

Lampiran 9

Petunjuk Pelaksanaan Tes

A. Petunjuk Umum

1. Pada waktu pelaksanaan tes, sampel berpakaian olahraga.
2. Sebelum melaksanakan tes, sampel diberikan penjelasan sebagai berikut:
 - a. Tata cara pelaksanaan tes dengan jelas dan diberikan contoh tentang masing – masing tester sebut.
 - b. Sampel diberikan kesempatan untuk mencoba agar variable tersebut dalam pengawasan.
 - c. Sebelum pelaksanaan tes, sampel diberikan pemanasan untuk menghindari hal – hal yang tidak diinginkan
 - d. Sampel yang diberikan tes pengukuran harus melaksanakan dengan benar, hasilnya akan dicatat dalam penelitian.

B. Petunjuk Khusus

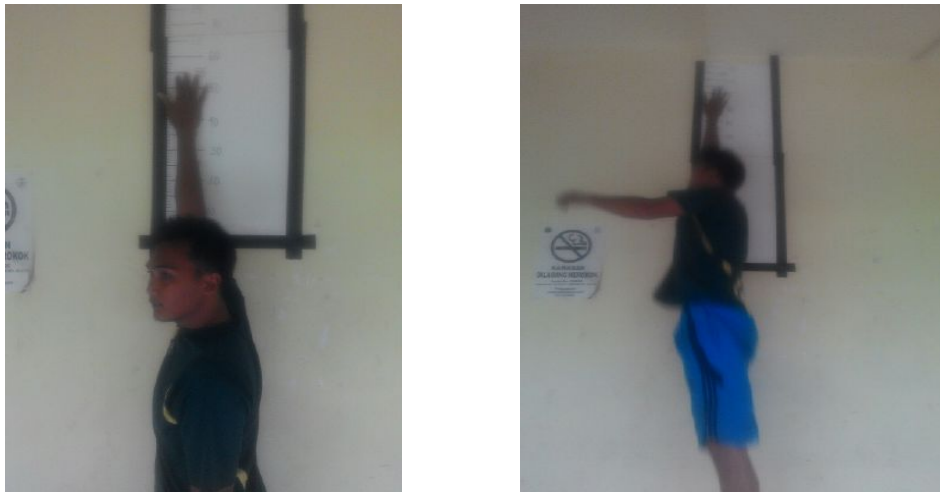
a. *Vertical Jump*

1. Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur gerak eksplosif tubuh (otot tungkai)
2. Perlengkapan Tes : Tempat yang datar. Tidak licin dan lunak, meteran pengukur, kapur, spidol, blankotes dan alat tulis.
3. Pelaksanaan Tes : Testee berdiri di samping papan vertical jump dengan mengangkat salah satu tangan setinggi – tingginya, dan kedua kaki berdiri rapat sejajar dengan garis yang telah dibuat sebagai pembatas kemudian

tester melihat batas tangan tersebut. Setelah itu dilanjutkan dengan gerakan melompat setinggi – tingginya oleh *testee* dengan menempelkan tangannya padapapan *vertical jump*. *Testee* melakukan lompatan sebanyak tiga kali, dan nilai tertinggi lah yang akan diambil oleh penguji.

4. Penilaian Tes : *Testee* melakukan lompatan sesuai dengan yang dilakukan oleh penguji. Dari 3 kali percobaan lompatan, yang tertinggi lah yang akan diambil hasilnya.

5. Gambar pelaksanaan tes :



Gambar 9. Dokumentasi Tes *Vertical jump*

Sumber : Penelitian

b. T-tes Agility

1. Tujuan : Untuk Mengukur kelincahan .
2. Perlengkapantes : meteran, kerucut / *cone*, *stopwatch*
3. Pelaksanaan Tes :
 - a) Mengatur 4 (empat) krucut membentuk huruf T.

- b) Subjek mulai berlari dari garis star A menuju ke titik B dengan menyentuhkan tangan kanannya pada krucut titik B.
 - c) Kemudian berlari ke titik C dan menyentuh krucut dengan tangan kiri
 - d) Setelah itu berlari ke titik D dan menyentuh krucutnya dengan tangan kanan.
 - e) Kembali ketitik B dengan menyentuhkan tangan kiri kekrucut,
 - f) Kemudia kembali ke garis finis (titik A).
 - g) *Stopwatch* di hentikan ketika mereka melewati titik A.
4. Penilaian tes : pengetesan di anggap gagal bila tangan tidak menyentuh dasar kerucut, aatau krucut terseret. Waktu di catat sampai 0,1 detik.
5. Gambar Pelaksanaan *T-test Agility* :



Gambar 9. Dokumentasi tes Kelincahan

Sumber : Penelitian

c. Melakukan tes *dribbling*

1. Tes ini bertujuan untuk mengukur ketrampilan dan kelincahan menggiring bola menghindari rintangan (*dodging*).
2. Alat yang di butuhkan : *cone*, *stopwatch*, bola.
3. Pelaksanaan :
 - a. Siswa (*testee*) berdiri di belakang bola menghadap kearah yang akan di tempuh.
 - b. Setelah pengambil waktu member aba-aba "MULAI" siswa (*testee*) segera menggiring bola melewati antara rintangan-rintangan yang dipasaang kecuali pada rintangan ke 3 dan ke 6 bola harus di lewatkan sebelah rintangan yang berlawanan dengan lewatnya penggiring bola.
 - c. Pengambil waktu menjalankan *stopwatch* pada saat bola di giring melewati garis start, dan menghentikannya apabila *testee* dan bolanya sudah melewati garis finish.
4. Penilaian : Pengawas mengawasi jalannya tes dan mencatat hasilnya. Dan bila siswa (*testee*) melakukan gerakan yang salah, pengawas segera memperingatkan. Siswa harus segera membetulkan gerakan yang salah tadi dan segera melakukan tes yang di lakukan.
5. Gambar Penilaian tes *Dribbling* :



Gambar 11. Dokumentasi Tes *Dribbling*

Sumber : Penelitian

d. Melakukan tendangan *shooting*

1. Tujuan tes : ini untuk mengukur kemampuan siswa / atlet dalam menembak bola dengan punggung kaki ke sasaran.
2. Alat yang di pergunakan berupa :
Lapangan bola, target / gawang, alat tulis dan format tes, pluit. Lapangan tes terdiri dari garis untuk posisi awalan 2 meter, posisi untuk menendang bola 14 meter dari gawang dan tepat di pertengahan garis gawang.
3. Pelaksanaan tes :
 - a. Sebelum di mula *testee* coba di beri penjelasan tentang tes yang akan di laksanakan dan peragaan tentang cara pelaksanaan hasil belajar menendang bola.
 - b. *Testee* di berikan penjelasan gambaran penilaian atau skor yang akan di ambil.
 - c. Kesempatan di lakukan kepada *testee* sebanyak 3 kali secara berturut-turut
 - d. Pencatatan hasil di lakukan bola yang mengenai target sasaran yang telah di beri nilai poin, kemudian di jumlahkan.
 - e. Gambar pelaksanaan tes Shooting :



Gambar 12. Target Shooting

Sumber : Penelitian



Gambar 11. Tes pengukuran *Shooting*

Sumber : Penelitian