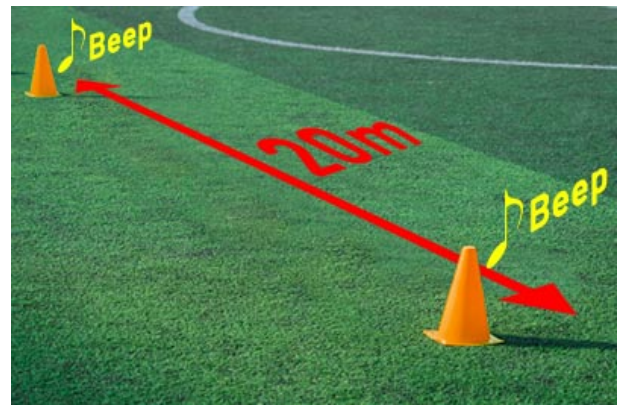


PR  *Foot* PERF.com

# Kapasitas Aerobik

## Bip Tes



### Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk mencapai jumlah perjalanan bolak-balik terbesar pada kecepatan yang dipercepat secara bertahap hingga kelelahan.

Kecepatan maksimum yang diperoleh merupakan indikator kapasitas aerobik Anda.

Semakin banyak Anda Kapasitas aerobik tinggi, semakin Anda mengurangi waktu pemulihan yang diperlukan antara 2 upaya ledakan selama pertandingan.

### Bahan

4 kerucut.

Dekameter.

Aplikasi uji Bip atau rekaman suara.

### Bantuan

Sendiri atau dengan seseorang untuk dikendalikan.

### Instruksi

Anda harus melakukan perjalanan pulang pergi sebanyak mungkin dengan kecepatan yang ditingkatkan secara bertahap.

Anda harus menyesuaikan kecepatan untuk menemukan diri Anda pada sinyal suara (Bip) pada garis 20 meter yang berlawanan. Anda harus melewati garis ini dengan setidaknya satu kaki sebelum melakukan putar balik.

Berhenti ketika Anda tidak lagi dapat mengikuti ritme yang ditentukan dan tidak mungkin bagi Anda untuk bergabung dalam antrean pada saat bip 3 kali berturut-turut.

Ingatlah kemudian tingkat diumumkan.

Jika Anda melakukan tes ini di dataran tinggi, Anda perlu melakukan koreksi, karena udaranya lebih miskin oksigen, dengan menambahkan 1 shuttle per ketinggian 200m.

Misalnya, untuk tanah dengan ketinggian 1000m, Anda akan menambahkan 5 angkutan.

Jadi seorang atlet yang mencetak skor 9.8 (Level: 9. Shuttles: 8) akan mendapatkan 9.13 (Level: 9. Shuttles: 13)

Oleh karena itu, Anda akan mencatat 9.13

# Kapasitas Aerobik

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



### Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui VO<sub>2</sub>max Anda.

VO<sub>2</sub>max adalah ukuran jumlah oksigen maksimum yang dapat digunakan seseorang selama olahraga berat. Ini adalah pengukuran umum yang digunakan untuk menetapkan ketahanan aerobik seorang atlet. Ini adalah salah satu dari beberapa tes yang digunakan untuk menentukan kondisi kardiovaskular dan kapasitas kinerja seorang atlet.

Semakin tinggi kapasitas aerobik Anda, semakin Anda mengurangi waktu pemulihan yang diperlukan di antara upaya ledakan selama pertandingan.

### Bahan

Memerlukan peralatan olah raga dan laboratorium medis atau nilai VMA (Maximum Aerobic Speed) dalam km/jam

### Bantuan

Memerlukan dokter olahraga untuk tes ini.

### Instruksi

Anda dapat melakukan tes ini dengan bertanya kepada dokter olahraga Anda. Biasanya tes ini dilakukan pada ergometer sepeda tetapi juga pada treadmill.

VO<sub>2</sub> max diukur dalam mililiter oksigen yang digunakan dalam satu menit per kilogram berat badan (mL / kg / menit).

Cristiano Ronaldo akan mendapatkan VO<sub>2</sub>Max 75, Neymar 73.

Anda dapat menyimpulkan nilai VO<sub>2</sub>max dengan VMA:  $VO_{2max} = 3,5 \times VMA$  (km / jam)

# **Kekuatan**

## **Lompat Vertikal (Tes Lompat Sargent)**



### **Tujuan**

Tujuan tes ini adalah untuk mengukur daya gerak anggota tubuh bagian bawah dengan mengukur ketinggian seseorang mampu melompat.

### **Bahan**

Magnesia atau, jika tidak, bubuk kapur.

Meteran.

Dinding berwarna yang disukai.

### **Bantuan**

Sendiri atau dibantu oleh seseorang.

### **Instruksi**

Letakkan kapur di tangan Anda.

Berdirilah di sisi dinding, dengan kedua kaki tetap di tanah, raih setinggi mungkin dengan satu tangan dan buat tanda dengan tangan di dinding.

Dari posisi statis melompat setinggi mungkin. Anda bisa menggunakan lengan untuk mendapatkan momentum. Buatlah tanda setinggi mungkin di dinding dengan tangan Anda.

Kemudian ukur jarak antara dua tanda tersebut.

Ulangi tes ini 3 kali dan pertahankan skor terbaik.

# Kekuatan

## **Lompat jauh tanpa momentum**



### Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk melompat sejauh mungkin untuk menentukan kekuatan ledakan ekstremitas bawah Anda.

### Bahan

Meteran.

### Bantuan

Satu orang untuk mengukur.

### Instruksi

Berdirilah di belakang garis yang digambar di lantai dengan kaki sedikit terbuka.

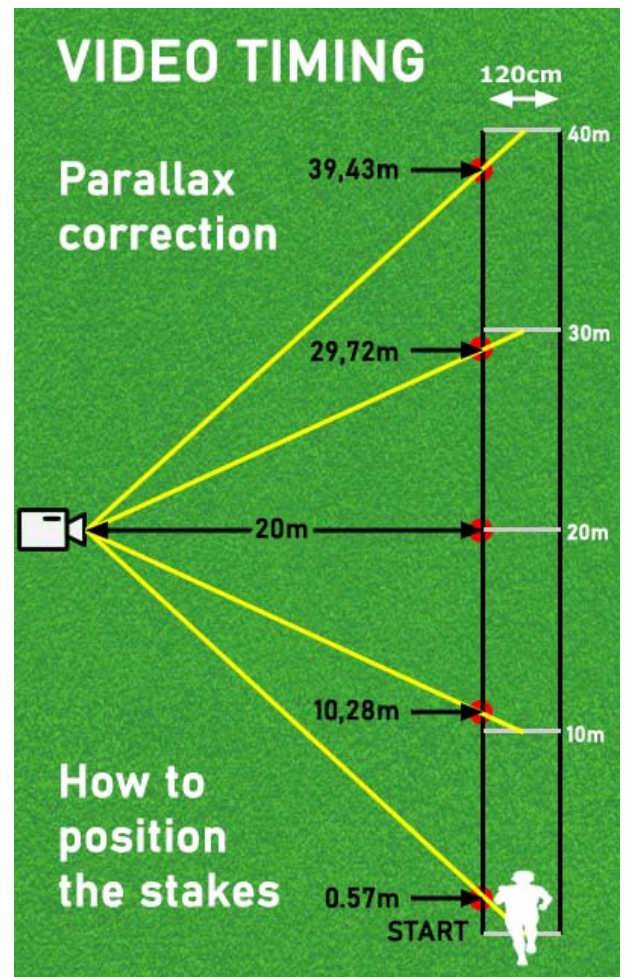
Saat melompat dan mendarat harus dilakukan dengan dua kaki.

Lompat sejauh mungkin dengan mendarat dengan kedua kaki dan tanpa jatuh ke belakang.

Tiga percobaan diperbolehkan, pertahankan yang terbaik dari ketiganya.

# Kecepatan

## Lari cepat 10m



### Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk menentukan kecepatan Anda lebih dari 10m. Sprint 40m dan lakukan pengukuran sekaligus selama 10, 20, 30 dan 40m.

### Bahan

Dekameter.

Stopwatch video (Detik dihitung untuk mengunduh).

4 kerucut atau pasak.

### Bantuan

Seseorang harus merekam videonya.

### Instruksi

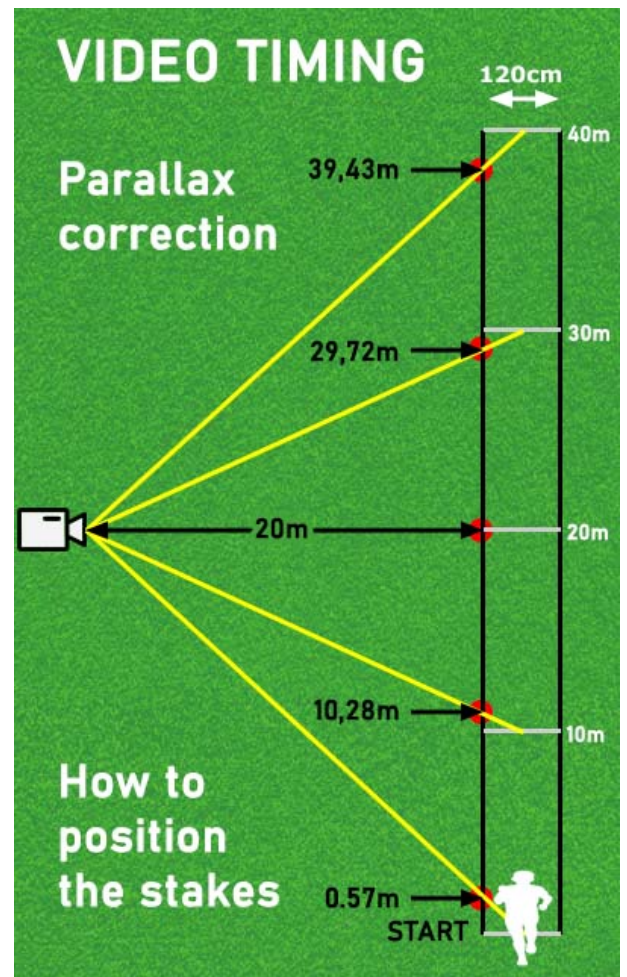
Posisikan tiang seperti pada gambar.

Ambil waktu start, split dan finish dilakukan saat tiang berada di tengah panggul pelari.

Anda tidak dapat menghitung waktu dengan stopwatch standar untuk jarak 10m atau 20m. Gunakan hanya waktu video.

# Kecepatan

## Lari cepat 20m



### Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk menentukan kecepatan Anda di atas 20m.

Sprint 40m dan lakukan pengukuran sekaligus selama 10, 20, 30, dan 40m sekaligus.

### Bahan

Dekameter.

Stopwatch video (Detik dihitung untuk mengunduh).

4 kerucut atau pasak.

### Bantuan

Seseorang harus merekam videonya.

### Instruksi

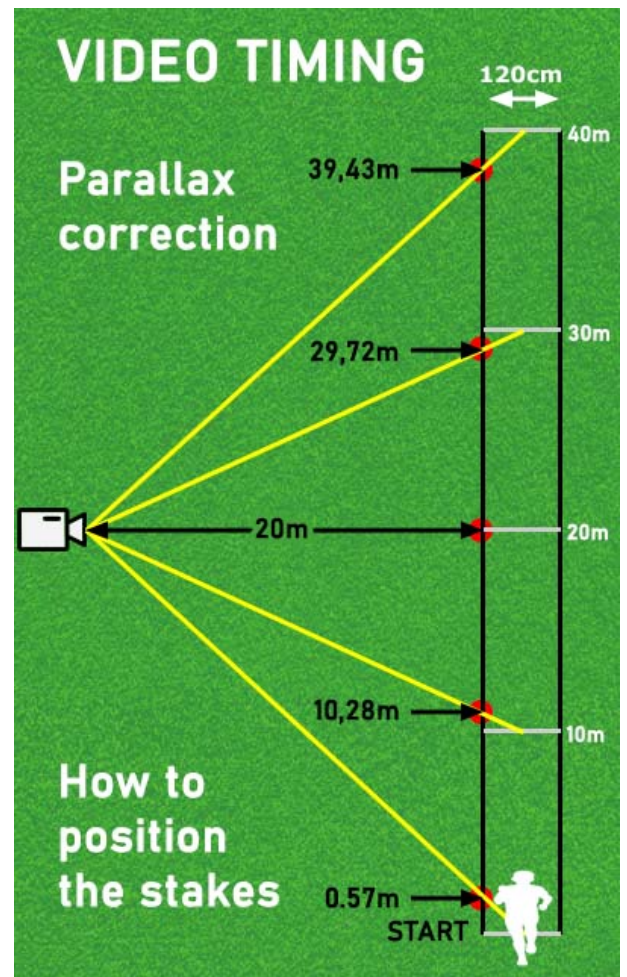
Posisikan tiang seperti pada gambar.

Ambil waktu start, split dan finish dilakukan saat tiang berada di tengah panggul pelari.

Anda tidak dapat menghitung waktu dengan stopwatch standar untuk jarak 10m atau 20m. Gunakan hanya waktu video.

# Kecepatan

## Lari cepat 30m



### Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk menentukan kecepatan Anda di atas 30m. Sprint 40m dan lakukan pengukuran sekaligus selama 10, 20, 30, dan 40m.

### Bahan

Dekameter.  
Stopwatch video (Detik dihitung untuk mengunduh).  
4 kerucut atau pasak.

### Bantuan

Seseorang harus merekam videonya.

### Instruksi

Posisikan tiang seperti pada gambar.

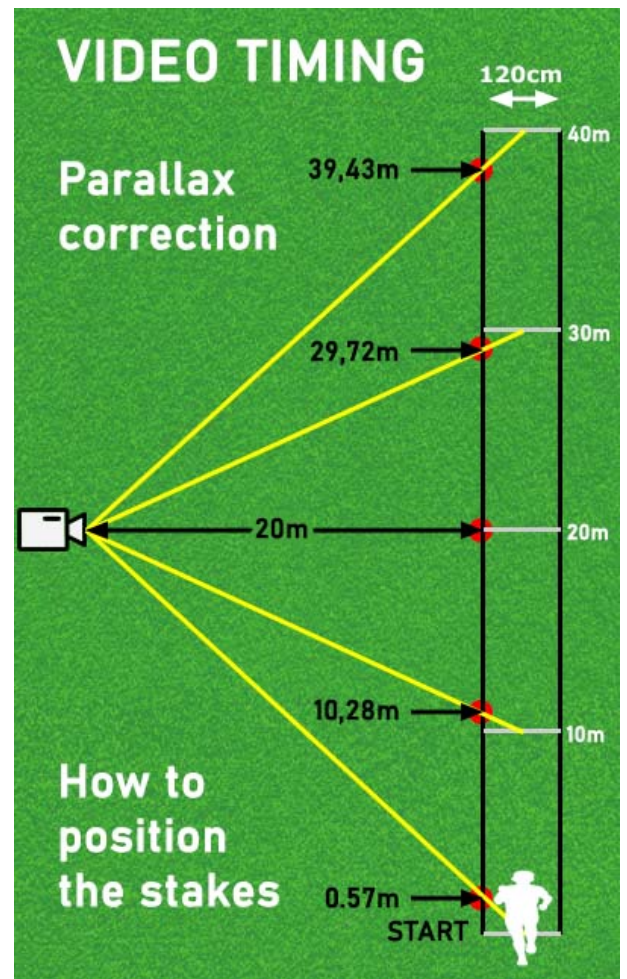
Ambil waktu start, split dan finish dilakukan saat tiang berada di tengah panggul pelari.

Anda tidak dapat menghitung waktu dengan stopwatch standar untuk jarak 10m atau 20m. Gunakan hanya waktu video.



# Kecepatan

## Lari cepat 40m



### Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk menentukan kecepatan Anda di atas 40m.

Sprint 40m dan lakukan pengukuran sekaligus selama 10, 20, 30, dan 40m sekaligus.

### Bahan

Dekameter.

Stopwatch video (Detik dihitung untuk mengunduh).

4 kerucut atau pasak.

### Bantuan

Seseorang harus merekam videonya.

### Instruksi

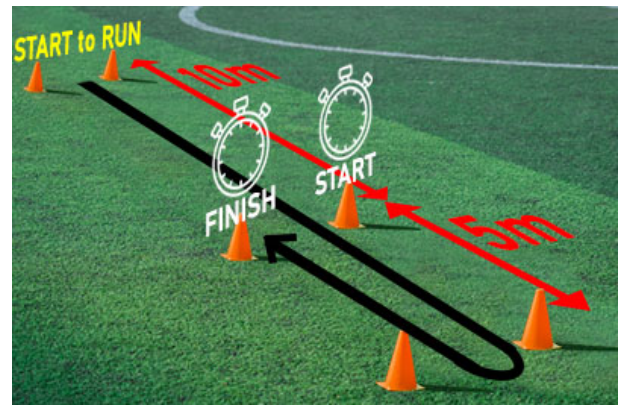
Posisikan tiang seperti pada gambar.

Ambil waktu start, split dan finish dilakukan saat tiang berada di tengah panggul pelari.

Anda tidak dapat menghitung waktu dengan stopwatch standar untuk jarak 10m atau 20m. Gunakan hanya waktu video.

# Kelincahan tanpa bola

## Tes ketangkasan "505"



### Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan pemain dalam mengubah arah 180 ° dengan perlambatan yang kuat diikuti dengan akselerasi eksplosif.

### Bahan

6 kerucut atau pasak.  
Stopwatch video.

### Bantuan

Satu orang untuk mengontrol waktu.

### Instruksi

Mulailah dari kerucut pertama.

Lalu lari 10 meter menuju kerucut kedua. Kerucut kedua inilah yang memulai stopwatch.

Anda melanjutkan ke kerucut ketiga yang terletak 5m dari kerucut kedua.

Lakukan putar balik pada kerucut ini secepat mungkin dan kembali ke kerucut sebelumnya.

Saat Anda melewati kerucut kedua lagi, stopwatch akan berhenti.

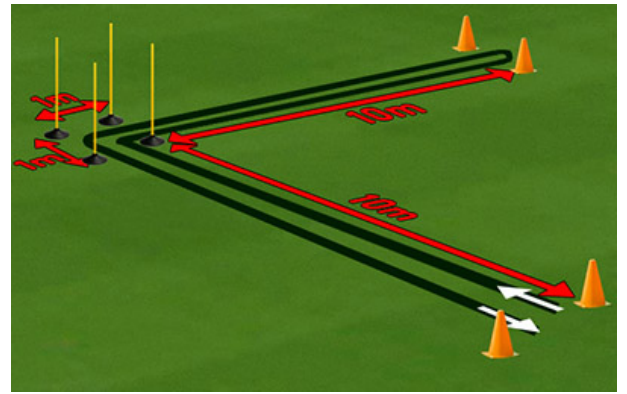
Stopwatch harus dimulai dan dihentikan saat penanda berada di tengah panggul pelari.

Lakukan dua gerakan gerakan, putar kaki kanan dan kiri.

Pertahankan waktu terbaik.

# Kelincahan tanpa bola

40m (berbentuk L)



## Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengapresiasi eksplosif awal pemain serta penguasaan balapannya dan perubahan arahnya pada intensitas tinggi.

## Bahan

4 kerucut

4 pasak.

Stopwatch video.

## Bantuan

Satu orang untuk mengontrol waktu.

## Instruksi

Anda harus melakukan lari cepat pulang pergi.

Letakkan satu kaki di belakang pintu seberang.

Seberangi garis finis dengan kecepatan penuh.

Anda memiliki 2 percobaan.

Mulai dari stopwatch saat melintasi gerbang.

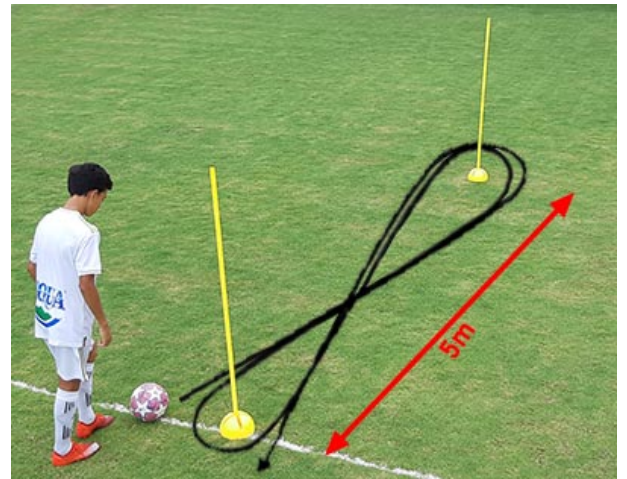
Tes divalidasi jika:

- semua pasak tegak.

- kaki ditempatkan di belakang pintu.

# Kelincahan dengan bola

## Mengemudi bola (8 kecil)



### Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kelincahan dan kecepatan Anda dalam menguasai bola.

### Bahan

2 tiang atau, jika gagal, 2 kerucut.

Stopwatch atau stopwatch video agar lebih presisi.

Bola.

Meteran.

### Bantuan

Satu orang untuk mengontrol waktu.

### Instruksi

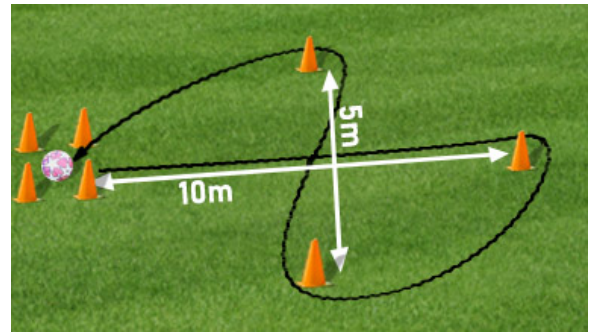
Tempatkan 2 tiang dengan jarak 5 meter.

Anda harus melakukan 2 perjalanan pulang pergi dengan bola di kaki Anda seperti yang ditunjukkan pada foto.

Stopwatch dimulai saat pergerakan pertama bola. Stopwatch dihentikan saat bola dihentikan.

# Kelincahan dengan bola

## Mengemudi bola (8 besar)



### Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui kecepatan gerakan, postur tubuh, koordinasi dan sentuhan bola. Anda harus menyelesaikan lintasan seperti yang ditunjukkan pada foto, dengan bola menginjak kaki secepat mungkin.

### Bahan

6 kerucut.  
Dekameter.  
Bola.

### Bantuan

Satu orang untuk waktu dan kontrol.

### Instruksi

Anda harus mengarahkan bola ke sekitar kerucut seperti yang ditunjukkan pada foto.

Anda harus mengakhiri tes dengan meletakkan kaki Anda di atas bola di tengah-tengah 4 kerucut (1m<sup>2</sup>)

Anda sudah mencoba 2 kali.

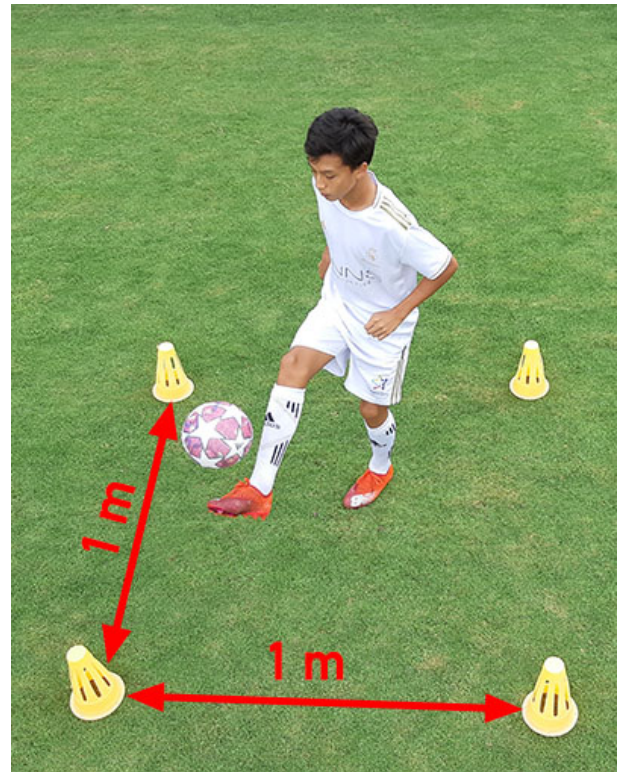
Stopwatch dimulai saat pergerakan pertama bola. Stopwatch dihentikan saat bola dihentikan.

Tes divalidasi jika:

- Kaki di atas bola di tengah tiang.
- Kerucut belum dipindahkan.

# juggles

## Juggles (kaki kuat)



### Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui kemudahan Anda dalam melakukan juggling di bawah tekanan. Anda akan menemukan diri Anda dalam situasi ini selama pertandingan di mana Anda harus mengontrol bola udara dengan tekanan dari lawan.

### Bahan

4 kerucut.  
Meteran.  
1 bola.

### Bantuan

Sendiri atau dengan seseorang untuk dikendalikan.

### Instruksi

Tempatkan 4 kerucut dengan jarak 1 m

Lakukan juggling hanya dengan kaki dominan Anda.  
Tidak ada bagian lain dari tubuh Anda yang diperbolehkan.

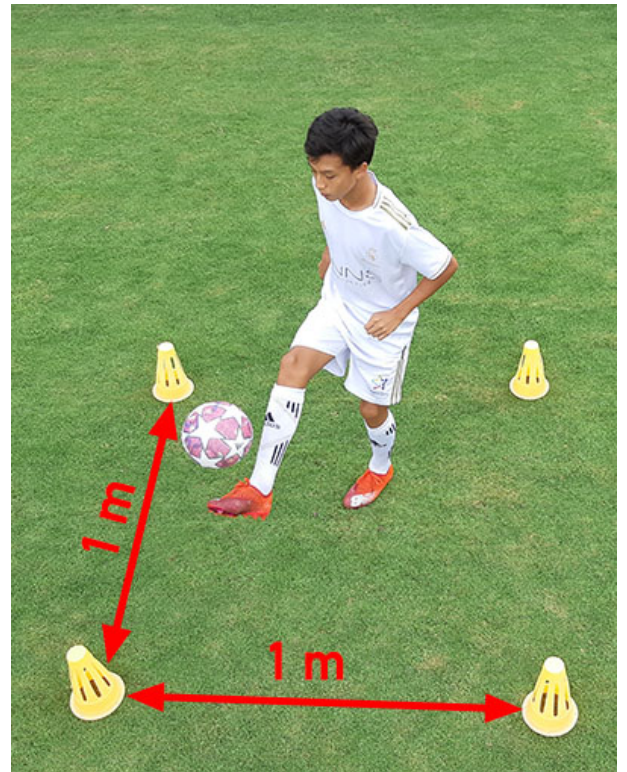
Jika Anda melangkah keluar dari ruang yang dibatasi oleh kerucut, pengujian selesai.

Jika Anda mendapatkan 50 juggle, tes selesai.

Lakukan 2 percobaan dan lakukan yang terbaik dari 2 percobaan.

# juggles

## Juggles (kaki lemah)



### Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui kemudahan Anda dalam melakukan juggling di bawah tekanan. Anda akan menemukan diri Anda dalam situasi ini selama pertandingan di mana Anda harus mengontrol bola udara dengan tekanan dari lawan.

### Bahan

4 kerucut.  
Meteran.  
1 bola.

### Bantuan

Sendiri atau dengan seseorang untuk dikendalikan.

### Instruksi

Tempatkan 4 kerucut dengan jarak 1 m

Lakukan juggling hanya dengan kaki yang lemah.  
Tidak ada bagian lain dari tubuh Anda yang diperbolehkan.

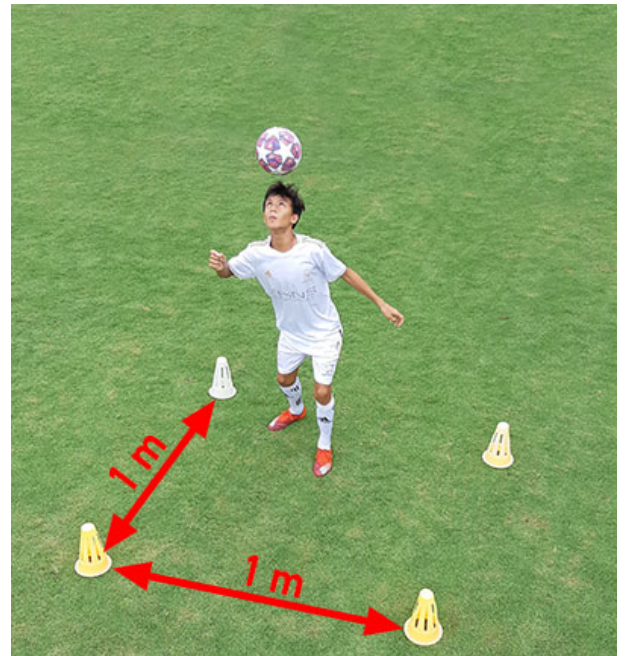
Jika Anda melangkah keluar dari ruang yang dibatasi oleh kerucut, pengujian selesai.

Jika Anda mendapatkan 50 juggle, tes selesai.

Lakukan 2 percobaan dan lakukan yang terbaik dari 2 percobaan.

# juggles

## Juggles (kepala)



### Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui kemudahan Anda dalam melakukan juggling di bawah tekanan. Anda akan menemukan diri Anda dalam situasi ini selama pertandingan di mana Anda harus mengontrol bola udara dengan tekanan dari lawan.

### Bahan

4 kerucut.

Meteran.

1 bola.

### Bantuan

Sendiri atau dengan seseorang untuk dikendalikan.

### Instruksi

Tempatkan 4 kerucut dengan jarak 1 m

Juggling hanya dengan kepala Anda.

Tidak ada bagian lain dari tubuh Anda yang diperbolehkan.

Jika Anda melangkah keluar dari ruang yang dibatasi oleh kerucut, pengujian selesai.

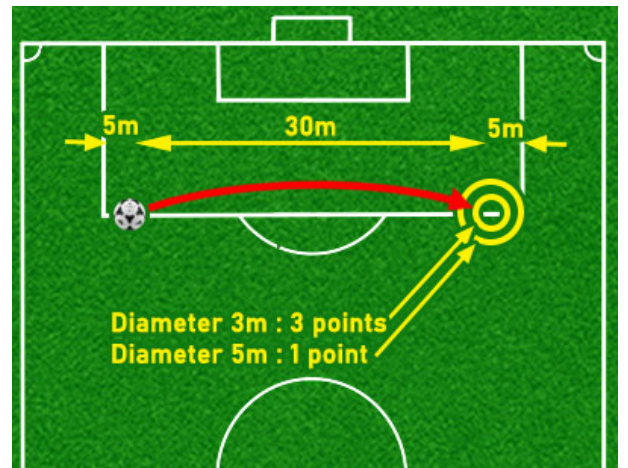
Jika Anda mendapatkan 50 juggle, tes selesai.

Lakukan 2 percobaan dan lakukan yang terbaik dari 2 percobaan.



# Operan

## Umpan panjang (30m) kaki kuat



### Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk mensimulasikan umpan jauh selama pertandingan seperti pergantian sisi.

### Bahan

- 4 kerucut.
- 1 dekameter.
- 1 bola.

### Bantuan

Lebih disukai bersama seseorang untuk memeriksa apakah bola mengenai sasaran.

### Instruksi

Anda harus mengenai target berdiameter 3m yang ditempatkan 35m dari bola.

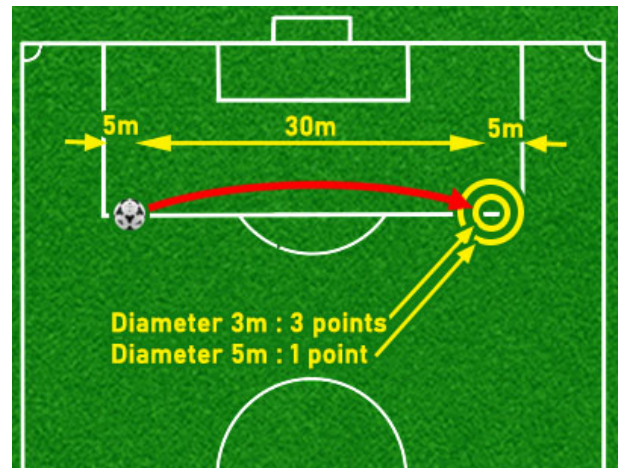
Lakukan 5 tembakan dengan kaki kuat Anda, dan hitung jumlah bola yang mendarat di target secara langsung dan tanpa rebound sebelumnya.

3 poin dalam target 3m.

1 poin dalam target 5m.

# Operan

## Umpan panjang (30m) kaki lemah



### Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk mensimulasikan umpan jauh selama pertandingan seperti pergantian sisi.

### Bahan

- 4 kerucut.
- 1 dekameter.
- 1 bola.

### Bantuan

Lebih disukai bersama seseorang untuk memeriksa apakah bola mengenai sasaran.

### Instruksi

Tempatkan bola pada garis 16,5m.

Anda harus mengenai target berdiameter 3m yang ditempatkan 35m dari bola.

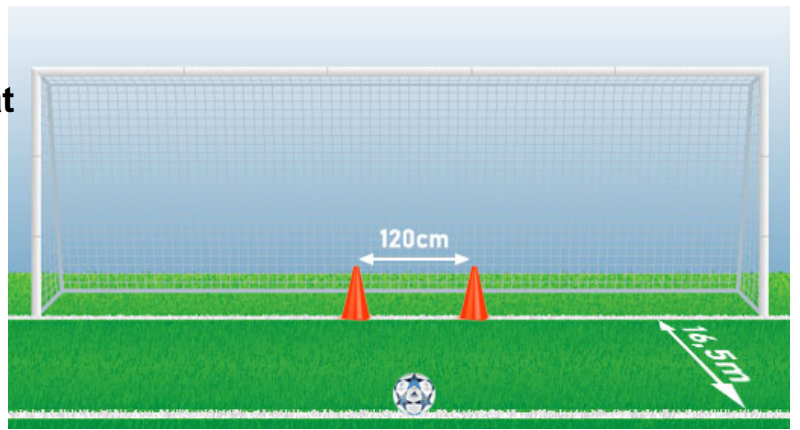
Lakukan 5 tembakan dengan kaki lemah Anda, dan hitung jumlah bola yang mendarat di target secara langsung dan tanpa rebound sebelumnya.

3 poin dalam target 3m.

1 poin dalam target 5m.

# Operan

## Umpan pendek (16.5m) kaki kuat



### Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk mensimulasikan operan pendek selama pertandingan.

### Bahan

2 kerucut.

1 bola.

### Bantuan

Sendiri atau dengan seseorang untuk dikendalikan.

### Instruksi

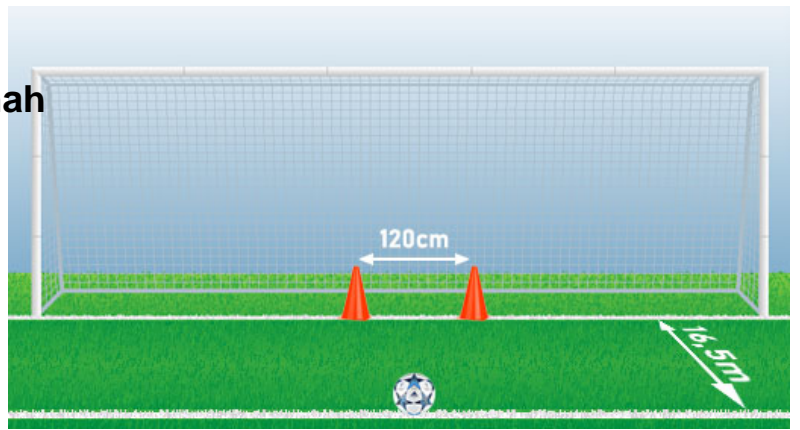
Letakkan bola di garis 16,5m dan tempatkan 2 kerucut 100cm dengan jarak 120cm di garis gawang.

Bola harus bergerak saat Anda menembaknya.

Lakukan 10 tembakan. kaki kuat Anda, dan hitung jumlah bola yang mendarat di target secara langsung dan tanpa mengenai kerucut.

# Operan

## Umpan pendek (16.5m) kaki lemah



### Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk mensimulasikan operan pendek selama pertandingan.

### Bahan

2 kerucut.

1 bola.

### Bantuan

Sendiri atau dengan seseorang untuk dikendalikan.

### Instruksi

Letakkan bola di garis 16,5m dan tempatkan 2 kerucut 100cm dengan jarak 120cm di garis gawang.

Bola harus bergerak saat Anda menembaknya.

Lakukan 10 tembakan. kaki lemah Anda, dan hitung jumlah bola yang mendarat langsung ke target tanpa mengenai kerucut.

# Tendang

## Tendangan (16.5m) kaki kuat



### Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk mensimulasikan entri Anda ke dalam area penalti diikuti dengan sebuah tembakan dengan bola bergerak di salah satu dari 2 sudut ring.

### Bahan

1 tali 6m50  
2 tali 4m.  
1 bola.

### Bantuan

Sendiri atau dengan seseorang untuk dikendalikan.

### Instruksi

Tempatkan tali seperti yang ditunjukkan di video.

Posisikan bola pada garis 16,5m.  
Bola harus bergerak saat Anda menembak.

Lakukan 5 tembakan dengan kaki kuat Anda di setiap sudut (pojok atas kanan, pojok atas kiri) dan hitung jumlah bola yang telah mengenai target.

Oleh karena itu, Anda akan menembakkan total 10 balon.

# Tendang

## Tendangan (16.5m) kaki lemah



### Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk mensimulasikan entri Anda ke dalam area penalti diikuti dengan sebuah tembakan dengan bola bergerak di salah satu dari 2 sudut ring.

### Bahan

1 tali 6m50  
2 tali 4m  
1 bola.

### Bantuan

Sendiri atau dengan seseorang untuk dikendalikan.

### Instruksi

Tempatkan tali seperti yang ditunjukkan di video.

Posisikan bola pada garis 16,5 m.

Bola harus bergerak saat Anda menembak.

Lakukan 5 tembakan dengan kaki lemah Anda di setiap sudut (pojok atas kanan, pojok atas kiri) dan hitung jumlah bola yang telah mengenai target.

Oleh karena itu, Anda akan menembakkan total 10 balon.

# Fleksibilitas

## Fleksibilitas punggung bawah



### Tujuan

Tujuannya untuk mengukur kelenturan punggung bawah dan paha belakang.

### Bahan

Sebuah kotak berukuran kira-kira 40 x 50 x 60 atau setara.

Penggaris berskala.

Isolasi.

### Bantuan

Satu orang untuk membaca ukuran.

Satu orang untuk membantu.

### Instruksi

Posisi awal duduk, kaki lurus.

Anda akan mencoba menggerakkan tangan sejauh mungkin di sepanjang kaki tanpa menekuknya.

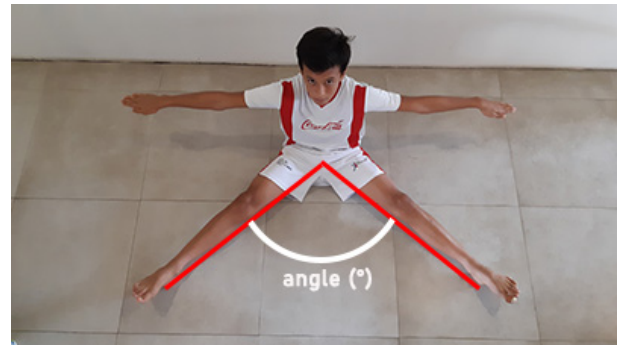
Posisi maksimal harus ditahan selama 2 detik.

Jika tangan Anda melebihi kotak sejauh 5 cm misalnya, catatan: +5

Jika tangan Anda 5 cm dari kotak tanpa melebihi itu, perhatikan -5

# Fleksibilitas

## Tes fleksibilitas pinggul



### Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kelenturan pinggul dan otot adduktor.

### Bahan

Unduh aplikasi busur derajat.

### Bantuan

Satu orang untuk melakukan pengukuran jarak kaki.

### Instruksi

Dari posisi duduk, buka kaki dengan menjaga agar bokong tetap menyentuh tanah hingga bukaan maksimal.

Anda harus stabil dengan menjaga posisi lengan tetap horizontal seperti pada foto.

Perhatikan sudut bukaan dengan membuat tanda di tanah.

Kemudian gunakan penggaris untuk menjiplak sudut yang Anda ukur menggunakan busur derajat.