

2. Tes Passing dan Stopping



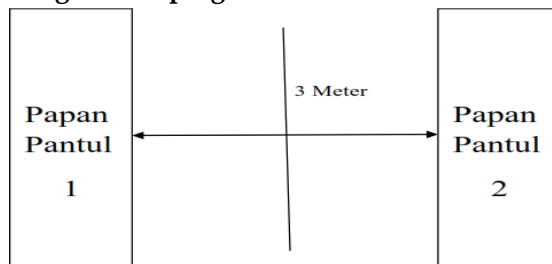
Gambar 3.3

Diagram Tes *Passing-Stopping*

- a. Tujuan: mengukur komponen koordinasi mata-kaki dalam mengumpan, menahan dan mengontrol bola.
- b. Alat/fasilitas: Bola 3 buah, lakban hitam, kun (corong) 1 buah, meteran, bidang datar dengan ada dinding tembok didepannya atau papan buatan ukuran 3 m x 50 cm, form. pencatat skor, balpoin/pensil, pluit dan stopwatch.
- c. Petugas:
 - 1) Seorang pengambil waktu yang memberikan aba-aba "Ya" dan "Stop".
 - 2) Seorang penghitung jumlah menendang dan menahan selama 30 detik dan sekaligus mencatat hasilnya
- d. Petunjuk Pelaksanaan
 - 1) Testee berdiri dibelakang garis tembak berjarak 3 M dari dinding/papan, boleh dengan posisi kaki kanan yang siap menendang atau sebaliknya. Didepan kanan/kiri Testee disimpan kun(corong) yang sejajar garis batas tembak sebagai rintangan yang harus dilewati saat melakukan tes.
 - 2) Pada aba-aba "Ya", Testee menendang ke sasaran /dinding/papan yang sudah diberikan
 - 3) tanda persegi panjang 3 m x 50 cm. Kemudian Testee menahannya kembali menggunakan telapak kaki atau kaki bagian dalam dibelakang garis tendang

- 4) Setelah menahan bola, Testee menggeser bola dengan kaki kanan ke sebelah kiri kun(corong) apabila Testee memulai menendang bola disebelah kanan kun(corong). Begitu juga sebaliknya, apabila Testee mulai menendang disebelah kiri kun(corong) maka setelah menahan bola harus langsung menggeser bola kesebelah kanan kun(corong) dengan kaki kiri.
- 5) Lakukan kegiatan ini bergantian antara kaki kanan dan kiri selama 30 detik.

3. Tes Passing and Stopping

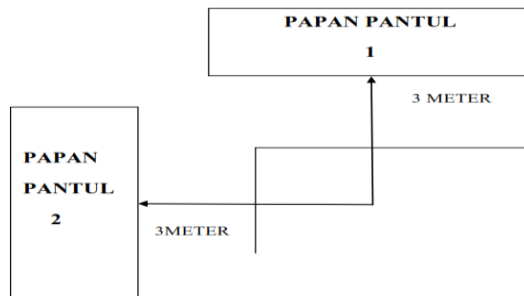


Gambar 3.4
Tes Model B

- a. Tujuan: mengukur komponen koordinasi mata-kaki dalam mengumpan, menahan dan mengontrol bola.
- b. Alat/fasilitas: Bola 3 buah, lakban hitam, kun (corong) 1 buah, meteran, bidang datar dengan ada dinding tembok didepannya atau papan buatan ukuran 3 m x 50 cm, form, pencatat skor, balpoin/pensil, pluit dan stopwatch.
- c. Petugas:
 - 1) Seorang pengambil waktu yang memberikan aba-aba "Ya" dan "Stop".
 - 2) Seorang penghitung jumlah menendang dan menahan selama 30 detik dan sekaligus mencatat hasilnya
- d. Petunjuk Pelaksanaan :
 - 1) Testee berdiri dibelakang garis tembak berjarak 3 M dari dinding/papan, boleh dengan posisi kaki kanan yang siap menendang atau sebaliknya. Didepan kanan/kiri Testee disimpan kun(corong) yang sejajar

garis batas tembok sebagai rintangan yang harus dilewati saat melakukan tes.

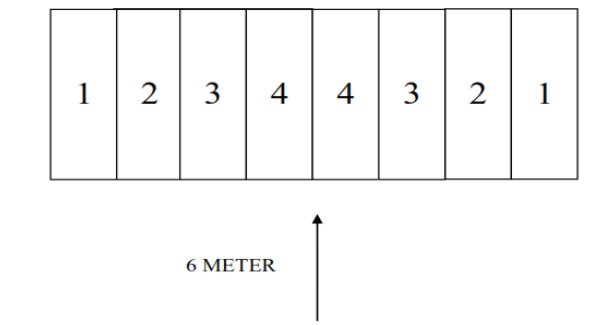
- 2) Pada aba-aba "Ya", Testee menendang ke sasaran /dinding/papan yang sudah diberikan
- 3) tanda persegi panjang 3 m x 50 cm. Kemudian Testee menahannya kembali menggunakan telapak kaki atau kaki bagian dalam dibelakang garis tendang
- 4) Setelah menahan bola, Testee menggeser bola dengan kaki kanan ke sebelah kiri kun(corong) apabila Testee memulai menendang bola disebelah kanan kun(corong). Begitu juga sebaliknya, apabila Testee mulai menendang disebelah kiri kun(corong) maka setelah menahan bola harus langsung menggeser bola kesebelah kanan kun(corong) dengan kaki kiri.
- 5) Lakukan kegiatan ini bergantian antara kaki kanan dan kiri selama 30 detik.



Gambar 3.5
Tes Model C

- a. Tujuan: mengukur komponen koordinasi mata-kaki dalam mengumpan, menahan dan mengontrol bola.
- b. Alat/fasilitas: Bola 3 buah, lakban hitam, kun (corong) 1 buah, meteran, bidang datar dengan ada dinding tembok didepannya atau papan buatan ukuran 3 m x 50 cm, form. pencatat skor, balpoin/pensil, pluit dan stopwatch.
- c. Petugas:
 - 1) Seorang pengambil waktu yang memberikan aba-aba "Ya" dan "Stop".

- 2) Seorang penghitung jumlah menendang dan menahan selama 30 detik dan sekaligus mencatat hasilnya
- d. Petunjuk Pelaksanaan
- 1) Testee berdiri dibelakang garis tembak berjarak 3 M dari dinding/papan, boleh dengan posisi kaki kanan yang siap menendang atau sebaliknya. Didepan kanan/kiri Testee disimpan kun(corong) yang sejajar garis batas tembak sebagai rintangan yang harus dilewati saat melakukan tes.
 - 2) Pada aba-aba "Ya", Testee menendang ke sasaran /dinding/papan yang sudah diberikan
 - 3) tanda persegi panjang 3 m x 50 cm. Kemudian Testee menahannya kembali menggunakan telapak kaki atau kaki bagian dalam dibelakang garis tendang
 - 4) Setelah menahan bola, Testee menggeser bola dengan kaki kanan ke sebelah kiri kun(corong) apabila Testee memulai menendang bola disebelah kanan kun(corong). Begitu juga sebaliknya, apabila Testee mulai menendang disebelah kiri kun(corong) maka setelah menahan bola harus langsung menggeser bola kesebelah kanan kun(corong) dengan kaki kiri.
 - 5) Lakukan kegiatan ini bergantian antara kaki kanan dan kiri selama 30 det



Gambar 3.3
Tes Model A

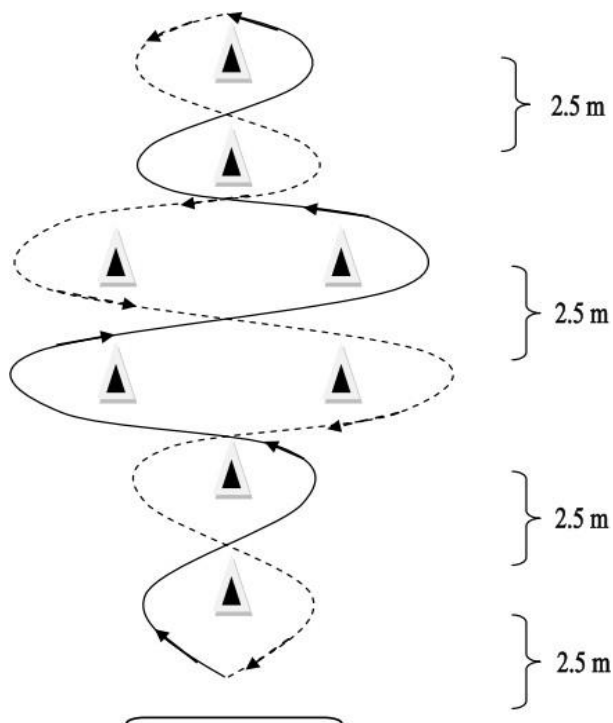
- a. Tujuan: mengukur komponen koordinasi mata-kaki dalam mengumpukan, menahan dan mengontrol bola.
- b. Alat/fasilitas: Bola 3 buah, lakban hitam, kun (corong) 1 buah, meteran, bidang datar dengan ada dinding tembok didepannya atau papan buatan ukuran 3 m x 50 cm, form. pencatat skor, balpoin/pensil, pluit dan stopwatch.
- c. Petugas:
 - 1) Seorang pengambil waktu yang memberikan aba-aba "Ya" dan "Stop".
 - 2) Seorang penghitung jumlah menendang dan menahan selama 30 detik dan sekaligus mencatat hasilnya
- d. Petunjuk Pelaksanaan
 - 1) Testee berdiri dibelakang garis tembak berjarak 3 M dari dinding/papan, boleh dengan posisi kaki kanan yang siap menendang atau sebaliknya. Didepan kanan/kiri Testee disimpan kun(corong) yang sejajar garis batas tembak sebagai rintangan yang harus dilewati saat melakukan tes.
 - 2) Pada aba-aba "Ya", Testee menendang ke sasaran /dinding/papan yang sudah diberikan
 - 3) tanda persegi panjang 3 m x 50 cm. Kemudian Testee menahannya kembali menggunakan telapak kaki atau kaki bagian dalam dibelakang garis tendang
 - 4) Setelah menahan bola, Testee menggeser bola dengan kaki kanan ke sebelah kiri kun(corong) apabila Testee memulai menendang bola disebelah kanan kun(corong). Begitu juga sebaliknya, apabila Testee mulai menendang disebelah kiri kun(corong) maka setelah menahan bola harus langsung menggeser bola kesebelah kanan kun(corong) dengan kaki kiri.
 - 5) Lakukan kegiatan ini bergantian antara kaki kanan dan kiri selama 30 detik

Tes Keterampilan Proses Passing

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
			4	3	2	1
1	<p>Sikap Awal</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi kaki 2. Posisi lutut 3. Posisi lengan 4. Posisi Tangan 5. Posisi Pinggul 6. Pandangan 				
2	<p>Sikap Pelaksanaan</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi kaki kanan Lurus 2. Posisi lutut 3. Posisi kaki Menengnai Bola 4. Posisi lutut kiri aga di tekuk 				
3	<p>Sikap Akhir</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi kaki 2. Posisi lutut 3. Posisi kaki Menendang bola 4. Posisi Tangan 5. Posisi Badan 6. Pandangan 				

B. Tes Dribbling Cabang Olahraga Futsal

1. Tes Dribbling

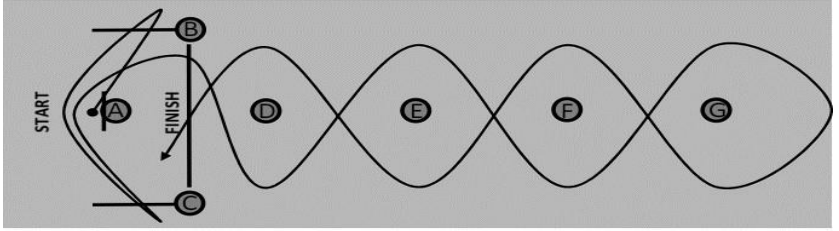


Gambar 3.4
Diagram Tes keterampilan *Dribling*

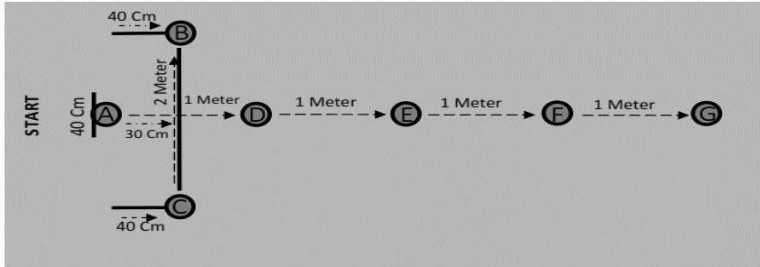
Tes Menggiring Bola (Dribbling)

- Tujuan: Mengukur komponen kelincahan dan kecepatan dalam keterampilan menggiring bola.
- Alat/fasilitas: Bola 3 buah, kun(corong)/tongkat 5 buah, meteran, bidang datar, kapur, form pencatat skor, balpoin, pluit dan stopwatch.
- Petugas: - Seorang pengambil waktu sekaligus memberikan aba-aba.
 - Seorang memperhatikan dan mencatat hasilnya.

- b. Alat/fasilitas: Bola 3 buah, kun(corong)/tongkat 5 buah, meteran, bidang datar, kapur, form pencatat skor, balpoin, pluit dan stopwatch.
- c. Petugas: - Seorang pengambil waktu sekaligus memberikan aba-aba.
 - 1) Seorang memperhatikan dan mencatat hasilnya.
- d. Petunjuk Pelaksanaan :
 - 1) Pada aba-aba “Siap”, Testee berdiri dibelakang garis start dengan bola berada pada penguasaan kakinya.
 - 2) Pada aba-aba “Ya”, Testee mulai menggiring bola lurus dan melewati rintangan yang ada ditengah, kemudian ke rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang sudah ditetapkan sampai berakhir di garis finish.
 - 3) Salah arah dalam menggiring bola, testee harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan lain selain kaki dimana melakukan kesalahan dan stopwatch tetap berjalan.
 - 4) Menggiring bola dilakukan oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian. Tidak diperbolehkan menggiring hanya dengan satu kaki saja.
- e. Cara Penskoran :
 - 1) Waktu yang ditempuh oleh testee menggiring bola dari start sampai finish.



Gambar 1. Draft Awal (Desain Peneliti)

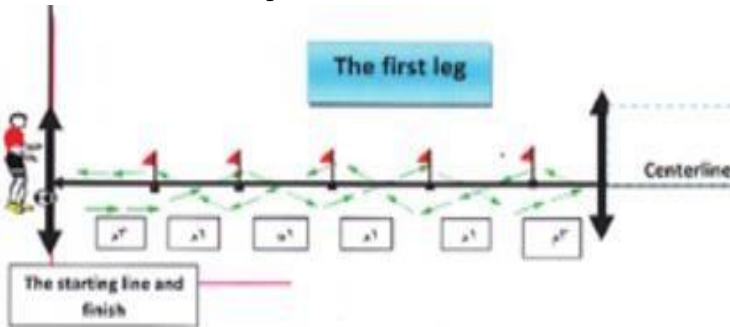


Gambar 2. Ketentuan Ukuran Marker

Menggiring Bola (Dribbling)

- a. Tujuan: Mengukur komponen kelincahan dan kecepatan dalam keterampilan menggiring bola.
- b. Alat/fasilitas: Bola 3 buah, kun(corong)/tongkat 5 buah, meteran, bidang datar, kapur, form pencatat skor, balpoin, pluit dan stopwatch.
- c. Petugas: - Seorang pengambil waktu sekaligus memberikan aba-aba.
 - 1) Seorang memperhatikan dan mencatat hasilnya.
- d. Petunjuk Pelaksanaan
 - 1) Pada aba-aba "Siap", Testee berdiri dibelakang garis start dengan bola berada pada penguasaan kakinya.
 - 2) Pada aba-aba "Ya", Testee mulai menggiring bola lurus dan melewati rintangan yang ada ditengah, kemudian ke rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang sudah ditetapkan sampai berakhir di garis finish.
 - 3) Salah arah dalam menggiring bola, testee harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan lain selain kaki dimana melakukan kesalahan dan stopwatch tetap berjalan.

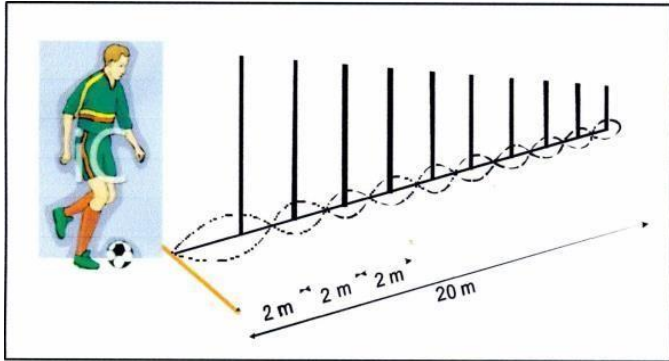
- 4) Menggiring bola dilakukan oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian. Tidak diperbolehkan menggiring hanya dengan satu kaki saja.
- e. Cara Penskoran
 - 1) Waktu yang ditempuh oleh testee menggiring bola dari start sampai finish.



Tes Menggiring Bola (Dribbling)

- a. Tujuan: Mengukur komponen kelincahan dan kecepatan dalam keterampilan menggiring bola.
- b. Alat/fasilitas: Bola 3 buah, kun(corong)/tongkat 5 buah, meteran, bidang datar, kapur, form pencatat skor, balpoin, pluit dan stopwatch.
- c. Petugas: - Seorang pengambil waktu sekaligus memberikan aba-aba.
 - 1) Seorang memperhatikan dan mencatat hasilnya.
- d. Petunjuk Pelaksanaan
 - 1) Pada aba-aba "Siap", Testee berdiri dibelakang garis start dengan bola berada pada penguasaan kakinya.
 - 2) Pada aba-aba "Ya", Testee mulai menggiring bola lurus dan melewati rintangan yang ada ditengah, kemudian ke rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang sudah ditetapkan sampai berakhir di garis finish.
 - 3) Salah arah dalam menggiring bola, testee harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan lain selain kaki dimana melakukan kesalahan dan stopwatch tetap berjalan.

- 4) Menggiring bola dilakukan oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian. Tidak diperbolehkan menggiring hanya dengan satu kaki saja.
- e. Cara Penskoran
 - 1) Waktu yang ditempuh oleh testee menggiring bola dari start sampai finish.





Tes Menggiring Bola (Dribbling)

- a. Tujuan: Mengukur komponen kelincahan dan kecepatan dalam keterampilan menggiring bola.
- b. Alat/fasilitas: Bola 3 buah, kun(corong)/tongkat 5 buah, meteran, bidang datar, kapur, form pencatat skor, balpoin, pluit dan stopwatch.
- c. Petugas: - Seorang pengambil waktu sekaligus memberikan aba-aba.
 - 1) Seorang memperhatikan dan mencatat hasilnya.
- d. Petunjuk Pelaksanaan
 - 1) Pada aba-aba "Siap", Testee berdiri dibelakang garis start dengan bola berada pada penguasaan kakinya.
 - 2) Pada aba-aba "Ya", Testee mulai menggiring bola lurus dan melewati rintangan yang ada ditengah, kemudian ke rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang sudah ditetapkan sampai berakhir di garis finish.
 - 3) Salah arah dalam menggiring bola, testee harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan lain selain kaki dimana melakukan kesalahan dan stopwatch tetap berjalan.

- 4) Menggiring bola dilakukan oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian. Tidak diperbolehkan menggiring hanya dengan satu kaki saja.
- e. Cara Penskoran
- 1) Waktu yang ditempuh oleh testee menggiring bola dari start sampai finish.

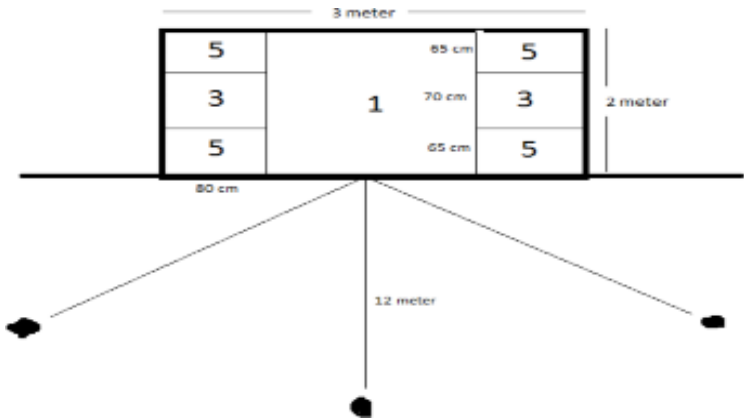
Tes Keterampilan Proses Dribbling

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
			4	3	2	1
1	Sikap Awal 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi kaki 2. Posisi lutut 3. Posisi lengan 4. Posisi Tangan 5. Pandangan 				
2	Sikap Pelaksanaan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi kaki terkena bola 2. Posisi lutut 3. Posisi kaki Menengnai Bola 4. Pandangan 				

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
3	Sikap Akhir 	1. Posisi kaki 2. Posisi lutut 3. Posisi kaki menggiring bola 4. Posisi kedua lutut				

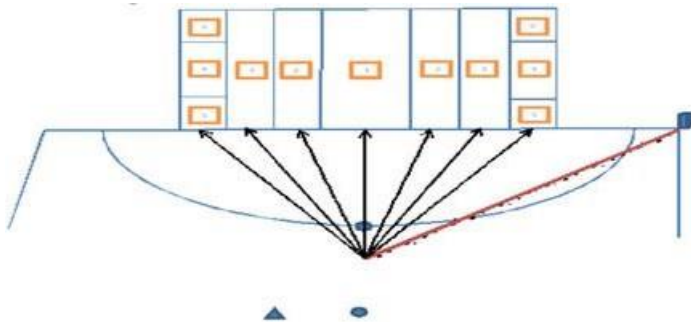
C. Tes Keterampilan Shooting Produk Cabang Olahraga Futsal

1. Tes Shooting



- Tujuan: Mengukur keterampilan, kecepatan dan ketepatan menendang bola ke sasaran.
- Alat/fasilitas: Bola 10 buah, lakban, meteran, gawang ukuran 3 x 2 meter, tali tambang kecil, kertas skor, pluit dan stopwatch, form. Pencatat skor, balpoin/pensil.

- c. Petugas:
- 1) Seorang pengambil waktu mulai perkenaan kaki dengan bola sampai bola melewati gawang.
 - 2) Seorang memperhatikan datangnya bola yang masuk ke gawang yang sudah diberi skor.
 - 3) Seorang mencatat hasil dari kecepatan bola dan skor yang didapat.
- d. Petunjuk Pelaksanaan
- 1) Testee berdiri dibelakang bola berada tiga titik yang berbeda.
 - 2) Tidak ada aba-aba dari tester.
 - 3) Testee menendang bola sebanyak 10 kesempatan di tiga titik yang berbeda dengan jarak 12 meter. 4 bola dititik tengah, 3 bola dititik kanan dan 3 bola dititik kiri yang sudah ditentukan.
- e. Cara Penskoran
- 1) Waktu dihitung saat perkenaan kaki dengan bola sampai bola mengenai sasaran.
 - 2) Bila bola hasil tendangan mengenai tali pemisah skor pada gawang, maka di ambil skor terbesar dari kedua skor tersebut.
 - 3) Apabila testee menendang bola keluar sasaran, waktu tempuh bola tetap dihitung tetapi untuk skor mendapat 0 (nol).



- a. Tujuan: Mengukur keterampilan, kecepatan dan ketepatan menendang bola ke sasaran.
- b. Alat/fasilitas: Bola 10 buah, lakban, meteran, gawang ukuran 3 x 2 meter, tali tambang kecil, kertas skor, pluit dan stopwatch, form. Pencatat skor, balpoin/pensil.
- c. Petugas:
 - 1) Seorang pengambil waktu mulai perkenaan kaki dengan bola sampai bola melewati gawang.
 - 2) Seorang memperhatikan datangnya bola yang masuk ke gawang yang sudah diberi skor.
 - 3) Seorang mencatat hasil dari kecepatan bola dan skor yang didapat.
- d. Petunjuk Pelaksanaan
 - 1) Testee berdiri dibelakang bola berada tiga titik yang berbeda.
 - 2) Tidak ada aba-aba dari tester.
 - 3) Testee menendang bola sebanyak 10 kesempatan di tiga titik yang berbeda dengan jarak 12 meter. 4 bola dititik tengah, 3 bola dititik kanan dan 3 bola dititik kiri yang sudah ditentukan.
- e. Cara Penskoran
 - 1) Waktu dihitung saat perkenaan kaki dengan bola sampai bola mengenai sasaran.
 - 2) Bila bola hasil tendangan mengenai tali pemisah skor pada gawang, maka di ambil skor terbesar dari kedua skor tersebut.
 - 3) Apabila testee menendang bola keluar sasaran, waktu tempuh bola tetap dihitung tetapi untuk skor mendapat 0 (nol).



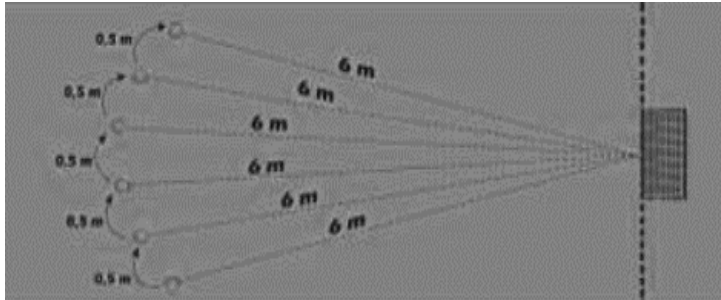
Gambar 4.1 Sasaran untuk Tes *Shooting* Bola ke gawang Futsal

(Sumber: M E Winarno, 2006:55-56 yang Sudah Dimodifikasi)

- a. Tujuan: Mengukur keterampilan, kecepatan dan ketepatan menendang bola ke sasaran.
- b. Alat/fasilitas: Bola 10 buah, lakban, meteran, gawang ukuran 3 x 2 meter, tali tambang kecil, kertas skor, pluit dan stopwatch, form. Pencatat skor, balpoin/pensil.
- c. Petugas:
 - 1) Seorang pengambil waktu mulai perkenaan kaki dengan bola sampai bola melewati gawang.
 - 2) Seorang memperhatikan datangnya bola yang masuk ke gawang yang sudah diberi skor.
 - 3) Seorang mencatat hasil dari kecepatan bola dan skor yang didapat.
- d. Petunjuk Pelaksanaan
 - 1) Testee berdiri dibelakang bola berada tiga titik yang berbeda.
 - 2) Tidak ada aba-aba dari tester.
 - 3) Testee menendang bola sebanyak 10 kesempatan di tiga titik yang berbeda dengan jarak 12 meter. 4 bola dititik tengah, 3 bola dititik kanan dan 3 bola dititik kiri yang sudah ditentukan.
- e. Cara Penskoran
 - 1) Waktu dihitung saat perkenaan kaki dengan bola sampai bola mengenai sasaran.

- 2) Bila bola hasil tendangan mengenai tali pemisah skor pada gawang, maka di ambil skor terbesar dari kedua skor tersebut.
- 3) Apabila testee menendang bola keluar sasaran, waktu tempuh bola tetap dihitung tetapi untuk skor mendapat 0 (nol).

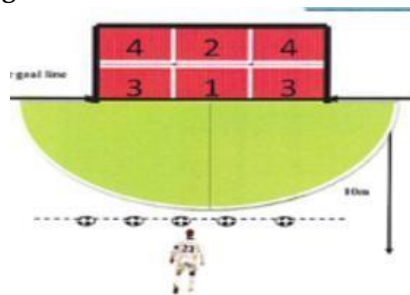
2. Tes Shooting



- a. Tujuan: Mengukur keterampilan, kecepatan dan ketepatan menendang bola ke sasaran.
- b. Alat/fasilitas: Bola 10 buah, lakban, meteran, gawang ukuran 3 x 2 meter, tali tambang kecil, kertas skor, pluit dan stopwatch, form. Pencatat skor, balpoin/pensil.
- c. Petugas:
 - 1) Seorang pengambil waktu mulai perkenaan kaki dengan bola sampai bola melewati gawang.
 - 2) Seorang memperhatikan datangnya bola yang masuk ke gawang yang sudah diberi skor.
 - 3) Seorang mencatat hasil dari kecepatan bola dan skor yang didapat.
- d. Petunjuk Pelaksanaan
 - 1) Testee berdiri dibelakang bola berada tiga titik yang berbeda.
 - 2) Tidak ada aba-aba dari tester.
 - 3) Testee menendang bola sebanyak 10 kesempatan di tiga titik yang berbeda dengan jarak 12 meter. 4 bola dititik tengah, 3 bola dititik kanan dan 3 bola dititik kiri yang sudah ditentukan.

- e. Cara Penskoran
- 1) Waktu dihitung saat perkenaan kaki dengan bola sampai bola mengenai sasaran.
 - 2) Bila bola hasil tendangan mengenai tali pemisah skor pada gawang, maka di ambil skor terbesar dari kedua skor tersebut.
 - 3) Apabila testee menendang bola keluar sasaran, waktu tempuh bola tetap dihitung tetapi untuk skor mendapat 0 (nol).

3. Tes Shooting



- a. Tujuan: Mengukur keterampilan, kecepatan dan ketepatan menendang bola ke sasaran.
- b. Alat/fasilitas: Bola 10 buah, lakban, meteran, gawang ukuran 3 x 2 meter, tali tambang kecil, kertas skor, pluit dan stopwatch, form. Pencatat skor, balpoin/pensil.
- c. Petugas:
 - 1) Seorang pengambil waktu mulai perkenaan kaki dengan bola sampai bola melewati gawang.
 - 2) Seorang memperhatikan datangnya bola yang masuk ke gawang yang sudah diberi skor.
 - 3) Seorang mencatat hasil dari kecepatan bola dan skor yang didapat.
- d. Petunjuk Pelaksanaan
 - 1) Testee berdiri dibelakang bola berada tiga titik yang berbeda.

- 2) Tidak ada aba-aba dari tester.
 - 3) Testee menendang bola sebanyak 10 kesempatan di tiga titik yang berbeda dengan jarak 12 meter. 4 bola dititik tengah, 3 bola dititik kanan dan 3 bola dititik kiri yang sudah ditentukan.
- e. Cara Penskoran
- 1) Waktu dihitung saat perkenaan kaki dengan bola sampai bola mengenai sasaran.
 - 2) Bila bola hasil tendangan mengenai tali pemisah skor pada gawang, maka di ambil skor terbesar dari kedua skor tersebut.
 - 3) Apabila testee menendang bola keluar sasaran, waktu tempuh bola tetap dihitung tetapi untuk skor mendapat 0 (nol).

Tes Sport Skill Proses Shooting

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
			4	3	2	1
1	Sikap Awal 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi kaki 2. Posisi lutut 3. Posisi lengan 4. Posisi Tangan 5. Posisi Pinggul 6. Pandangan 				

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
2	Sikap Pelaksanaan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi kaki kanan lurus 2. Posisi lutut 3. Posisi kaki Menengnai Bola 4. Posisi lutut kiri agak di tekuk 				
3	Sikap Akhir 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi kaki 2. Posisi lutut 3. Posisi kaki menendang bola 4. Posisi Tangan 5. Posisi badan 6. Pandangan 				

4. Tes Heading



- a. Tujuan: Mengukur keterampilan keterampilan menyundul bola
- b. Alat/fasilitas: Bola 1buah, dan Stopwatch
- c. Petugas:
 - 1) Seorang pengambil waktu mulai perkenaan kepala dengan bola
 - 2) Seorang memperhatikan kepala dengan bola
 - 3) Seorang mencatat hasil dari jumlah headingan bola
- d. Petunjuk Pelaksanaan
 - 1) Testee berdiri memegang bola
 - 2) Setelah ada aba- aba kemudian menyundul bola
 - 3) Testee di tentukan dengan jumlah banyak nya menyundul bola dengan dalam waktu 1 menit
- e. Cara Penskoran
 - 1) Jumlah perkenalan bola dengan kepala sebanyak mungkin dalam waktu 1 menit
 - 2) Nilai yang di ambil sebanyak mungkin selama Banyak

Tes Sport Skill Proses Heading

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
			4	3	2	1
1	Sikap Awal 	1. Posisi Badan 2. Posisi Tangan 3. Posisi Kepala 4. Pandangan	4	3	2	1

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
2	Sikap Pelaksanaan 	1. Posisi Badan 2. Posisi Kepala 3. Posisi Wajah dengan Bola 4. Posisi siap perkenaan dengan Bola				
3	Sikap Akhir 	1. Posisi badan 2. Posisi Tangan 3. Posisi bola dengan kepala 4. posisi bola terkena kepala				

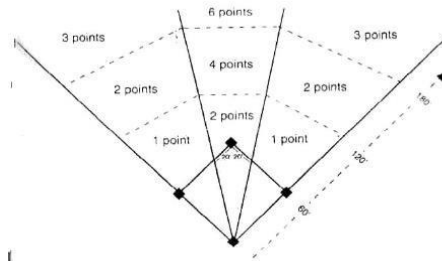
BAB 10

SPORT SKILL OLAHRAGA BASEBALL

A. Tes Memukul Batting Test



Gambar 4.9. *Batting Tee dan Bats* (<http://www.diapers.com/>)

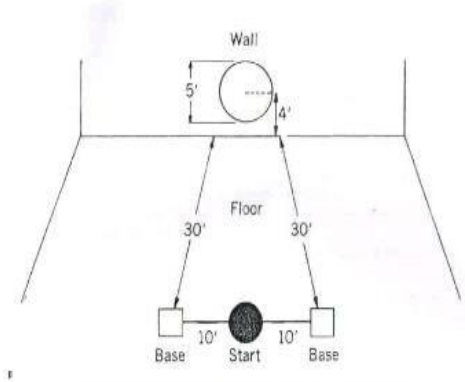


Gambar 4.10. Tempat *Batting Test* (Sumber: Miller, 2002; 255)

1. Tujuan Tes ini memiliki :Tujuan untuk mengukur kemampuan memukul dalam olahraga baseball
2. Pelaksanaan Tes :
 - a. Batting Tee diletakkan pada home plate
 - b. Testi memukul bola yang diletakkan pada batting tee dari batter box

- c. Bola yang dipukul sebanyak 6 buah, diberikan kesempatan mencoba 2 kali.
 - d. Pukulan yang sah apabila jatuh pada fair territory di area outfield.
 - e. Tester mencatat setiap point yang diperoleh dari jatuh bola pertama kali.
 - f. Pukulan tidak mengenai bola mendapat point 0.
3. Pengskoran :
- Jumlah point dari 6 kali pukulan

B. Tes Fielding Fielding Grounders-Agility, Speed, and Accuracy Test

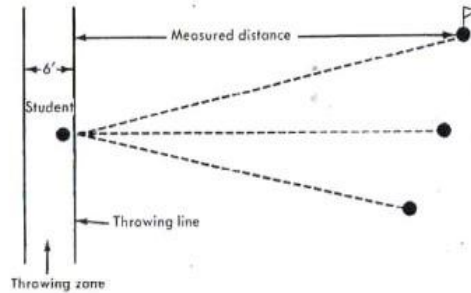


Gambar 4.14. Tempat test fielding
(Sumber: Miller, 2002; 256)

1. Tujuan :
Tes ini memiliki tujuan untuk mengukur kemampuan fielding ground ball, mematikan pelari di base, melempar ke target secara akurat dan cepat
2. Petunjuk pelaksanaan :
 - a. Testi berdiri dengan menggunakan glove dan memegang bola, di mana satu kaki menginjak tanda start.
 - b. Tester memberikan aba-aba "mulai", testi berlari menuju salah satu base, melempar bola ke target di dinding, kemudian menjaga dan mengambil bola hasil pantulan,

- dan secepatnya menuju base yang lainnya, lalu melempar bola ke target di dinding lagi, dan seterusnya
- c. Saat testi melempar bola ke target, kaki harus menginjak/menyentuh base.
 - d. Saat testi melempar bola ke target harus bergantian dari dua base yang disediakan.
- 5). Tester memberikan aba-aba "berhenti", setelah 45 detik
- e. Testi diberikan kesempatan dua kali
3. Pengskoran :
- Jumlah bola yang mengenai target dari lemparan yang kaki menginjak/menyentuh base dari dua kali kesempatan

C. Tes Melempar JAUH



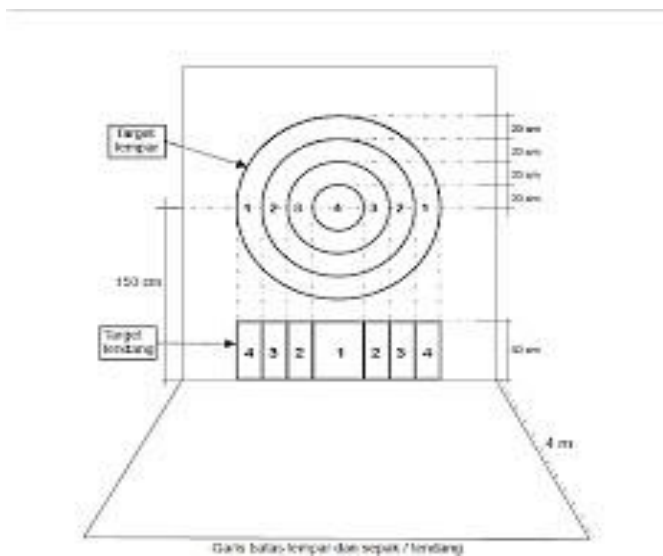
Gambar 4.12. Tempat *Throw For Distance Test* (Verducci, 1980; 337)

1. Tujuan :
Tes ini bertujuan untuk mengukur jauh bola dapat dilempar
2. Perlengkapan :
 - 1) Lapangan yang rata dan panjang
 - 2) Bola baseball karet
3. Petunjuk pelaksanaan :
 - a. Testi melempar bola sejauh mungkin, dengan tiga kali kesempatan
 - b. Testi saat melempar diperbolehkan dengan awalan, dengan batas 6 feet.
 - c. Tester memberikan tanda pada tempat jatuh bola untuk pertama kali. Apabila lemparan berikutnya (kedua dan

ketiga) lebih jauh, maka pindahkan tanda tersebut 4).
 Ukur jarak antara garis batas lempar (tempat melempar) dengan tanda jatuh bola paling jauh. (tidak harus tegak lurus dengan garis batas lempar).

4. Pengskoran :

Jarak terjauh mulai dari garis batas melempar terdekat dengan kaki sampai jatuh bola lemparan terjauh dari tiga Kesempatan



1. Tujuan :

Tes ini bertujuan untuk mengukur jauh bola dapat dilempar

2. Perlengkapan:

- Lapangan yang rata dan panjang
- Bola baseball karet

3. Petunjuk pelaksanaan :

- Testi melempar bola sejauh mungkin, dengan tiga kali kesempatan
- Testi saat melempar diperbolehkan dengan awalan, dengan batas 6 feet.
- Tester memberikan tanda pada tempat jatuh bola untuk pertama kali. Apabila lemparan berikutnya (kedua dan

ketiga) lebih jauh, maka pindahkan tanda tersebut 4).
Ukur jarak antara garis batas lempar (tempat melempar) dengan tanda jatuh bola paling jauh. (tidak harus tegak lurus dengan garis batas lempar).

4. Pengskoran :

Jarak terjauh mulai dari garis batas melempar terdekat dengan kaki sampai jatuh bola lemparan terjauh dari tiga kesempatan.

D. Instrumen Tes Keterampilan Memukul Bola Softball

1. Definisi Konseptual

Memukul bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan Softball yang dilakukan oleh regu penyerang dalam melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh Pitcher. Teknik dasar memukul bola Softball terbagi dalam beberapa tahapan, yaitu: 1) Gerakan awalan, 2) Tahap Pelaksanaan, dan 3) Gerakan lanjutan.

2. Definisi Operasional

Keterampilan memukul bola Softball dilaksanakan dalam tiga tahap penilaian, yaitu: 1) Gerakan awalan, 2) Tahap Pelaksanaan, dan 3) Gerakan lanjutan (follow through). Testi melakukan rangkaian keterampilan memukul bola Softball yang bertujuan untuk mengukur keterampilan teknik dasar pada permainan Softball dan sekaligus dinilai berdasarkan skor penilaian terbaik.

Skor terbaik dari ketiga juri tersebut diambil dari perolehan nilai tengah tengah yang nantinya akan dijadikan data penelitian yaitu data yang termasuk kepada kategori tinggi dan untuk data yang termasuk kepada kategori rendah tidak akan dipakai. aspek yang diukur dalam hasil belajar memukul bola softball adalah skor total dari keberhasilan siswa dalam melakukan gerakan teknik memukul bola softball yang meliputi :

- a. Gerak awalan yang di dalamnya terdapat pandangan mata, pegangan bat (grip), posisi berdiri (stance), posisi badan, lutut dan melangkah (stride);

- b. Tahap pelaksanaan yang di dalamnya terdapat putaran pinggul (hip rotation) dan perkenaan bola (contact); kemudian yang terakhir
- c. gerakan lanjutan (follow through).

3. Gerak awalan

Sikap awal pada saat seorang batter akan melakukan pukulan yang baik yaitu dimulai dari posisi tangan saat memegang bat, yang tak kalah penting juga yakni posisi berdiri (stance) ketika berada di dalam batter box. Melangkah termasuk gerak yang menggerakkan badan yang sama pentingnya dengan gerak mengayun. Selama melangkah ke arah pitcher berat badan berpindah ke depan bersamaan dengan kekuatan batter memukul bola. Langkah kaki tidak perlu terlalu jauh, kira-kira tiga sampai empat inci, dilakukan dengan pelan dan diseret bukan diangkat.

a. Tahap pelaksanaan

1) Putaran pinggu

Dimana untuk memanfaatkan otot utama (punggung bawah, badan, bokong dan kaki) saat mengayunkan alat pemukul, batter harus memutar pinggul. Perputaran pinggul melibatkan beberapa bagian tubuh, menambahkan tenaga dan kecepatan reaksi pada bola.

Pada saat mengayunkan lengan, siku tidak boleh dibengkokkan karena akan mengakibatkan ayunan tidak menjangkau home plate dan tidak dapat mengenai bola lemparan pitcher. Gerakan membengkokkan lengan ini akan menambah kesukaran bagi pemukul untuk mengayunkan alat pemukul (bat). Aksi pergelangan tangan juga mempunyai peranan penting terhadap kontrol pemukul dengan bola sehingga menghasilkan bola yang mempunyai arah dan kecepatan yang berbeda. Kontak atau saat perkenaan bola dengan bat (alat pemukul) yaitu kedua lengan harus terbentang, berat badan pindah ke depan, kaki depan lurus sedangkan

kaki belakang menekuk membentuk huruf "L". Pada titik perkenaan ini ayunan harus memiliki tenaga yang paling besar. Saat perkenaan menentukan arah bola dari hasil pukulan.

2) Perkenaan (contact)

Jika pemain berhasil melakukan pukulan maka pemain akan mendapatkan pukulan maksimum karena pukulan tepat pada perkenaannya. Terdapat tiga macam hasil perkenaan pukulan yaitu jika pemukul mendapatkan pelempar spesialis bola dalam maka penempatan hasil pukulan lebih sering pada left field, jika pemukul mendapatkan pelempar spesialis bola tengah maka hasil pukulan akan kembali kepada pelempar atau pada centre field dan jika pemukul mendapatkan pelempar spesialis bola luar maka akan menghasilkan bola ke arah right field.

3) Gerakan Lanjutan (Follow Through)

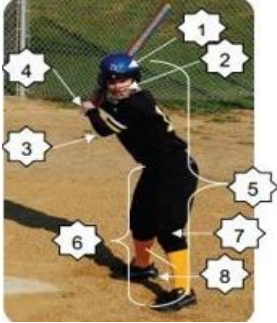

Saat alat pemukul (bat) mengenai bola, pemukul (batter) harus bergerak mengikuti arah bola berarti batter melakukan pukulan memotong (slice) sehingga perkenaan pukulan pada tepi bola. Pemukul harus menyelesaikan gerakan mengayun (swing) yang disebut gerakan lanjutan. Pada fase ini pergelangan tangan harus berputar, sehinggalengan menyilang dan pinggang berputar penuh. Tujuan atau maksud dari gerak lanjutan ini adalah untuk mencegah adanya kerusakan otot apabila gerakan memukul yang dilakukan berhenti secara tiba-tiba atau tidak seirama.

4) Kisi-kisi instrument

Instrumen keterampilan memukul bola Softball dirancang oleh peneliti. Penilaian performa dilakukan oleh 3 juri yaitu terdiri dari dua orang pelatih dan satu peneliti. Untuk mencapai hasil yang maksimal pengamatan juri dibantu dengan menggunakan rekaman video. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan

hasil penjurian yang baik.

Tes Keterampilan Memukul Bola Softball

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
			4	3	2	1
1.	<p>Awalan</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi Kepala 2. Pandangan 3. Posisi Tangan 4. Pegangan bat (Grip) 5. Posisi Badan berdiri 6. Posisi Kaki 7. Posisi Lutut 8. Saat melangkah (stride) 				
2.	<p>Pelaksanaan</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi Kepala 2. Pandangan 3. Posisi Tubuh 4. Posisi Tangan 5. Posisi kaki dan lutut 6. Posisi Tumit 7. Impact bola 8. Arah bola right-Field Arah bola center - field Arah bola right - field 				

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
			4	3	2	1
3.	Lanjutan (Follow Through) 	1. Pandangan 2. Posisi tangan dan siku 3. Posisi badan dan pinggul 4. Posisi kaki dan tumit				

1. Jenis Instrumen

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR							
			8	7	6	5	4	3	2	1
1.	Awalan 	1. Posisi Kepala 2. Pandangan 3. Posisi Tangan 4. Pegangan bat (Grip) 5. Posisi Badan berdiri 6. Posisi Kaki 7. Posisi Lutut 8. Saat tride)								

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR							
			8	7	6	5	4	3	2	1
2.	Pelaksanaan 	1. Posisi Kepala 2. Pandangan 3. Posisi Tubuh 4. Posisi Tangan 5. Posisi kaki dan lutut 6. Posisi Tumit 7. Impact bola 8. Arah bola right-Field Arah bola center - field Arah bola right -field								
3.	Lanjutan (Follow Through) 	1. Pandangan 2. Posisi tangan dan siku 3. Posisi badan dan pinggul 4. Posisi kaki dan tumit								

2. Pelaksanaan:

- a. Testee berdiri di dalam "better's box" sambil memegang Bat lengkap dengan helmet.
- b. Setelah posisi Testee siap, pelatih meniup peluit tanda Pitcher mulai
- c. Pitcher melemparkan bola (Release) kepada Testee
- d. Testee memperoleh kesempatan 3x bola strike
- e. Memukul bola strike ke arah out field.

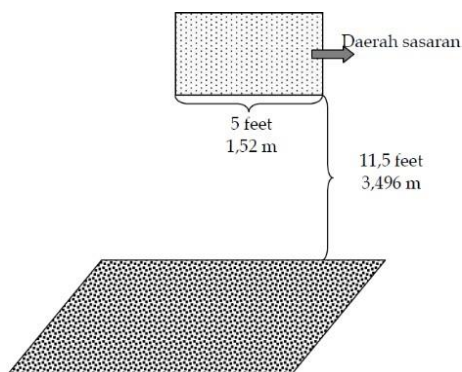
3. Cara penilaian:

- a. Apabila tes yang dilakukan sesuai dengan indikator dan tidak melakukan kesalahan, maka mendapatkan nilai 8.
- b. Apabila tes yang dilakukan sesuai dengan indikator tetapi melakukan 1 kesalahan maka mendapatkan nilai 7.
- c. Apabila tes yang dilakukan sesuai dengan indikator tetapi melakukan 2 kesalahan maka mendapatkan nilai 6.
- d. Apabila tes yang dilakukan sesuai dengan indikator tetapi melakukan 3 kesalahan maka mendapatkan nilai 5.
- e. Apabila tes yang dilakukan sesuai dengan indikator tetapi melakukan 4 kesalahan maka mendapatkan nilai 4.
- f. Apabila tes yang dilakukan sesuai dengan indikator tetapi melakukan 5 kesalahan maka mendapatkan nilai 3.
- g. Apabila tes yang dilakukan sesuai dengan indikator tetapi melakukan 6 kesalahan maka mendapatkan nilai 2.
- h. Apabila tes yang dilakukan sesuai dengan indikator tetapi melakukan 7 kesalahan maka mendapatkan nilai 1.
- i. Apabila tes yang dilakukan sesuai dengan indikator tetapi melakukan 8 kesalahan maka mendapatkan nilai 0.

BAB 11

SPORT SKILL OLAHRAGA BOLA VOLLY

A. Test Keterampilan Bola Voli *Brady*

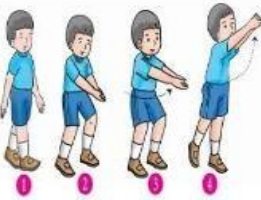
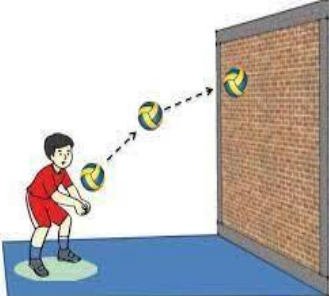



Bentuk dan ukuran tes keterampilan *Brady*.

Test keterampilan bermain bolavoli ini meliputi tes keterampilan bola voli dari *Brady*, untuk mengukur tingkat penguasaan keterampilan bermain bolavoli.

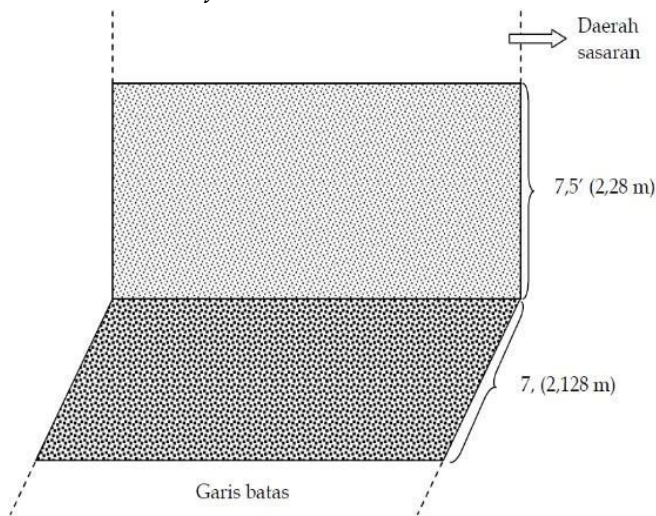
1. Tujuan: secara umum untuk mengukur tingkat penguasaan keterampilan bermain bolavoli.
2. Alat atau Fasilitas: tembok (dinding) yang tegak dan kokoh, stopwatch, bolavoli, tali rafia dan cat untuk membuat garis, meteran, seperangkat alat tulis.
3. Petugas: Petugas berdiri mempersilahkan untuk dimulai, memberikan durasi waktu pelaksanaan selama 1 menit dan mencatat hasilnya.

4. Petunjuk dan pelaksanaan:
 - a. Testi berdiri bebas di depan dan menghadap ke tembok sasaran.
 - b. Pada aba-aba "ya" testi melempar bola ke dinding sasaran.
 - c. Pantulan bola yang dilempar, usahakan divoli secara terus menerus ke dinding sasaran selama satu menit dengan gerakan yang syah. (sesuai aturan).
 - d. Bila bola tidak dikuasai (dikontrol), maka bola boleh dipegang, tetapi untuk melanjutkan tes harus dimulai lagi dengan melempar bola voli kembali pada dinding sasaran.
5. Penskoran:
 - a. Lemparan bola yang pertama ke arah sasaran belum mendapat skor.
 - b. Skor mulai dihitung setelah bola dilempar ke daerah sasaran, memantul dan dipassing lagi ke arah sasaran.
 - c. Setiap passing bola yang masuk ke daerah sasaran atau mengenai garis batas 5 feet (1,52 m.) memperoleh skor satu (1). Sedangkan bola yang tidak masuk daerah sasaran diperoleh skor 0 (nol).
 - d. Apabila terjadi passing bola yang gagal (tidak terkontrol), maka bola boleh dipegang dan segera dilempar ke daerah sasaran. Lemparan ini tidak boleh dihitung sebagai hasil tes.
 - e. Hasil skor testi adalah keseluruhan hasil passing yang dilakukan selama satu menit, dan bola yang di passing masuk ke daerah sasaran sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan.

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
			4	3	2	1
1.	<p>Awalan</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi kaki 2. Posisi lengan 3. Posisi Tangan 4. Posisi pinggul 5. Posisi Pandangan 				
2.	<p>Pelaksanaan</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri bebas menghadap 2. Melempar bola ke dinding sasaran 3. Bola divoli secara terus menerus ke dinding sasaran selama satu menit dengan gerakan yang sesuai aturan 4. Pengulangan gerakan 				

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
			4	3	2	1
3.	Sikap Akhir 	1. Posisi kaki 2. Posisi badan 3. posisi tangan 4. posisi kedua bahu 5. perkenaan bola 6. gerakan maju mundur 7. pengulangan gerakan 8. pandangan 9. kelenturan				
4.	Penilaian	1. Setiap passing bola yang masuk ke daerah garis batas 5 feet 2. Hasil skor testi adalah keseluruhan .				

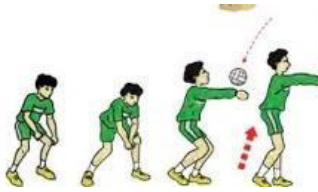


B. Tes bolavoli dari *Clifton*



Bentuk tes bola voli *Clifton* dengan cara ruangan dengan tembok atau dinding yang tegak dan kokoh diperlukan sebagai tempat sasaran melakukan passing (memantulkan) bola. Jarak tembok dengan tempat berdirinya testi adalah 7 feet (2,128 m.). Sedangkan jarak antara lantai ruangan dengan garis horisontal setinggi 7,5 feet (2,28 m) lebar garis pembatas adalah 1 inci (2,54 cm.).

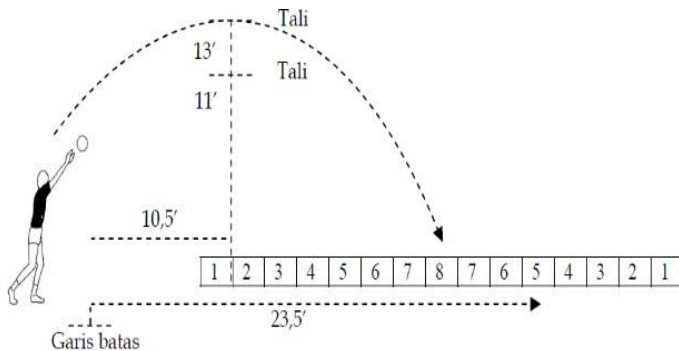
1. Tujuan: secara umum untuk mengukur tingkat penguasaan keterampilan bermain bolavoli.
2. Alat atau Fasilitas: tembok (dinding) yang tegak dan kokoh, stopwatch, bolavoli, tali rafia dan cat untuk membuat pembatas, meteran, alat tulis.
3. Petugas:
 - a. Menyediakan fasilitas dan peralatan yang diperlukan.
 - b. Membacakan petunjuk pelaksanaan tes, setelah itu testi diberi kesempatan untuk mencoba.
 - c. Mencatat hasil yang telah dicapai, pencatatan secara obyektif.

4. Petunjuk dan pelaksanaan:
 - a. Testi berdiri bebas di depan dan menghadap ke tembok sasaran.
 - b. Pada aba-aba "ya" testi melemparkan bola ke tembok atau dinding sasaran.
 - c. Dari pantulan bola yang dilemparkan, selanjutnya testi memvoli (me-massing) bola secara terus-menerus ke dinding sasaran selama dua kali 20 detik, dengan gerakan sesuai dengan aturan yang ada.
 - d. Apabila terjadi bola tidak terkuasai (terkontrol) oleh testi, maka bola boleh ditangkap, tetapi untuk melanjutkan tes, bola harus dilemparkan lagi ke dinding sasaran, baru setelah memantul dilakukan passing lagi.
5. Pensekoran:
 - a. Lemparan bola pertama ke arah sasaran, dan lemparan bola apabila terjadi bola yang dipegang karena tak terkontrol, belum dapat dihitung skornya.
 - b. Skor mulai dihitung setelah bola dilempar ke tembok atau dinding sasaran, bola memantul dan dipassing lagi ke arah sasaran yang telah ditentukan.
 - c. Setiap passing bola yang masuk ke daerah sasaran di atas 7,5 feet (2,28 m.) atau mengenai garis batas 7,5 feet (2,28 m) memperoleh skor satu (1). Sedangkan bola yang tidak masuk sasaran memperoleh skor nol (0).
 - d. Apabila terjadi passing yang gagal (tidak terkontrol), maka bola boleh dipegang dan segera dilempar kembali ke daerah sasaran. Dan lemparan bola ini belum dapat dihitung sebagai skor.
 - e. Hasil skor testi adalah keseluruhan hasil passing bola yang masuk daerah sasaran, dan dilakukan selama 2 kali 20 detik.

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
			4	3	2	1
1.	<p>Awalan</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi kak 2. Posisi Lengan 3. Posisi Tangan 4. Posisi Pinggul 5. Posisi Pandangan 				
2.	<p>Pelaksanaan</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri tegak kaki kiri di depan 3. Pantulkan bola kelantai 4. Pengulangan gerakan du x 20 detik, dengan gerakan sesuai aturan . 				
3.	<p>Sikap Akhir</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi kaki 2. posisi badan 3. posisi tangan 4. posisi kedua bahu 5. perkenaan bola 6. gerakan maju mundur 7. Pengulangan gerakan 8. pandangan 9. kelenturan 				

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
			4	3	2	1
4.	Penilaian	1. Setiap Passing bola yang masuk ke daerah sasaran diatas 7,5 feet (2,28 m). 2. skor testi adalah keseluruhan hasil passing bola yang masuk daerah sasaran, dan dilakukan selama 2 kali 20 detik.				

C. Test Bolavoli Liba Dan Stauf


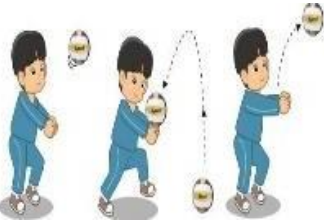



Liba dan *Stauf* adalah akan mengukur ketepatan mengarahkan bola ke arah sasaran berdasarkan ketinggian tertentu (ruang tertentu), dan ketepatan mengarahkan bola mencapai sasaran horisontal dengan jarak tertentu. Maka diperlukan pengujian terlebih dahulu untuk menyesuaikan

dengan kondisi dengan tahapan gerak untuk mengukur kemampuan dalam penampilan passing atas, yang merupakan keterampilan fundamental dalam bolavoli dan merupakan dasar untuk permainan beregu.

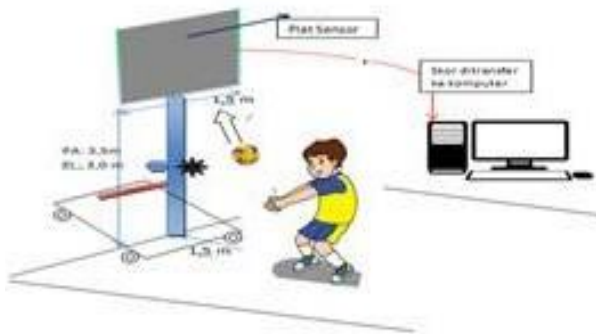
- a. Tujuan: secara umum untuk mengukur tingkat penguasaan keterampilan bermain bolavoli.
- b. Alat atau Fasilitas: tembok (dinding) yang tegak dan kokoh, stopwatch, bolavoli, tali rafia dan cat untuk membuat pembatas, meteran, alat tulis.
- c. Petugas: Petugas berdiri mempersilahkan untuk dimulai, memberikan durasi waktu pelaksanaan selama 20 detik dan mencatat hasilnya.
- d. Petunjuk dan pelaksanaan:
 - 1) Testi berdiri bebas di depan dan menghadap ke tembok sasaran.
 - 2) Pada aba-aba "ya" testi melemparkan bola ke tembok atau dinding sasaran.
 - 3) Dari pantulan bola yang dilemparkan, selanjutnya testi memvoli (me-massing) bola secara terus-menerus ke dinding sasaran selama dua kali 20 detik, dengan gerakan sesuai dengan aturan yang ada.
 - 4) Apabila terjadi bola tidak terkuasai (terkontrol) oleh testi, maka bola boleh ditangkap, tetapi untuk melanjutkan tes, bola harus dilemparkan lagi ke dinding sasaran, baru setelah memantul dilakukan passing lagi.
- e. Pensekoran:
 - 1) Lemparan bola pertama ke arah sasaran, dan lemparan bola apabila terjadi Bola yang dipegang karena tak terkontrol, belum dapat dihitung skornya.
 - 2) Skor mulai dihitung setelah bola dilempar ke tembok atau dinding sasaran, bola memantul dan dipassing lagi ke arah sasaran yang telah ditentukan.
 - 3) Setiap passing bola yang masuk ke daerah sasaran di atas 7,5 feet (2,28 m.) atau mengenai garis batas 7,5 feet (2,28 m) memperoleh skor satu (1). Sedangkan bola yang tidak masuk sasaran memperoleh skor nol (0).

- 4) Apabila terjadi passing yang gagal (tidak terkontrol), maka bola boleh dipegang dan segera dilempar kembali ke daerah sasaran. Dan lemparan bola ini belum dapat dihitung sebagai skor.
- 5) Hasil skor testi adalah keseluruhan hasil passing bola yang masuk daerah sasaran, dan dilakukan selama 2 kali 20 detik.

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
			4	3	2	1
1.	<p>Awalan</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi kak 2. Posisi Lengan 3. Posisi Tangan 4. Posisi Pinggul 5. Posisi Pandangan 				
2.	<p>Pelaksanaan</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri tegak kaki kiri di depan 3. Pantulkan bola kelantai 4. Pengulangan gerakan du x 20 detik, dengan gerakan sesuai aturan . 				

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
			4	3	2	1
3.	Sikap Akhir 	1. Posisi kaki 2. posisi badan 3. posisi tangan 4. posisi kedua bahu 5. perkenaan bola 6. gerakan maju mundur 7. Pengulangan gerakan 8. pandangan 9. kelenturan				
4.	Penilaian	1. Setiap Passing bola yang masuk ke daerah sasaran diatas 7,5 feet (2,28 m). 2. skor testi adalah keseluruhan hasil passing bola yang masuk daerah sasaran, dan dilakukan selama 2 kali 20 detik.				


D. Pengukuran Passing Bola Voli Berbasis Komputer


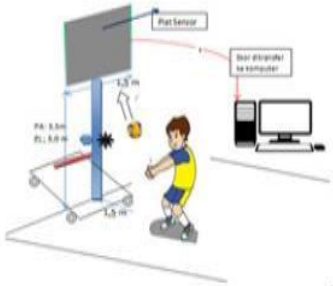


Tes keterampilan teknik dasar bola voli untuk mengukur sejauh mana peningkatan kemampuan siswa dengan menggunakan model pembelajaran pendidikan olahraga (Taofik Adi Setia, 2013). Mengukur keterampilan bola voli menggunakan teknologi menyesuaikan dengan perkembangan teknologi.

1. Tujuan: secara umum untuk mengukur tingkat penguasaan keterampilan bermain bolavoli menggunakan alat tes *passing* bola voli berbasis komputer
2. Alat atau Fasilitas: penghitungan dan metode yang menggunakan komputer dengan papan yang bisa nyambut pada PC.
3. Petugas: Petugas berdiri mempersilahkan untuk dimulai, memberikan durasi waktu pelaksanaan selama 20 detik dan mencatat hasilnya.
4. Petunjuk dan pelaksanaan:
 - a. Testi berdiri bebas di depan dan menghadap ke tembok sasaran.
 - b. Pada aba-aba "ya" testi melemparkan bola ke papan atau sasaran.
 - c. Dari pantulan bola yang dilemparkan, selanjutnya testi memvoli (me-massing) bola secara terus-menerus ke papan sasaran selama dua kali 20 detik, dengan gerakan sesuai dengan aturan yang ada.

- d. Apabila terjadi bola tidak terkuasai (terkontrol) oleh testi, maka bola boleh ditangkap, tetapi untuk melanjutkan tes, bola harus dilemparkan lagi ke papan sasaran, baru setelah memantul dilakukan passing lagi.
5. Pensekoran:
- Lemparan bola pertama ke arah papan, dan lemparan bola apabila terjadi Bola yang dipegang karena tak terkontrol, belum dapat dihitung skornya.
 - Skor mulai dihitung setelah bola dilempar ke papan atau dinding sasaran, bola memantul dan dipassing lagi ke arah sasaran yang telah ditentukan.
 - Setiap passing bola yang masuk ke daerah sasaran di atas 7,5 feet (2,28 m.) atau mengenai garis batas 7,5 feet (2,28 m) memperoleh skor satu (1). Sedangkan bola yang tidak masuk sasaran memperoleh skor nol (0).
 - Apabila terjadi passing yang gagal (tidak terkontrol), maka bola boleh dipegang dan segera dilempar kembali ke daerah sasaran. Dan lemparan bola ini belum dapat dihitung sebagai skor.
 - Hasil skor testi adalah keseluruhan hasil passing bola yang masuk daerah sasaran, dan dilakukan selama 2 kali 20 detik.

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
			4	3	2	1
1.	Awalan 	1. Posisi kak 2. Posisi Lengan 3. Posisi Tangan 4. Posisi Pinggul 5. Posisi Pandangan				

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
			4	3	2	1
2.	Pelaksanaan 	1. Berdiri tegak kaki kiri di depan 3. Pantulkan bola kelantai 4. Pengulangan gerakan du x 20 detik, dengan gerakan sesuai aturan .				
3.	Sikap Akhir 	1. Posisi kaki 2. posisi badan 3. posisi tangan 4. posisi kedua bahu 5. perkenaan bola 6. gerakan maju mundur 7. Pengulangan gerakan 8. pandangan 9. kelenturan				

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
			4	3	2	1
4.	Penilaian	<p>1. Setiap Passing bola yang masuk ke daerah sasaran diatas 7,5 feet (2,28 m).</p> <p>2. skor testi adalah keseluruhan hasil passing bola yang masuk daerah sasaran, dan dilakukan selama 2 kali 20 detik.</p>				

BAB 12

SPORT SKILL OLAHRAGA SEPAK BOLA

A. Tes Daya Tahan Pada Sepak Bola

1. Pendahuluan

Daya tahan (*endurance*) dan aspek kondisi fisik yang lainnya sangat penting dimiliki oleh setiap atlet dalam pencapaian prestasi di setiap cabang olahraga, khususnya cabang olahraga sepak bola. Daya tahan dibutuhkan agar pemain sepak bola dapat mempertahankan kualitas keterampilan teknik yang terbaik dan menjalankan taktik maupun strategi dengan benar selama pertandingan berlangsung. Jika seorang pemain sepak bola memiliki kondisi fisik yang buruk terutama daya tahan (*endurance*) maka akan sulit untuk menampilkan performa terbaiknya selama pertandingan berlangsung. Bisa dikatakan hanya pada saat diawal pertandingan saja keterampilan teknik terbaik akan terlihat dan menjalankan taktik maupun strategi dengan benar. Sepak bola merupakan olahraga aerobik tetapi di dalamnya terdapat unsur olahraga anerobik pula, sehingga atlet sepak bola harus dapat mempertahankan kondisi fisik tersebut dalam waktu 2 x 45 menit.

Hal tersebut dibutuhkan daya tahan yang prima agar atlet sepak bola dapat mempertahankan kemampuan teknik dan pemahaman taktik yang dimilikinya sehingga performa yang terbaik dapat ditampilkan atlet sepak bola tersebut selama pertandingan sepak bola berlangsung. Untuk mengetahui tingkat daya tahan perlu proses pengukuran. Proses pengukuran membutuhkan alat ukur, karena dengan

alat ukur maka akan didapatkan data yang mampu menjelaskan keadaan daya tahan kardiovaskular-respiratori seseorang. Semua data yang diperoleh melalui suatu pengukuran yang benar akan dapat menjelaskan tentang status atau kondisi suatu objek yang diukur.

2. Yo-Yo Intermittent Recovery Test

Salah satu alat ukur untuk mengetahui kemampuan VO₂ Maks (Maximum Oxygen Uptake) yang dapat digunakan oleh para pelatih di lapangan, menurut Bangsbo dan Mohr (1994, hlm. 39) adalah Yo-Yo Intermittent Recovery Test, dengan rumus yang dikemukakan Bangsbo, Marcelo dan Krusturp (2008, hlm. 11), yaitu : Yo-Yo IR1 test: $VO_{2Max} \text{ (mL/min/kg)} = IR1 \text{ distance (m)} \times 0,0084 + 36,4$
Yo-Yo IR2 test : $VO_{2Max} \text{ (mL/min/kg)} = IR2 \text{ distance (m)} \times 0,0136 + 45,3$.

3. Pelaksanaan Yo-Yo Intermittent Recovery Test



Yo-Yo Intermittent Recovery Test melibatkan lari antara dua penanda yang berjarak 20 meter, mengikuti isyarat audio yang menentukan kecepatan lari yang diperlukan. Setelah setiap lari 40 meter, para peserta memiliki istirahat aktif 10 detik sebelum berlari 40 meter lagi. Secara berkala, kecepatan lari yang dibutuhkan

meningkat. Tes berlanjut sampai peserta tidak lagi mampu mengikuti kecepatan yang dibutuhkan.

Ada enam versi resmi dari tes yo-yo, tes ketahanan adalah tes ulang-alik 20m seperti tes bip (tidak ada waktu istirahat), dan versi tes intermiten memiliki waktu istirahat 5 detik (tes ketahanan intermiten) atau 10 detik (tes pemulihan intermiten) antara setiap shuttle 40m. Untuk masing-masing level ini ada dua level: level-1 dirancang untuk individu yang kurang terlatih dan level-2 ditujukan untuk atlet yang terlatih dan elit dan mulai dengan kecepatan yang lebih cepat. Semua variasi pengujian memiliki kecepatan yang meningkat selama pengujian.

Prosedur yang dijelaskan di bawah ini berlaku untuk semua versi, ada halaman dengan instruksi yang lebih rinci dan daftar sumber daya untuk setiap versi pengujian, berikut 6 jenis tes :

- a. Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1
- b. Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 2
- c. Yo-Yo Intermittent Endurance Test Level 1
- d. Yo-Yo Intermittent Endurance Test Level 2
- e. Yo-Yo Endurance Test Level 1
- f. Yo-Yo Endurance Test Level 2

Untuk melakukan tes ini Anda akan memerlukan:

- Tempat datar yang rata dan tidak licin,
 - Marking cones' atau kapur,
 - Pita meteran
 - Pemutar Musik/Laptop/MP4
 - Sound System
 - Lembar catatan.
 - Asisten
-
- i. Tata letak jalur: Kerucut atau pita digunakan untuk menandai jalur yang diinginkan. Untuk tes ketahanan, hanya diperlukan dua garis, terpisah 20 meter. Untuk versi intermiten, tiga jalur paralel diperlukan, dua

- terpisah 20 meter, dan jalur lain berjarak 2,5 m (versi daya tahan) atau 5 m (versi pemulihan) dari ujung awal
- ii. **Persiapan:** Pastikan peserta cukup siap: cukup istirahat, terhidrasi dan terisi bahan bakar, dan terbiasa dengan prosedur tes dan termotivasi untuk tampil maksimal. (lihat mempersiapkan tes yo-yo untuk lebih jelasnya). Berikan instruksi yang jelas dan standar tentang tes dan apa yang diharapkan dari mereka (lihat contoh instruksi), termasuk pentingnya menjaga waktu untuk merekam dan menyelesaikan lari 20m penuh.
 - iii. **Memulai Tes:** Semua peserta harus berbaris di sepanjang garis start. Para atlet mulai dengan satu kaki di belakang garis start, dan mulai berlari ketika diinstruksikan oleh rekaman audio. Atlet berbalik ketika diberi sinyal oleh suara bip yang direkam di garis sejauh 20 meter, dan kembali ke titik awal. Untuk tes ketahanan, para atlet terus berlari tepat waktu dengan sinyal audio tanpa waktu istirahat. Untuk tes intermiten, mereka berjalan atau berlari ke baris berikutnya dan kembali untuk berhenti total di garis awal lagi, sebelum memulai dengan yang ditunjukkan .
 - iv. **Selama tes:** Untuk tes intermiten, ada periode pemulihan aktif 5 atau 10 detik antara setiap lari 40 meter, di mana subjek harus berjalan atau berlari ke baris berikutnya dan kembali ke titik awal. Peserta harus berhenti total sebelum memulai lari 40m berikutnya - start berguling harus dihindari. Secara berkala, kecepatan lari akan meningkat, seperti yang ditunjukkan pada rekaman. Anda dapat melihat tabel dengan rincian kecepatan dan jarak untuk setiap tes.
 - v. **Menyelesaikan tes:** Para peserta harus melanjutkan selama mereka bisa. Beberapa atlet akan memilih untuk berhenti ketika mereka telah mencapai batas fisik mereka. Untuk yang lain, Anda perlu memberi peringatan saat mereka tertinggal dari kecepatan yang diperlukan atau membuat salah satu kesalahan yang

tercantum di bawah ini. Pada pelanggaran kedua Anda menarik mereka keluar dari ujian.

- vi. Skor: skor peserta adalah level atau total jarak yang ditempuh dalam shuttle terakhir yang berhasil diselesaikan. Pesawat ulang-alik di mana peringatan kedua terjadi tidak dihitung, mis. jika peringatan kedua terjadi pada level 16,4, skor atlet adalah 16,3. Ketika seorang atlet mengundurkan diri secara sukarela sebelum peringatan kedua, shuttle terakhir yang berhasil diselesaikan adalah skor mereka. Ada lembar penilaian untuk setiap versi tes untuk melacak skor atlet selama tes. Lihat lebih lanjut tentang scoring.
- vii. Interpretasi: Anda dapat menggunakan tabel norma untuk menentukan peringkat kebugaran berdasarkan skor tes yo-yo. Untuk beberapa versi juga kalkulator tes yo-yo untuk menghitung VO2max dan mendapatkan peringkat kebugaran.

Table 1: Yo-Yo Intermittent Recovery Test (Level 1) norms for adult MEN

	MALES	
rating	meters	level
elite	> 2400	> 20.1
excellent	2000-2400	18.7-20.1
good	1520-1960	17.3-18.6
average	1040-1480	15.7-17.2
below average	520-1000	14.2-15.6
poor	< 520	< 14.2

Table 2: Yo-Yo Intermittent Recovery Test (Level 1) norms for adult WOMEN

FEMALES		
rating	meters	level
elite	> 1600	> 17.5
excellent	1320-1600	16.6-17.5
good	1000-1280	15.6-16.5
average	680-960	14.6-15.5
below average	320-640	13.1-14.5
poor	< 320	< 13.1

Tabel 3. Yo-Yo Intermittent Recovery Test (Level 2) Untuk Laki-Laki

MALES		
rating	meters	level
elite	> 1120	> 22.1
excellent		21.3 - 22.1
good	680-840	20.6 - 21.2
average	480-640	20.1 - 20.6
below average		18.2 - 19.4
poor	< 240	18.2

Tabel 4. Yo-Yo Intermittent Recovery Test (Level 2) Untuk Wanita

FEMALES		
rating	meters	level
elite	> 680	> 20.6
excellent	560-680	20.3 - 20.6
good	440-520	19.4 - 20.2
average	320-400	19.1 - 19.3
below average	160-280	17.2 - 18.3
poor	< 160	< 17.2

B. Tes Power Pada Sepak Bola

Tes Standing Broad Jump

1. Tujuan

Untuk mengukur kekuatan eksplosif otot tungkai

2. Perlengkapan

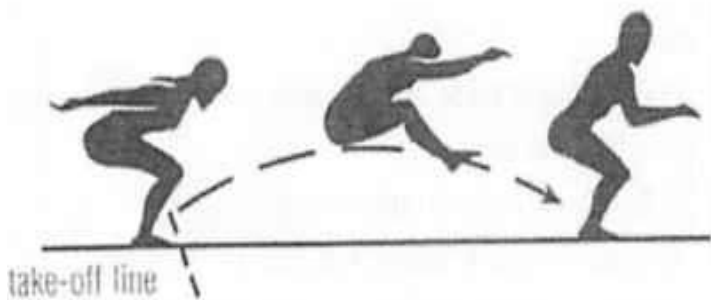
- a. Pita pengukur (meteran) untuk mengukur jarak
- b. Tempat datar dan rata kalau bisa tidak keras

3. Prosedur pelaksanaan

- a. Peserta berdiri di belakang garis batas yang telah dibuat, dengan kaki sedikit merenggang.
- b. Lakukan gerakan melompat dengan dua kaki, lengan mengayun untuk memberi dorongan (momentum) ke depan.
- c. Peserta berusaha melompat ke depan sejauh mungkin, dan mendarat dengan ke dua kaki.
- d. Dilakukan tiga kali dan skor adalah jarak lompatan terjauh.

4. Penilaian

Nilai diukur jarak dari garis batas melompat sampai titik mendarat terdekat.



Gambar. Pelaksanaan Lompat Jauh Tanpa Awalan

Tabel 2. Norma Lompat Jauh Tanpa Awalan (Standing Broad Jump)

Kategori	PUTRA			
	TU-17	GU-17	TU-19	GU-19
BaikSekali	290	304	255	261
Baik	250	251	248	243
Cukup	239	234	242	233
Kurang	229	219	232	223
KurangSekali	218	212	213	216

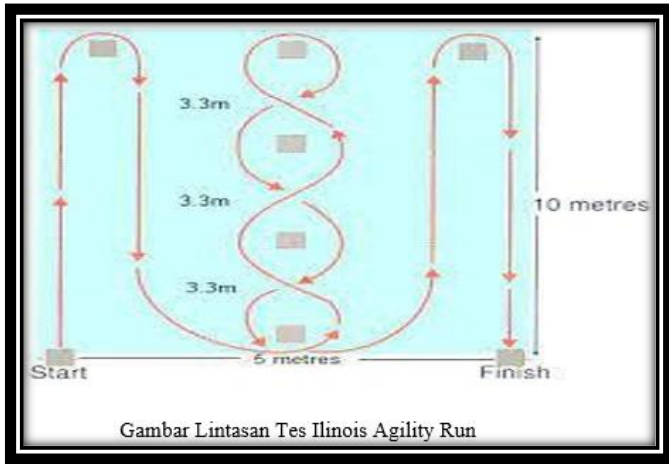
Kategori	PUTRI			
	TU-17	GU-17	TU-19	GU-19
BaikSekali	217	232	224	216
Baik	209	215	208	208
Cukup	198	199	196	195
Kurang	181	179	189	183
KurangSekali	176	159	182	168

C. Tes Agility Pada Sepak Bola

Tes Illinois Agility Run

Petunjuk pelaksanaan Illinois Agility Test:

1. Tujuan : Tes ini disusun untuk mengukur kelincahan
2. Alat dan pelaksanaan :
 - a. Lintasan lari sepanjang 10 m dan lebar 5 m
 - b. Peluit dan Stopwatch
 - c. Cone sebagai rintangan
 - d. Kapur sebagai garis pembatas
 - e. Blangko dan
 - f. Alat tulis
3. Petugas : pengatur testi di garis pemberangkatan, pemberangkat testi dan pencatat hasil.
4. Pelaksanaan: testi berdiri di garis start setelah aba-aba "siap" - "ya". Testi lari lurus ke cone no 2, kemudian kembali dan lari zig-zag melewati cone 3, 4, 5, 6 dengan secepat mungkin, setelah sampai di ujung lintasan harus kembali ke arah semula dan berlari ke cone 7 dan langsung ke cone 8.
5. Penelitian: hasil waktu yang dicapai dalam satuan detik adalah setelah peserta tes lari melewati garis start.



Norma Tes Illinois Agility Run:

Rating	Males	Females
Excellent	< 15.2	< 17.0
Above Average	16.1-15.2	17.9-17.0
Average	18.1-16.2	21.7-18.0
Below Average	18.3-18.2	23.0-21.8
Poor	> 18.3	> 23.0

Table source: Davis B. et al; Physical Education and the Study of Sport, 2000

D. Tes Motor Ability

Menurut Johnson dan Nelson (1969), yang dimaksud motor ability adalah kemampuan umum seseorang untuk dapat melakukan bermacam-macam gerakan seperti kecepatan, daya tahan, kelincahan, koordinasi mata dan tangan, keseimbangan.

Kegunaannya

Tes ini berguna untuk : (1) mengelompokkan siswa-siswa ke dalam kelompok yang homogen, (2) mendiagnosa terhadap kekurangan-kekurangan mengenai kemampuan gerak, (3) motivasi siswa, sehingga ia mampu menilai status gizinya dan catatan mengenai pengembangannya.

Jenis Tes Motor Ability

Tes ini terdiri dari 4 butir tes yaitu : (a) Tes Shuttle-run 4 x 10 meter. (b) Tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok. (c) Tes Stork Stand Positional Balance, dan (d) Tes Lari Cepat 30 meter.

Tes Shuttle Run 4 x 10 meter

Tujuan : Mengukur kemampuan koordinasi mata dan tangan..

Alat /Fasilitas : Stop Watch, lintasan yang lurus dan datar dengan jarak 10 meter.

Pelaksanaan : Start dilakukan dengan berdiri. Pada saat aba-aba "bersedia"

Orang coba berdiri dengan salah satu ujung jari sedekat mungkin dengan garis.

Tes Lempar Tangkap bola jarak 1 meter ke tembok

Tujuan : Mengukur kemampuan koordinasi mata dan tangan.

Alat/fasilitas : Bola tenis, stop watch dan tembok yang rata.

Pelaksanaan : Subyek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola tenis dengan kedua tangan di depan dada. Aba-aba "ya" subyek dengan segera melakukan lempar tangkap ke dinding selama 30 detik.

Skor : Dihitung jumlah tangkapan bola yang dapat dilakukan selama 30 detik.

Tes Stork Stand Positional Balance

- Tujuan : Mengukur keseimbangan tubuh.
- Alat/fasilitas : Stop watch
- Pelaksanaan : Subyek berdiri dengan tumpuan kaki kiri, kedua tangan bertolak pinggang, kedua mata dipejamkan, lalu letakkan kaki kanan pada lutut kaki kiri sebelah dalam. Pertahankan sikap tersebut selama mungkin.
- Skor : Dihitung waktu yang dicapai dalam mempertahankan sikap di atas sampai dengan tanpa memindahkan kaki kiri dari tempat semula.

Tes Lari Cepat 30 meter

- Tujuan : Mengukur kecepatan lari .
- Alat/fasilitas : Stop watch, lintasan lurus tanah rata sejauh 30 meter, bendera .
- Pelaksanaan : Start dilakukan dengan berdiri. Pada aba-aba "bersedia" subyek berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis start. Aba-aba "siap" subyek siap untuk lari menuju garis finish dengan jarak 30 meter, sampai melewati garis finish.
- Skor : Dihitung waktu yang ditempuh dalam melakukan lari sejauh 30 meter.

BAB 13

SPORT SKILL OLAHRAGA HOCKEY

A. Tes Keterampilan Menggiring Bola (*3D Dribble Test*)

1. Deskripsi

Pada cabang olahraga hoki lapangan (*field hockey*), keterampilan memainkan peranan penting agar bisa menjalankan skema atau taktik bermain dengan baik. *Dribble* (menggiring bola) merupakan salah satu keterampilan (*skill*) yang harus dimiliki seorang pemain hoki lapangan dalam berbagai posisi seperti penyerang, pemain tengah maupun pemain bertahan kecuali penjaga gawang.

Setiap pemain memerlukan kemampuan *dribble* yang baik untuk menguasai bola, mengontrol bola terutama untuk melewati lawan, kondisi tersebut akan sering ditemui pada setiap posisi pemain selama pertandingan berlangsung.

3D Dribble merupakan salah satu cara yang efektif digunakan untuk melewati lawan, saat melakukan *3D Dribble* ini pemain menggabungkan kemampuan *dribble* disertai dengan mengangkat bola ke arah yang diinginkan.

Cara seperti ini memudahkan pemain saat melewati lawannya, karena bola akan diangkat berada di atas *stick* lawan dalam kecepatan tertentu sehingga menyebabkan lawan sulit memprediksi arah bola. Kemampuan *3D Dribble* yang baik akan mampu membantu dalam penerapan taktik dan strategi permainan, sehingga bisa memberikan peluang yang lebih besar dalam memenangkan sebuah pertandingan.

2. Tujuan

Tujuan dari *3D Dribble Test* yaitu untuk mengetahui kemampuan keterampilan *dribble* (menggiring bola) atlet hoki lapangan. Tes ini juga akan memberikan informasi mengenai kemampuan atlet hoki lapangan dalam hal mengontrol bola dan kemampuan melewati lawan (*elimination skill*).

3. Target grup/sasaran tes

Tes ini diperuntukan kepada atlet hoki lapangan (*field hockey*) disemua posisi kecuali penjaga gawang (*goalie*), tes ini tidak disarankan untuk menilai kemampuan keterampilan *dribble* (menggiring bola) pada atlet hoki ruangan (*indoor hockey*) karena memiliki perbedaan aturan permainan tidak sesuai..

4. Perlengkapan tes

Dalam melaksanakan tes, ada beberapa perlengkapan yang dibutuhkan yaitu :

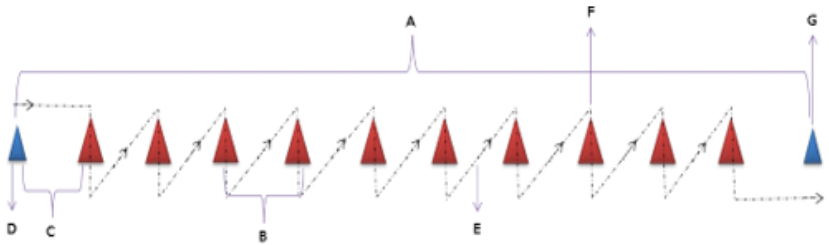
- a. Lapangan hoki
- b. 10 buah kerucut (*cones*) dengan tinggi 30 cm
- c. 2 buah *cones* kecil untuk penanda garis *start* dan *finish*
- d. Meteran
- e. Alat tulis
- f. Lembar pencatat hasil (*form test*)
- g. *Stopwacth*
- h. Alat perekam video (kamera/*handycam*)
- i. 2 orang *tester*.

5. *Cara pelaksanaan tes*
 - a. *Testee* memulai pada garis *start (cones start)* dan berakhir pada garis *finish (cones finish)*
 - b. *Tester* bersiap memberikan aba-aba
 - c. Ketika ada aba-aba "YA" *testee* langsung melakukan *dribble*, *tester* siap mengawasi dan mencatat hasil tes.
 - d. *Testee* harus melakukan *dribble* dan mengangkat bola melewati atas *cones* sesuai dengan jalur dan tempat yang sudah ditentukan.
 - e. *Testee* dianggap gagal jika bola terlepas jauh dari stick dan tidak berhasil mengangkat bola melewati *cones*.
 - f. Tempat dimana *tester* gagal, maka dinyatakan sebagai hasil akhir tes.

6. *Penilaian dan normative*
 - a. Setiap *cones* yang berhasil dilewati memiliki nilai 10 poin
 - b. Tes dilaksanakan sebanyak 2 kali, nilai didapatkan dari hasil terbaik antara ke dua tes tersebut.

Sangat baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat kurang
100	80-90	60-70	30-40	<30

c. Gambar 3D Dribble Test



Keterangan gambar :

- A. Total Jarak : 14 meter
- B. Jarak antar cones : 1 meter
- C. Jarak cones start dan cones dribble : 2 meter
- D. Garis start (cones start)
- E. Dribbling space (indawa dribble, close dribble, lose dribble)
- F. Space lifting the ball
- G. Garis Finish (cones finish)

7. Penilaian proses tahapan tes keterampilan 3D Dribble Test

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
			4	3	2	1
1.	Sikap Awal 	1. Posisi stick 2. Posisi (grip) 3. Pandangana 4. Posisi badan 5. Posisi kaki				
2.	Sikap Pelaksanaan	1. Posisi pandangan 2. Posisi stick 3. Sudut perkenaan stick dan bola 4. Posisi badan 5. Posisi kaki				
3.	Sikap Akhir	1. Posisi pandangan 2. Posisi badan 3. Posisi arah bola 4. Posisi kaki				

B. Tes Keterampilan Mengoper Bola (*Slap Pass Test*)

1. Deskripsi

Dalam sebuah pertandingan hoki lapangan *passing* (mengoper bola) merupakan aspek penting yang harus dimiliki sebuah tim, *passing* bisa menjadi awal dimulainya sebuah serangan, bisa juga digunakan untuk penguasaan bola (*ball possession*) sehingga bisa mengatur jalannya tempo permainan. Oleh karena itu seorang atlet hoki lapangan harus memiliki kualitas teknik *passing* yang baik, agar bisa memperagakan permainan dengan baik.

Slap (sweep hit) merupakan salah satu teknik dalam hoki lapangan, *Slap (sweep hit)* digunakan untuk melakukan *passing* (mengoper bola) namun dalam beberapa kesempatan, *slap* juga bisa digunakan untuk mencetak gol.

Slap merupakan teknik yang sering digunakan untuk melakukan *passing* (operan) pada permainan hoki lapangan, keunggulan teknik *slap* yaitu bisa digunakan untuk *passing* jarak pendek maupun jarak jauh, bola yang dihasilkan dari teknik *slap* lebih mudah dikontrol karena bola akan melaju dengan lurus, cepat dan tidak memantul (*bouncing*).

2. Tujuan

Tujuan dari *Slap Pass Test* yaitu untuk mengetahui kemampuan keterampilan *passing* (mengoper bola) atlet hoki lapangan. Tes ini juga akan memberikan informasi mengenai kemampuan atlet hoki lapangan dalam hal kualitas *passing*, seperti akurasi, kecepatan laju bola dan kontrol bola.

3. Sasaran tes

Tes ini diperuntukan kepada atlet hoki lapangan (*field hockey*) disemua posisi kecuali penjaga gawang (*goalie*), tes ini tidak disarankan untuk menilai kemampuan keterampilan *passing* (mengoper bola) pada atlet hoki ruangan (*indoor hockey*) karena memiliki perbedaan aturan permainan sehingga tidak sesuai.

4. *Perlengkapan tes*

Dalam melaksanakan tes, ada beberapa perlengkapan yang dibutuhkan yaitu :

- a. Lapangan hoki
- b. 4 buah kerucut (*cones*) untuk ruang bola
- c. Lakban untuk penanda ruang *passing*
- d. 6 buah kerucut (*cones*) tinggi 30 cm
- e. Meteran
- f. Alat tulis
- g. Lembar pencatat hasil (*form test*)
- h. *Stopwacth*
- i. Alat perekam video (kamera/*handycam*)
- j. 4 orang *tester*, 1 orang pencatat hasil

5. *Cara pelaksanaan tes*

- a. Diawal *testee* berada di ruang bola dan bersiap melakukan tes
- b. *Tester* bersiap memberikan aba-aba dan menghidupkan waktu di *stopwacth* saat tes dimulai dan mematikan waktu saat tes selesai.
- c. Ketika ada aba-aba "YA" *testee* langsung membawa bola satu persatu menuju ruang *passing* dan melakukan *slap pass* ke gawang 1, kemudian segera mengambil bola kembali dan melakukan *slap pass* ke gawang 2, selanjutnya mengambil bola kembali dan melakukan *slap pass* ke gawang 3.
- d. *Testee* harus memasukan bola ke dalam gawang dan terus melakukan *slap pass* sesuai urutan gawang dengan jumlah 10 bola.
- e. 3 orang *tester* berada disetiap gawang mengawas dan mencatat bola yang masuk ke dalam gawang, 1 orang di ruang *passing* dan 1 orang lagi mencatat hasil keseluruhan tes.

6. *Penilaian dan normative*

- a. *Testee* harus melakukan *slap pass* di dalam ruang *passing*, jika *slap pas* dilakukan diluar ruang *passing* maka hasil tidak dihitung.
- b. *Testee* akan melakukan 10 kali *slap pass* dengan jumlah 10 bola, setiap bola yang berhasil masuk ke dalam gawang memiliki nilai 10 poin.
- c. Tes dilaksanakan sebanyak 2 kali, dari hasil tes tersebut jumlah terbanyak dari bola yang dimasukan dan waktu tercepat akan diambil menjadi hasil akhir tes.

Sangat baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat kurang
90- 100	70-80	50-60	30-40	<20

7. *Penilaian proses tahapan tes keterampilan Slap Pass Test*

No	Tahapan Gerak	Indikator	SKOR			
			4	3	2	1
1.	Sikap Awal 	1. Posisi stick 2. Posisi (grip) 3. Pandangan 4. Posisi badan 5. Posisi kaki 6. Posisi bola				
2.	Sikap Pelaksanaan	1. Posisi (grip) 2. Sudut perkenaan stick dan bola 3. Pandangan 4. Posisi badan 5. Posisi kaki				
3.	Sikap Akhir	1. Posisi pandangan 2. Arah stick (gerak lanjutan)				

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports-3rd Edition*.
<https://books.google.com/books?id=Zb7GoAEACAAJ&pgis=1>
- Bompa, T., & Carrera, M. (2015). *Conditioning Young Athletes*.
- Bompa, T. O. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). Periodization-6th Edition: Theory and Methodology of Training. In *Human Kinetics*.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. In *Champaign, Ill. : Human Kinetics; (5th ed.)*. Human Kinetics.
- Davis, P. W. (1938). Tests and Measurements Section News. *The Journal of Health and Physical Education*, 9(4), 246–247.
<https://doi.org/10.1080/23267240.1938.10626428>
- Drake, K. M., Longacre, M. R., MacKenzie, T., Titus, L. J., Beach, M. L., Rundle, A. G., & Dalton, M. A. (2015). High school sports programs differentially impact participation by sex. *Journal of Sport and Health Science*, 4(3), 282–288.
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2013.11.006>
- Gil-Rey, E., Maldonado-Martín, S., & Gorostiaga, E. M. (2019). Individualized Accelerometer Activity Cut-Points for the Measurement of Relative Physical Activity Intensity Levels. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 90(3), 327–335.
<https://doi.org/10.1080/02701367.2019.1599801>
- Hakim, I. M. (2020). *sport monitoring untuk mengukur lari dan jalan manusia menggunakan sensor inertial measurement unit*

- Hung, M., Bounsanga, J., Voss, M. W., & Saltzman, C. L. (2018). Establishing minimum clinically important difference values for the Patient-Reported Outcomes Measurement Information System Physical Function, hip disability and osteoarthritis outcome score for joint reconstruction, and knee injury and osteoarthritis ou. *World Journal of Orthopedics*, 9(3), 41-49. <https://doi.org/10.5312/wjo.v9.i3.41>
- Mackenzie, B. (2012). *101 Tests D'Évaluations*.
- Miller, D. K. (2010). *Measurement by the Physical Educator Why and How*. A Division of The McGraw-Hill Companies.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. DEPDIKNAS.
- Pelana, R., Taufik, M. S., & Setiakarnawijaya, Y. (2020). Futsal Training Model with Futsal Measurement Tests for College Student-Athletes. *Talent Development & Excellence*, 12(1), 4398-4410. <http://iratde.com/index.php/jtde>
- Pérez-Turpin, J. A., Gomis-Gomis, M. J., Pérez-Suárez, P., & Suárez-Llorca, C. (2019). Maxforce: The new option in strength, health levels and life expectancy measurement. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(4), 841-855. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.144.13>
- Petković, D. (2017). Estimation of fractal representation of wind speed fluctuation by artificial neural network with different training algorithms. *Flow Measurement and Instrumentation*, 54, 172-176. <https://doi.org/10.1016/j.flowmeasinst.2017.01.007>
- Pfeiffer, K. A. (2021). Methods of the Michigan State University Motor Performance Study. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 25(1), 15-21. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2020.1774888>

- Quinn, B. (2008). *Internet Reference Services Quarterly Internet Resources for Tests and Measurements*. November 2014, 37–41. <https://doi.org/10.1300/J136v02n04>
- Rich, A. M. (2019). Development, Validation and Pilot Field Deployment of a Custom Mouthpiece for Head Impact Measurement. *Annals of Biomedical Engineering*, 47(10), 2109–2121. <https://doi.org/10.1007/s10439-019-02313-1>
- Sieghartsleitner, R. (2019). Science or coaches' eye? – both! beneficial collaboration of multidimensional measurements and coach assessments for efficient talent selection in elite youth football. *Journal of Sports Science and Medicine*, 18(1), 32–43. https://api.elsevier.com/content/abstract/scopus_id/85061968689
- Verducci, F. M. (1980). *Measurement Concepts in Physical Education*. Mosby. <https://books.google.co.id/books?id=dxpiQgAACAAJ>
- Welk, G. (2022). Development of Criterion-Referenced Standards for Musculoskeletal Fitness in Youth: Considerations and Approaches by the FitnessGram Scientific Advisory Board. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2021.2014331>
- Widiastuti. (2011). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.

TENTANG PENULIS



Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd.

Identitas Diri Nama lengkap Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd. Jenis Kelamin Perempuan. Tempat/Tgl. Lahir Bandung, 1 Desember 1959. Agama Islam. Jabatan Fungsional Guru Besar, tempat tinggal didepok jln ciliwung nomor 41, guru

besar universitas Negeri Jakarta, beliau adalah guru besar dalam bidang tes dan pengukuran olahraga.

Kesan beliau dalam membuat buku ini adalah untuk pengembangan kemajuan pengukuran di Indonesia .

Buku ini dibuat berdasarkan hasil kolaborasi dengan beberapa mahasiswa dalam memecahkan masalah fenomena yang ada di lapangan sehingga pembaca dan pelaku dapat mudah mengimplemtasikan kedalam sebuah pelaksanaan tes bisa dilaksanakan di tempat Latihan maupun di sekolah untuk melihat kemampuan keterampilan atlet maupun kemampuan keterampilan siswa dalam beberapa cabang olahraga semoga buku ini bisa bermanfaat dalam kemajuan zaman dan perkembangan olahraga nasional.