

# Kapasitas Aerobik

# Bip Tes

## Unit : Level.Shuttle

# Kapasitas Aerobik

## Uji aerobik VO<sub>2</sub>max / VMA

Unit : mL/kg/min

# Kekuatan

## Lompat Vertikal (Tes Lompat Sargent)

Unit : cm

# Kekuatan

Lompat jauh tanpa momentum

Unit : cm

# Kecepatan

## Lari cepat 10m

Unit : s

# Kecepatan

## Lari cepat 20m

Unit : s

# Kecepatan

## Lari cepat 30m

Unit : s

# Kecepatan

## Lari cepat 40m

Unit : s

# Kelincahan tanpa bola

## Tes ketangkasan "505"

Unit : s

# Kelincahan tanpa bola

40m (berbentuk L)

Unit : s

## Kelincahan dengan bola

Mengemudi bola (8 kecil)

Unit : s

## Kelincahan dengan bola

## Mengemudi bola (8 besar)

Unit : s

# juggles

## Juggles (kaki kuat)

## Unit : juggles

# juggles

## Juggles (kaki lemah)

## Unit : juggles

# juggles

## Juggles (kepala)

## Unit : juggles

# Operan

Umpang panjang (30m) kaki kuat

Unit : /15

# Operan

Umpang panjang (30m) kaki lemah

Unit : /15

# Operan

Umpan pendek (16.5m) kaki kuat

Unit : /10

# Operan

Umpan pendek (16.5m) kaki lemah

Unit : /10

# Tendang

## Tendangan (16.5m) kaki kuat

Unit : /10

# Tendang

Tendangan (16.5m) kaki lemah

Unit : /10

# Fleksibilitas

Fleksibilitas punggung bawah

Unit : cm

# Fleksibilitas

## Tes fleksibilitas pinggul

Unit : derajat