

PAKET 10

E-BOOK SELEKSI KEMAMPUAN BIDANG

TES KESEHATAN DAN
KEBUGARAN

media

TES KESEHATAN DAN KEBUGARAN

A. LARI 12 MENIT

a. Lari 12 Menit (Pria dan Wanita)

1. Peserta dibagi dalam beberapa kelompok berdasarkan nomor urut ujian, selanjutnya kelompok pertama setelah melakukan pemanasan, menuju garis start, kemudian kelompok berikutnya untuk persiapan dan melakukan pemanasan, demikian seterusnya.
2. Starter merangkap timer (pemegang stopwatch) memberi aba-aba “bersedia, siap, ya” dan langsung menghidupkan stopwatch.
3. Setelah aba-aba “ya” peserta langsung lari mengelilingi lapangan dengan arah berlawanan jarum jam mengikuti garis lintasan selama 12 menit.
4. Petugas starter/timer mengumumkan melalui pengeras suara bahwa waktu telah berjalan 2, 4, 6, 8, 10 menit serta pada saat 10 detik terakhir memberikan hitungan mundur 10, 9, 8 dan seterusnya sampai dengan hitungan 1 diakhiri dengan tanda peluit panjang.
5. Setelah petugas starter/timer meniup peluit panjang, timer mengumumkan waktu sudah habis agar peserta berhenti, melepaskan nomor dada, dan berjalan berbalik arah menuju tempat istirahat.
6. Koordinator kesamaptaan “A” (lari 12 menit) memberikan peringatan/teguran kepada peserta yang masih melakukan lari atau jalan apabila tanda waktu 12 menit telah dibunyikan.

b. Tabel Penilaian

1. *Pria*

LARI 12 MENIT (METER)	NILAI	LARI 12 MENIT (METER)	NILAI	LARI 12 MENIT (METER)	NILAI	LARI 12 MENIT (METER)	NILAI
3.444	100	2.914	75	2.386	50	1.857	25
3.422	99	2.893	74	2.364	49	1.836	24
3.401	98	2.872	73	2.343	48	1.814	23
3.380	97	2.851	72	2.322	47	1.793	22
3.369	96	2.820	71	2.301	46	1.772	21
3.338	95	2.809	70	2.280	45	1.750	20
3.317	94	2.788	69	2.259	44	1.729	19
3.296	93	2.767	68	2.237	43	1.708	18
3.274	92	2.746	67	2.216	42	1.687	17
3.253	91	2.725	66	2.195	41	1.666	16
3.232	90	2.703	65	2.174	40	1.645	15
3.211	89	2.682	64	2.153	39	1.625	14
3.190	88	2.661	63	2.132	38	1.603	13
3.169	87	2.639	62	2.111	37	1.582	12
3.148	86	2.618	61	2.090	36	1.561	11
3.126	85	2.597	60	2.069	35	1.539	10
3.105	84	2.576	59	2.048	34	1.518	9
3.084	83	2.555	58	2.026	33	1.497	8
3.062	82	2.534	57	2.005	32	1.476	7
3.041	81	2.513	56	1.984	31	1.455	6
3.021	80	2.491	55	1.962	30	1.434	5
2.999	79	2.470	54	1.941	29	1.413	4
2.978	78	2.449	53	1.920	28	1.392	3
2.957	77	2.428	52	1.899	27	1.371	2
2.936	76	2.407	51	1.878	26	1.349	1

2. *Wanita*

LARI 12 MENIT (METER)	NILAI	LARI 12 MENIT (METER)	NILAI	LARI 12 MENIT (METER)	NILAI	LARI 12 MENIT (METER)	NILAI
3.095	100	2.576	75	2.048	50	1.518	25
3.084	99	2.555	74	2.026	49	1.497	24
3.062	98	2.534	73	2.005	48	1.476	23
3.041	97	2.513	72	1.984	47	1.455	22
3.020	96	2.491	71	1.962	46	1.434	21
2.999	95	2.470	70	1.941	45	1.412	20

LARI 12 MENIT (METER)	NILAI	LARI 12 MENIT (METER)	NILAI	LARI 12 MENIT (METER)	NILAI	LARI 12 MENIT (METER)	NILAI
2.978	94	2.449	69	1.920	44	1.391	19
2.957	93	2.428	68	1.899	43	1.370	18
2.936	92	2.407	67	1.878	42	1.349	17
2.914	91	2.385	66	1.857	41	1.328	16
2.893	90	2.364	65	1.836	40	1.307	15
2.872	89	2.343	64	1.814	39	1.286	14
2.851	88	2.322	63	1.793	38	1.265	13
2.830	87	2.301	62	1.772	37	1.244	12
2.809	86	2.280	61	1.750	36	1.223	11
2.788	85	2.259	60	1.729	35	1.202	10
2.767	84	2.237	59	1.708	34	1.181	9
2.746	83	2.216	58	1.687	33	1.160	8
2.725	82	2.195	57	1.666	32	1.139	7
2.703	81	2.174	56	1.645	31	1.118	6
2.682	80	2.153	55	1.624	30	1.097	5
2.661	79	2.132	54	1.603	29	1.076	4
2.639	78	2.111	53	1.582	28	1.055	3
2.618	77	2.090	52	1.561	27	1.034	2
2.597	76	2.069	51	1.539	26	1.013	1

c. Tip dan Trik

Latihan pertama, yaitu lari selama 12 menit. Untuk mempermudah memperkirakan jarak dan waktu tempuh, sebaiknya, lakukan latihan ini dengan mengelilingi lapangan sepak bola yang berukuran standar 400 meter. Untuk calon peserta pria, setidaknya dapat mencapai 6 kali (2.400 meter) selama 12 menit tersebut. Untuk calon wanita, setidaknya mencapai 5 kali (2.000 meter). Lakukan latihan lari ini secara rutin agar kemampuan dapat meningkat dari waktu ke waktu.

Untuk melakukan latihan lari 12 menit, ikuti jadwal mingguan ini 3 hari seminggu dalam jangka waktu 2 bulan:

1. Minggu 1: Berjalan cepat selama lima menit untuk pemanasan. Setelah itu, secara bergantian, lakukan jogging selama 60 detik dan berjalan selama 90 detik dalam waktu total 20 menit.
2. Minggu 2: Berjalan cepat selama lima menit untuk pemanasan. Setelah itu, secara bergantian, lakukan jogging selama 90 detik dan berjalan selama 2 menit dalam waktu total 20 menit.

3. Minggu 3: Berjalan cepat selama lima menit untuk pemanasan kemudian lakukan dua repetisi dari latihan di bawah ini:
 - Jogging 180 meter (atau 90 detik)
 - Berjalan 180 meter (atau 90 detik)
 - Jogging 365 meter (atau 3 menit)
 - Berjalan 365 meter (atau 3 menit)

4. Minggu 4: Berjalan cepat selama lima menit untuk pemanasan lalu:
 - Jogging 400 meter (atau 3 menit)
 - Berjalan 200 meter (atau 90 detik)
 - Jogging 800 meter (atau 5 menit)
 - Berjalan 400 meter (atau 2,5 menit)
 - Jogging 400 meter (atau 3 menit)
 - Berjalan 200 meter (atau 90 detik)
 - Jogging 800 meter (atau 5 menit)

5. Minggu 5:
 - (a) Latihan 1: Berjalan cepat selama lima menit untuk pemanasan lalu:
 - Jogging 800 meter (atau 5 menit)
 - Berjalan 400 meter (atau 3 menit)
 - Jogging 800 meter (atau 5 menit)
 - Berjalan 400 meter (atau 3 menit)
 - Jogging 800 meter (atau 5 menit)
 - (b) Latihan 2: Berjalan cepat selama lima menit untuk pemanasan lalu:
 - Jogging 1200 meter (atau 8 menit)
 - Berjalan 800 meter (atau 5 menit)
 - Jogging 1200 meter (atau 8 menit)
 - (c) Latihan 3: Berjalan cepat selama lima menit untuk pemanasan kemudian jogging 3.200 meter (atau 20 menit) tanpa berjalan.

6. Minggu 6:
 - (a) Latihan 1: Berjalan cepat selama lima menit untuk pemanasan lalu:
 - Jogging 800 meter (atau 5 menit)
 - Berjalan 400 meter (atau 3 menit)
 - Jogging 1.200 meter (atau 8 menit)
 - Berjalan 400 meter (atau 3 menit)
 - Jogging 800 meter (atau 5 menit)

- (b) Latihan 2: Berjalan cepat selama lima menit untuk pemanasan lalu:
 - Jogging 1600 meter (atau 10 menit)
 - Berjalan 400 meter (atau 3 menit)
 - Jogging 1600 meter (atau 10 menit)
 - (c) Latihan 3: Berjalan cepat selama lima menit untuk pemanasan kemudian jogging 3.600 meter (atau 25 menit) tanpa berjalan.
7. Minggu 7: Berjalan cepat selama lima menit untuk pemanasan kemudian jogging 4.000 meter (atau 25 menit).
 8. Minggu 8: Berjalan cepat selama lima menit untuk pemanasan kemudian jogging 4.400 meter (atau 28 menit).
 9. Minggu 9: Berjalan cepat selama lima menit untuk pemanasan kemudian jogging 4.800 meter (atau 30 menit).

B. PULL-UP/CHINNING-UP

a. Pull-Up (Pria)

Sikap permulaan:

1. Peserta menggantung pada palang dengan telapak tangan menghadap ke depan, ibu jari di bawah palang, dan kaki tidak menyentuh tanah.
2. Badan, kedua kaki, dan siku lurus ke bawah.
3. Peserta yang tidak mampu melompat untuk memegang palang dapat diberikan bantuan dengan kursi atau diangkat oleh petugas.

Gerakan:

1. Peserta mengangkat badan dengan kekuatan kedua tangan sampai dagu melewati palang.
2. Selanjutnya, gerakan turun menggantung seperti sikap permulaan kemudian kembali mengangkat badan dengan kedua tangan sampai dagu melewati palang (seperti gerakan di atas), demikian diulang terus menerus sebanyak mungkin selama 1 menit.

Gerakan yang salah dan tidak dihitung apabila:

1. Mengangkat badan untuk hitungan berikutnya pada waktu siku belum lurus.
2. Saat mengangkat badan, dagu tidak melewati palang.
3. Kaki yang bersangkutan menyentuh tanah

Ketentuan hitungan:

1. Satu hitungan adalah gerakan mengangkat badan sampai dengan dagu melewati palang.
2. Peserta mengangkat badan dengan posisi kaki dihentakkan dan ayunan tetap dihitung dengan ketentuan lengan siku lurus dan dagu melewati palang.
3. Gerakan yang salah tidak mendapatkan hitungan

b. Chinning-Up (Wanita)

Sikap permulaan:

1. Dengan posisi palang setinggi dada, peserta memegang palang, telapak tangan menghadap ke badan, kedua ibu jari berada, atau menempel di bagian atas palang.
2. Kedua lengan lurus memegang palang, posisi kaki maju selangkah ke depan lebih kurang 30 cm, badan dan kaki merebahkan ke belakang membentuk sudut 45° dengan tanah.

Gerakan:

1. Tarik badan ke arah palang dengan kedua kaki tetap lurus sampai dada bagian atas menyentuh palang, dagu harus melampaui palang.
2. Setelah itu, kembali ke sikap semula posisi lengan lurus.
3. Gerakan dilakukan selama 1 menit.

Gerakan yang salah dan tidak dihitung, apabila:

1. Tidak seluruh telapak kaki menempel di lantai atau mengangkat telapak kaki.
2. Dada tidak menyentuh palang.
3. Dagu tidak melampaui palang.
4. Ketika melaksanakan gerakan, pantat mengayun dan badan bergelombang.
5. Saat kembali ke sikap semula, kedua lengan atau siku belum lurus badan sudah ditarik kembali.

Ketentuan hitungan:

1. Satu hitungan adalah gerakan menarik badan dengan lengan lurus, membengkokkan lengan sampai dada bagian atas menyentuh palang, dan dagu melampaui palang.
2. Gerakan yang salah tidak dihitung.

c. Tabel Penilaian

1. Pull-up (pria)

PULL-UP (JUMLAH GERAKAN)	NILAI	PULL-UP (JUMLAH GERAKAN)	NILAI
17	100	8	46
16	94	7	39
15	88	6	32
14	82	5	26
13	76	4	20
12	70	3	14
11	64	2	8
10	58	1	4
9	52		

2. Chinning-up (Wanita)

CHINNING-UP (JUMLAH GERAKAN)	NILAI	CHINNING-UP (JUMLAH GERAKAN)	NILAI
72	100	52	50
71	97	51	47
70	95	50	45
69	92	49	42
68	90	48	40
67	87	47	37
66	85	46	35
65	82	45	32
64	80	44	30
63	77	43	27
62	75	42	25
61	72	41	22
60	70	40	20
59	67	39	17
58	65	38	15
57	62	37	12
56	60	36	10
55	57	35	7
54	55	34	5
53	52	33	2

d. Tip dan Trik

1. *Pull-up (pria)*

Berlatih pull-up memang hal yang cukup sulit bagi kebanyakan orang. Akan tetapi, apabila berlatih secara rutin maka masalah tersebut dapat diatasi. Adapun langkah yang dapat dilakukan agar pull-up Anda mengalami peningkatan adalah sebagai berikut.

- Langkah awal sebelum pull-up, lakukan pemanasan ringan dengan titik berat pada gerakan tangan.
- Usahakan posisi tubuh lurus ketika naik dan turun.
- Lakukan gerakan yang benar jangan terburu-buru atau ingin mendapatkan hasil yang banyak. Fokuskan pada gerakan yang benar terlebih dahulu.
- Apabila mengalami kesulitan untuk mengangkat beban tubuh, lakukan pull-up secara benar semampunya saja. Setelah itu, istirahat sebanyak dua atau tiga menit. Selanjutnya, lakukan pull-up lagi secara benar semampunya, lakukan secara berulang-ulang minimal 10 kali (5 pagi dan 5 sore).
- Jangan malu dengan jumlah yang didapat dan usahakan agar dilakukan secara rutin SETIAP HARI.
- Tambahkan jumlah perolehan setiap hari minimal 1 angkatan dan lakukan secara teratur.
- Jangan kaget dan putus asa jika ternyata dalam dua atau tiga minggu pelaksanaan latihan ini, pull-up Anda malah mengalami kemunduran. Ini hal biasa karena otot Anda belum terbiasa. Jangan berhenti, berlatihlah terus sebab setelah Anda melewati fase ini, pull-up Anda akan mengalami peningkatan.
- Semua kembali pada niat Anda, agar berhasil tanamkan niat yang kuat bahwa Anda BISA.

2. *Chinning-up (wanita)*

Chinning-up adalah gerakan dengan cara berdiri di depan tiang mendatar dengan kaki tetap menginjak tanah kemudian tarik badan ke depan dan kembali ke belakang. Setidaknya lakukan sebanyak 40 kali dengan gerakan yang sempurna. Lebih baik sedikit demi sedikit, tetapi sempurna. Ini lebih baik daripada banyak, tetapi gerakannya tidak sempurna. Berikut tip dan trik untuk peningkatan chinning-up Anda:

- Angkat dagu Anda di atas tiang mendatar, tahan selama 10 sampai 20 detik lalu turunkan. Lakukan ini 3 sampai 5 kali. Setelah Anda dapat tetap menahan lebih dari 20 detik, tambahkan beban dengan cara pegang dumbbell dengan kaki atau memakai ransel yang berat.
- Coba chinning-up negatif. Mulailah dengan dagu di atas tiang mendatar kemudian perlahan-lahan turunkan. Ambil 5 sampai 10 detik. Selesaikan 3 set dengan 5 atau 6 repetisi.

- Lakukan rutinitas berikut selama 4 minggu.

Minggu	Set	Chinning-up	Istirahat Tiap Set
1	4	6	2 menit
2	5	6	1,5 menit
3	4	8	1 menit
4	4	10+	1 menit

C. SIT-UP

a. Pria

Sikap permulaan:

1. Peserta ujian berbaring telentang dengan lutut ditekuk sehingga kedua telapak kaki menempel di tanah, kedua paha dan betis membentuk sudut 90° , serta jarak kedua lutut selebar bahu.
2. Kedua telapak tangan diletakkan di belakang kepala dengan jari-jari terpegang (dianyam).
3. Siku-siku tangan menyentuh tanah.
4. Peserta pembantu berikutnya memegang kedua kaki pada pergelangan/mata kaki peserta yang akan melakukan gerakan dengan posisi jongkok, lutut sebelah kanan menyentuh tanah, sedangkan lutut kaki kiri atau kanan berada di antara kedua telapak kaki peserta yang akan melakukan gerakan. Cara memegang tidak dibenarkan menduduki kaki peserta

Gerakan:

1. Peserta mengangkat badan dengan kedua telapak tangan berada di belakang kepala sampai pada posisi duduk 90° kemudian badan membungkuk, siku tangan kanan diarahkan sampai melewati atas lutut sebelah kiri.
2. Selanjutnya, dengan cepat turun berbaring telentang, seperti sikap permulaan.
3. Setelah itu, lakukan gerakan seperti gerakan pertama namun dengan posisi sebaliknya dengan siku tangan kiri diarahkan sampai melewati atas lutut sebelah kanan.
4. Gerakan itu dilakukan sebanyak mungkin selama 1 menit.
5. Gerakan berakhir bila peserta tidak mampu lagi melakukan gerakan dan berhenti selama lebih dari 5 detik.

Gerakan yang salah dan tidak dihitung apabila:

1. Posisi pada saat mengangkat badan tidak sampai 90° .
2. Siku kanan tidak melewati lutut kaki sebelah kiri atau sebaliknya.
3. Waktu kembali ke sikap semula (sikap telentang), kedua siku tangan tidak menyentuh tanah.

4. Apabila pegangan tangan terlepas maka gerakan tersebut tidak dihitung dan peserta kembali ke posisi semula serta meneruskan gerakan untuk mendapatkan hitungan berikutnya dengan memulai gerakan dari sikap telentang.

Ketentuan hitungan:

1. Dihitung satu hitungan dari sikap telentang sampai siku tangan kanan melampaui lutut sebelah kiri atau sebaliknya.
2. Gerakan yang salah tidak mendapatkan hitungan.

b. Wanita

Sikap permulaan:

1. Peserta berbaring telentang dengan lutut ditekuk sehingga kedua telapak kaki menempel di tanah, kedua paha dan betis membentuk sudut 90° .
2. Kedua lengan lurus ke depan menempel di samping kedua paha, telapak tangan terbuka, jari-jari rapat.
3. Peserta dengan nomor berikutnya dengan sikap jongkok memegang dengan kuat kedua pergelangan kaki peserta.

Gerakan:

1. Angkat badan ke posisi duduk dengan kedua lengan lurus membuka ke depan sampai posisi badan minimal 90° dengan tanah.
2. Gerakan selanjutnya kembali ke posisi semula, kedua lengan tetap lurus dan menempel di samping kedua paha, punggung menyentuh tanah.
3. Gerakan dilakukan berulang-ulang selama 1 menit.

Gerakan yang salah dan tidak dihitung apabila:

1. Badan pada waktu diangkat ke posisi duduk tidak sampai 90° dengan tanah.
2. Kembali ke posisi semula (berbaring telentang), punggung tidak menyentuh tanah.
3. Saat mengangkat badan, tangan menekan ke tanah atau berpegangan pada lutut/paha.

Ketentuan hitungan:

1. Dihitung 1 hitungan mulai dari sikap berbaring terlentang kemudian mengangkat badan sampai sikap duduk minimal 90° .
2. Setelah itu, kembali ke posisi semula untuk hitungan berikutnya.
3. Peserta tidak diperbolehkan istirahat atau berhenti melakukan gerakan pada posisi semula (berbaring telentang) lebih dari 5 detik apabila terjadi maka gerakan dinyatakan selesai.
4. Gerakan salah tidak dihitung.

c. Tabel Penilaian

1. *Pria*

SIT-UP (JUMLAH GERAKAN)	NILAI	SIT-UP (JUMLAH GERAKAN)	NILAI
40	100	22	32
39	96	21	30
38	92	20	28
37	88	19	26
36	84	18	24
35	80	17	22
34	76	16	20
33	72	15	18
32	68	14	16
31	64	13	14
30	60	12	12
29	56	11	10
28	52	10	8
27	48	9	6
26	44	8	4
25	41	7	2
24	38	6	1
23	35		

b. *Wanita*

SIT UP (JUMLAH GERAKAN)	NILAI	SIT UP (JUMLAH GERAKAN)	NILAI
50	100	33	48
49	96	32	46
48	93	31	42
47	91	30	39
46	87	29	37
45	84	28	33
44	82	27	29
43	78	26	26
42	75	25	24
41	73	24	21
40	69	23	19
39	66	22	15

SIT UP (JUMLAH GERAKAN)	NILAI	SIT UP (JUMLAH GERAKAN)	NILAI
38	64	21	12
37	60	20	10
36	57	19	6
35	55	18	3
34	51		

d. Tip dan Trik

Sit-up adalah gerakan duduk-bangun. Lakukan latihan untuk memperkuat otot perut. Posisi tangan dianyam di belakang kepala. Ketika bangun, upayakan sampai mencium lutut. Lakukan gerakan ini minimal 35 kali untuk pria dan 30 kali untuk wanita. Seluruh gerakan dilakukan tidak lebih dari 1 menit.

1. Jika Anda mengalami kesulitan untuk menjaga agar mata kaki atau tumit Anda tetap berada di atas lantai, cobalah meminta seorang teman untuk memegangnya. Anda juga bisa mencari benda berat (seperti kursi sofa) dan meletakkan kaki Anda di bawahnya. Ini akan memberi Anda dukungan ketika Anda berupaya untuk mengangkat tubuh Anda.
2. Ketika melakukan sit-up apa pun, selalu tarik dan keluarkan napas ketika Anda melanjutkan latihan.
3. Berhati-hatilah dan batasi latihan pertama Anda dengan hanya berlatih beberapa kali saja agar otot Anda tidak tertarik.
4. Setelah Anda bertambah kuat, cobalah memasukkan variasi pilates pada latihan ini. Bukannya menempatkan tangan di belakang kepala atau bahu Anda, tetapi biarkan tangan Anda tetap lurus di samping tubuh Anda. Ketika Anda mengangkat tubuh untuk melakukan sit-up, luncurkan lengan Anda ke depan kemudian angkat lengan itu pada saat yang sama dengan terangkatnya tubuh Anda dan regangkan ke depan. Jagalah agar bahu tetap rileks dan jangan membungkukkan kepala terlalu jauh ke depan. Ketika Anda rileks kembali, perlahan turunkan lengan Anda ke lantai di samping tubuh Anda. Ulangi untuk masing-masing sit-up.
5. Tidak berlebihan adalah kunci untuk melakukan latihan perut apa pun karena secara harfiah, perut adalah pusat dari tubuh. Segala hal yang dilakukan di kehidupan sehari-hari (berjalan, berlari, duduk, berdiri, meraih sesuatu, dll.), sebenarnya, Anda memiliki gerakan pada atau melalui perut. Dengan menempatkan hal itu dalam pikiran, sadari bahwa jika Anda melakukan sit-up secara berlebihan atau latihan perut apa pun maka Anda berisiko merusak hari berikutnya dengan rasa nyeri di daerah perut. Jika Anda seorang pemula, mulailah dengan perlahan-lahan dan tambahkan latihannya secara bertahap.

6. Hindari melakukan sit-up jika Anda didiagnosis terkena osteoporosis. Menekuk tulang belakang dalam posisi sit-up meningkatkan tekanan pada tulang Anda dan bisa membuat Anda berisiko mengalami stress fracture (patah tulang yang disebabkan oleh tekanan).
7. Ingatlah bahwa satu-satunya cara untuk membangun otot dengan memaksa otot melampaui batas daya tahannya. Akan tetapi, jika Anda melakukan banyak sit-up sampai ke titik ketika Anda mulai merasakan sensasi menyengat pada perut Anda maka Anda sudah berlatih terlalu keras. Kondisi tubuh akan mulai memburuk sehingga Anda tidak akan bisa melakukan sit-up dengan benar.
8. Jangan melakukan kesalahan umum dalam sit-up:
 - Jika Anda memilih untuk menempatkan tangan Anda di belakang kepala, pastikan Anda tidak mendorong kepala ke depan ketika Anda mengangkat tubuh Anda. Ada kecenderungan alami untuk melakukan hal ini karena akan membantu untuk mengangkat tubuh. Kecenderungan itu akan meningkat ketika perut Anda mulai lelah. Akan tetapi, dorongan pada kepala Anda akan mengencangkan otot di leher. Jika Anda tidak menempatkan tangan di belakang kepala, cobalah untuk menjaga agar kepala tetap lurus ketika berlatih.
 - Jangan mencoba untuk menyentuhkan dahi pada lutut Anda. Semakin tinggi tubuh Anda terangkat dari lantai, semakin baik gerakannya. Akan tetapi, hanya sampai batas tertentu. Jika punggung mulai melengkung ketika dianggap berada dalam posisi membungkuk maka Anda akan memberi terlalu banyak tekanan pada punggung bawah.
 - Jika tidak dapat menjaga agar kaki tetap di atas lantai dan tidak dapat menguncinya dengan benar maka Anda akan menghabiskan upaya ekstra untuk melakukannya ketika Anda melakukan sit-up. Sayangnya, upaya ini akan mengandalkan kekuatan paha yang bukan menjadi target dari sit-up. Pada beberapa orang, paha bisa menyerah terlebih dahulu sebelum perut yang membuat seluruh latihan menjadi benar-benar tidak berguna.

D. PUSH UP

a. Pria

Sikap permulaan:

1. Peserta tiarap, seluruh tubuh menempel di tanah, kedua telapak tangan diletakkan di belakang kepala dengan jari-jari terpegang (dianyam).
2. Kedua telapak tangan boleh terbuka atau mengepal, menempel di tanah ke samping badan di bawah bahu dengan jarak selebar tubuh.
3. Kedua kaki rapat lurus ke belakang dengan jari-jari bertumpu di tanah.

Gerakan:

1. Peserta mengangkat badan dengan meluruskan lengan ke atas sehingga tubuh terangkat membentuk sudut 30° dengan tanah dalam posisi kaki dan tubuh lurus.
2. Gerakan berikutnya menurunkan badan dengan membengkokkan lengan sehingga badan turun dalam posisi jarak satu kepal (± 10 cm) antara dada dengan tanah, posisi badan menjadi lurus horizontal dengan tanah.
3. Gerakan selanjutnya badan diangkat kembali dengan meluruskan lengan, posisi badan tetap lurus dan kembali membentuk sudut 30° dengan tanah.
4. Gerakan itu dilakukan berulang-ulang sebanyak mungkin dengan waktu selama 1 menit.
5. Posisi peserta tangan dalam keadaan lurus (badan diangkat) apabila peserta tidak melakukan gerakan/istirahat.

Gerakan yang salah dan tidak dihitung apabila:

1. Sebelum lengan lurus saat mengangkat badan, sudah turun kembali.
2. Gerakan dilakukan dengan tubuh tidak lurus (bergelombang).
3. Bagian tubuh menyentuh tanah saat turun.

Ketentuan hitungan:

1. Dihitung satu hitungan mulai saat mengangkat badan dengan meluruskan lengan sampai lengan benar-benar lurus.
2. Setelah itu, turun kembali dengan tubuh lurus sampai berjarak 1 kepal (± 10 cm) dari tanah langsung mengangkat badan untuk hitungan berikutnya.
3. Gerakan yang tidak benar tidak memperoleh hitungan.

b. Wanita

Sikap permulaan:

1. Peserta dalam posisi tiarap, kedua lengan di samping badan, telapak tangan menempel di tanah selebar bahu.
2. Badan menempel di tanah, lutut ditekuk ke atas, posisi kaki 90° dengan tanah.

Gerakan:

1. Badan diangkat dengan meluruskan lengan sampai badan/paha membentuk sudut $\pm 30^\circ$ dengan tanah.
2. Kedua lutut digunakan sebagai tumpuan untuk mengangkat badan.
3. Pada waktu mengangkat badan ataupun ketika turun ke posisi semula, posisi badan harus lurus.
4. Gerakan berikutnya kembali ke posisi semula dengan menurunkan posisi badan sampai dada berjarak ± 10 cm dari tanah.

5. Gerakan dilakukan berulang kali selama 1 menit.
6. Posisi tangan dalam keadaan lurus (badan diangkat) apabila peserta tidak melakukan gerakan/istirahat.

Gerakan yang salah dan tidak dihitung apabila:

1. Mengangkat badan lengan belum lurus badan sudah turun kembali.
2. Ke posisi semula badan/dada menyentuh lantai.
3. Mengangkat badan ataupun turun ke posisi semula gerakan badan berkelompok.
4. Mengangkat badan maupun turun ke posisi semula badan tidak lurus.

Ketentuan hitungan:

1. Satu hitungan dimulai dari gerakan mengangkat badan ke atas sampai lengan lurus, badan membentuk sudut $\pm 30^\circ$ dengan tanah
2. Setelah turun ke posisi semula sampai badan berjarak ± 10 cm dari tanah langsung mengangkat badan untuk hitungan berikutnya.

c. Tabel Penilaian

1. *Pria*

PUSH-UP (JUMLAH GERAKAN)	NILAI	PUSH-UP (JUMLAH GERAKAN)	NILAI
42	100	21	42
41	97	20	40
40	94	19	38
39	91	18	36
38	88	17	34
37	85	16	32
36	82	15	29
35	79	14	26
34	76	13	23
33	73	12	21
32	70	11	19
31	67	10	17
30	64	9	15
29	61	8	13
28	58	7	11
27	55	6	9
26	52	5	7

PUSH-UP (JUMLAH GERAKAN)	NILAI	PUSH-UP (JUMLAH GERAKAN)	NILAI
25	50	4	6
24	48	3	5
23	46	2	4
22	44	1	3

2. *Wanita*

PUSH-UP (JUMLAH GERAKAN)	NILAI	PUSH-UP (JUMLAH GERAKAN)	NILAI
37	100	22	48
36	97	21	44
35	93	20	41
34	90	19	37
33	86	18	34
32	83	17	30
31	79	16	27
30	76	15	23
29	72	14	20
28	69	13	16
27	65	12	13
26	62	11	9
25	58	10	6
24	55	9	2
23	51		

d. Tip dan Trik

Push-up adalah gerakan naik turun dengan bertumpu pada kedua tangan dan kaki. Laki-laki, bertumpu pada ujung kaki. Sementara, wanita bertumpu pada lutut. Saat turun badan, tidak menyentuh tanah. Saat naik, tangan kembali lurus. Lakukan gerakan secara sempurna untuk laki-laki setidaknya 35 kali dan 30 kali untuk wanita. Seluruh gerakan dilakukan tidak lebih dari 1 menit.

1. Jika memiliki cermin dinding, gunakan cermin itu untuk memeriksa penampilan Anda.
2. Berkonsentrasilah untuk melibatkan otot dada Anda dengan remas otot tersebut ketika berada pada posisi atas dalam proses gerakan push-up. Hal ini akan

membangun otot dengan lebih cepat. Jika Anda tidak dapat meremas otot-otot dada, lakukan push-up yang lebih mudah di mana pun Anda bisa melakukannya. Pertimbangkan untuk melakukan push-up miring di depan cermin agar Anda dapat melihat otot dada dan dapat memastikan bahwa otot tersebut sudah dilibatkan. Cobalah untuk menyantap sedikit makanan terlebih dahulu sebelumnya.

3. Lakukan pemanasan sebelum Anda mulai. Lakukan beberapa peregangan dan gerakan lengan sederhana untuk mengendurkan otot. Pemanasan mengurangi risiko cedera, dan membuat otot Anda siap untuk melakukan kegiatan lainnya. Sebenarnya, Anda bisa lebih kuat dalam mengangkat/mendorong/menarik jika melakukan rutinitas pemanasan yang tepat daripada Anda langsung terjun berlatih tanpa pemanasan. Pastikan untuk meregangkan lengan dan pergelangan tangan karena bagian sendi sangatlah penting dalam push-up. Setelah selesai, lakukan juga beberapa peregangan dan gerakan pendinginan.
4. Jika Anda baru memulai push-up, Anda bisa menggunakan permukaan yang sedikit empuk, seperti karpet tipis atau matras yoga, agar push-up terasa lebih nyaman pada pergelangan tangan Anda.
5. Salah satu kelebihan utama dari latihan push-up bahwa latihan ini dapat dilakukan hampir di mana saja. Carilah sebidang lantai yang sekadar cukup untuk berbaring tanpa penghalang. Permukaan lantai haruslah keras dan tidak dapat bergeser. Lebih baik lagi jika permukaannya berupa bahan yang nyaman di tangan Anda, misalnya bukan kerikil.
6. Push-up yang normal cukup sulit dilakukan dengan bentuk yang baik dan kontrol yang tepat, khususnya bagi seorang pemula. Jika tubuh Anda sedikit gemetar ketika melakukan push-up dengan lambat dan benar, berarti Anda melakukan variasi push-up yang terlalu sulit bagi Anda atau Anda belum cukup melakukan pemanasan.
7. Mulailah dengan menurunkan tubuh sedikit demi sedikit secara bertahap. Dengan demikian, Anda akan segera merasa lebih mudah untuk menurunkan tubuh.
8. Gunakan kursi untuk mengangkat posisi tungkai Anda menjadi lebih tinggi.
9. Mulailah dengan posisi tubuh bagian atas lebih tinggi, menggunakan bantuan meja. Secara bertahap, turunkan titik maksimum posisi tubuh saat diturunkan, lebih rendah daripada Anda capai sebelumnya.
10. Seperti halnya pada latihan kekuatan apa pun. Jika Anda merasa tegang dan atau nyeri tiba-tiba secara tak terduga di dada dan atau bahu, berhentilah dengan segera. Jika Anda merasa nyeri dada dan atau bahu Anda, berarti Anda telah melakukan push-up berlebihan atau Anda belum siap untuk melakukan latihan itu. Mungkin Anda harus memulai dengan latihan yang lebih ringan yang menargetkan otot dada sebelum Anda mencoba push-up. Jika rasa nyeri itu ada di tempat lain, berarti Anda melakukan sesuatu yang salah. Jika rasa nyeri terus berlanjut, hubungi dokter.

11. Berhentilah melakukan push-up jika punggung bawah Anda lelah. Jangan mengendur di tengah latihan karena Anda bisa cedera.
12. Mendekatkan kedua tangan karena akan menyulitkan untuk kembali ke posisi awal. Jika tangan terlalu berdekatan, Anda mungkin akan kesulitan untuk menyeimbangkan tubuh ketika diangkat dan menempatkan tekanan yang meluas secara tidak perlu pada tulang lengan dan bahu. Ini bisa menyebabkan nyeri pada tulang tersebut setelah latihan atau menimbulkan masalah pada sendi bahu dalam jangka panjang. Area yang berbahaya tidak sama pada setiap orang dan berbagai jenis bentuk tubuh. Akan tetapi, pedoman umum yang perlu diikuti ketika Anda menempatkan tangan Anda di lantai, arahkan ibu jari ke dalam ke arah sisi yang berlawanan. Jika kedua ibu jari saling bersentuhan, itulah batas maksimal Anda. Jika Anda ingin menempatkan kedua tangan menjadi lebih dekat, pertimbangkan metode lain yang telah disebutkan untuk membuat push-up semakin sulit. Mencoba untuk bertepuk tangan ketika tubuh naik dengan lengan lurus adalah variasi push-up lain yang juga bagus. Meskipun begitu, ketika melakukannya, pastikan bahwa Anda berada dalam posisi yang rapat dan lurus.

E. SHUTTLE RUN

a. Pria dan Wanita

Sikap permulaan:

1. Kelompok peserta yang terdiri atas 3–4 orang mengambil posisi start berdiri di belakang garis start di sebelah kanan atau kiri masing-masing tiang.
2. Dalam posisi “siap” menunggu aba-aba dari penguji.

Gerakan:

1. Setelah ada aba-aba “ya”, peserta lari secepat mungkin menuju tiang yang berada di depannya sampai melewati tiang langsung memutar berbalik kembali ke tempat semula menuju ke tiang pertama.
2. Apabila peserta start dari sebelah kanan tiang yang bersangkutan berlari menuju ke sebelah kiri tiang di depannya kemudian berbalik memutar melewati tiang menuju ke sebelah kanan tiang pertama sehingga membentuk angka delapan, dilakukan sebanyak 3 kali putaran bolak-balik. Demikian pula sebaliknya apabila peserta start dari sebelah kiri.
3. Posisi finish apabila peserta saat start di sebelah kanan tiang pertama. Pada putaran ketiga ketika berada di tiang kedua, berlari lurus ke depan ke arah sesuai posisi pada waktu start, demikian pula sebaliknya.
4. Peserta tidak diperbolehkan memegang tiang pada waktu berlari.

Gerakan yang salah dan tidak dihitung apabila:

1. Start mendahului aba-aba “ya”.
2. Pada putaran pertama dan kedua, tidak membuat angka delapan.
3. Gerakan tidak dilakukan 3 kali bolak-balik.
4. Pada putaran terakhir, tidak berlari lurus menuju ke posisi waktu start.
5. Peserta memegang tiang pada waktu berlari.

Ketentuan hitungan:

1. Hasil gerakan diambil dari catatan waktu yang ditempuh dalam jarak 6 × 10 m.
2. Bila ada peserta mendahului start sebelum ada aba-aba “ya”, pelaksanaan ujian untuk kelompok tersebut diulangi.
3. Bila ada peserta yang melakukan gerakan yang salah, peserta tersebut dapat mengulangi setelah kelompok tersebut selesai.

b. Tabel Penilaian

1. *Pria*

SHUTLE-RUN 6 × 10 M (DETIK)	NILAI	SHUTLE-RUN 6 × 10 M (DETIK)	NILAI	SHUTLE-RUN 6 × 10 M (DETIK)	NILAI
16,2	100	18,1	68	20,0	32
16,3	99	18,2	66	20,1	30
16,4	98	18,3	64	20,2	28
16,5	97	18,4	62	20,3	26
16,6	96	18,5	60	20,4	24
16,7	95	18,6	58	20,5	22
16,8	94	18,7	56	20,6	21
16,9	92	18,8	54	20,7	19
17,0	90	18,9	52	20,8	17
17,1	88	19,0	51	20,9	15
17,2	86	19,1	49	21,0	13
17,3	84	19,2	47	21,1	11
17,4	82	19,3	45	21,2	10
17,5	80	19,4	43	21,3	8
17,6	78	19,5	41	21,4	6
17,7	76	19,6	40	21,5	4
17,8	74	19,7	38	21,6	2
17,9	72	19,8	36		
18,0	70	19,9	34		

2. Wanita

SHUTLE-RUN 6 × 10 M (DETIK)	NILAI	SHUTLE-RUN 6 × 10 M (DETIK)	NILAI	SHUTLE-RUN 6 × 10 M (DETIK)	NILAI	SHUTLE-RUN 6 × 10 M (DETIK)	NILAI
17,6	100	20,1	75	22,6	50	25,1	25
17,7	99	20,2	74	22,7	49	25,2	24
17,8	98	20,3	73	22,8	48	25,3	23
17,9	97	20,4	72	22,9	47	25,4	22
18	96	20,5	71	23	46	25,5	21
18,1	95	20,6	70	23,1	45	25,6	20
18,2	94	20,7	69	23,2	44	25,7	19
18,3	93	20,8	68	23,3	43	25,8	18
18,4	92	20,9	67	23,4	42	25,9	17
18,5	91	21	66	23,5	41	26	16
18,6	90	21,1	65	23,6	40	26,1	15
18,7	89	21,2	64	23,7	39	26,2	14
18,8	88	21,3	63	23,8	38	26,3	13
18,9	87	21,4	62	23,9	37	26,4	12
19	86	21,5	61	24	36	26,5	11
19,1	85	21,6	60	24,1	35	26,6	10
19,2	84	21,7	59	24,2	34	26,7	9
19,3	83	21,8	58	24,3	33	26,8	8
19,4	82	21,9	57	24,4	32	26,9	7
19,5	81	22	56	24,5	31	27	6
19,6	80	22,1	55	24,6	30	27,1	5
19,7	79	22,2	54	24,7	29	27,2	4
19,8	78	22,3	53	24,8	28	27,3	3
19,9	77	22,4	52	24,9	27	27,4	2
20	76	22,5	51	25	26	27,5	1

c. Tip dan Trik

Shuttle run adalah lari membentuk angka 8. Maksudnya, Anda lari dengan kecepatan penuh (sprint) melewati 2 patok besi yang berjarak kurang lebih 10 meter dengan titik awal sebelah kanan patok belakang. Setelah ada aba-aba start/peluit, Anda lari dari titik awal itu menuju sebelah kiri patok depan kemudian memutar patok itu sampai berada di sebelah kanan patok depan. Selanjutnya, Anda lari kembali ke patok belakang sebelah kiri, memutar patok itu sampai Anda berada di sebelah kanan patok belakang kembali. Lari membentuk angka 8 itu dilakukan sebanyak 3 kali putaran dan dicatat waktu tercepatnya. Ingat, harus dilakukan dengan kecepatan penuh agar nilainya bagus. Tes ini untuk mengukur akselerasi dan kelincahan setiap peserta. Upayakan waktu yang diperlukan tidak lebih dari 20 detik.

1. Lakukan pemanasan dan fokuskan pada kaki.
2. Siapkan dua buah patok dengan jarak sekitar 10 meter
3. Start dimulai dari sebelah kanan patok dibelakang garis start.
4. Ambillah awalan lari dengan posisi badan condong kedepan dan posisi kaki kiri di depan dengan tujuan memberikan daya ledak yang besar pada kaki kanan.
5. Larilah dengan kecepatan penuh, fokus pada lintasan lari, usahakan lari pada jarak terdekat yaitu langsung lurus menuju sebelah kiri tiang kedua (jangan membuat lintasan lari melengkung).
6. Gerakan memutar tiang dengan teknik khusus yang harus dilatih dan dibiasakan lebih sering. Jangan sampai menyentuh tiang, karena dapat mengurangi nilai lari.
7. Hindari terpeleset karena bisa menyebabkan cedera.
8. Lanjutkan lari menuju tiang yang pertama dan memutar ke sebelah kiri, lanjutkan berlari hingga 3 putaran.
9. Pada putaran terakhir, larilah secepat mungkin.
10. Gunakan sepatu lari yang bagus.

F. RENANG

a. Pria dan Wanita

Gaya renang:

Peserta menggunakan gaya yang dikuasai (bebas gaya).

Peserta yang Memenuhi Syarat (MS):

1. Peserta menempuh jarak 25 meter;
2. Waktu yang ditempuh oleh peserta dengan Nilai Batas Lulus 41 adalah untuk pria di atas 55 detik dan wanita di atas 60 detik.

Peserta yang Tidak Memenuhi Syarat (TMS):

1. Peserta tidak mencapai jarak 25 meter.
2. Mendapat nilai 0 (nol) karena tidak melaksanakan ujian renang.
3. Mendapatkan nilai di bawah nilai batas lulus.

Perlengkapan yang harus dibawa:

1. Pria dan wanita menggunakan pakaian renang.
2. Tidak boleh memakai perhiasan/benda yang mengganggu gerakan atau bagian tubuh.
3. Tidak boleh menggunakan kacamata renang atau alat bantu lainnya.

b. Tabel Penilaian

1. *Pria*

RENANG 25 METER (DETIK)	NILAI	RENANG 25 METER (DETIK)	NILAI	RENANG 25 METER (DETIK)	NILAI	RENANG 25 METER (DETIK)	NILAI
14	100	31.5	75	49	50	16 meter	25
14.7	99	32.2	74	49.7	49	15 meter	24
15.4	98	32.9	73	50.4	48	15 meter	23
16.1	97	33.6	72	51.1	47	14 meter	22
16.8	96	34.3	71	51.8	46	14 meter	21
17.5	95	35	70	52.5	45	13 meter	20
18.2	94	35.7	69	53.2	44	12 meter	19
18.9	93	36.4	68	53.9	43	12 meter	18
19.6	92	37.1	67	54.6	42	11 meter	17
20.3	91	37.8	66	55,00 ke atas/asal sampai	41	11 meter	16
21	90	38.5	65	24 meter	40	10 meter	15
21.7	89	39.2	64	23 meter	39	10 meter	14
22.4	88	39.9	63	23 meter	38	9 meter	13
23.1	87	40.6	62	22 meter	37	9 meter	12
23.8	86	41.3	61	22 meter	36	8 meter	11
24.5	85	42	60	21 meter	35	7 meter	10
25.2	84	42.7	59	21 meter	34	7 meter	9
25.9	83	43.4	58	20 meter	33	6 meter	8
26.6	82	44.1	57	20 meter	32	6 meter	7

RENANG 25 METER (DETIK)	NILAI	RENANG 25 METER (DETIK)	NILAI	RENANG 25 METER (DETIK)	NILAI	RENANG 25 METER (DETIK)	NILAI
27.3	81	44.8	56	19 meter	31	5 meter	6
28	80	45.5	55	19 meter	30	5 meter	5
28.7	79	46.2	54	18 meter	29	4 meter	4
29.4	78	46.9	53	17 meter	28	4 meter	3
30.1	77	47.6	52	17 meter	27	3 meter	2
30.8	76	48.3	51	16 meter	26	1 meter	1

2. Wanita

RENANG 25 METER (DETIK)	NILAI	RENANG 25 METER (DETIK)	NILAI	RENANG 25 METER (DETIK)	NILAI	RENANG 25 METER (DETIK)	NILAI
20	100	36.8	75	53.5	50	15 meter	25
20.7	99	37.4	74	54.2	49	14 meter	24
21.3	98	38.1	73	54.8	48	14 meter	23
22	97	38.8	72	55.5	47	13 meter	22
22.7	96	39.4	71	56.2	46	13 meter	21
23.4	95	40.1	70	56.9	45	12 meter	20
24	94	40.8	69	57.5	44	11 meter	19
24.7	93	41.4	68	58.2	43	11 meter	18
25.4	92	42.1	67	58.9	42	10 meter	17
26	91	42.8	66	60,00 ke atas/asal sampai	41	10 meter	16
26.7	90	43.5	65	23 meter	40	9 meter	15
27.4	89	44.1	64	22 meter	39	9 meter	14
28	88	44.8	63	22 meter	38	8 meter	13
28.7	87	45.5	62	21 meter	37	8 meter	12
29.4	86	46.1	61	21 meter	36	7 meter	11
30.1	85	46.8	60	20 meter	35	6 meter	10
30.7	84	47.5	59	20 meter	34	6 meter	9
31.4	83	48.1	58	19 meter	33	5 meter	8
32.1	82	48.8	57	19 meter	32	5 meter	7

32.7	81	49.5	56	18 meter	31	4 meter	6
33.4	80	50.2	55	18 meter	30	4 meter	5
34.1	79	50.8	54	17 meter	29	3 meter	4
34.7	78	51.5	53	16 meter	28	3 meter	3
35.4	77	52.2	52	16 meter	27	2 meter	2
36.1	76	52.8	51	15 meter	26	1 meter	1

c. Tip dan Trik

Lakukan latihan renang dengan bebas gaya (gaya apa saja yang dikuasai). Berlatihlah berenang setidaknya mencapai jarak 25 meter.

1. Kayuh lebih panjang. Jika Anda lihat, atlet renang tidak mengayuh dengan cepat, tetapi memiliki jangkauan yang panjang. Rata-rata perenang pemula membutuhkan 12 sampai 16 kayuhan untuk mencapai jarak 25 yard (22,5 meter), namun atlet renang hanya membutuhkan 6 sampai 8 kayuhan saja. Cobalah untuk memangkas satu kayuhan dari jumlah yang biasa Anda lakukan untuk jarak yang sama. Terus latih lengan Anda agar mampu mengayuh lebih panjang. Pertama kali memang terasa aneh, tetapi lama-lama akan membuat Anda semakin cepat dan kuat.
2. Perkuat lengan dan bahu. Untuk bisa mengayuh dan membelah air dengan cepat, seorang perenang harus memiliki gerakan yang kuat dalam berbagai sisi. Lakukan program latihan diagonal wood chopper berikut.
 - Berdiri dengan kaki direntangkan selebar bahu.
 - Pegang medicine ball dengan kedua tangan (bisa juga dengan pelat beban atau kettle ball).
 - Setelah itu, angkat medicine ball hingga ke atas bahu kanan Anda, lakukan gerakan secara diagonal dari ujung kanan atas ke ujung kiri bawah dekat kaki Anda, kembali ke posisi awal dan tarik napas dalam-dalam.
 - Ulangi sebanyak tiga set dengan 10 repetisi untuk masing-masing sisi.

G. ANTROPOMETRI

Perlengkapan yang harus dibawa:

- a. Pria menggunakan celana pendek warna hitam sejenis celana renang.
- b. Wanita menggunakan celana pendek dan pakaian warna biru tua sejenis pakaian renang tanpa lengan.

Jenis pemeriksaan:

- a. Menentukan tipe tubuh (somatotype):
 1. Endomorphic (gemuk)
 2. Mesomorphic (atletis/ideal)
 3. Ectomorphic (kurus)
- b. Pemeriksaan kelainan tubuh
 1. Kepala (miring kanan/kiri)
 2. Leher menjulur ke depan (head posture)
 3. Bahu kiri/kanan rendah (shoulder droop)
 4. Bahu kiri/kanan ke depan (shoulder thrust)
 5. Lekuk tulang punggung ke depan (lordosis)
 6. Lekuk tulang punggung ke belakang (kyphosis)
 7. Tulang belakang berbentuk S (scoliosis)
 8. Dada (pipih/ceking)
 9. Dada meruncing ke depan
 10. Perut menonjol ke depan (abdominal ptosis)
 11. Tipe tubuh (gemuk/kurus)
 12. Pinggul (hip thrust)
 13. Keseimbangan panggul
 14. Lutut maju ke depan (knee thrust)
 15. Kaki (X)
 16. Kaki (O)
 17. Arah telapak kaki
 18. Telapak kaki datar (foot flat)
 19. Sikap
 20. Cara Berjalan
 21. Kelainan lain:
 - Mata juling
 - Telinga lebar sebelah
 - Gigi tonggos kelihatan
 - Kulit, muka hitam/bercak-bercak
 - Tangan bengkok
 - Jari-jari tangan/kaki tidak dapat ditekuk

Cara penilaian Anthropometrik:

Masing-masing item mempunyai nilai yang bersifat mutlak. Apabila salah satu item ada nilai yang kecil, nilai yang dipakai adalah nilai yang paling kecil tersebut.

Contoh:

Seorang peserta A terdapat kelainan antara lain:

Kepala	= 70
Leher	= 70
Bahu miring	= 65
Bahu ke depan	= 70
Lordosis	= 60
Kyphosis	= 65
Scoliosis	= 75
Dada pipih	= 60
Perut	= 67
Gemuk/kurus	= 75
Pinggul	= 76
Lutut	= 70
Kaki X	= 40
Kaki O	= 60
Arah telapak kaki	= 65
Telapak kaki	= 70
Sikap	= 70
Kelainan lain	= ...

Nilai akhir kelainan bagian tubuh adalah 40 (kaki X). Apabila penguji lebih dari 1 orang, nilai terkecil harus dikoordinasikan/dibicarakan sehingga memperoleh kesepakatan bersama untuk menentukan nilai akhir.

Nilai Akhir Antropometrik adalah gabungan Nilai Tipe Tubuh (NTT) dan Nilai Kelainan (NK) postur tubuh yang dijumlahkan dengan menggunakan rumus Nilai akhir Anthropometrik (NA) pemeriksaan postur tubuh atau dengan rumus:

- Bila NK dan NTT keduanya atau salah satu memiliki nilai terkecil berada antara nilai 81–100.

$$NA = \left(\frac{\frac{NK + NTT}{2} - 81}{2} \right) + 81$$

- b. Bila NK dan NTT keduanya atau salah satu memiliki nilai terkecil berada antara nilai 61–80.

$$NA = \left(\frac{\frac{NK + NTT}{2} - 61}{2} \right) + 61$$

- c. Bila NK dan NTT keduanya atau salah satu memiliki nilai terkecil berada antara nilai 41–60.

$$NA = \left(\frac{\frac{NK + NTT}{2} - 41}{2} \right) + 41$$

- d. Bila NK dan NTT keduanya atau salah satu memiliki nilai terkecil berada antara nilai 0–40.

$$NA = \left(\frac{\frac{NK + NTT}{3} - 21}{3} \right) + 21$$



Contoh:

Diketahui seorang/peserta Nilai Tipe Tubuhnya (NTT) = 56 dan Nilai Kelainannya (NK) = 40. Antara Nilai Kelainan dan Tipe Tubuh yang terkecil adalah Nilai Kelainan, yaitu 40.

Rumus yang digunakan adalah rumus Nilai Akhir Antropometrik dengan nilai antara 0 – 40.

$$\begin{aligned} NA &= \left(\frac{\frac{NK + NTT}{2} - 21}{3} \right) + 21 \\ &= \left(\frac{\frac{40 + 56}{2} - 21}{3} \right) + 21 \\ &= \left(\frac{48 - 21}{3} \right) + 21 \\ &= \left(\frac{27}{3} \right) + 21 \\ &= 9 + 21 \\ &= 30 \end{aligned}$$

Nilai Akhir Postur Tubuh adalah 30, termasuk kategori K (kurang). Kategori penilaian pemeriksaan anthropometri adalah sebagai berikut.

- a. Baik Sekali (BS) = 81 – 100
- b. Baik (B) = 61 – 80
- c. Cukup (C) = 41 – 60
- d. Kurang (K) = 21 – 40
- e. Kurang Sekali (KS) = 0 – 20

TIP DAN TRIK:

1. Untuk menyembuhkan kaki X ada alatnya, berbentuk segitiga yang ditempelkan di ujung kaki sementara kaki kita sikap sempurna meembentuk huruf V seperti berbaris biasa. Untuk mengetahui kaki Anda X berapa cm, lakukan general check up di rumah sakit setempat. Lebih dianjurkan di rumah sakit polisi ataupun rumah sakit angkatan.
2. Selain itu, untuk menyembuhkan kaki X bisa dengan sering latihan berlari dan usahakan berlari sambil membayangkan Anda sedang meniti sebuah garis lurus sehingga tidak melenceng larinya. Setelah lari, lakukan pelepasan dengan gerakan rapatkan kedua kaki kemudian selipkan kedua telapak tangan di antara dua lutut yang saling berdempetan. Selanjutnya, lakukan gerakan naik turun dgn tangan di antara lutut tadi.
3. Untuk menyembuhkan kaki O, lakukan gerakan menekan kedua lutut dari arah samping agar lutut bisa berdempetan. Selanjutnya, lakukan gerakan naik turun seperti cara penyembuhan kaki X.

