

Lampiran 10

Petunjuk Penilaian

Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Usia 13 Sampai dengan 15 Tahun Putra

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
5	s.d – 6,7”	16 ke atas	38 ke atas	66 ke atas	s.d – 3’04”	5
4	6,8” – 7,6”	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3’05 – 3,53”	4
3	7,7” – 8,7”	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3’54” – 4,46”	3
2	8,8” – 10,3”	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4’47” – 6,04”	2
1	10,4” – dst	0 – 1	0 – 7	s.d 30	6’05” – dst	1

Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Usia 13 Sampai dengan 15 Tahun Putri

Lari 50 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 800 Meter	Nilai
s.d – 7,7”	41” – keatas	28 ke atas	50 ke atas	Sd - 3’06”	5
7,8” – 8,7”	22” – 40”	19 -27	39 – 49	3’07” – 3’55”	4
8,8” – 9,9”	10” – 21”	9 - 18	30 – 38	3’56” – 4’58”	3
10” – 11,9”	0 – 11”	3 - 8	21 – 29	4’59 – 6’40”	2
12” – dst	dst – 0”	0 -2	0 - 20	6’41” – dst	1

Lampiran 11

Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

NO	JUMLAH NILAI	KLASIFIKASI
1	22 - 25	Baik Sekali
2	18 - 21	Baik
3	14 - 17	Sedang
4	10 - 13	Kurang
5	5 - 9	Kurang Sekali

Contoh Penggunaan Tabel Nilai dan Norma Nama Peserta Surya Umur

13 Tahun – 15 Tahun

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 50 Meter	6.9"	4	
2	Gantung Angkat Tubuh	14	4	
3	Baring Duduk 60 Detik	28 x	4	
4	Loncat Tegak -Tinggi Raihan -Loncatan I -Loncatan II -Loncatan III	35 cm	4	
5	Lari Jarak 1000 Meter	3'10"	4	
	Jumlah Nilai	-	20	
	Klasifikasi	BAIK		