

Lampiran 1

Tabel 1 : Data mentah tes kekuatan otot inti (*core muscle*)

No	Nama	1	2	3	4	5	Jumlah
1	Antis Dio M	0	2	1	3	3	9
2	Ayu Saraswati	1	2	3	2	3	11
3	Benvenuta Alexia Sonia. P	2	1	3	1	3	10
4	Bilal Ashidiq	2	3	3	3	3	14
5	Fajrin Kautsar	1	2	2	3	3	11
6	Gabriel Christian	1	2	1	3	3	10
7	M. Ezra Ryan S	2	3	2	2	3	12
8	M. Feby A	2	2	3	3	3	13
9	Muhammad Shamil	0	2	2	3	3	10
10	Nunung Yana Yunita	1	2	3	3	2	11
11	Priyandika	2	3	3	1	2	11
12	Raditya Nur Pradana	1	2	2	2	3	10
13	Ridho Alfianto	3	3	3	2	2	13
14	Rival Satria	3	2	2	3	2	12
15	Sarah Michelle	2	1	2	2	3	10
16	Sigid Kamseno	1	3	2	3	2	11
17	Sri Listiani	1	2	3	3	3	12
18	Stiven Natanael	1	2	3	1	3	10
19	Syelfa Alhamid	0	2	2	2	3	9
20	Wahyu Gustoni H	3	3	3	3	3	15

Tabel 2 : Data mentah tes denyut nadi

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Terendah
1	Antis	96	99	95	97	100	95	98	103	94	99	95	97	99	96	98	95	100	99	96	95	94
2	Ayu	117	109	98	100	99	105	97	102	101	115	99	106	102	100	98	109	103	112	108	100	97
3	Benvenuta	98	89	92	90	90	94	91	93	105	93	103	96	104	88	93	97	89	90	92	101	88
4	Bilal	97	98	103	107	112	99	104	109	101	117	112	119	114	109	103	99	102	112	106	102	97
5	Fajrin	99	105	103	99	112	110	117	120	123	119	127	124	117	122	113	107	98	107	114	118	98
6	Gabriel	117	109	112	105	108	90	96	93	103	114	120	113	108	99	95	101	111	106	113	97	90
7	Ezra	90	86	88	92	104	96	83	86	98	92	80	83	92	90	84	94	105	97	89	101	80
8	Feby	112	101	100	99	103	104	100	109	104	99	106	105	104	109	106	103	105	107	105	104	99
9	Shamil	111	96	91	97	98	98	103	103	104	97	98	108	98	98	102	101	110	105	110	109	96
10	Nunung	113	107	104	107	108	104	111	110	108	113	114	100	109	102	109	100	106	107	115	113	100
11	Priyandika	96	103	94	101	109	121	105	95	101	107	97	106	116	107	102	106	103	103	98	103	94
12	Raditya	96	116	108	113	105	108	110	107	110	97	109	104	110	119	95	107	100	111	116	110	95
13	Ridho	124	107	100	111	109	103	99	95	105	111	98	97	97	100	97	103	111	109	100	102	95
14	Rival	112	100	107	105	94	97	91	103	105	93	104	91	101	99	94	110	105	92	99	90	90
15	Sarah	151	155	160	156	149	145	155	154	153	135	129	133	120	123	127	131	137	123	128	135	120
16	Sigid	111	119	117	99	120	115	112	119	113	118	121	116	119	112	117	122	100	114	119	116	99
17	Sri	94	95	95	96	96	99	95	105	97	96	101	91	96	95	92	102	96	94	87	90	87
18	Stiven	119	121	120	118	110	120	118	114	113	120	113	114	117	115	118	112	116	114	113	117	110
19	Syelfa	84	98	89	87	92	90	90	94	91	86	93	87	105	93	103	88	87	82	96	94	82
20	Wahyu	103	115	120	110	117	132	129	112	122	127	122	119	124	114	118	100	126	113	128	113	100

Tabel 3 : Data mentah hasil tembakan

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Tertinggi	Jlh
1	Antis	8	6	7	5	6	3	4	4	8	7	6	8	8	0	6	7	7	5	3	8	8	116
2	Ayu	9	9	9	8	7	9	10	10	9	8	7	8	7	8	9	8	8	10	7	10	10	170
3	Benvenuta	7	7	8	5	6	8	6	9	7	8	6	9	9	9	7	8	9	8	2	8	9	146
4	Bilal	10	8	7	6	8	8	8	9	9	7	10	9	7	8	9	9	4	9	9	8	10	162
5	Fajrin	9	7	9	8	6	9	8	5	6	8	9	9	4	9	7	8	9	8	8	7	9	153
6	Gabriel	10	8	10	7	10	10	10	9	10	10	10	8	9	7	10	10	9	10	9	10	10	186
7	Ezra	8	8	2	7	1	5	0	6	3	0	10	6	8	6	5	7	6	6	0	2	10	96
8	Feby	8	7	8	8	6	9	2	9	7	10	7	3	7	5	5	9	6	7	7	8	10	138
9	Shamil	8	9	8	8	8	8	9	7	6	7	6	8	9	5	9	9	9	9	5	7	9	154
10	Nunung	7	7	8	3	8	8	6	5	9	10	8	10	6	7	9	7	9	9	0	9	10	145
11	Priyandika	10	9	10	8	6	7	7	6	6	6	10	9	7	10	9	7	10	6	9	6	10	158
12	Raditya	9	6	8	8	7	8	7	7	8	10	7	9	10	8	10	9	8	6	10	10	10	165
13	Ridho	5	9	5	8	9	7	2	10	8	7	1	9	6	8	3	7	4	4	5	7	10	124
14	Rival	3	4	7	7	1	7	10	8	6	2	4	9	9	9	4	6	8	7	5	10	10	126
15	Sarah	6	8	8	6	8	7	9	8	9	8	9	7	9	9	7	7	9	8	8	6	9	156
16	Sigid	9	10	10	10	9	10	10	10	8	10	10	9	9	9	9	9	9	9	10	10	10	189
17	Sri	5	3	6	9	3	7	8	5	8	9	10	9	6	6	2	6	5	3	10	6	10	126
18	Stiven	7	7	7	6	8	6	8	7	7	7	6	7	8	7	6	6	6	6	7	7	8	136
19	Syelfa	9	7	10	8	8	8	8	9	7	10	9	10	8	7	10	7	10	10	8	10	10	173
20	Wahyu	10	7	7	10	8	6	10	9	5	9	5	6	5	7	6	10	7	6	9	2	10	144