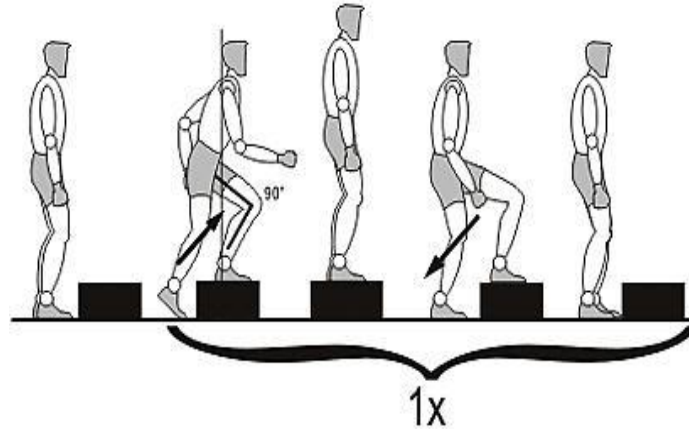


Body Balance

Penilaian dari karakter *body balance* ini dilakukan oleh Pelatih Sekolah kepada calon pemain dengan melakukan suatu latihan seperti pada gambar dibawah ini:



Gambar 5. 1 Gerakan *Body Balance*

Petunjuk pelaksanaan:

- Siswa *start* dari bawah gym box
- Siswa mulai menaiki gym box setelah ada aba-aba “YA” dari Pelatih Sekolah.
- Siswa melakukan tes dengan pola naik, turun selama waktu 1 menit.
- Siswa melakukan tes dengan lantunan kaki kanan, kiri atau sebaliknya

Terdapat kriteria penilaian yang dapat digunakan Pelatih Sekolah pada saat melakukan pendaftaran calon pemain, adapun kriteria penilaian dari *body balance* seperti pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. 1 Tabel Penilaian *Body Balance*

Body Balance (Poin)	Nilai
≥ 1 sampai ≤ 5	1
≥ 6 sampai ≤ 10	2
≥ 11 sampai ≤ 15	3
≥ 16 sampai ≤ 20	4
≥ 21 sampai ≤ 30	5

Keterangan:

- 1 = Sangat Kurang
- 2 = Kurang
- 3 = Cukup
- 4 = Baik
- 5 = Sangat Baik

Sumber: Perbasi Kota Malang