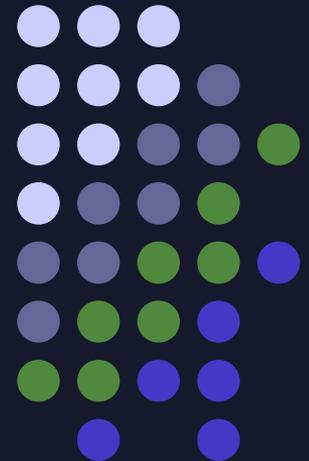


Agus Susworo Dwi Marhaendro

Praktikum I

Prosedur Pengukuran dan Evaluasi





Pengantar

- Tes
 - Alat untuk mengukur
- Pengukuran
 - Kegiatan pengukuran dengan menggunakan tes
- Evaluasi
 - Memberi arti hasil dari pengukuran
- Prosedur pengukuran dan evaluasi
 - Penentuan tujuan
 - Penentuan tes
 - Pelaksanaan pengukuran dan evaluasi



Pengantar

- Tujuan
 - Mengukur kapasitas umum
- Tes
 - Harvard Step Test
- Pengukuran
 - Fokus pada ketepatan
 - Hindari kesalahan
- Evaluasi
 - Kategori dengan 2 formula (rumus)
 - Long Form Formula
 - Short Form Formula

Tujuan



- Mempraktikkan keterbacaan petunjuk pelaksanaan tes
- Mempraktikkan ketepatan pengukuran
- Mempraktikkan ketepatan evaluasi

- Harvard Step Test
 - L Brouha (1943) di Universitas Harvard
 - Estimasi cardiorespirasi
 - Bertujuan untuk mengukur kapasitas umum dalam mengerjakan pekerjaan berat

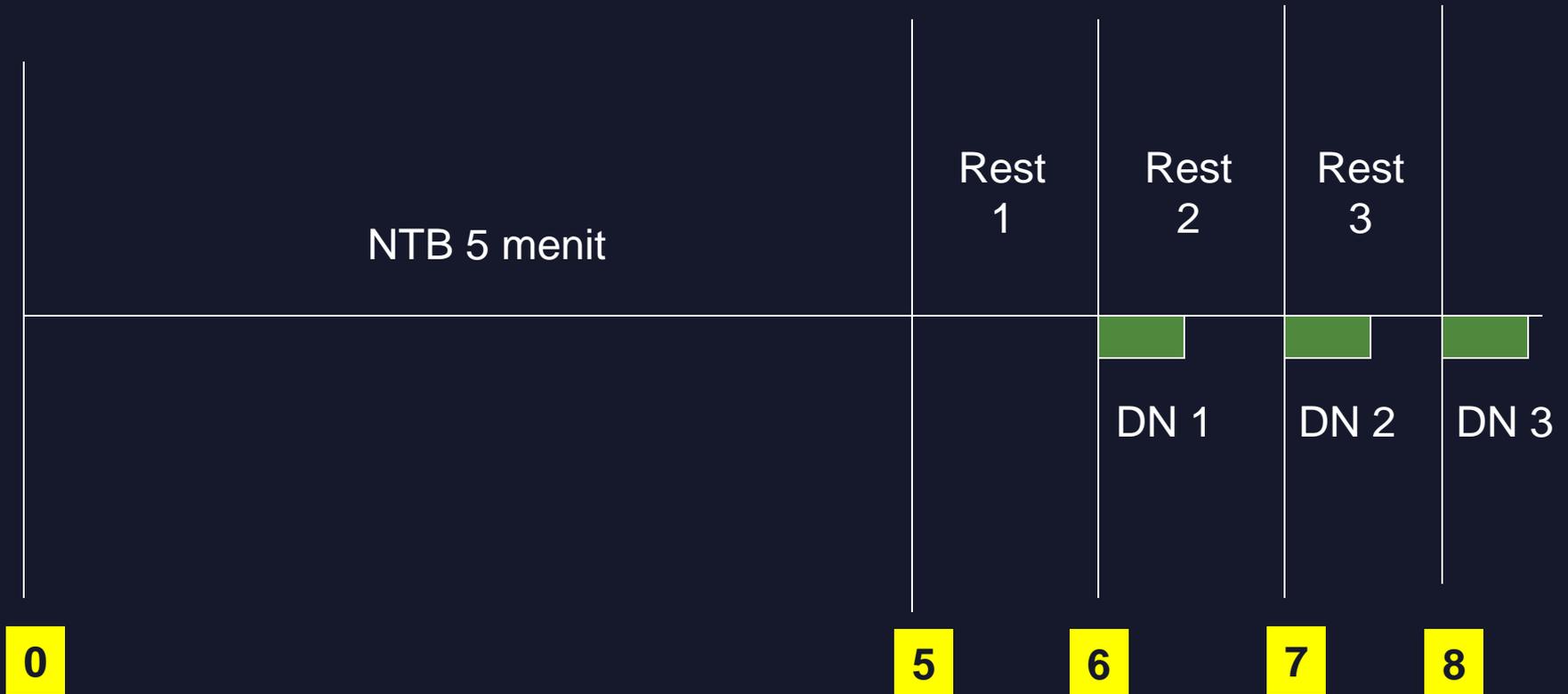
- Perlengkapan
 - Metronom
 - Stopwatch
 - Bangku Harvard setinggi 20 inci (50,8 cm)
 - Alat pencatat

Pelaksanaan



- Testi berdiri di belakang bangku
- Melakukan NTB selama 5 menit
 - 30 langkah per menit
- Satu langkah terdiri atas gerakan (hitungan)
 - Hit 1. satu kaki (ka/ki) naik ke atas bangku
 - Hit 2. kaki yang lain naik ke atas bangku, lalu berdiri tegak
 - Hit 3. kaki yang pertama naik ke bangku turun kembali ke lantai
 - Hit 4. Kaki yang lain turun kembali ke lantai
- Ganti langkah tidak lebih dari 3 kali
- Selesai NTB, testee segera duduk,
- Hitung DN (30 detik) 3 kali
 - DN 1. Setelah istirahat 1 menit
 - DN 2. Setelah istirahat 2 menit
 - DN 3. Setelah idtirahat 3 menit

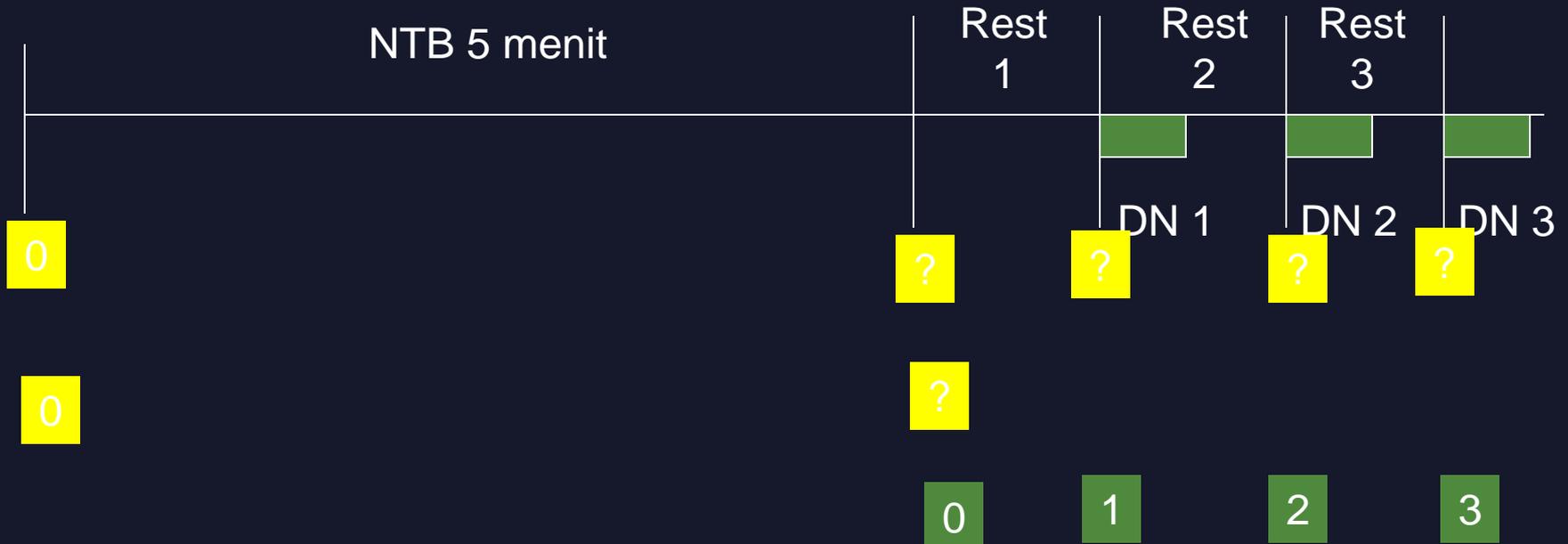
Pelaksanaan



Pelaksanaan



- Apabila testee tidak kuat NTB selama 5 menit?
 - Catat waktu NTB nya
- Hitung DN (30 detik) 3 kali
 - DN 1. Setelah istirahat 1 menit
 - DN 2. Setelah istirahat 2 menit
 - DN 3. Setelah istirahat 3 menit





Indek Fitness

- **Short Form Formula**

$$SFF = \frac{Lama \quad NTB \quad x \quad 100}{5,5 \times DN1}$$

- **Long Form Formula**

$$LFF = \frac{Lama \quad NTB \quad x \quad 100}{2(DN1 + DN2 + DN3)}$$

Evaluasi



LFF	Kategori
Kurang dari 55	Jelek
55 – 64	Rata-rata rendah
65 – 79	Rata-rata
80 – 89	Baik
90 atau lebih	Baik sekali

SFF	Kategori
Kurang dari 50	Jelek
50 – 80	Rata-rata
Lebih dari 80	Baik



Disiapkan

- Testee
 - 2 orang (kuat dan tidak)
- Testor
 - Pencatat 1 org
 - Penghitung DN 2 org
 - Timer 1 org
- 1 orang cadangan testee??????????

Praktikum 2

- TKJI usia 16 – 19





Praktikum 3

- Tes Kemampuan Dasar

- Presentasi Tes yang dipilih
 - Praktik pengukuran terhadap semua anggota
- Presentasi Hasil Pengukuran



Praktikum 4

- Tes Kecabangan (olahraga)
- Presentasi Tes yang dipilih
 - Praktik pengukuran terhadap semua anggota
- Presentasi Hasil Pengukuran