

PENILAIAN MOBILITAS PERSENDIAN

Berikan tanda X di tabel penilaian pada area yang menurut Anda bermasalah.
(Apabila terdapat tanda pada kotak merah, konsultasikan atau rujukan kepada tenaga kesehatan)

AREA	PENILAIAN					
	JANGKAUAN TERBATAS		TERASA TIDAK NYAMAN		ADA CEDERA	
	KIRI	KANAN	KIRI	KANAN	KIRI	KANAN
LEHER (AREA CERVICAL)						
Flexion - Hyperextension						
Lateral Flexion						
Rotation						
BAHU						
Flexion - Hyperextension						
Elevation - Depression						
Internal Rotation						
External Rotation						
PUNGGUNG TENGAH (AREA THORACIC)						
Flexion - Extension						
Lateral Flexion						
Rotation						
SIKU TANGAN						
Flexion - Extension						
PERGELANGAN TANGAN						
Flexion - Hyperextension						
Radial Deviation						
Ulnar Deviation						
PUNGGUNG BAWAH (AREA LUMBAR)						
Flexion - Extension						
PINGGUL						
Flexion - Hyperextension						
Internal Rotation						
External Rotation						
LUTUT KAKI						
Flexion - Extension						
PERGELANGAN KAKI						
Dorsiflexion						
Plantarflexion						
Inversion						
Eversion						

FORMULIR TES FISIK

No	Komponen Fisik	Nama Tes	Nilai	Patokan	Satuan
1	Fleksibilitas	Sit and Reach			cm
2	Koordinasi	Koordinasi Mata-Tangan			tangkapan
3	Daya Ledak (Power)	Vertical Jump			cm
		Long Jump			meter
4	Kecepatan (Speed)	Lari 20 Meter			detik
5	Kelincahan (Agility)	T-Test			detik
		Illinois Test			detik
6	Kecepatan Reaksi (Quickness)	Ruler Drop			cm
					detik
7	Daya Tahan Anaerobik	Lari 300 Meter			detik
8	Kekuatan Maksimal	1RM (Squat / Bench Press / Deadlift)			kg
9	Daya Tahan Otot	Push-Up			repetisi
		Pull-Up / Chin-Up			repetisi
		Squat			repetisi
		Plank			detik
10	Daya Tahan Kardiovaskular	Beep Test			level - shuttle
		Balke Test			meter

Tes fisik disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

Apabila satu komponen terdapat lebih dari satu pilihan, cukup pilih salah satu.