

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

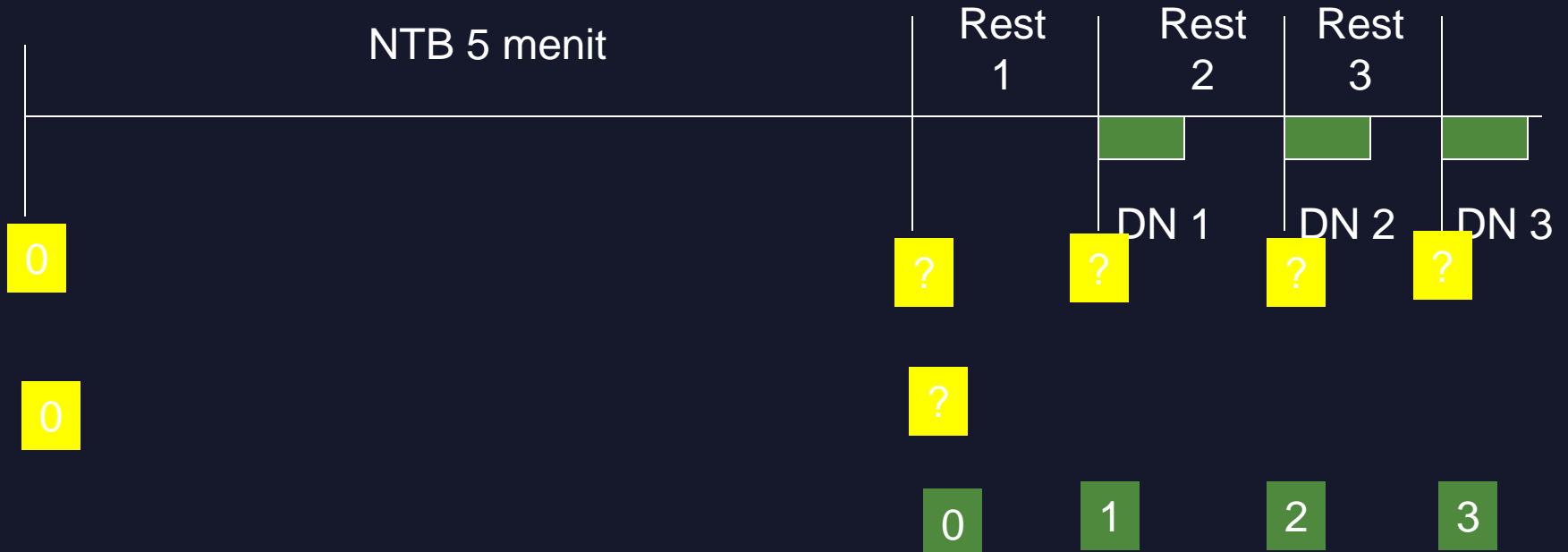
# Pelaksanaan





# 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



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

<b>SFF</b>	<b>Kategori</b>
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