

AKORNAS

AKADEMI OLAHRAGA PRESTASI NASIONAL

PANDUAN PENERIMAAN MAHASISWA BARU AKADEMI OLAHRAGA PRESTASI NASIONAL



JL Pemuda, No. 10, Gedung C – Ruang 205, Rawamangun, Jakarta Timur, Jakarta 13220

Telp (021) 5737494 ext 55, website: www.akornas.ac.id, email: admin@akornas.ac.id

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat-Nya Panduan Penerimaan Mahasiswa Baru Akademi Olahraga Prestasi Nasional dapat diselesaikan untuk mendukung pelaksanaan kegiatan Penerimaan Mahasiswa Baru di Akademi Olahraga Prestasi Nasional.

Dalam pelaksanaan Penerimaan Mahasiswa Baru diperlukan adanya acuan atau pedoman dalam pelaksanaan kegiatan, agar kegiatan tersebut dapat terselenggara secara tepat dan sistematis, mengingat bahwa Akademi Olahraga Prestasi Nasional merupakan perguruan tinggi baru dan kegiatan Penerimaan Mahasiswa Baru Merupakan program kegiatan yang rutin dilaksanakan.

Pelaksanaan Penerimaan Mahasiswa Baru Di Akademi Olahraga Prestasi Nasional saat ini menjadi tantangan awal karena masyarakat belum banyak yang mengenal atau tersosialisasikan mengenai Akademi Olahraga Prestasi Nasional.

Diharapkan dengan tersusunnya Panduan Penerimaan Mahasiswa Baru Akademi Olahraga Prestasi Nasional dapat memaksimalkan pelaksanaan Penerimaan Mahasiswa Baru di Akademi Olahraga Prestasi Nasional setiap tahunnya. Kami mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak dan stakeholder yang membantu dalam penyelesaian Panduan Penerimaan Mahasiswa Baru Akademi Olahraga Prestasi Nasional.

Jakarta, Agustus 2016

Direktur Akademi Olahraga Prestasi Nasional

Mayjend TNI (Purn) Tono Suratman, S.IP

DAFTAR ISI

COVER.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan.....	2
C. Sasaran.....	2
BAB II KEBIJAKAN PENERIMAAN MAHASISWA BARU.....	
A. Waktu Pelaksanaan.....	
B. Publikasi.....	
C. Sistem Rekrutmen.....	
D. Sistem Seleksi.....	
E. Biaya pendaftaran dan Kewajiban Registrasi bagi Mahasiswa Baru.....	
F. Tim Panitia PMB.....	
BAB III KRITERIA PENERIMAAN MAHASISWA BARU.....	
BAB IV PROSEDUR PENERIMAAN MAHASISWA BARU.....	
BAB V INSTRUMEN PENERIMAAN MAHASISWA BARU.....	
BAB VI SISTEM PENGAMBILAN KEPUTUSAN.....	
BAB VII PENUTUP.....	
LAMPIRAN.....	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Akademi Olahraga Prestasi Nasional merupakan Perguruan Tinggi Swasta yang memiliki fokus keahlian di bidang keolahragaan dengan menyelenggarakan program studi Diploma III Ilmu Kepelatihan Olahraga. Akademi Olahraga Prestasi Nasional lahir sebagai bentuk dukungan terhadap program Nawacita Pemerintah khususnya dalam peningkatan kualitas hidup pelaku olahraga prestasi serta revolusi karakter bangsa melalui peningkatan prestasi olahraga Indonesia.

Kondisi ketersediaan sumber daya tenaga keolahragaan di Indonesia khususnya pelatih pada saat ini secara kualitas dan kuantitas yang memiliki kompetensi yang dibutuhkan untuk mencetak atlet-atlet yang memiliki prestasi baik nasional maupun internasional masih sangat sedikit. Hal tersebut menjadi salah satu indikator factor yang menyebabkan prestasi olahraga Indonesia saat ini menurun khususnya di tingkat internasional.

Akademi Olahraga Prestasi Nasional dengan program studi yang dimiliki saat ini yakni Diploma III Ilmu Kepelatihan Olahraga dan dengan Kurikulum yang disesuaikan dengan kebutuhan profil lulusan yakni sebagai seorang pelatih berharap dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan kebutuhan sumber daya tenaga pelatih di Indonesia.

Banyaknya program studi kepelatihan yang ada saat ini baik yang diselenggarakan oleh Perguruan Tinggi Negeri maupun Perguruan Tinggi Swasta memiliki kurikulum yang berbeda dengan program studi Diploma III Ilmu Kepelatihan Olahraga yang ada di Akademi Olahraga Prestasi Nasional. Kurikulum yang dimiliki Akademi Olahraga Prestasi Nasional memiliki kehususan cabang olahraga sesuai dengan potensi yang dimiliki, sehingga mahasiswa kepelatihan di Akademi Olahraga Prestasi Nasional akan memiliki kompetensi sebagai pelatih pada cabang olahraga yang dikuasainya benar-benar fokus dan mendalam sehingga tidak dapat diragukan lagi terhadap kompetensinya sebagai pelatih di cabang olahraganya.

Pelaksanaan seleksi penerimaan calon mahasiswa baru merupakan sebagai langkah awal dalam pelaksanaan program akademik. Pelaksanaan seleksi tersebut membutuhkan perencanaan dan pelaksanaan yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi yang ada di Akademi Olahraga Prestasi Nasional. Untuk itu disusunlah buku pedoman penerimaan calon mahasiswa baru Akademi Olahraga Prestasi Nasional yang diharapkan dapat menjadi calon mahasiswa baru yang akan memiliki keluaran (out put) sesuai dengan kompetensi yang diharapkan.

B. Tujuan

Pelaksanaan seleksi calon mahasiswa baru Akademi Olahraga Prestasi Nasional dilaksanakan dengan memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Memperoleh calon mahasiswa baru yang memiliki kompetensi yang dapat dikembangkan secara maksimal untuk memenuhi kompetensi yang diharapkan sesuai profil lulusan yang dimiliki sebagai seorang pelatih.
2. Memenuhi kebutuhan masukan mahasiswa baru sesuai dengan target yang diharapkan dalam keberlangsungan penyelenggaraan pendidikan di Akademi Olahraga Prestasi Nasional.
3. Sebagai satu proses yang wajib dilaksanakan dalam upaya peningkatan mutu pendidikan di Akademi Olahraga Prestasi Nasional.

C. Sasaran

Pelaksanaan seleksi calon mahasiswa baru Akademi Olahraga Prestasi Nasional dilaksanakan dengan sasaran antara lain:

1. Pelatih daerah maupun nasional yang belum menempuh pendidikan formal kepelatihan olahraga.
2. Mantan atlet daerah maupun nasional.
3. Siswa-siswa lulusan PPLP dan SKO.
4. Masyarakat umum (Fresh Graduate maupun tidak), TNI, POLRI yang memenuhi kriteria yang ditentukan Akademi Olahraga Prestasi Nasional).

BAB II

KEBIJAKAN PENERIMAAN MAHASISWA BARU

Pelaksanaan penerimaan calon mahasiswa baru Akademi Olahraga Prestasi Nasional merupakan bagian dari program kerja bidang akademik yang dilaksanakan berdasarkan kebijakan-kebijakan yang ditetapkan dalam pelaksanaan penerimaan mahasiswa baru sebagai berikut:

A. Waktu Pelaksanaan

1. Pelaksanaan penerimaan calon mahasiswa baru Akademi Olahraga Prestasi Nasional dilaksanakan sekali dalam satu tahun yaitu pada Semester Genap di tahun akademik pendidikan.
2. Pembukaan penerimaan pendaftaran dan seleksi calon mahasiswa baru Akademi Olahraga Prestasi Nasional dibagi menjadi tiga tahap gelombang dengan waktu yang berbeda. Hal ini dilaksanakan dengan tujuan lebih banyak membuka kesempatan kepada pendaftar untuk mengikuti tes dan dapat menjaring calon mahasiswa baru yang lebih maksimal.

B. Publikasi

1. Dalam pelaksanaan rekrutmen calon mahasiswa baru Akademi Olahraga Prestasi Nasional sebelumnya Tim Akademik melaksanakan sosialisasi secara langsung maupun tulisan dengan bersurat kepada instansi-instansi keolahragaan (Kemenpora, KONI Provinsi, PB/PP Induk Cabang Olahraga, dll yang memungkinkan adanya calon pendaftar mahasiswa baru di Akademi Olahraga Prestasi Nasional.
2. Untuk memaksimalkan informasi pembukaan penerimaan mahasiswa baru Akademi Olahraga Prestasi Nasional disampaikan melalui Website Akademi Olahraga Prestasi Nasional.

C. Sistem Rekrutmen

1. Sistem rekrutmen calon mahasiswa baru yang diterapkan pada akademi Olahraga Prestasi Nasional masih terbuka, belum membagi jalur secara khusus pelaksanaan penerimaan mahasiswa baru. Hal ini menyesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan yang di Akademi Olahraga Prestasi Nasional.
2. Meskipun belum diselenggarakannya jalur khusus pada pelaksanaan penerimaan mahasiswa baru di Akademi Olahraga Prestasi Nasional, diberikan prioritas kelulusan kepada pelatih dan atlet berprestasi yang akan mendaftar sebagai calon mahasiswa baru di Akademi Olahraga Prestasi Nasional.
3. Akademi Olahraga Prestasi Nasional menyelenggarakan kelas reguler dan kelas non reguler (catatan: minimal 15 orang mahasiswa).
4. Penyelenggaraan kelas reguler dan non reguler dibedakan oleh biaya perkuliahan dan waktu pelaksanaan perkuliahan.

D. Sistem Seleksi

Calon mahasiswa baru Akademi Olahraga Prestasi Nasional sebelum ditetapkan lolos sebagai mahasiswa baru harus mengikuti serangkaian pelaksanaan tes yaitu; a) tes kesehatan, b) tes keterampilan olahraga, c) tes potensi akademik.

E. Biaya pendaftaran dan Kewajiban Registrasi bagi Mahasiswa Baru

No.	Biaya	Jumlah	Keterangan
1.	Pendaftaran dan Seleksi	Rp. 300.000,-	Dibayar saat melaksanakan pendaftaran peserta seleksi calon mahasiswa baru.
2.	DPP	Rp.3.000.000,-	Dibayarkan setelah pengumuman lolos seleksi. Biaya dapat dibayarkan bertahap maksimal 3 kali.

3.	Perkuliahan (@ Semester) untuk kelas regular.	Rp. 5.000.000,-	Dibayarkan setiap akan memasuki semester baru. Untuk semester I dibayarkan setelah pengumuman lolos seleksi bersama pembayaran DPP.
4.	Perkuliahan (@ Semester) untuk kelas non regular.	Rp. 5.000.000,-	Dibayarkan setiap akan memasuki semester baru. Untuk semester I dibayarkan setelah pengumuman lolos seleksi bersama pembayaran DPP.

F. Tim Panitia PMB

Tim Panitia berdasarkan Surat Keputusan yang ditetapkan Direktur Akademi Olahraga Prestasi Nasional.

BAB III

KRITERIA PENERIMAAN MAHASISWA BARU

Akademi Olahraga Prestasi Nasional baru menyelenggarakan satu program studi yakni program studi Diploma III Ilmu Kepeleatihan Olahraga, berkaitan dengan hal tersebut kriteria yang harus dipenuhi sebagai calon mahasiswa baru Akademi Olahraga Prestasi Nasional sebagai berikut:

1. Warga Negara Indonesia/ Warga Negara Asing.
2. Sehat jasmani dan rohani (berdasarkan hasil tes kesehatan).
3. Surat kererangan bebas narkoba.
4. Memiliki minat di bidang olahraga khususnya kepelatihan olahraga.
5. Menyerahkan copy Ijazah SMA Sederajat/ SKO yang telah dilegalisir (2 lembar).
6. Pas photo ukuran 4x6 dan 3x4 (2 lembar).
7. Lulus rangkaian tes yang dilaksanakan dalam seleksi calon mahasiswa baru Akademi Olahraga Prestasi Nasional.

BAB IV

PROSEDUR PENERIMAAN MAHASISWA BARU

Pelaksanaan penerimaan calon mahasiswa baru di Akademi Olahraga Prestasi Nasional dilaksanakan dengan prosedur sebagai berikut:

1. Calon mahasiswa baru sebelum melaksanakan seleksi wajib melakukan pendaftaran sesuai dengan jadwal pembukaan pendaftaran dan membayar biaya yang telah ditentukan.
2. Pendaftaran calon mahasiswa baru dilaksanakan melalui Tata Usaha Akademi Olahraga Prestasi Nasional, formulir pendaftaran dapat diunduh melalui website www.akornas.ac.id atau Tata Usaha Akademi Olahraga Prestasi Nasional.
3. Setelah melaksanakan pendaftaran, calon mahasiswa baru wajib mengikuti pelaksanaan tes seleksi calon mahasiswa baru yang terdiri dari; a) tes kesehatan, b) tes fisik, c) tes keterampilan, d) tes potensi akademik, sesuai dengan jadwal tes yang ditetapkan.
4. Calon mahasiswa baru yang dinyatakan lolos tes (kesehatan, keterampilan olahraga, dan kemampuan potensi akademik) akan diumumkan secara resmi pada halaman website Akademi Olahraga Prestasi Nasional.
5. Calon mahasiswa baru yang telah dinyatakan lolos tes seleksi harus melakukan daftar ulang (sesuai jadwal yang ditetapkan Akademi Olahraga Prestasi Nasional) dan membayar biaya-biaya yang diperlukan untuk pelaksanaan akademik sesuai dengan biaya yang ditetapkan di atas dalam kebijakan penerimaan mahasiswa baru.
6. Calon mahasiswa baru yang telah lolos seleksi dan telah melaksanakan pendaftaran ulang serta membayar biaya-biaya yang diperlukan telah resmi diterima sebagai mahasiswa baru Akademi Olahraga Prestasi Nasional.
7. Setelah lolos menjadi mahasiswa baru Akademi Olahraga Prestasi Nasional diharuskan mengikuti Masa Pembekalan Akademik sebelum memulai pelaksanaan kegiatan akademik di Akademi Olahraga Prestasi Nasional.
8. Selesai mengikuti kegiatan Masa Pembekalan Akademik mahasiswa mengikuti pelaksanaan kegiatan akademik sesuai dengan jadwal yang ditetapkan di dalam kalender akademik Akademi Olahraga Prestasi Nasional.

BAB V

INSTRUMEN PENERIMAAN MAHASISWA BARU

Dalam melaksanakan Penerimaan Mahasiswa Baru Akademi Olahraga Prestasi Nasional mulai dari persiapan sampai dengan pelaksanaan Penerimaan Mahasiswa Baru memerlukan instrumen yang membantu dalam operasional kerja maupun sebagai alat ukur. Dalam Pedoman Penerimaan Mahasiswa Baru Akademi Olahraga Prestasi disusun instrumen yang diperlukan antara lain:

1. Surat Keputusan Kepanitiaan Penamaan Mahasiswa Baru Akademi Olahraga Prestasi Nasional.
2. Dokumen pendukung persyaratan pendaftaran
3. Dokumen pendukung pelaksanaan tes Penerimaan Mahasiswa Baru.
4. Sistem Informasi Pendaftaran Online/offline.
5. Sistem Informasi Ujian PMB.
6. Hasil ujian Penerimaan Mahasiswa Baru.

BAB VI

SISTEM PENGAMBILAN KEPUTUSAN

Setelah pelaksanaan tes/seleksi calon mahasiswa baru, dilaksanakan proses pengambilan keputusan sebagai proses akhir dalam Penerimaan Mahasiswa Baru Akademi Olahraga Prestasi Nasional. Pelaksanaan pengambilan keputusan diterima atau tidaknya calon mahasiswa baru dilaksanakan melalui proses sebagai berikut:

1. Penilaian hasil ujian dan rekapitulasi nilai hasil ujian dilakukan oleh Panitia Penerimaan Mahasiswa Baru yang ditetapkan dalam SK Panitia Penerimaan Mahasiswa Baru Akademi Olahraga Prestasi Nasional.
2. Penilaian yang dilaksanakan merupakan hasil keseluruhan tes yang telah dilaksanakan calon mahasiswa Akademi Olahraga Prestasi Nasional yang meliputi a) tes kesehatan, b) tes keterampilan olahraga, c) tes kemampuan potensi akademik.
3. Hasil rekapitulasi nilai dirapatkan dalam rapat bersama antara pimpinan Akademi Olahraga Prestasi Nasional bersama Panitia Penerimaan Mahasiswa Baru untuk memutuskan kelulusan calon mahasiswa baru.
4. Calon mahasiswa baru Akademi Olahraga Prestasi Nasional yang telah dinyatakan lulus dalam rapat bersama kelulusan calon mahasiswa baru, ditetapkan dalam Surat Keputusan Direktur Akademi Olahraga Prestasi Nasional.

BAB VII

PENUTUP

Pelaksanaan Penerimaan Mahasiswa Baru Akademi Olahraga Prestasi Nasional merupakan program rutin akademik yang dilaksanakan setiap satu kali dalam satu tahun akademik. Akademi Olahraga Prestasi Nasional berupaya untuk meningkatkan antusias masyarakat setiap tahunnya untuk mendaftar sebagai calon mahasiswa baru Akademi Olahraga Prestasi Nasional dengan menawarkan program serta profil lulusan yang dimiliki.

Guna membantu kelancaran dalam pelaksanaan Penerimaan Mahasiswa Baru di Akademi Olahraga Prestasi Nasional disusun **Panduan Penerimaan Mahasiswa Baru Akademi Olahraga Prestasi Nasional** yang menjadi acuan dalam pelaksanaan Penerimaan Mahasiswa Baru. Di dalam Panduan Penerimaan Mahasiswa Baru mengatur mengenai kebijakan penerimaan mahasiswa baru yang ada di Akademi Olahraga Prestasi Nasional sampai dengan operasional pelaksanaan Penerimaan Mahasiswa Baru, disertai lampiran pendukung dokumen.

LAMPIRAN 2. INSTRUMEN TES KESEHATAN, KETERAMPILAN OLAAHRAGA, POTENSI AKADEMIK

I. MATERI TES

A. Tes Kesehatan

1. Pengukuran antropometri :

a. Tinggi badan

- Tujuan : untuk mengevaluasi proses pertumbuhan badan dan memprediksi kapasitas vital paru.
- Hasil : bila ditemukan, pada Pria TB berdiri ≥ 155 cm dan pada Wanita TB berdiri ≥ 145 cm, termasuk kategori normal.

b. Berat badan

- Tujuan : sebagai unsur di dalam penentuan Indeks Massa Tubuh.

c. Indeks Massa Tubuh :

- Tujuan : menentukan proporsi tubuh menurut WHO termasuk obese, lebih berat badan, normal, kurang berat badan.
- Hasil : Bila ditentukan dengan rasio berat badan dibagi tinggi badan kuadrat, bila diperoleh nilai IMT :
 - 1) ≥ 30 termasuk obesitas.
 - 2) 25-30 termasuk kelebihan berat badan.
 - 3) 18-24,9 termasuk normal.
 - 4) < 18 termasuk kurang berat badan.

Body Mass Index (BMI) yang ditentukan dengan rumus sebagai berikut :

$$BMI (Body Mass Index) = \frac{Berat\ Badan\ (Kg)}{[Tinggi\ Badan\ (m)]^2}$$

2. Pemeriksaan kemampuan verbal (percakapan) dan auditory (pendengaran)

- Tes wawancara : tanya jawab antara dokter (pemeriksa) dengan calon mahasiswa (yang diperiksa) yang saling berhadapan pada jarak ± 1 meter di dalam ruangan.
- Tujuan : mengevaluasi respon pendengaran dan kemampuan verbal (percakapan).

- Hasil : bila ditemukan pengulangan tanya jawab ≤ 3 kali, maka dianggap normal.

3. Pemeriksaan Jantung dan Paru.

a. Pemeriksaan jantung.

1) Pengukuran Tekanan Darah :

- Tujuan : untuk menentukan respon jantung terhadap beban stress fisik minimal saat istirahat.
- Hasil : bila ditemukan tekanan darah.
 - a) Sistol ≥ 130 mmHg dan atau Diastol ≥ 100 mmHg termasuk hipertensi.
 - b) Sistol < 100 mmHg termasuk hipotensi.
 - c) Selain 1 dan 2 tekanan darah normal

2) Pengukuran Nadi Istirahat :

- Tujuan : untuk menentukan kecukupan sirkulasi darah tepi (perifer), bila ditemukan nadi saat istirahat.
- Hasil : bila ditemukan,
 - a) Irama nadi tidak teratur, maka ada gangguan sirkulasi perifer.
 - b) ≥ 100 kali per menit teratur termasuk tinggi (tachyritmis), maka ada gangguan sirkulasi perifer.
 - c) Selain 1 dan 2, maka sirkulasi perifer cukup iii.

3) Pemeriksaan Auskultasi Dinding Dada (Thorax)

- Tujuan : menilai kondisi paru dan jantung.
- Hasil : bila ditemukan,
 - a) Suara paru dan jantung normal mengeras maka ada gangguan.
 - b) Suara tambahan selain suara paru dan jantung normal maka ada gangguan.
 - c) Selain a dan b maka normal

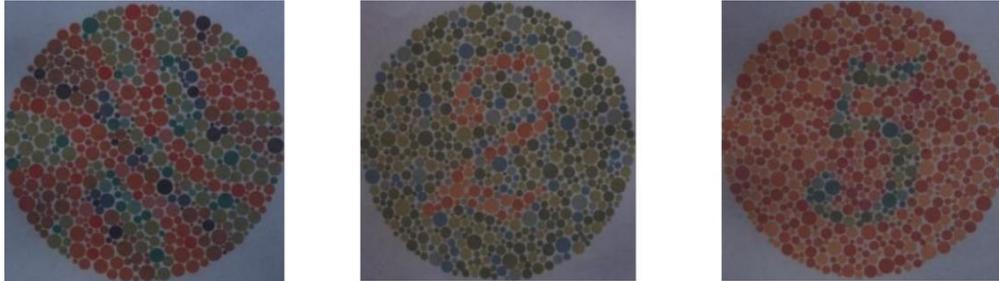
b. Pemeriksaan Paru: memprediksi kemampuan fungsi paru Tes tiup menggunakan kertas tisu.

- Tujuan : menilai fungsi saluran napas dengan cara menghirup napas semaksimal mungkin diikuti dengan meniupkan udara semaksimal mungkin

pada kertas tisu yang diletakkan di depan mulut dari jarak sejauh jangkauan tangan.

- Hasil : bila ditemukan kertas tisu, bergerak maka normal

4. Pemeriksaan mata menggunakan tes buta warna Ishihara, dengan contoh sebagai berikut :

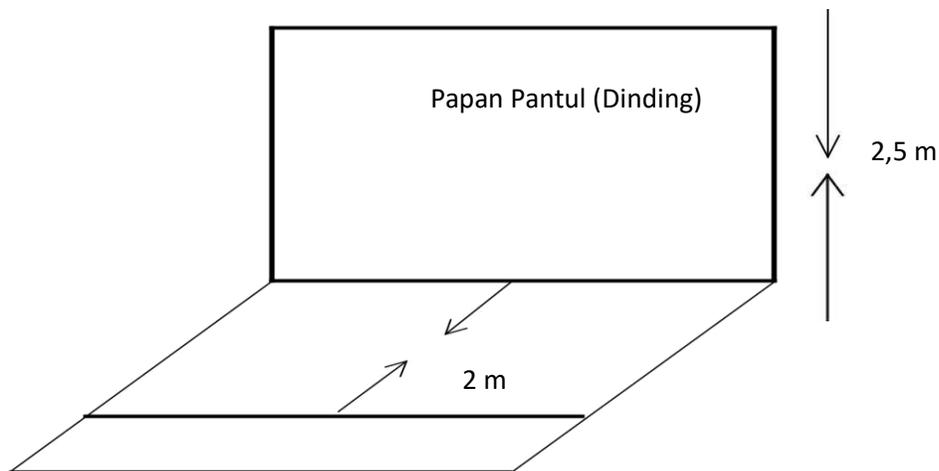


B. TES KETERAMPILAN OLAHRAGA

1. Lempar Tangkap Bola ke Dinding (*Wall Pass*)

- Tujuan: Mengukur koordinasi mata dan tangan.
- Peralatan: *Stopwatch*, bola tennis, lakban dan papan pantul (dinding/tembok)
- Pelaksanaan:

Subjek berdiri dibelakang garis 2 m, setelah ada aba-aba "Ya" langsung melemparkan ke dinding/tembok sebanyak-banyaknya selama 30 detik. Skor dihitung berdasarkan jumlah bola yang dapat dilemparkan dengan tangan kanan kemudian ditangkap oleh tangan kiri atau sebaliknya, sesuai kebiasaan peserta selama 30 detik sebanyak banyaknya. Bola yang jatuh ke lantai atau ke tanah sebelum ditangkap oleh tangan lainnya tidak dihitung. Tes dapat dilaksanakan secara bersamaan namun satu peserta diawasi oleh satu observer.



Gambar lapangan tes koordinasi mata-tangan

Norma Lempar Tangkap Bola Tennis (Jumlah Ulangan)

Kategori	Putra	Putri	Konversi Nilai
Sangat Baik	> 40	> 35	20
Baik	35 – 40	30 – 35	16
Sedang	25 – 34	20 – 29	12
Kurang	15 - 24	10 - 19	8
Sangat Kurang	< 15	< 19	4

(Sumber: Pusat Kesegaran Jasmani, Depdikbud 1996)

2. Lompat Tegak (*Vertical Jump*)

- Tujuan: Untuk mengukur *power* tungkai dan tubuh bagian bawah
- Alat dan Fasilitas :
 - a) Papan berskala sentimeter (cm), warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.
 - b) Serbuk kapur
 - c) Alat penghapus papan tulis
 - d) Alat tulis

- Pelaksanaan Tes

- a) Sikap permulaan

- Ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur/magnesium karbonat.
 - Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan/ kiri badan peserta. Tangan yang dekat dengan dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari (raihan tegak).

- 2) Gerakan

- Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun ke belakang, kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat dengan dinding sehingga menimbulkan bekas (raihan loncatan).
 - Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau tidak boleh diselingi peserta lain.

- 3) Pencatatan hasil

- Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
 - Ketiga selisih hasil tes harus dicatat.
 - Catat hasil selisih yang paling besar.



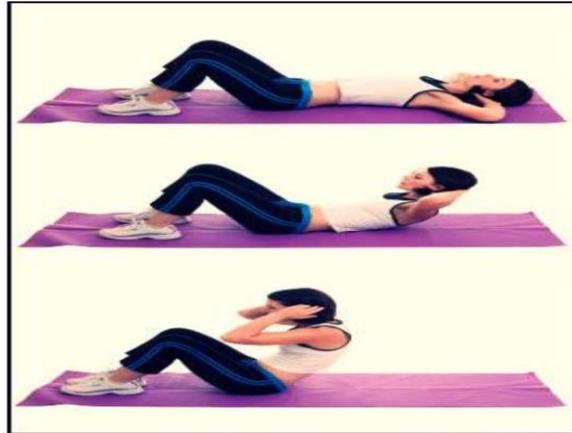
Norma Penilaian Lompat Tegak (Vertikal Jump) (Satuan Cm)

Kategori	Putra	Putri	Konversi Nilai
Sangat Baik	> 72	> 49	10
Baik	60 - 72	39 - 49	8
Sedang	50 - 59	31 - 38	6
Kurang	39 - 49	23 - 30	4
Sangat Kurang	< 39	< 23	2

(Sumber: Pusat Kesegaran Jasmani, Depdikbud 1996)

3. Tes Sit Up 60 detik

- Tujuan: Mengukur daya tahan otot perut.
- Alat dan fasilitas:
 - a) Lantai/lapangan yang rata dan bersih.
 - b) Stopwatch.
 - c) Alat tulis.
 - d) Alas/tikar/matras dll.
- Pelaksanaan.
 - a) Peserta berbaring terlentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari tangan di samping telinga (seperti gambar di bawah ini).
 - b) Peserta lain menekan / memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.
 - c) Ketika ada aba-aba "YA" peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua siku lengan menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.
 - d) Jika menyalahi ketentuan tersebut di atas maka tidak dihitung.
 - e) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik



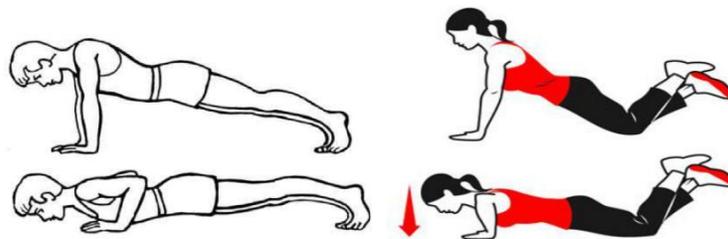
Norma Penilaian Sit Up (Jumlah Ulangan)

Kategori	Putra	Putri	Konversi Nilai
Sangat Baik	> 41	> 28	10
Baik	30 - 41	20 - 28	8
Sedang	21 - 29	10 - 19	6
Kurang	10 - 20	3 - 9	4
Sangat Kurang	< 10	< 3	2

4. Tes Push Up

- Tujuan : Mengukur daya tahan otot lokal lengan.
- Alat dan fasilitas:
 - a) Lantai / lapangan yang rata dan bersih.
 - b) Stopwatch.
 - c) Alat tulis.
 - d) Alas / tikar / matras dll.

- Pelaksanaan
 - a) Posisi awal gerakan push up untuk putra adalah pada posisi tubuh sejajar dengan permukaan tanah atau siku membentuk sudut 90°. Untuk putri, tumpuan berada di lutut kaki.
 - b) Apabila ada aba-aba “ya” posisi tubuh naik semaksimal mungkin atau lengan diluruskan, setelah itu posisi tubuh kembali ke posisi awal secepat mungkin.
 - c) Jika menyalahi ketentuan tersebut di atas maka tidak dihitung.
 - d) Lakukan secara terus menerus selama 60 detik.



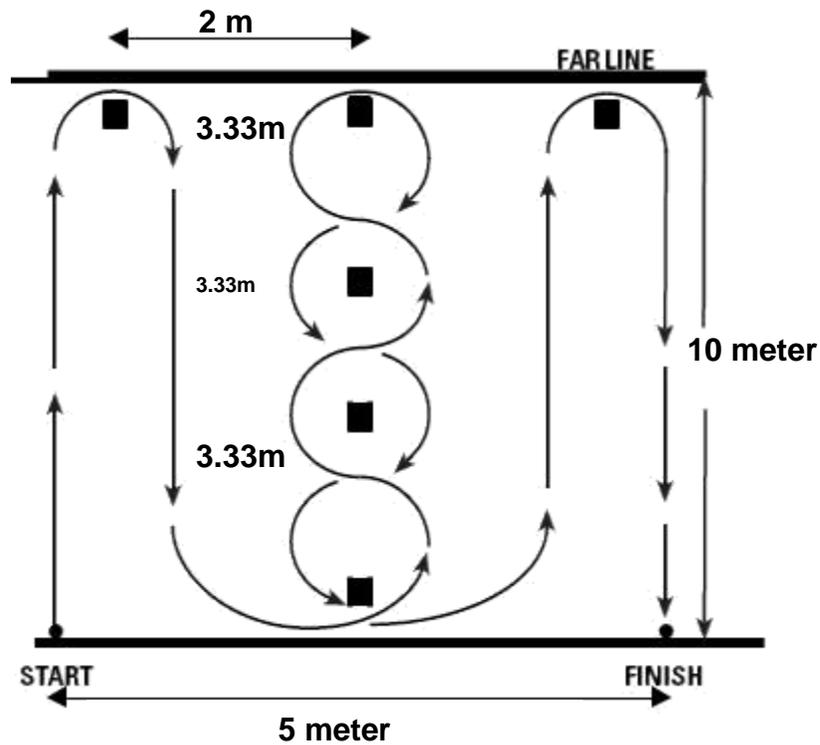
Norma Penilaian Push Up (Jumlah Ulangan)

Kategori	Putra	Putri	Konversi Nilai
Sangat Baik	> 46	> 35	10
Baik	36 – 46	25 – 35	8
Sedang	26 – 35	15 – 24	6
Kurang	16 – 25	5 – 14	4
Sangat Kurang	< 16	< 5	2

5. Tes Kelincahan (*Illinois Agility Run Test*)

- Tujuan: mengetahui kemampuan mengubah arah (kelincahan) seseorang dengan waktu secepat mungkin tanpa kehilangan keseimbangan.
- Alat dan Fasilitas:
 - a) Stopwatch.
 - b) Meteran.
 - c) Tanda/patok/cone.
 - d) Lakban.
 - e) Alat tulis.

- Pelaksanaan:
Peserta berdiri di garis start, setelah aba-aba “ya” kemudian berlari secepat mungkin dengan mengikuti arah anak panah garis hitam sampai berakhir di garis finish. Untuk lebih jelasnya dapat melihat gambar dibawah ini:



Norma Penilaian Tes Kelincahan (Waktu Dalam Detik)

Kategori	Putra	Putri	Konversi Nilai
Sangat Baik	< 15.2	< 17.0	20
Baik	15.2 – 16.1	17.0 – 17.9	16
Sedang	16.2 – 18.1	18.0 – 21.7	12
Kurang	18.2 – 19.3	21.8 – 23.0	8
Sangat Kurang	> 19.3	> 23	4

(sumber: Brian Mackenzie, 2005)

6. Daya Tahan kardiorespiratori (Lari 1600m)

- Tujuan: mengetahui kemampuan kapasitas maksimal jantung paru.
- Alat dan Fasilitas: stopwatch, meteran, nomor dada, lintasan, dan alat tulis.
- Pelaksanaan:
Subjek berdiri di garis start, setelah aba-aba “ya” kemudian berlari secepat mungkin dengan menempuh jarak 1600 meter (1.6 km).



Norma Penilaian Tes Lari 1600 (Waktu Dalam Menit)

Kategori	Putra	Putri	Konversi Nilai
Sangat Baik	< 6.10	< 8.21	30
Baik	6.09 – 6.40	8.20 – 9.30	25
Sedang	6.41 – 7.35	9.31 – 10.50	20
Kurang	7.36 – 8.34	10.51 – 12.15	15
Sangat Kurang	> 8.35	> 12.16	10

7. Tes Keterampilan Cabang Olahraga

- Tujuan: Mengetahui kemampuan dasar cabang olahraga raga sesuai dengan kekhususan cabang olahraga yang dimiliki.
- Peralatan dan pelaksanaan menyesuaikan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

C. Tes Kemampuan Potensi Akademik

- Tujuan: Mengukur kemampuan akademik calon mahasiswa baru meliputi kemampuan verbal, numerikal, matematika dasar, bahasa indonesia dan bahasa inggris.
- Soal berbentuk pilihan ganda yang terdiri dari 50 soal dari 5 macam sub tes, dengan rincian sebagai berikut 10 soal Verbal, 10 soal Numerikal, 10 soal Matematika Dasar, 10 Soal Bahasa Indonesia dan 10 soal Bahasa Inggris.

II. PENILAIAN

Bobot penilaian keterampilan olahraga adalah 75%, sedangkan kemampuan potensi akademik (melalui ujian tulis) yaitu 25%. Nilai ujian keterampilan motorik merupakan penjumlahan dari konversi nilai masing-masing item tes dengan menggunakan rentang nilai 0 – 100.