

Ringkasan:

**PETUNJUK PELAKSANAAN  
TES PEMANDUAN BAKAT**



Oleh

Mansur

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2013**

## **Manajemen Pelaksanaan Tes Pemanduan Bakat *Sport Search* By Mansur**

### A. Urutan Pelaksanaan

Ada 10 butir tes di dalam Sport Search. Pengadministrasian seluruh butir tes dalam suatu sesi (session) berdurasi 90 menit yang memungkinkan dilaksanakan dengan perbandingan antara testi dan tester sebesar 10:1. Perlu mengatur urutan butir tes dalam dua bagian atau lebih.

Apabila dikelompokkan dalam dua bagian, maka sebaiknya menggunakan lima tester. Masing-masing tester sebaiknya menangani satu pos pengetesan dan testi sebaiknya melakukan dari satu pos ke pos lain. Urutan pelaksanaan tes yang disarankan adalah bagian pertama, tinggi badan, tinggi duduk, berat badan, rentangan lengan, dan lempar-tangkap bola tenis; kemudian bagian kedua, meliputi melempar bola basket, loncat tegak, lari kelincahan, lari cepat 40 meter, dan lari multistahap. Perlu diperhatikan bahwa lari multistahap dilaksanakan yang paling akhir dalam bagian kedua. Jika testi atau siswa dilatih secara memadai, maka testi dapat membantu melaksanakan tes tersebut. Testi senior dapat membantu dalam melaksanakan pengetesan sebagai bagian dari studi pendidikan jasmani yang lebih tinggi.

### A. Urutan Pelaksanaan

Tempat Pelaksanaan. Untuk melaksanakan tes dapat menggunakan gedung olahraga atau bagian ruang dalam aula olahraga. Tempat tersebut harus memiliki permukaan atau lantai yang tidak licin, terutama untuk pelaksanaan lari kelincahan. Apabila lantai berdebu, maka waktu pelaksanaan tes ini akan menjadi lebih lambat. Apabila terjadi hal semacam itu, lebih baik tes lari kelincahan dilakukan pada permukaan batu bara atau di halaman. Pelaksanaan lari cepat 40 meter perlu diukur dan dilakukan ditempat terbuka. lintasan harus lurus, rata, dan ditempatkan pada angin yang melintang (cross wind). Apabila menggunakan permukaan berumput, pilihlah permukaan yang kering.

### C. Pakaian.

Testi harus mengenakan pakaian olah raga yang layak (berupa T-shirt dan celana pendek atau skirt) dengan alas kaki sepatu olahraga. Pakaian ini sebaiknya digunakan untuk seluruh tes kecuali apabila ada perkecualian yang disebutkan secara khusus didalam tata cara tes (misalnya pelepasan sepatu untuk pengukuran tinggi badan)

### D. Persiapan.

Pre-Test Testi harus melakukan pemanasan secara menyeluruh termasuk aktifitas aerobik ringan dan peregangan baik pada tubuh bagian atas maupun bawah sebelum pelaksanaan tes melempar bol basket, loncat tegak, lari kelincahan, lari cepat 40 meter, dan lari multistahap.

### E. Instruksi-instruksi kepada testi

Testi harus diberikan informasi sebelumnya mengenai tugas-tugas dan tujuan tes pengukuran tersebut. Dalam tiap kesempatan, testi harus didorong agar melakukan yang terbaik. Berikan dorongan-dorongan sewaktu testi melaksanakan tes tersebut.

### F. Percobaan

Testi harus diberi kesempatan melakukan latihan atau percobaan hanya dalam tugas penangkap bola. Percobaan semacam ini sebaiknya dilakukan sehingga testi memahami persyaratan-persyaratan dalam melakukan tes tertentu dan telah mencoba "merasakannya". Percobaan tidak diperkenankan untuk butir tes lain yang manapun karena akan diberikan dua kali percobaan, kemudian dicatat hasil terbaik dari dua kali pelaksanaan tes tersebut. Testi hendaknya diberi waktu istirahat diantara tes satu dengan yang lain (sebaiknya tester mengetes seluruh testi kemudian mengulangnya untuk melakukan tes yang kedua, untuk memberikan waktu yang cukup bagi testi).

## G. Petunjuk Pelaksanaan

Para pelaksana atau tester harus menguasai petunjuk pelaksanaan tes sebelum memulai pengukuran. Petunjuk pelaksanaan harus mengikuti apa yang disarankan didalam Manual Metode Tes keluaran/terbitan The Laboratory Standards Assistance Scheme of the National Sport Research Center, Australian Commission (Draper, Minikin & Telford; 1991), antara lain:

### 1. Tinggi badan.

- a) Perlengkapan: Stadiometer atau pita pengukur yang dilekatkan dengan kuat secara vertikal di dinding, dengan tingkat ketelitian 0,1 centimeter. Sebaiknya dinding tidak mengandung papan yang mudah mengerut. Apabila menggunakan pita pengukur, dipersiapkan pula segitiga siku-siku. Permukaan lantai yang dipergunakan harus rata dan padat.
- b) Prosedur: Testi berdiri tegak tanpa alas kaki, tumit, pantat, dan kedua bahu menekan pada stadiometer atau pita pengukur. Kedua tumit sejajar dengan kedua lengan yang menggantung bebas di samping badan (dengan telapak tangan menghadap ke arah paha). Dengan berhati-hati tester menempatkan kepala testi dibelakang telinga agar tegak sehingga tubuh terentang secara penuh. Pandangan testi lurus kedepan sambil menarik napas panjang dn berdiri tegak. Upayakan tumit testi tidak terangkat atau jinjit—

Apabila pengukuran menggunakan stadiometer, turunkan platformnya sehingga dapat menyentuh bagian atas kepala. Apabila menggunakan pita pengukur, letakkan segitiga siku-siku tegak lurus pada pita pengukur diatas kepala, kemudian turunkan kebawah sehingga menyentuh bagian atas kepala.

### 2. Tinggi duduk.

- a) Perlengkapan: Stadiometer atau pita pengukur yang dilekatkan dengan kuat secara vertikal di dinding, dengan tingkat ketelitian 0,1 centimeter. Dinding yang digunakan tidak mengandung papan yang dapat menggeliat. Apabila menggunakan pita pengukur, dipersiapkan pula segitiga siku-siku. Permukaan lantai yang dipergunakan harus rata. Bangku kecil dengan ketinggian (kira-kira 40 cm).

b) Prosedur: Tempatkan bangku kecil tersebut ditengah bagian dasar stadiometer atau pita pengukur. Testi duduk diatas bangku dengan kedua lutut kearah depan dan ditekuk,— sedangkan kedua tangan dalam keadaan istirahat diatas kedua paha sejajar dengan permukaan lantai. Pantat dan kedua bahu bersandar dengan ringan kearah stadiometer atau— pita pengukur yang ditempatkan secara vertikal pada garis tengah dibelakang testi. Tester menempatkan kepala testi dibelakang telinga agar tubuh testi terentang secara penuh. Pandangan testi lurus kearah depan, sambil menarik napas panjang, dan duduk dalam keadaan tegak. Apabila pengukuran menggunakan stadiometer, turunkan platformnya— sehingga dapat menyentuh bagian atas kepala. Apabila menggunakan pita pengukur, letakkan segitiga siku-siku tegak lurus pada pita pengukur diatas kepala, kemudian turunkan kebawah sehingga menyentuh bagian atas kepala.

### 3. Berat badan

#### a) Perlengkapan

Alat penimbang dengan ketelitian hingga 0,5 kg, ditempatkan pada permukaan yang rata. Skala alat penimbang harus ditera lebih dahulu agar alat tersebut memenuhi standar.

#### b) Prosedur.

Testi tanpa alas kaki dan hanya mengenakan pakaian renang atau pakaian yang ringan (seperti T-shirt dan celana pendek/skirt). Alat penimbang distel pada angka nol. Testi berdiri tegak dengan berat tubuh terdistribusi secara merata dibagian tengah alat penimbang.

### 4. Rentang lengan.

a) Perlengkapan Pita pengukur (setidaknya sepanjang 3 meter dengan tingkat ketelitian hingga mencapai 0,1 cm) yang ditempatkan secara horizontal pada dinding kira-kira setinggi 1,5 meter diatas permukaan tanah. Sudut dinding sebaiknya digunakan sebagai titik nol Penggaris.

b) Prosedur. Testi berdiri tegak dengan punggung menempel pada dinding, kedua kaki— merapat; sedangkan tumit, pantat, dan kedua bahu menyentuh dinding. Kedua lengan

terentang menyamping setinggi bahu (secara horizontal)— dan kedua telapak tangan menghadap kedepan. Ujung jari tengah (tangan kiri dan kanan) menyatu dengan ujung pita pengukur. Apabila testi memiliki postur tubuh yang tinggi atau pendek maka lengan testi berada disebelah atas atau bawah pita pengukur. Oleh karena itu, kedua lengan direntangkan dalam posisi horizontal dan gunakan mistar penggaris untuk menggaris ujung jari keatas atau kebawah hingga memotong pita pengukur. Ukurlah jarak antara ujung jari tengah lengan yang lain direntangkan kesmping.

#### 5. Lempar tangkap bola tenis.

a) Perlengkapan: Bola tenis. Sarung tangan. Sasaran bundar (berwarna hitam) berdiameter 30 cm. Pita pengukur (sepanjang 3 meter dengan tingkat ketelitian hingga mencapai 0,1 cm). Agar lebih efisien tester menyiapkan 2 atau 3 sasaran dan menugaskan diantara testi saling menilai, sedangkan tester mengawasi pelaksanaannya. b) Prosedur. Sasaran harus ditempatkan pada dinding dengan ujung bawah setingkat dengan tinggi bahu testi. Beri tanda dengan sebuah garis di tanah atau lantai berjarak 2,5 meter dari sasaran dengan menggunakan pita pembatas. Testi berdiri dibelakang garis tersebut. Testi melempar bola dengan tangan yang disukai kearah sasaran kemudian menangkap dengan tangan yang sama. Percobaan diperkenankan sehingga testi memhami tugas tersebut dan telah dapat merasakan (“feel for it”) gerakan tersebut. Bola harus dilemparkan dengan underarm dan tidak diperbolehkan memantul dilantai sebelum ditangkap. Tiap lemparan dianggap sah, apabila bola mengenai sasaran (bagian bola— yang mana saja yang mengenai sasaran dapat diterima) dan testi dapat menangkapnya. Tangkapan dianggap sah, apabila bola ditangkap dengan “bersih” dan tidak mengenai tubuh. Testi tidak diperbolehkan berdiri didepan garis batas pada waktu menangkap bola. Tiap testi diberi kesempatan 10 kali untuk melempar dan menangkap dengan tangan yang disukai, kemudian diikuti dengan 10 kali kesempatan untuk melempar dengan tangan yang disukai dan menangkap dengan tangan lain. Testi yang menggunakan kacamata diperkenankan mengenakan kacamata pada saat melaksanakan tugas ini.

#### 6. Lempar bola basket.

a) Perlengkapan Bola basket ukuran 7—Oita oengukur sepanjang 15 meter dengan tingkat ketelitian 5 cm.

b) Prosedur: Testi duduk dengan pantat, punggung, dan kepala bersandar didinding. Kaki diistirahatkan dalam keadaan menjulur secara horizontal kelantai didepan tubuh. Testi menggunakan kedua tangan yang diangkat diatas dada untuk mendorong bola secara horizontal kearah depan sejauh mungkin. Tidak diperbolehkan melempar melampaui tinggi lengan atau melebihi tinggi bahu. Upayakan agar kepala, bahu, dan pantat tetap menempel pada dinding, dan bola dilempar hanya dengan menggunakan otot-otot bahu dan lengan. Berikan dua kali kesempatan kepada testi untuk melakukan lemparan.

#### 7. Loncat tegak.

a). Perlengkapan: Kapur bubuk (bubuk bedak atau tepung) papan yang ditempel pada dinding dengan ketinggian dari 150 hingga 350 cm (tingkat ketelitian hingga sebesar 1 cm)

b) ProseduR: Testi memasukkan ujung jari yang digunakan utuk menjangkau kedalam kapur bubuk. Testi berdiri dengan tangan yang digunakan meraih didekat papan dan meraih keatas dengan lengan sebelah dalam, kemudian menyentuh papan dengan ujung jari tangan untuk menempelkan tanda pada titik sejauh yang dapat dicapai. Kedua telapak kaki harus menginjak rata dengan lantsi, sedangkan lengan/tangan terentang sejauh mungkin. Catatlah posisi tanda hingga 1cm yng terdekat (mencapai ketinggian). Kedua lengan testi harus tetap berada didalam posisi yang sama (tangan/lengan yang disukai diangkat dalam posisi vertikal dan lengan yang lain bergantung disamping badan) pada waktu testi mengambil posisi berjongkok. Testi dapat memilih kedalaman/kerendahan tertentu dari posisi jongkok dan diperbolehkan melambung apabila menghendaki. Testi tidak diperkenankan mengayunkan lengan untuk membantu momentum loncatan. Testi kemudian meloncat keatas untuk menyentuh dinding pada titik ketinggian yang mampu dicapai dengan lengan sebelah dalam terentang kearah luar Testi diperbolehn melakukan loncatan sebanyak dua kali.

#### 8. Lari kelincahan.

- a) Perlengkapan: Stopwatch. Dua buah garis paralel (sepanjang 1,2 meter) yang ditandai diatas— tanah, jarak antara garis 5 meter (diukur diantara kedua ujung sebelah dalam dari masing-masing garis). Kerucut pembatas lintasan atau patok 4 buah. Permukaan lantai harus datar, rata, dan tidak licin. Sering kali— lantai gedung olahraga berdebu dan licin. Apabila lantai berdebu, lebih baik tes ini dilaksanakan diluar gedung pada permukaan beton atau permukaan yang berlantai batu bara muda (bitumen)
- b) Prosedur: Testi melakukan start dari belakang garis dengan kaki depan menginjak garis. Pada saat terdengar aba-aba “ya” testi lari menuju kedepan secepat mungkin kearah garis yang lain, berputar dan lari kembali menuju garis startnya. Tiap kali lari bolak balik dihitung satu siklus. Testi harus menyentuhkan kedua telapak kaki dibelakang garis dan diantara kedua kerucut pembatas, kecuali pada akhir siklus kelima, ketika testi melampaui garis finish tanpa harus memperlambat lari Jalankan stopwatch pada saat terdengar aba-aba “ya” dan hentikan putaran jarumnya ketika dada pelari melewati diatas garis finish. Berikan kesempatan testi melakukan dua kali. Apabila testi ada yang tergelincir jangan dicatat hasilnya, dan ulangi lagi

#### 9. Lari 40 meter

- a) Perlengkapan: Stopwatch Kerucut pembatas atau patok 10 buah. Lintasan lari 40 meter yang lurus, datar, dan ditempatkan pada *cross wind*. Apabila permukaan yang digunakan berumput, rumput harus dalam keadaan kering
- b) Prosedur. Berilah tanda lintasan lari sepanjang 40 meter dengan kerucut pembatas ditempatkan pada tiap interval 10 meter. Tiap testi melakukan start dengan posisi berdiri, dan kaki depan tepat berada diatas garis start. Pemberi tanda waktu berdiri pada garis finish, meneriakkan aba-aba “siap” dan mengayunkan bendera untuk memberi tanda start pada testi. Pada saat lengan diayunkan, pemberi tanda waktu secara bersamaan mulai menghidupkan stopwatch yang dipegang. Hentikan stopwatch pada saat dada testi telah melewati garis finish. Tekankan kepada testi agar lari secepat mungkin. Testi diperbolehkan melakukan dua kali.

#### 10. Lari multistap.



- a) Perlengkapan. Kaset/ CD, Lintasan lari. Mesin pemutar kaset (tape recorder/CD). Jarak yang bermarga 20 meter pada permukaan yang datar, rata, dan tidak licin. Stopwatch, Kerucut pembatas atau patok 4, Formulir tes.
- b) Prosedur. Ceklah kecepatan mesin kaset dengan menggunakan periode kalibrasi satu menit dan sesuaikan jarak lari dimana perlu (telah dijelaskan di dalam pita rekaman dan di dalam manual pitanya). Ukurlah jarak 20 meter tersebut dan berilah tanda dengan pita dan pembatas jarak. Jalankan pita cadencenya. Intruksikan kepada testi untuk lari kearah ujung atau akhir yang berlawanan dan sentuhkan satu kaki dibelakang garis batas pada saat terdengar bunyi "tuut". Apabila testi telah sampai sebelum bunyi "tuut", testi harus bertumpu pada titik putar, menanti tanda bunyi, kemudian lari kearah garis yang berlawanan agar dapat mencapai tepat pada saat tanda berikutnya berbunyi. Pada akhir dari tiap menit interval waktu diantara dua bunyi "tuut" makin pendek, oleh karena itu, kecepatan lari makin bertambah cepat. Testi harus dapat mencapai garis ujung pada waktu yang ditentukan dan tidak terlambat. Tekankan kepada testi agar berputar dan lari kembali, bukannya lari membuat belokan melengkung, karena akan memakan lebih banyak waktu. Tiap testi harus berlari selama mungkin sehingga testi tidak dapat lagi mengejar tanda bunyi "tuut" dari pita rekaman. Kriteria untuk menghentikan testi apabila testi tetinggal tanda bunyi "tuut" dua kali lebih dari dua langkah di belakang garis ujung