Kapasitas Aerobik

Bip Tes

Unit : Level.Shuttle

Pemain	n°1	Lebih baik

Kapasitas Aerobik

Uji aerobik VO2max / VMA

Unit : mL/kg/min

Pemain	n°1	Lebih baik

Kekuatan

Lompat Vertikal (Tes Lompat Sargent)

Unit : cm

Pemain	n°1	n°2	n°3	Lebih baik

Kekuatan

Lompat jauh tanpa momentum

Unit : cm

Pemain	n°1	n°2	n°3	Lebih baik

Kecepatan

Lari cepat 10m

Unit : s

Pemain	n°1	n°2	Lebih baik

Kecepatan

Lari cepat 20m

Unit : s

Pemain	n°1	n°2	Lebih baik

Kecepatan

Lari cepat 30m

Unit : s

Pemain	n°1	n°2	Lebih baik

Kecepatan

Lari cepat 40m

Unit : s

Pemain	n°1	n°2	Lebih baik

Kelincahan tanpa bola

Tes ketangkasan "505"

Unit : s

Pemain	n°1	n°2	Lebih baik

Kelincahan tanpa bola

40m (berbentuk L)

Unit : s

Pemain	n°1	n°2	Lebih baik

Kelincahan dengan bola

Mengemudi bola (8 kecil)

Unit : s

Pemain	n°1	n°2	Lebih baik

Kelincahan dengan bola

Mengemudi bola (8 besar)

Unit : s

Pemain	n°1	n°2	Lebih baik

juggles

Juggles (kaki kuat)

Unit : juggles

Pemain	n°1	n°2	Lebih baik

juggles

Juggles (kaki lemah)

Unit : juggles

Pemain	n°1	n°2	Lebih baik

juggles

Juggles (kepala)

Unit : juggles

Pemain	n°1	n°2	Lebih baik

Operan

Umpan panjang (30m) kaki kuat

Unit : /15

Pemain	n°1	n°2	Lebih baik

Operan

Umpan panjang (30m) kaki lemah

Unit : /15

Pemain	n°1	Lebih baik

Operan

Umpan pendek (16.5m) kaki kuat

Unit : /10

Pemain	n°1	Lebih baik

Operan

Umpan pendek (16.5m) kaki lemah

Unit : /10

Pemain	n°1	Lebih baik

Tendang

Tendangan (16.5m) kaki kuat

Unit : /10

Pemain	n°1	Lebih baik

Tendang

Tendangan (16.5m) kaki lemah

Unit : /10

Pemain	n°1	Lebih baik

Fleksibilitas

Fleksibilitas punggung bawah

Unit : cm

Pemain	n°1	Lebih baik

Fleksibilitas

Tes fleksibilitas pinggul

Unit : derajat

Pemain	n°1	Lebih baik