**Berikut ini merupakan rangkain tes TKJI :**

Dibawah ini merupakan tahapan tes yang harus diikuti oleh calon mahasiswa baru jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Bina Darma Palembang

**1. Lari Cepat (Sprint)**

Sprint atau lari cepat bertujuan untuk mengukur kecepatan. Kategori jarak yang harus ditempuh oleh masing-masing kelompok umur berbeda.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kelompok Umur** | **Jarak** | **Keterangan** |
| Putra | Putri |
| **6 s/d 9 Tahun** | 30 Meter | 30 Meter | Pencatatan waktu dilakukan dalam satuan detik dengan satu angka dibelakang koma |
| **10 s/d 12 Tahun** | 40 Meter | 40 Meter |
| **13 s/d 15 Tahun** | 50 Meter | 50 Meter |
| **16 s/d 19 Tahun** | 60 Meter | 60 Meter |

Sedangkan penilaian tesnya adalah

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Umur 6 s/d 9 tahun** | **Nilai** | **Umur 10 s/d 12 tahun** |
| **Putra** | **Putri** | **Putra** | **Putri** |
| sd- 5.5 detik | sd – 5.8 detik | 5 | sd- 6.3 detik | Sd –  6.7 detik |
| 5.6 – 6.1 detik | 5.9 – 6.6 detik | 4 | 6.4 – 6.9 detik | 6.8 – 7.5 detik |
| 6.2 – 6.9 detik | 6.7 – 7.8 detik | 3 | 7.0 – 7.7 detik | 7.6 – 8.3 detik |
| 7.0 – 8.6 detik | 7.9 – 9.2 detik | 2 | 7.8 – 8.8 detik | 8.4 – 9.6 detik |
| 8.7 – dst | 9.3 – dst | 1 | 8.9 – dst | 9.7 – dst |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Umur 13 s/d 15 tahun** | **Nilai** | **Umur 16 s/d 19 tahun** |
| **Putra** | **Putri** | **Putra** | **Putri** |
| sd- 6.7 detik | sd – 7.7 detik | 5 | sd- 7.2 detik | sd – 8.4 detik |
| 6.8 – 7.6 detik | 7.8 – 8.7 detik | 4 | 7.3 – 8.3 detik | 8.5 – 9.8 detik |
| 7.7 – 8.7 detik | 8.8 – 9.9 detik | 3 | 8.4 – 9.6 detik | 9.9 – 11.4 detik |
| 8.8 – 10.3 detik | 10.9 – 11.9 detik | 2 | 9.7 – 11.0 detik | 11.5 – 13.4 detik |
| 10.4 – dst | 12.0 – dst | 1 | 11.1 – dst | 13.5 – dst |

**2. Angkat Tubuh (Pull-Up)**

Pull-Up bertujuan untuk mengukur kekuatan  dan daya ledak otot lengan dan bahu. Untuk penilaian  kelompok umur 06 – 09 tahun dan umur 10 – 12 tahun melakukan pull-up selama 60 detik dengan penilaian.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Umur 6 s/d 9 tahun** | **Nilai** | **Umur 10 s/d 12 tahun** |
| **Putra** | **Putri** | **Putra** | **Putri** |
| 40 detik keatas | 33 detik keatas | 5 | 51 detik keatas | 40 detik keatas |
| 22 – 39 detik | 18 – 32 detik | 4 | 31 – 51 detik | 20 – 39 detik |
| 09 – 21 detik | 09 – 17 detik | 3 | 15 – 30 detik | 08 – 19 detik |
| 03 – 08 detik | 03 – 08 detik | 2 | 05 – 14 detik | 02 – 07 detik |
| 00 – 02 detik | 00 – 02 detik | 1 | 00 – 04 detik | 00 – 01 detik |

Untuk kelompok umur 13 – 15 tahun  dan umur 16 – 19 tahun, melakukan gerakan pull-up selama 60 detik. Penilaian putra dihitung frekuensinya, sedangkan yang putri yang dihitung waktunya, masing-masing penilaian sebagai berikut.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Umur 13 s/d 15 tahun** | **Nilai** | **Umur 16 s/d 19 tahun** |
| **Putra** | **Putri** | **Putra** | **Putri** |
| 16 keatas | 41 detik keatas | 5 | 19 keatas | 40 detik keatas |
| 11 – 15 | 22 – 40 detik | 4 | 14 – 18 | 20 – 39 detik |
| 06 – 10 | 10 – 21 detik | 3 | 09 – 13 | 08 – 19 detik |
| 02 – 05 | 03 – 09 detik | 2 | 05 – 08 | 02 – 07 detik |
| 00 – 01 | 00 – 02 detik | 1 | 00 – 04 | 00 – 02 detik |

**3. Baring Duduk (Sit-Up)**

Sit-up bertujuan untuk mengukur daya ledak dan kekuatan serta ketahanan otot perut. Kelompok umur 6-9 tahun dan 10-12 tahun melakukan selama 30 detik dengan kreteria penilaian

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Umur 6 s/d 9 tahun** | **Nilai** | **Umur 10 s/d 12 tahun** |
| **Putra** | **Putri** | **Putra** | **Putri** |
| 17 keatas | 15 keatas | 5 | 23 keatas | 20 keatas |
| 13-16 kali | 11-14 kali | 4 | 18-22 kali | 14-19 kali |
| 07-12 kali | 04-10 kali | 3 | 12-17 kali | 07-13 kali |
| 02-06 kali | 02-03 kali | 2 | 04-11 kali | 02-06 kali |
| 00-01 kali | 00-01 kali | 1 | 00-03 kali | 00-01 kali |

Sedangkan untuk kreteria penilaian kelompok umur 13-15 tahun dan 16-19 tahun yang melakukan selama 60 detik adalah

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Umur 13 s/d 15 tahun** | **Nilai** | **Umur 16 s/d 19 tahun** |
| **Putra** | **Putri** | **Putra** | **Putri** |
| 38 keatas | 28 keatas | 5 | 41 keatas | 29 keatas |
| 28-37 kali | 19-27 kali | 4 | 30-40 kali | 20-28 kali |
| 19-27 kali | 09-18 kali | 3 | 21-29 kali | 10-19 kali |
| 08-18 kali | 03-08 kali | 2 | 10-20 kali | 03-09 kali |
| 00-07 kali | 00-02 kali | 1 | 00-09 kali | 00-02 kali |

**4. Loncat Tegak (Vertical jump)**

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai dengan kreteria penilaiannya

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Umur 6 s/d 9 tahun** | **Nilai** | **Umur 10 s/d 12 tahun** |
| **Putra** | **Putri** | **Putra** | **Putri** |
| 38 cm keatas | 38 cm keatas | 5 | 46 cm keatas | 42 cm keatas |
| 30-37 cm | 30-37 cm | 4 | 38-45 cm | 34-41 cm |
| 22-29 cm | 22-29 cm | 3 | 31-37cm | 28-33 cm |
| 13-21 cm | 13-21 cm | 2 | 24-30 cm | 21-27 cm |
| Dibawah 13 cm | Dibawah 13 cm | 1 | Dibawah 24 cm | Dibawah 21 cm |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Umur 13 s/d 15 tahun** | **Nilai** | **Umur 16 s/d 19 tahun** |
| **Putra** | **Putri** | **Putra** | **Putri** |
| 66 cm keatas | 50 cm keatas | 5 | 73 cm keatas | 50 cm keatas |
| 53-56 cm | 39-49 cm | 4 | 60-72 cm | 39-49 cm |
| 42-52 cm | 30-38 cm | 3 | 50-59 cm | 31-38 cm |
| 31-41 cm | 21-29 cm | 2 | 39-49 cm | 23-30 cm |
| Dibawah 31 cm | Dibawah 21 cm | 1 | Dibawah 39 cm | Dibawah 23 cm |

**5. Lari Jarak Sedang**

Lari jaeak sedang dilakukan untuk mengukur daya tahan otot jantung dan paru. Jarak yang ditempuh bergantung pada kelompok umur masing-masing.

|  |  |
| --- | --- |
| **Kelompok Umur** | **Jarak** |
| Putra | Putri |
| **6 s/d 9 Tahun** | 600 Meter | 600 Meter |
| **10 s/d 12 Tahun** | 600 Meter | 600 Meter |
| **13 s/d 15 Tahun** | 1000 Meter | 800 Meter |
| **16 s/d 19 Tahun** | 1200 Meter | 1200 Meter |

Sedangkan kreteria penilaiannya sebagai berikut

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Umur 6 s/d 9 tahun** | **Nilai** | **Umur 10 s/d 12 tahun** |
| **Putra** | **Putri** | **Putra** | **Putri** |
| Sd 2’39” | Sd 2’53” | 5 | Sd 2’09” | Sd 2’32” |
| 2’40”-3’00” | 2’54”-3’-23” | 4 | 2’10”-2’30” | 2’33”-2’54” |
| 3’01”-3’45” | 3’24”-4’08” | 3 | 2’31”-2’45” | 2’55”-3’28” |
| 3’36”-4’48” | 4’09”-5’03” | 2 | 2’46”-3’44” | 3’29”-4’22” |
| Dibawah 4’48” | Dibawah 5’03” | 1 | Dibawah 3’44” | Dibawah 4’22” |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Umur 13 s/d 15 tahun** | **Nilai** | **Umur 16 s/d 19 tahun** |
| **Putra** | **Putri** | **Putra** | **Putri** |
| Sd 3’04” | Sd 3’08” | 5 | Sd 3’14” | Sd 3’52” |
| 3’05”-3’53” | 3’07”-3’55” | 4 | 3’15”-4’25” | 3’53”-4’56” |
| 3’54”-4’46” | 3’56”-4’58” | 3 | 4’26”-5’12” | 4’57”-5’58” |
| 4’47”-6’04” | 4’59”-6’40” | 2 | 5’13”-6’33” | 5’59”-7’23” |
| Dibawah 6’04” | Dibawah 6’40” | 1 | Dibawah 6’33” | Dibawah 7’23” |