



TES KONDISI FISIK

Oleh:

Dr. Lismadiana

lismadiana.uny.ac.id



- Berbagai bentuk sikap dan gerak, terarah, berulang-ulang dengan beban yang kian bertambah guna ketepatan dan efisiensi dalam kemampuan
- **LATIHAN KONDISI FISIK :**
- Suatu proses peningkatan kemampuan fisik yang dijalankan dengan menitikberatkan pada efisiensi kerja faal tubuh

MACAM-MACAM TES KONDISI FISIK

1. **ENDURANCE** (daya tahan)
2. **STRENGTH** (kekuatan)
3. **SPEED** (kecepatan)
4. **FLEXIBILITY** (kelentukan/kelenturan)
5. **BALANCE** (keseimbangan)
6. **AGILITY** (kelincahan) → (*flexibility + speed + balance*)
7. **COORDINATION** (koordinasi)
8. **ACCURATION** (ketepatan)
9. **REACTION** (reaksi)
10. **POWER** (*strength + speed*)
11. **STAMINA** (*endurance + speed*)





ENDURANCE

Kemampuan organ atlet untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas olahraga dalam waktu lama.



TES ENDURANCE

1. Lari 2,4 Km
2. Jalan 4,8 Km
3. Lari 12 Menit
4. Lari 15 Menit
5. Lari 1.600 m
6. HARVARD TEST (Bangku)
7. SHARKY TEST (Bangku)
8. MFT (Bleep Test)



Strenght (Kekuatan)

kemampuan otot untuk dapat mengatasi tahanan/beban, menahan/memindahkan beban dalam menjalankan aktivitas olahraga










lismadiana.uny.ac.id



Tes Strenght



-  Grip dynamometer
-  Back & Leg Dynamometer
-  Expanding Dynamometer
-  Bench Press Test
-  Sit Up Test
-  Push Up Test
-  Explosive Power



Grip dynamometer

(Mengukur Kekuatan Otot Peras Tangan)



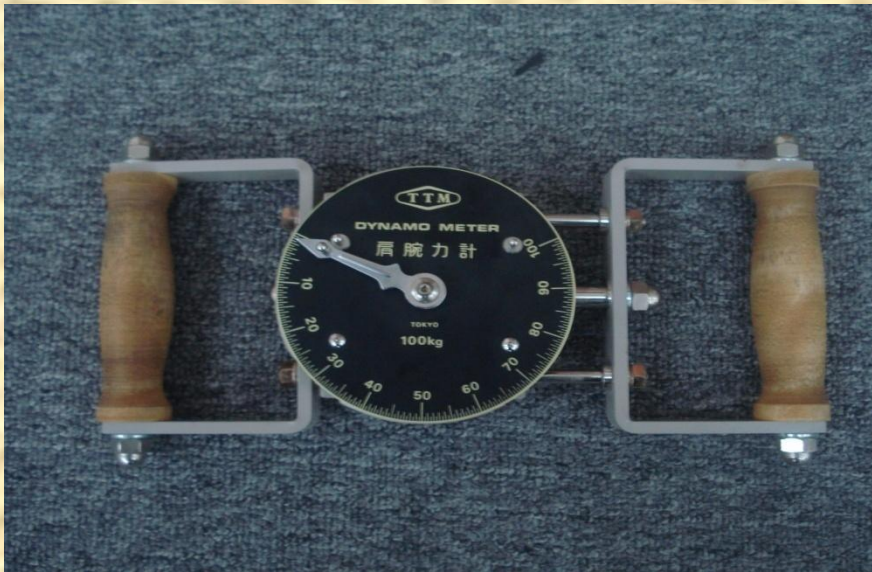
Back & Leg Dynamometer

(Mengukur Kekuatan Otot Punggung & Tungkai)



Expanding Dynamometer

(Mengukur Kekuatan Menarik & Mendorong Bahu)



Explosive Power

(Mengukur Kekuatan Daya Ledak Otot Tungkai)





Speed (Kecepatan)

Kemampuan atlet untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berurutan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya

Tes Speed

- ▶ Lari Cepat 6 Detik
- ▶ Lari 30 m, 40 m, 50 m dan 60 m
- ▶ Lari Cepat 50 Yard (45,73 m)



FLEXIBILITY **(KELENTUKAN)**

Kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami, menimbulkan cedera pada persendian dan otot disekitarnya persendian itu



Tes Flexibility

Kelentukan Otot Tungkai



SIT AND REACH

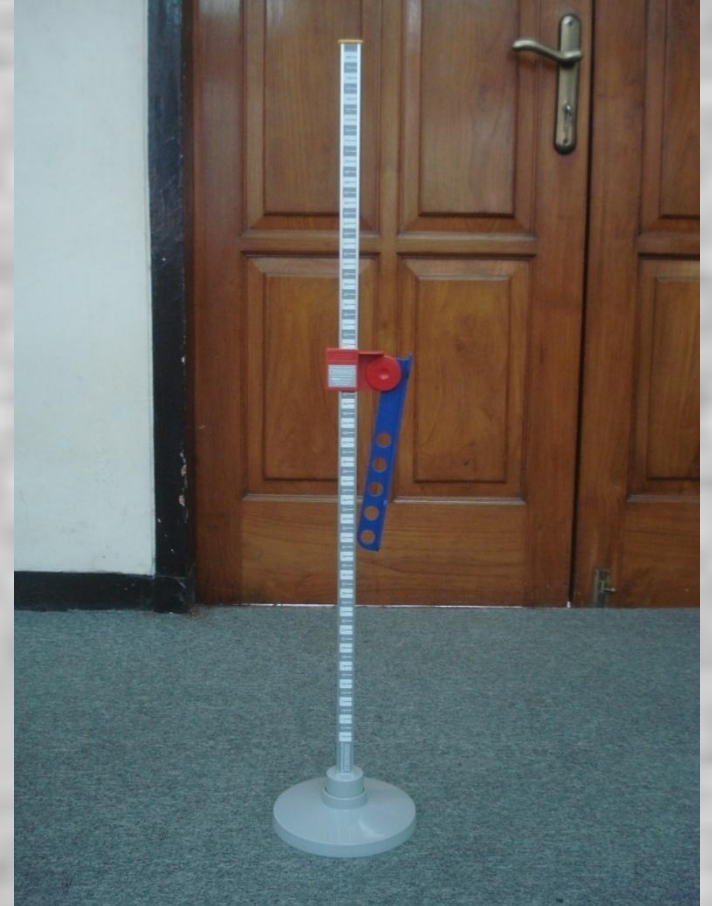


STANDING TRUNK FLEXION



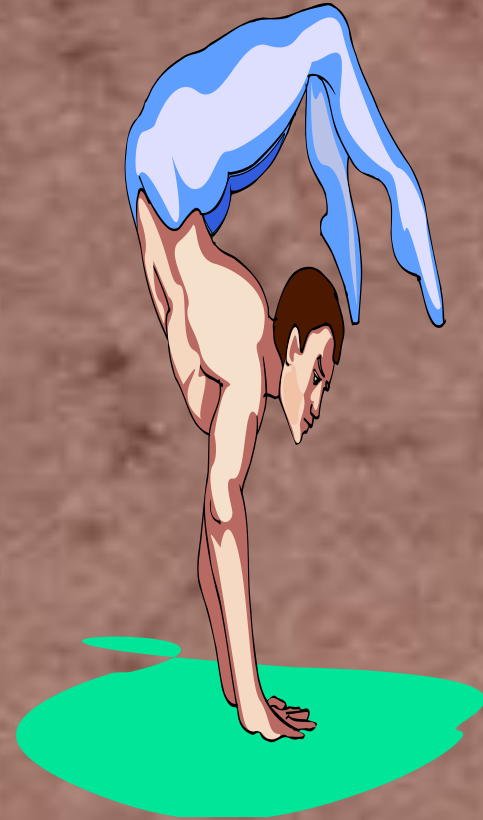
Tes Flexibility

Kelentukan Otat Punggung



Balance (Keseimbangan)

Kemampuan seseorang dalam mengontrol alat-alat tubuhnya yang bersifat *neuro muscular* (otot syaraf)



Tes Balance



Stork Stand Tes (Berdiri Satu Kaki)



Handstand



AGILITY (Kelincahan)

Kemampuan seseorang untuk mengubah arah (kemampuan bergerak ke segala arah)



Tes Agility

- ◇ Squat Thrust
- ◇ Shuttle Run
- ◇ Zig Zag Run
- ◇ Hexagone Test



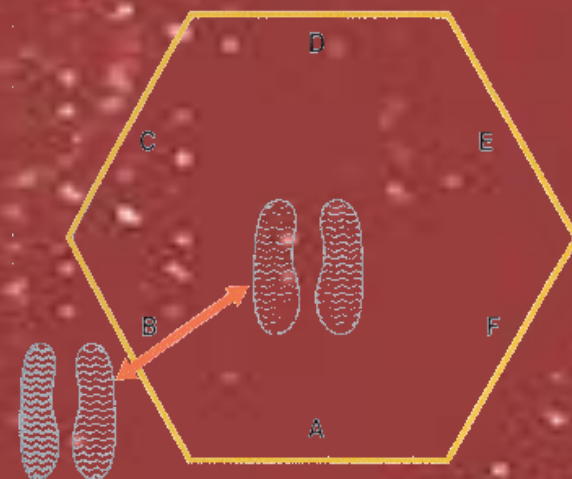


Rangkaian Squat Thrush



Rangkaian Shuttle Run

lismadiana.uny.ac.id



Hexagone Test