

TES DAN PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI

ADA 2 MODEL TES

1. TES TIAP KOMPONEN
KEB.JASMANI
2. TES BATTERY (TES BERANGKAI)

TES AEROBIK

1. LARI 12 MENIT/lari 2,4 km
2. MULTISTAGE FITNES TES
3. TES BALKE 15 MENIT
4. LARI DIATAS TREATMIL
5. SEPEDA STATIS
6. TES NAIK TURUN BANGKU
7. UNTUK ANAK SD TES LARI 800M S/D 1000M

TES KEKUATAN DAN KETAHANAN OTOT

- PUS-UP
- BACK-UP
- SIT-UP
- SQUAT JUMP

TES POWER

- LONCAT TEGAK
- LOMPAT JAUH TANPA AWALAN
- LEMPAR BOLA

TES KECEPATAN

- LARI SPRINT 20M,30M,40M,50M,100M

KELENTUKAN

- SIT AND REACH (DUDUK TUNGKAI LURUS CIUM LUTUT)
- KAYANG

BATEREY TES

- TES KESEGARAN JASMANI INDONESIA (TKJI) UTK USIA 7-9 TH DAN 10-12 TH TERDIRI
 - LARI 30M
 - GANTUNG SIKU TEKUK
 - LOMPAT TEGAK
 - SIT UP
 - LARI 600M PI DAN 800M PA