



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 MANDIRI TAHUN 2014 UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

1. Pelaksanaan Ujian Keterampilan Ilmu Keolahragaan dilaksanakan di Kampus III Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan dan Keolahragaan pada tanggal 12 Agustus 2014 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**, celana **training** dan sepatu olahraga.
4. Materi Ujian keterampilan Ilmu Keolahragaan terdiri dari:
 - a. Tes Kesehatan
 - Pengukuran Antropometri
 - Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan
 - *Body Mass Index* (BMI)
 - Pemeriksaan Jantung dan Paru
 - Pemeriksaan Tekanan Darah
 - Pemeriksaan Tes Buta Warna
 - Kemampuan Verbal (percakapan) dan Audiotory (pendengaran)
 - b. Tes Kemampuan Fisik
 - Lempar Tangkap Bola 30 Detik (*Wall Pass Test*)
 - Lompat Tegak (*Vertical Jump Test*)
 - Baring Duduk satu menit (*Sit-Up one minute*)
 - Push-Up satu menit (*Push-up one minute*)
 - Kelincahan (*Illinois Agility Run Test*)
 - Daya tahan kardiovaskular (*1600m*)