

TEST POWER (Test Daya Ledak)

1. Daya Ledak/Pawer Otot Lengan (*Medicine Ball*)

- Tujuan Tes Daya Ledak otot Lengan adalah untuk mengetahui seberapa besar eksplosit atau daya ledak otot tangan seseorang dengan menggunakan bola medicine.
- Prosedur yang harus dilaksanakan adalah :

a) Alat/Peralatan dan Fasilitas yang digunakan

- Dinding untuk sandaran teste
- Lantai yang rata panjang 15 – 30 meter
- Meteran skala centimeter (cm) sepanjang 15 – 30 meter
- Satu buah bola medicine
- Lak ban
- Seperangkat alat tulis
- Papan untuk alas menulis
- Lembar hasil tes

b) Petugas Tes (Tester)

Anggota dalam pengambilan hasil test pawer adalah sebagai berikut:

- 1 orang pengambil jatuhnya bola setelah dilemparteste
- 1 orang mencatat hasil lemparan
- 1 orang mengambil bola setelah dilempar

c) Pelaksanaan Daya Ledak Otot Lengan (Pawer)

- Di pastikan teste dalam keadaan sehat
- Memakai pakaian olahraga/sepatu
- Melakukan pemanasan
- Memahami pelaksanaan tes
- Teste duduk bersandar ke dinding pinggul sampai kepala menempel di dinding.
- Teste menduduki meteran skala centimeter pada titik (0) Nol.
- Bola dipegang di depan dada sperti mau melempar chespas.
- Setelah posisi siap teste mendorong bola ke depan dengan dua tangan lurus ke depan.
- Hasil yang dicatat adalah jauhnya jatuhnya bola hasil tolakan teste ke depan.

d) Tes dinyatakan tidak sah/diulang

- Teste melempar bola, menyamping, dari atas atau dengan satu tangan.
- Teste melempar dibantu dengan badan
- Teste melempar sambil bergerak ke depan
- Pelaksanaan gambar 5 dibawah ini :



Gambar 1. Daya Ledak/Pawer Otot Lengan (*Medicine Ball*)

(Sumber:Dokumen Sendiri)

2. Mengukur Daya Ledak/Pawer Otot Tungkai (*Vertical Jump*)

- Tujuan Tes Daya Ledak otot tungkai adalah untuk mengetahui seberapa besar eksplosit atau daya ledak otot tungkai seseorang dengan menggunakan tes *vertical jump*.
- 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.

a) Pelaksanaan *Vertical Jump*

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 5 pelaksanaan berikut:



Gambar 2: Test Vertical Jump (Sumber:Dokumen Sendiri)

2. Mengukur Daya Ledak/Pawer Otot Tungkai (*Standing Broad Jump*)

- Tujuan Tes Daya Ledak otot tungkai adalah untuk mengetahui seberapa besar eksplosit atau daya ledak otot tungkai seseorang dengan menggunakan tes *Standing Broad jump*.
- Prosedur yang harus dilaksanakan adalah :

c) Alat/Peralatan dan Fasilitas yang digunakan

- Lapangan/halaman yang rata.
- Meteran Skala Centi Meter panjang 5 – 10 meter, diletakkan di atas tanah atau rumput.
- Lak ban, Kapur
- Alat tulis (Pulpen, kertas, papan alas tulis)

b) Petugas Tes (Tester)

- 1 orang sebagai pengamat/melihat bekas lompatan/pijakan terakhir teste.
- 1 orang pencatat hasil test ke lembar formulir tes.

c) Pelaksanaan Tes *Standing Broad Jump*

1) Sikap Awal

- Teste berdiri di belakang garis start di titik nol,
- Teste melakukan ancang-ancang di tempat.

2) Pelaksanaan Gerakan:

- Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang.
- Teste melakukan lompatan ke depan dengan dua kaki tanpa awalan melompat sejauh-jauhnya,
- Teste hanya dibenarkan awala di tempat dengan membengkokkan lutut satu tekukan tanpa ada genjotan, terus melakukan lompatan ke depan.

3) Pencatatan Hasil Tes

- Tes dilakukan 2 kali,
- Catat hasil terjauh loncatan teste tanpa awalan.
- Hasil di lihat pada tumit kaki yang terdekat dengan awalan titik nol.
- Lihat gambar di bawah ini:



Gambar 3: Standing Broad Jump (Sumber:Dokumen Sendiri)

3. Mengukur Daya Ledak/Pawer Otot Tungkai (*Hop, Step Jump*)

- Tujuan Tes Daya Ledak otot tungkai adalah untuk mengetahui seberapa besar eksplosit atau daya ledak otot tungkai kaki kiri dan kanan seseorang dengan menggunakan tes *hop step jump*.
- Prosedur yang harus dilaksanakan adalah :

d) Alat/Peralatan dan Fasilitas yang digunakan

- Lapangan/halaman yang rata.
- Meteran Skala Centi Meter panjang 20 – 50 meter, diletakkan di atas tanah atau rumput.
- Lak ban,Kapur
- Alat tulis (Pulpen, kertas, papan alas tulis)

d) Petugas Tes (Tester)

- 1 orang sebagai pengamat/melihat bekas lompatan/pijakan terakhir teste.
- 1 orang pencatat hasil test ke lembar formulir tes.

e) Pelaksanaan Tes *Standing Broad Jump*

4) Sikap Awal

- Teste berdiri di belakang garis start di titik nol,
- Teste melakukan anjang-ancang di tempat, dengan salah satu kaki diangkat/injit.

5) Pelaksanaan Gerakan:

- Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang.
- Teste melakukan lompatan ke depan dengan satu kaki kanan tanpa awalan melompat sejauh-jauhnya dengan 9 kali step kaki yang sama dan satu kali jump ke depan mendarat dengan dua kaki,
- Kemudian dilakukan dengan kaki yang satu lagi (kiri).
- Teste hanya dibenarkan awalan di tempat dengan membengkokkan dan mengangkat satu kaki dengan lutut tekukan tanpa ada genjotan, terus melakukan lompatan ke depan.

6) Pencatatan Hasil Tes

- Tes dilakukan 2 kali,
- Catat hasil terjauh lompatan teste tanpa awalan.
- Hasil di lihat pada tumit kaki yang terdekat dengan awalan titik nol.
- Lihat gambar di bawah ini:





Gambar 4: Test Hop -Step - Jump
(Sumber:Dokumen Sendiri)