



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

Jalan Jenderal Sudirman No.6  
KOTA GORONTALO, 96128  
Telepon: (0435) 821125, (0435) 825424, Fax: (0435) 821752

---

**PANDUAN PESERTA UJIAN KETERAMPILAN ILMU KEOLAHRAGAAAN  
SELEKSI BERSAMA MASUK PERGURUAN TINGGI NEGERI (SBMPTN) 2013**

1. Pelaksanaan Ujian Keterampilan Ilmu Keolahragaan dilaksanakan di Kampus III Lapangan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan pada tanggal 20 – 21 Juni 2013 pukul 06.00 sampai dengan selesai
2. Peserta wajib melapor 15 menit sebelum ujian berlangsung kepada panitia pelaksana ujian keterampilan.
3. Peserta menggunakan **kaos bebas** dan celana **training**.
4. Materi Ujian keterampilan Ilmu Keolahragaan terdiri dari:
  - a. Tes Kesehatan
    - Pengukuran antropometri
    - Pengukuran tekanan darah
    - Pemeriksaan mata
  - b. Tes Kebugaran Jasmani
    - Tes kelincahan (agility) berupa tes lari bolak-balik 4 x 10 m (shuttle-run)
    - *Standing long jump*
    - Lemparan ke dinding (*wall-pass*)
    - Kebugaran (*motor fitness*), terdiri dari tes *push-up*, *sit up*, kelenturan tubuh (*flexibility*), lari 2.400 m, dan lari cepat 60 m (dash)
    - *Standing stork test*