

TEST TKJI

(Tes Kesegaran Jasmani Indonesia)

1. Tes Lari 60 Meter (Tes Kecepatan)

- Tujuan Tes lari 60 Meter adalah tes untuk mengukur kecepatan teste dalam berlari.
- Prosedur yang harus dilaksanakan adalah :

a) Alat/Peralatan dan Fasilitas yang digunakan

- Lapangan yang rata, lurus, dan tidak licin untuk berlari panjang sejauh ± 80 Meter
- Kapur untuk pengaris
- Stopwatch/pengukur waktu
- Bendera start/Pluit
- Seperangkat alat tulis
- Nomor dada
- Papan untuk alas menulis
- Lembar hasil tes
- Lak ban

b) Petugas Tes (Tester)

Anggota dalam pengambilan waktu untuk lari 60 meter adalah sebagai berikut:

- Beberapa orang pengambil waktu (sesuai jumlah teste/ kebutuhan)
- 1 orang stater (Pelepas Teste)
- 1 orang pencatat waktu ke lembar kertas tes

c) Pelaksanaan Tes Lari 60 Meter

- Di pastikan teste dalam keadaan sehat
- Memakai pakaian olahraga/sepatu
- Melakukan pemanasan
- Memahami pelaksanaan tes
- Teste berdiri dibelakang garis start menggunakan start berdiri.
- Aba-aba atarter adalah “bersedia” dan “Ya”
- Pada aba-aba “Ya” teste berlari secepat mungkin menuju garis finish sejauh 60 meter.

- Pengambil waktu mematikan stopwatch setelah sebagian togok teste melewati garis finish.
- Teste berlari dilintasi masing-masing
- Hasil tercatat di stopwatch di salinkan ke lembar kertas hasil test.
- Tes dilakukan sebaik mungkin.

d) Tes dinyatakan tidak sah/diulang

- Teste berlari ke lintasan lain
- Teste menghalangi teste lain
- Teste berlari sebelum aba-aba "Ya"
- Teste terjatuh tidak sampai ke finish
- Lihat gambar 1 pelaksanaan test :



Gambar 1: Tes TKJI Lari 60 Meter (Sumber : Dokumen Sendiri)

2. Tes Gantung Angkat Tubuh untuk Putra dan Tes Gantung Siku Tekuk untuk Putri.

- Tujuan tes gantung angkat tubuh dan tes gantung siku tekuk untuk putri adalah bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.

- Prosedur yang harus dilaksanakan adalah :

a) Alat/Peralatan dan Fasilitas yang digunakan

- Lantai yang rata, tidak licin dan tidak membahayakan teste
- Palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya disesuaikan dengan ketinggian teste/peserta. Pipa untuk pegangan terbuat dari besi bulat untuk dengan ukuran 3/4 inci.
- Stopwatch/Pencatat waktu
- Serbuk kapur atau magnesium karbonat
- Alat tulis (Pulpen, kertas, papan alas tulis)

b) Petugas Tes (Tester)

- Pencatat atau mengamati waktu yang berjalan 60 detik untuk putra atau berapa lama kemampuan teste untuk bergantung untuk putri.
- Menhitung gerakan berapa kali naik turun teste saat melakukan.
- Mencatat jumlah skor yang mampu dilakukan (Putra) dan berapa lama teste mampu untuk bergantung (Putri), ke kertas hasil tes.

c) Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik (Untuk Putra)

- Sikap awalan teste berdiri di bawah palang tunggal.
- Tangan teste meraih palang tunggal di atas kepalanya, dan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu (lihat gambar 2).
- Pegangan telapak tangan menghadap ke arah muka/kepala
- Pelaksanaan gerakan untuk putra :
 - a) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan/siku, sehingga dagu melewati dan berada di atas palang tunggal (lihat gambar 2) kemudian kembali ke sikap permulaan bergantung.
 - b) Gerakan ini dihitung satu kali pelaksanaan.
 - c) Pada saat melakukan gerakan, seluruh anggota badan dari

kepala samapai ujung kaki berada dalam keadaan satu garis lurus.

- d) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama waktu 60 detik.
- Pelaksanaan jika dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:
 - a) Pada saat mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun.
 - b) Pada saat mengangkat badan, dagu tidak melewati/menyyentuh palang tunggal.
 - c) Pada saat kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus (bengkok).
- Pencatatan Hasil:
 - a) Untuk menghitung jumlah angkatan yang benar adalah dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
 - b) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
 - c) Peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0)
- d) **Pelaksanaan Gerak untuk angkat tubuh siku tekuk Teste Putri:**
 - a) Untuk menghitung jumlah hasil angkatan pada teste putri adalah dihitung seberapa lama teste bisa menahan angkatan dagu di atas palang tunggal.
 - b) Hasil yang dihitung adalah seberapa lama
 - c) Lihat gambar 2 pelaksanaan test:





Gambar 2: Test TKJI Gantung Angkat Tubuh untuk Putra dan Tes Gantung Siku Tekuk untuk Putri (Sumber: Dokumen Sendiri)

3. Baring Duduk (Sit Up) Selama 60 Detik

- Tujuan tes baring duduk adalah untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- Prosedur yang harus dilaksanakan adalah:
 - a) **Alat/Peralatan dan fasilitas yang digunakan:**
 - Lantai/halaman yang rata, dan bersih
 - Matras tipis/tikar untuk alas
 - Stopwatch/Pencatat waktu
 - Alat tulis (Pulpen, kertas, papan alas tulis)

b) Petugas Tes (Tester)

- Beberapa orang sebagai pengamat waktu 60 detik
- Menhitung gerakan berapa kali naik turun teste saat melakukan baring duduk.
- 1 orang pencatat hasil test ke lembar formulir tes.

c) Pelaksanaan Tes Baring Duduk

1) Sikap Awal

- Berbaring telentang di atas matras/tikar, kedua lutut di tekuk/dilipat sampai 90^0 .
- Kedua jari-jari tangan di jalinkan dan di letakkan di belakang kepala.
- Salah satu teman memegang/menekan pergelangan kedua kaki teste agar pada saat teste melakukan gerakan kaki tidak terangkat.

2) Pelaksanaan Gerakan:

- Gerakan aba-aba "YA" teste bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal/berbaring.
- Gerakan baring duduk dilakukan berulang-ulang tanpa berhenti selama 60 detik.

3) Pencatatan Hasil Tes

a) Hasil yang syah

- Hasil yang dihitung dan dicatat ke dalam skorsheet adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

b) Gerakan tes tidak syah apabila :

- Pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi di belakang kepala.
- Kedua siku tidak sampai menyentuh kedua paha.
- Menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh naik ke atas, sampai menyentuh paha.
- Lihat gambar 3 pelaksanaan tes:



Gambar 3: Tes TKJI Baring Duduk (Sit-Up) (Sumber: Dokumen Sendiri)

4. Loncat Tegak (Vertical Jump)

- Tujuan tes Loncat Tegak (Vertikal Jump) adalah untuk mengukur daya ledak/eksplosif otot tungkai seseorang.
- Prosedur yang harus dilaksanakan adalah:

a) Alat/Peralatan dan fasilitas yang digunakan:

- Lantai/halaman yang rata.
- Dinding/tiang yang rata dengan ketinggian 2,5 – 3 meter
- Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm Meteran Kain, Rol dengan panjang 150 cm.
- Jarak papan, meteran, rol dengan lantai (0 - 150 cm)

- Serbuk kapur atau magnesium karbonat
- Alat penghapus papan tulis
- Alat tulis (Pulpen, kertas, papan alas tulis)

b) Petugas Tes (Tester)

- 1 orang sebagai pengamat/melihat bekas jangkauan teste.
- 1 orang untuk menghapus kapur/magnesium karbonat bekas tangan teste.
- 1 orang pencatat hasil test ke lembar formulir tes.

c) Pelaksanaan Loncat Tegak

a) Sikap Awal

- Teste berdiri menyamping ke dinding/tiang dimana papan, meteran kain, dan rol berskala centimeter di tempelkan.
- Kedua kaki teste rapat.
- Teste menjangkau/meraih papan berskala centimeter untuk melihat/mengukur ketinggian jangkauan ke papan skala centimeter dan melihat bekas jangkauan tangan.
- Kemudian teste menempelkan tangan ke kapur magnesium.
- Bersiap-siap untuk mengambil ancang-ancang.

b) Pelaksanaan Gerakan:

- Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang.
- Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
- Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain.

c) Pencatatan Hasil Tes

- Selisih raihan tinggi loncatan dikurangi tinggi raihan/jangkauan tegak.
- Ketiga selisih hasil tes dicatat.
- Masukkan hasil selisih yang paling besar
- Lihat gambar pelaksanaan berikut:



Gambar 4: Tes TKJI Loncat Tegak (Vertical Jump)
(Sumber: Dokumen Sendiri)

5. Lari 1200 Meter Putra dan 1000 Meter Putri (usia 16-19 tahun)

- Tujuan Tes lari 1200 dan 1000 Meter ini adalah untuk mengukur kemampuan daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan.
- Prosedur yang harus dilaksanakan adalah:
 - a) Alat/Peralatan dan Fasilitas
 - Lintasan lari untuk 1200 meter
 - Kapur untuk pengaris
 - Stopwatch/pengukur waktu dengan 10, 30, 100 memori
 - Bendera start/Pluit
 - Seperangkat alat tulis
 - Nomor dada
 - Papan untuk alas menulis
 - Lembar hasil tes

b) Petugas Tes (Tester)

Anggota dalam pengambilan waktu untuk lari 1000 dan 1200 meter adalah sebagai berikut:

- Satu atau beberapa orang pengambil waktu (sesuai kebutuhan)
- 1 orang stater (Pelepas Teste)
- 1 orang pencatat waktu ke lembar kertas tes

c) Pelaksanaan Tes Lari 1000 dan 1200 Meter

- Di pastikan teste dalam keadaan sehat
- Memakai pakaian olahraga/sepatu
- Melakukan pemanasan
- Memahami pelaksanaan tes
- Teste berdiri dibelakang garis start menggunakan start berdiri.
- Aba-aba atarter adalah “bersedia” dan “Ya”
- Pada aba-aba “Ya” teste berlari secepat mungkin menuju garis finish sejauh 1000 dan 1200 meter.
- Pengambil waktu mematikan stopwatch setelah sebagian togok teste melewati garis finish.
- Teste berlari bebas dilintasan/jalur lari.
- Hasil tercatat di stopwatch di salinkan ke lembar kertas hasil test.
- Tes dilakukan sebaik mungkin.

d) Tes dinyatakan tidak sah/diulang

- Teste berlari ke luar jalur lintasan ke dalam lapangan
- Teste menghalangi teste lain
- Teste berlari sebelum aba-aba “Ya”
- Lihat gambar 1 pelaksanaan test





Gambar 4.: Test TKJI Lari 1000 dan 1200 Meter untuk Putrid an Putra
(Sumber: Dokumen Sendiri)

Tabel Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 16-19 Tahun)						
Nilai	Lari 60 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 Meter	Nilai
5	S.d – 7,2"	19 - Keatas	41 - Keatas	73 Keatas	s.d – 3'14"	5
4	7.3" – 8,3"	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3'15" – 4'25"	4
3	8,4" – 9,6"	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4'26" – 5'12"	3
2	9,7" – 11,0"	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5'13" – 6'33"	2
1	11,1" dst	0 - 4	0 – 9	38 dst 6	6'34" dst	1

NORMA TES KESEGARAN JASMANI INDONESIA			
(Untuk Putera dan puteri)			
No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani	Ket
1.	22 – 25	Baik Sekali	BS
2.	18 – 21	Baik	B
3.	14 – 17	Sedang	S
4.	10 – 13	Kurang	K
5.	5 – 9	Kurang Sekali	KS