

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Setelah pengambilan data dilakukan, kemudian pengolahan data penelitian tersebut dihitung berdasarkan petunjuk teknik pengolahan data, untuk mengetahui nilai tertinggi, nilai terendah, rentang, rata-rata, median, modus, simpangan baku dan tabel distribusi frekuensi.

Sampel dalam penelitian ini adalah atlet Pelatda DKI Jakarta sebanyak 6 orang atlet dimana 4 atlet lapis 1 dan 2 atlet lapis 2.

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Antropometri Atlet Lapis 1

a. Tinggi Badan

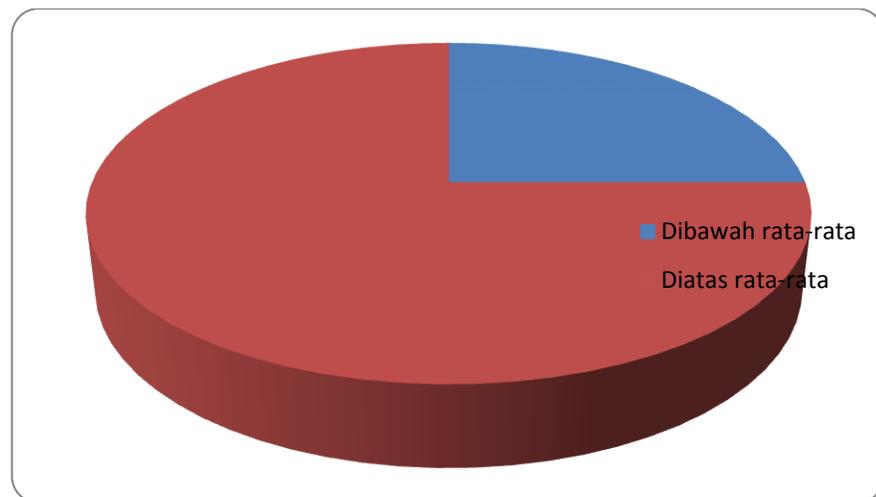
Tinggi badan untuk keseluruhan atlet putra Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta yang tertinggi 174,80 cm dan terendah 162,50 cm, rentang skor tinggi badan 12,30 cm dengan rata-rata 169,95 cm, median 172,25 cm, modus 172 cm, dan simpangan baku 5,339.

Ringkasan data dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini.

Tabel 1.1. Distribusi frekuensi tinggi badan atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

No	Kelas Interval	Frekuensi	%
1	162.5-165.6	1	25.00
2	166.6-169.7	0	0.00
3	170.7-172.5	3	75.00
Total		4	100.00

Berdasarkan perbandingan rata-rata tinggi badan atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta secara keseluruhan, dapat dilihat dan disimpulkan bahwa di atas rata-rata ada 3 orang (75%), dan di bawah rata-rata ada 1 orang (25%).



Gambar 3. Diagram pie perbandingan rata-rata tinggi badan Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

b. Berat Badan

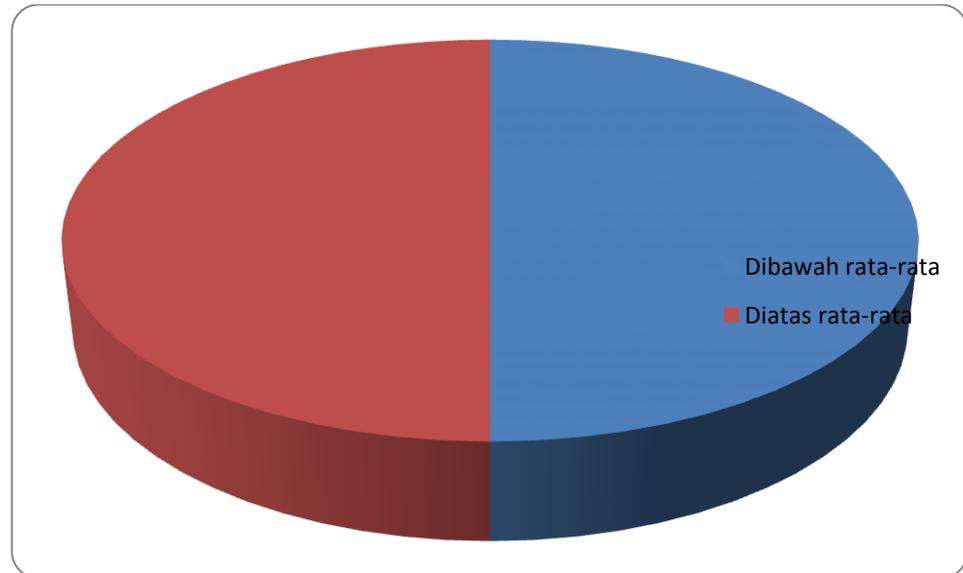
Berat badan untuk keseluruhan atlet putra Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta yang tertinggi 83,60 cm dan terendah 72,20 cm, rentang skor tinggi badan 11,40 cm dengan rata-rata 76,63 cm, median 75,35 cm, modus 72 kg, dan simpangan baku 5,27.

Ringkasan data dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini.

Tabel 2. Distribusi frekuensi berat badan atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

No	Kelas Interval	Frekuensi	%
1	72.2-75.0	2	50.00
2	76.0-78.8	1	25.00
3	79.8-83.6	1	25.00
Total		4	100.00

Berdasarkan perbandingan rata-rata tinggi badan atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta secara keseluruhan, dapat dilihat dan disimpulkan bahwa di atas rata-rata ada 2 orang (50%), dan di bawah rata-rata ada 2 orang (50%).



Gambar 4. Diagram pie perbandingan rata-rata berat badan
Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

c. *Body Mass Index*

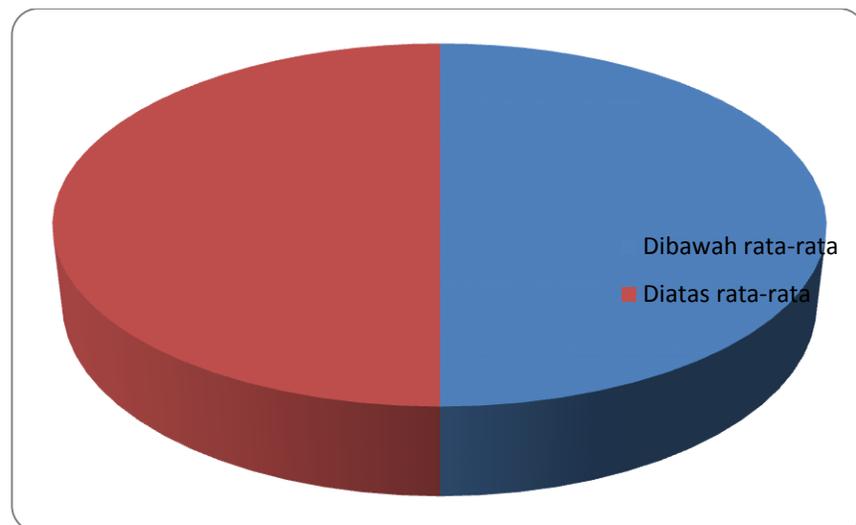
Body Mass Index untuk keseluruhan atlet putra Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta yang tertinggi 29,00 cm dan terendah 24,00 cm, rentang skor *Body Mass Index* 5,00 cm dengan rata-rata 26,25 cm, median 26,00 cm, modus 24 cm dan simpangan baku 2,22.

Ringkasan data dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini.

Tabel 3. Distribusi frekuensi *Body Mass Index* atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

No	Kelas Interval	Frekuensi	%
1	24.00-25.66	2	50.00
2	25.67-27.32	1	25.00
3	27.33-29.00	1	25.00
Total		4	100.00

Berdasarkan perbandingan rata-rata *Body mas Index* atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta secara keseluruhan, dapat dilihat dan disimpulkan bahwa di atas rata-rata ada 2 orang (50%), dan di bawah rata-rata ada 2 orang (50%).



Gambar 5. Diagram pie perbandingan rata-rata *Body Mass Index* Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

2. Antropometri Atlet Lapis 2

a. Tinggi Badan

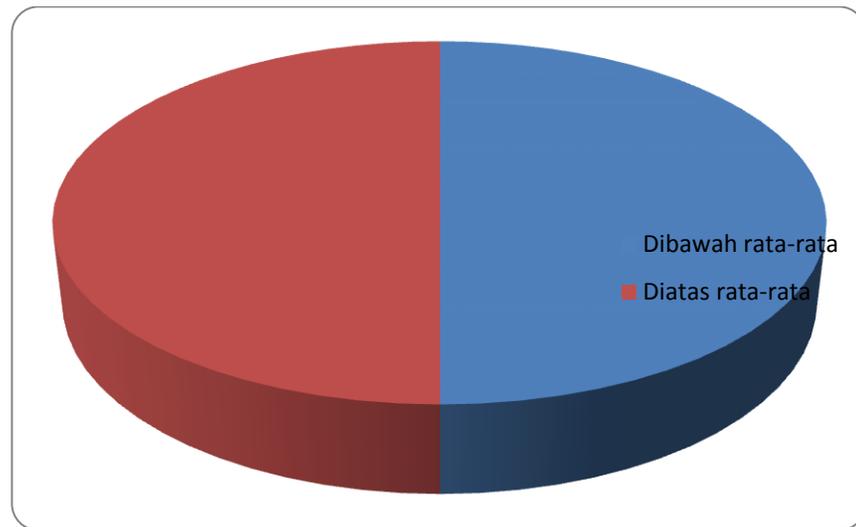
Tinggi badan untuk keseluruhan atlet putra Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta yang tertinggi 176,00 cm dan terendah 168,50 cm, rentang skor tinggi badan 8,00 cm dengan rata-rata 172,00 cm, median 172,00 cm, 170 cm, dan simpangan baku 5,657.

Ringkasan data dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini.

Tabel 4. Distribusi frekuensi tinggi badan atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta

No	Kelas Interval	Frekuensi	%
1	168.0-171.0	1	50.00
2	172.0-176.0	1	50.00
Total		2	100.00

Berdasarkan perbandingan rata-rata tinggi badan atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta secara keseluruhan, dapat dilihat dan disimpulkan bahwa di atas rata-rata ada 1 orang (50%), dan di bawah rata-rata ada 1 orang (50%).



Gambar 6. Diagram pie perbandingan rata-rata tinggi badan
Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta

b. Berat Badan

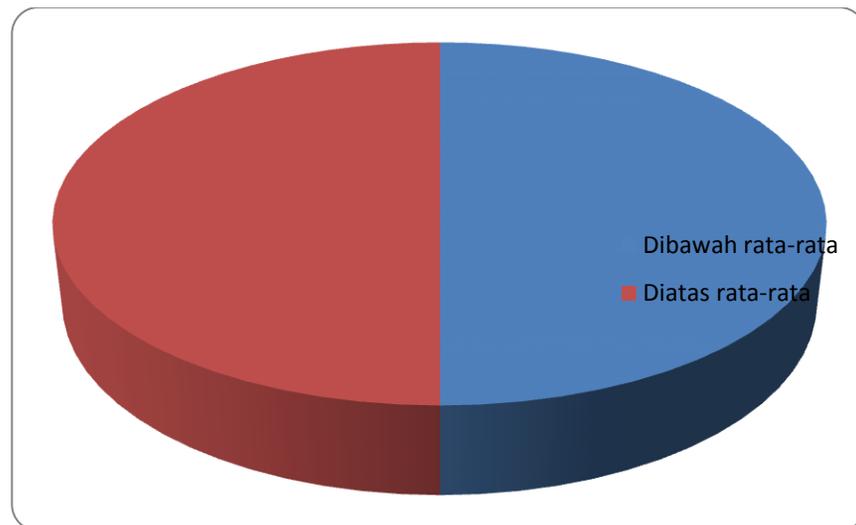
Berat badan untuk keseluruhan atlet putra Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta yang tertinggi 90,00 kg dan terendah 56,50 kg, rentang skor tinggi badan 33,50 kg dengan rata-rata 73,25 kg, median 73,25 kg, modus 60 kg, dan simpangan baku 23,688.

Ringkasan data dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini.

Tabel 5. Distribusi frekuensi berat badan atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

No	Kelas Interval	Frekuensi	%
1	56.50-7.24	1	50.00
2	73.25-90.00	1	50.00
Total		2	100.00

Berdasarkan perbandingan rata-rata berat badan atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta secara keseluruhan, dapat dilihat dan disimpulkan bahwa di atas rata-rata ada 1 orang (50%), dan di bawah rata-rata ada 1 orang (50%).



Gambar 7. Diagram pie perbandingan rata-rata berat badan Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta

c. *Body Mass Index*

Body Mass Index untuk keseluruhan atlet putra Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta yang tertinggi 29,00 cm dan terendah

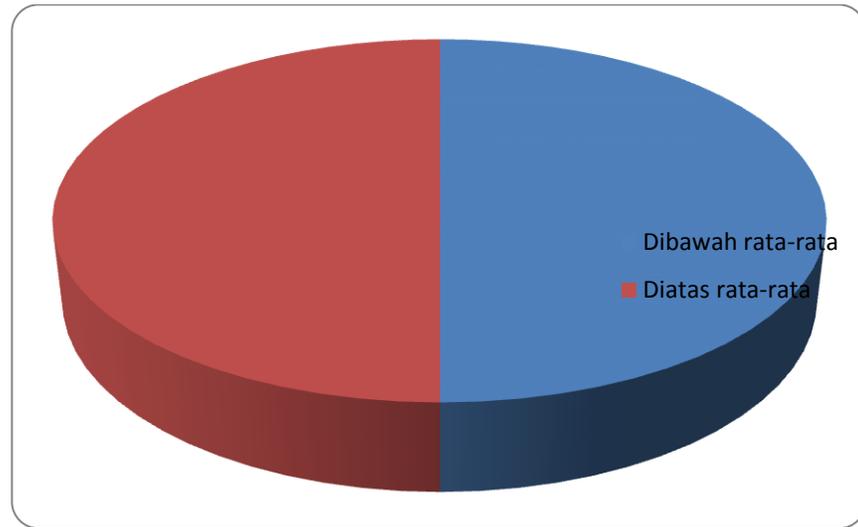
20,00 cm, rentang skor *Body Mass Index* 9,00 cm dengan rata-rata 24,50 cm, median 24,50 cm, 25 cm, dan simpangan baku 6.36.

Ringkasan data dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini.

Tabel 6. Distribusi frekuensi Body mass Index atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta

No	Kelas Interval	Frekuensi	%
1	20.0-24.4	1	50.00
2	24.5-29.0	1	50.00
Total		2	100.00

Berdasarkan perbandingan rata-rata *Body Mass Index* atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta secara keseluruhan, dapat dilihat dan disimpulkan bahwa di atas rata-rata ada 1 orang (50%), dan di bawah rata-rata ada 1 orang (50%).



Gambar 8. Diagram pie perbandingan rata-rata *Body Mass Index* Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

3. Profil Kondisi Atlet

Profil kondisi yang pertama adalah profil Atlet Pelatda Koni DKI Jakarta lapis 1 yang terdiri dari 4 orang atlet yaitu Jimmi Anggoro, Samsul Bahri Sani, I Made Swadharma dan M Syaiful R.

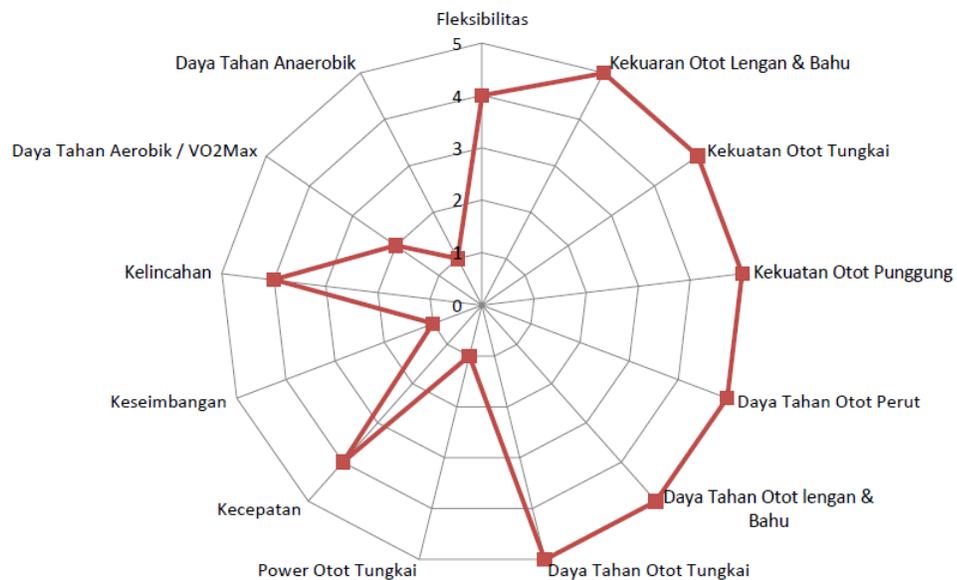
a. Jimmi Anggoro

Tabel 7. Data Tes Awal Jimmi Anggoro Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

No	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	HASIL		NILAI	KATEGORI
1.	Fleksibilitas	Sit and reach	30	Cm	5	Baik sekali
2.	Kekuatan otot lengan & bahu	Hand Dynamometer	50	Kg	5	Baik sekali
	Kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	254,5	Kg	4	Baik
	Kekuatan otot punggung	Back Dynamometer	159,5	Kg	5	Baik sekali

	Daya tahan otot perut	Sit ups 2 menit	116	Kali	5	Baik sekali
3.	Daya tahan otot lengan & bahu	Push up 1 menit	77	Kali	5	Baik sekali
	Daya tahan otot tungkai	Squat Jumps	96	Kali	5	Baik sekali
4	Power otot tungkai	Vertical jump	66	Cm	1	Kurang sekali
5	Kecepatan	Sprint 20 meter	3,52	Dtk	3	Cukup
6	Keseimbangan	Standing stork test	41,6	Dtk	4	Baik
7	Kelincahan	Shuffle Run	14.29	Dtk	1	Kurang sekali
8	Daya tahan Aerobik/VO2 Max	Balke	46,26	ml/kg/bb	3	Cukup
9	Daya tahan Anaerobik	300 m	48,14	Dtk	1	kurang sekali

Dapat dilihat dari tabel 7 di atas, bahwa profil kondisi fisik Atlet Jimmi Anggoro melalui test biomotorik secara keseluruhan dapat dinilai baik sekali untuk item test biomotorik fleksibilitas, kekuatan otot lengan & bahu, kekuatan otot punggung, daya tahan otot perut, daya tahan otot lengan dan bahu dan daya tahan otot tungkai, dan dinilai baik dari tes kekuatan otot tungkai dan keseimbangan, sedangkan yang dinilai cukup adalah tes kecepatan dan daya tahan aerobic/Vo2Max. Adapun tes power otot tungkai, kelincahan dan daya tahan Anaerobik masuk dalam kategori kurang sekali. Data hasil test dapat dilihat pada gambar 9 berikut :



Gambar 9. Diagram Radar Tes Awal Jimmi Anggoro Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

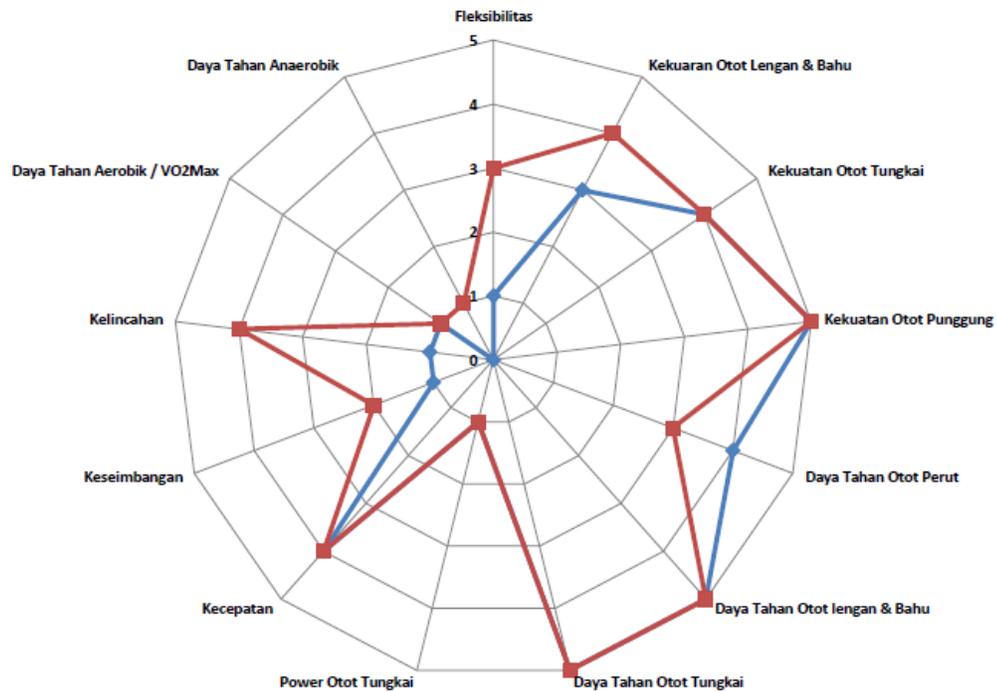
b. **Samsul Bahri Sani**

Tabel 8. Data Tes Awal Samsul Bahri Sani atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

No	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	HASIL		NILAI	KATEGORI
1.	Fleksibilitas	Sit and reach	15	Cm	3	Cukup
2.	Kekuatan otot lengan & bahu	Hand Dynamometer	42,5	Kg	4	Baik
	Kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	279	Kg	4	Baik
	Kekuatan otot punggung	Back Dynamometer	150	Kg	5	Baik sekali
3.	Daya tahan otot perut	Sit ups 2 menit	6\84	Kali	3	Cukup
	Daya tahan otot lengan & bahu	Push up 1 menit	59	Kali	5	Baik sekali
	Daya tahan otot tungkai	Squat Jumps	166	Kali	5	Baik sekali
4	Power otot tungkai	Vertical jump	64	Cm	1	Kurang sekali
5	Kecepatan	Sprint 20 meter	3,25	Dtk	4	Baik
6	Keseimbangan	Standing stork test	27.7	Dtk	2	Kurang
7	Kelincahan	Shuffle Run	12,36	Dtk	4	Kurang sekali

8	Daya tahan Aerobik/VO2 Max	Balke	39,84	ml/kg/bb	1	kurang sekali
9	Daya tahan Anaerobik	300 m	52,44	Dtk	1	kurang sekali

Dapat dilihat dari tabel 8 di atas, bahwa profil kondisi fisik Atlet Samsul Bahri melalui test biomotorik secara keseluruhan dapat dinilai baik sekali untuk item test biomotorik kekuatan otot punggung, daya tahan otot lengan dan bahu serta daya tahan otot tungkai dan dinilai baik dari tes kekuatan otot lengan dan bahu, kekuatan otot tungkai, serta kecepatan, sedangkan yang dinilai cukup adalah fleksibilitas, daya tahan otot perut, tes keseimbangan masuk dalam kategori kurang. Adapun power otot tungkai, kelincahan, daya tahan Aerobic/VO2 Max dan daya tahan Aerobik masuk dalam kategori kurang sekali. Data hasil test dapat dilihat pada gambar 10 berikut :



Gambar 10. Diagram Radar Tes Awal Samsul Bahri Sani Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

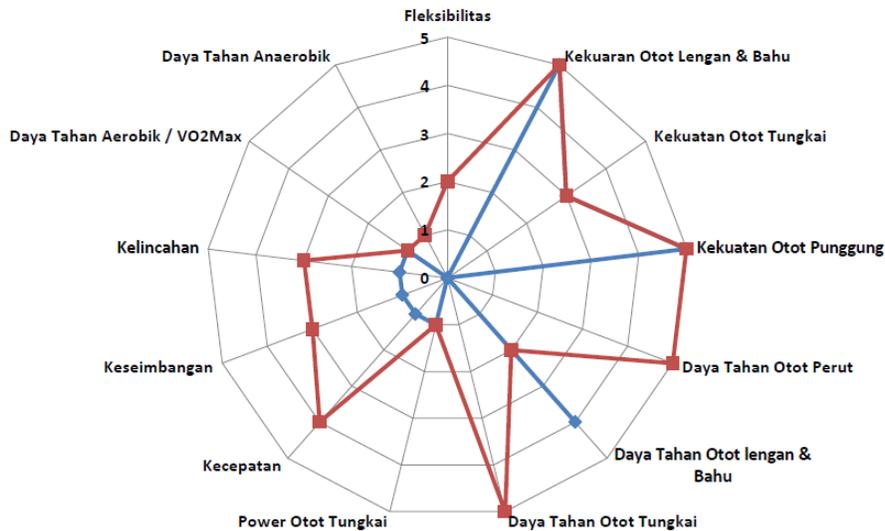
c. **I Made Swardharma**

Tabel 9. Data Tes Awal I Made Swardharma Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

No	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	HASIL		NILAI	KATEGORI
1.	Fleksibilitas	Sit and reach	8,6	Cm	2	Kurang
2.	Kekuatan otot lengan & bahu	Hand Dynamometer	45,8	Kg	5	Baik sekali
	Kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	196,5	Kg	3	Cukup
	Kekuatan otot punggung	Back Dynamometer	176	Kg	5	Baik sekali
3.	Daya tahan otot perut	Sit ups 2 menit	110	Kali	5	Baik sekali
	Daya tahan otot lengan & bahu	Push up 1 menit	29	Kali	2	Kurang
	Daya tahan otot tungkai	Squat Jumps	272	Kali	5	Baik sekali
4	Power otot tungkai	Vertical jump	53	Cm	1	Kurang sekali
5	Kecepatan	Sprint 20 meter	3,23	Dtk	4	Baik
6	Keseimbangan	Standing stork test	34,33	Dtk	3	Cukup

7	Kelincahan	Shuffle Run	12,8	Dtk	3	Cukup
8	Daya tahan Aerobik/VO2 Max	Balke	38,46	MI/kg/bb	1	kurang sekali
9	Daya tahan Anaerobik	300 m	53,32	Dtk	1	kurang sekali

Dapat dilihat dari tabel 9 di atas, bahwa profil kondisi fisik Atlet I Made Swardharma melalui test biomotorik secara keseluruhan dapat dinilai baik sekali untuk item test biomotorik kekuatan otot lengan dan bahu, kekuatan otot punggung, daya tahan otot perut dan daya tahan otot tungkai, dan dinilai baik dari tes kecepatan, sedangkan yang dinilai cukup adalah kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan kelincahan, tes fleksibilitas, daya tahan otot lengan dan bahu masuk dalam kategori kurang. Adapun power otot tungkai, daya tahan Aerobic/VO2 Max dan daya tahan Aerobik masuk dalam kategori kurang sekali . Data hasil test dapat dilihat pada gambar 11 berikut :



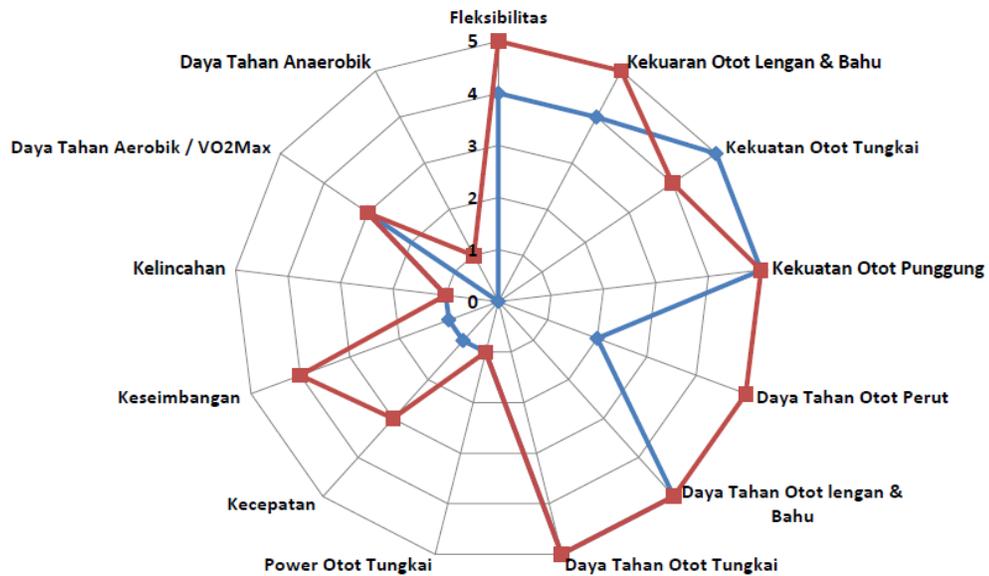
Gambar 11. Diagram Radar I Made Swadharma Tes Fisik Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

d. **M Syaiful R**

Tabel 10. Data Tes Fisik M Syaiful R Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

No	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	HASIL		NILAI	KATEGORI
1.	Fleksibilitas	Sit and reach	30	Cm	5	Baik sekali
2.	Kekuatan otot lengan & bahu	Hand Dynamometer	50	Kg	5	Baik sekali
	Kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	254,5	Kg	4	Baik
	Kekuatan otot punggung	Back Dynamometer	159,5	Kg	5	Baik sekali
3.	Daya tahan otot perut	Sit ups 2 menit	116	Kali	5	Baik sekali
	Daya tahan otot lengan & bahu	Push up 1 menit	77	Kali	5	Baik sekali
	Daya tahan otot tungkai	Squat Jumps	96	Kali	5	Baik sekali
4	Power otot tungkai	Vertical jump	66	Cm	1	Kurang sekali
5	Kecepatan	Sprint 20 meter	3,52	Dtk	3	Cukup
6	Keseimbangan	Standing stork test	41,6	Dtk	4	Kurang
7	Kelincahan	Shuffle Run	14,29	Dtk	1	Kurang sekali
8	Daya tahan Aerobik/VO2 Max	Balke	46,26	MI/kg/bb	3	Cukup
9	Daya tahan Anaerobik	300 m	48,14	Dtk	1	kurang sekali

Dapat dilihat dari tabel 10 di atas, bahwa profil kondisi fisik Atlet M Syaiful R melalui test biomotorik secara keseluruhan dapat dinilai baik sekali untuk item test biomotorik fleksibilitas, kekuatan otot lengan dan bahu, kekuatan otot punggung, daya tahan otot perut, daya tahan otot lengan dan bahu serta daya tahan otot tungkai, dan dinilai baik dari tes kekuatan otot tungkai, sedangkan yang dinilai cukup adalah tes kecepatan dan daya tahan Aerobic/Vo2 Max, tes keseimbangan masuk dalam kategori kurang. Adapun tes power otot tungkai, kelincahan dan daya tahan Anaerobic masuk dalam kategori kurang sekali. Data hasil test dapat dilihat pada gambar 12 berikut :



Gambar 12. Diagram Radar Tes Fisik M Syaiful R Atlet Pelatda Koni DKI Jakarta

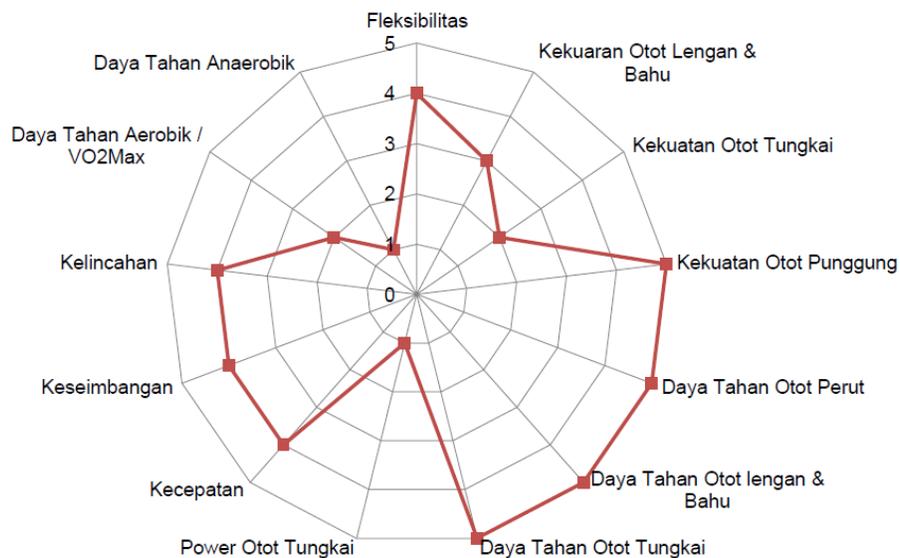
e. Herly A

Tabel 11. Data Tes Fisik Herly A Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta

No	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	HASIL		NILAI	KATEGORI
			Hasil	Satuan		
1.	Fleksibilitas	Sit and reach	21,8	Cm	4	Baik
2.	Kekuatan otot lengan & bahu	Hand Dynamometer	33	Kg	3	Cukup
	Kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	116	Kg	2	Kurang
	Kekuatan otot punggung	Back Dynamometer	128	Kg	5	Baik sekali
3.	Daya tahan otot perut	Sit ups 2 menit	104	Kali	5	Baik sekali
	Daya tahan otot lengan & bahu	Push up 1 menit	75	Kali	5	Baik sekali
	Daya tahan otot tungkai	Squat Jumps	99	Kali	5	Baik sekali
4	Power otot tungkai	Vertical jump	53	Cm	1	Kurang sekali
5	Kecepatan	Sprint 20 meter	3,24	Dtk	4	Baik
6	Keseimbangan	Standing stork test	49,38	Dtk	4	Baik
7	Kelincahan	Shuffle Run	12,58	Dtk	4	Baik

8	Daya tahan Aerobik/VO2 Max	Balke	43,51	ml/kg/bb	2	Kurang
9	Daya tahan Anaerobik	300 m	49,24	Dtk	1	kurang sekali

Dapat dilihat dari tabel 11 di atas, bahwa profil kondisi fisik Atlet M Syaiful R melalui test biomotorik secara keseluruhan dapat dinilai baik sekali untuk item test biomotorik fleksibilitas, kekuatan otot lengan dan bahu, kekuatan otot punggung, daya tahan otot perut, daya tahan otot lengan dan bahu serta daya tahan otot tungkai, dan dinilai baik dari tes kekuatan otot tungkai, sedangkan yang dinilai cukup adalah tes kecepatan dan daya tahan Aerobic/Vo2 Max, tes keseimbangan masuk dalam kategori kurang. Adapun tes power otot tungkai, kelincahan dan daya tahan Anaerobik masuk dalam kategori kurang sekali. Data hasil test dapat dilihat pada gambar13 berikut :



Gambar 13. Diagram Radar Tes Fisik Herly A Atlet Pelatda Koni DKI Jakarta

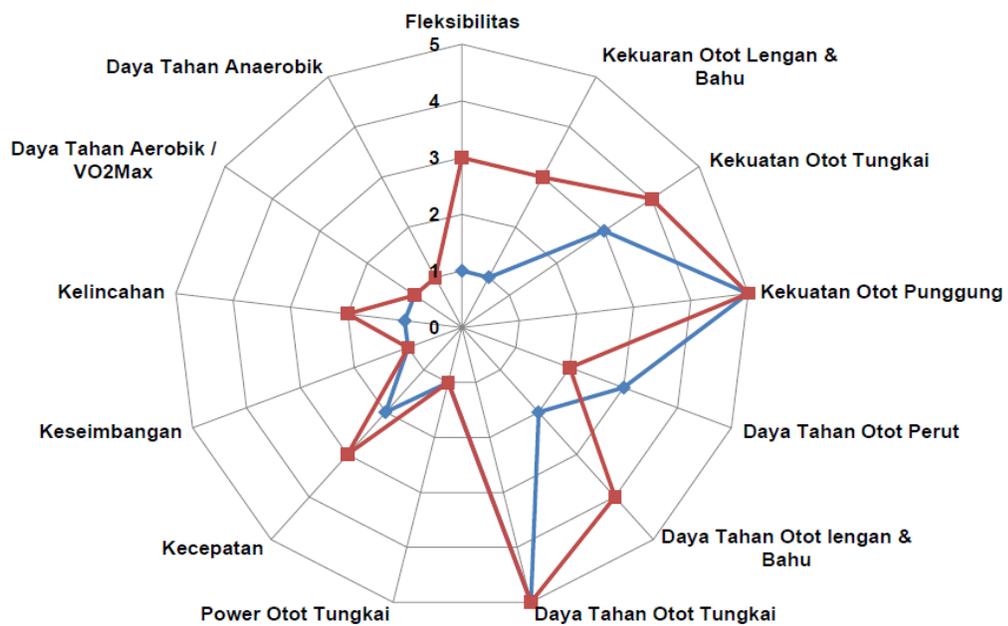
f. **Josef Widjaya Hartono**

Tabel 12. Data Tes Fisik Josef Widjaya Hartono Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta

No	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	HASIL		NILAI	KATEGORI
1.	Fleksibilitas	Sit and reach	15,5	Cm	3	Cukup
2.	Kekuatan otot lengan & bahu	Hand Dynamometer	29	Kg	3	Cukup
	Kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	218,5	Kg	4	Baik
	Kekuatan otot punggung	Back Dynamometer	13,,5	Kg	5	Baik sekali
3.	Daya tahan otot perut	Sit ups 2 menit	76	Kali	2	Kurang
	Daya tahan otot lengan & bahu	Push up 1 menit	40	Kali	4	Baik
	Daya tahan otot tungkai	Squat Jumps	135	Kali	5	Baik sekali
4	Power otot tungkai	Vertical jump	44	Cm	1	Kurang sekali
5	Kecepatan	Sprint 20 meter	3,53	Dtk	3	Cukup
6	Keseimbangan	Standing stork test	5,93	Dtk	1	Kurang sekali
7	Kelincahan	Shufle Run	13,19	Dtk	2	Kurang
8	Daya tahan Aerobik/VO2 Max	Balke	40,41	ml/kg/bb	1	Kurang sekali
9	Daya tahan Anaerobik	300 m	55,91	Dtk	1	kurang sekali

Dapat dilihat dari tabel 12 di atas, bahwa profil kondisi fisik Atlet Josef Widjaya Hartono melalui test biomotorik secara keseluruhan dapat dinilai baik sekali untuk item test kekuatan otot punggung, kekuatan otot punggung dan daya tahan otot tungkai, dan dinilai baik dari tes kekuatan otot tungkai dan daya tahan otot lengan dan bahu, sedangkan yang dinilai cukup adalah fleksibilitas, kekuatan otot lengan dan bahu, serta kecepatan, yang termasuk dalam kategori kurang adalah tes daya tahan otot perut dan kelincahan. Adapun tes power otot tungkai, keseimbangan,

daya tahan Aerobic/VO2 Max dan daya tahan Anaerobic masuk dalam kategori kurang sekali. Data hasil test dapat dilihat pada gambar 14 berikut :



Gambar 14. Diagram Radar Tes Fisik Josef Widjaya Hartono Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

4. Data Tes Fisik

Tes fisik dilakukan pada bulan Juli tahun 2012. Data tes fisik Atlet Lapis 1 Pelatda Koni DKI Jakarta:

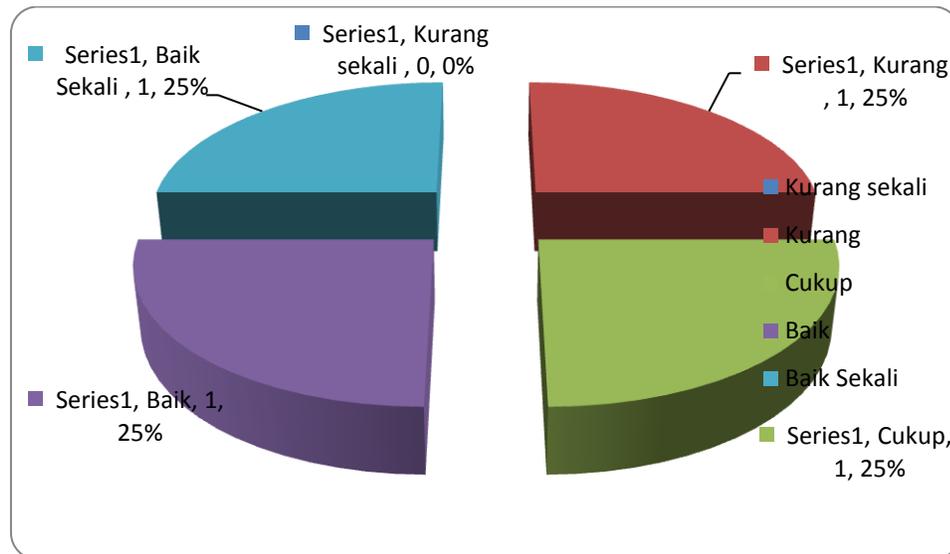
a. Hasil Tes Fisik Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta - Bulan Juli Tahun 2011

Tabel 13. Hasil tes Fisik Fleksibilitas Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

No.	Nama	Fleksibilitas	Ukuran	Hasil	Kategori
1.	Jimmi Anggoro	21	cm	4	Baik
2.	Samsul Bahri Sani	15	cm	3	Cukup
3.	I Made Swardharma	9	cm	2	Kurang
4.	M Syaiful R	30	cm	5	Baik sekali
Rata-rata		19	cm	4	Baik

Berdasarkan tabel 13 di atas menunjukkan bahwa, dari hasil tes fisik fleksibilitas Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta diperoleh nilai yang tertinggi 30,00 cm dan terendah 9,00 cm, rentang skor tes fisik fleksibilitas 21,00 cm dengan rata-rata 19,00 cm yang termasuk dalam kategori baik, median 18,00 cm, modus tidak tampak, dan simpangan baku 8,96. Sehingga dapat dikatakan bahwa rata-rata kemampuan fisik dari komponen fleksibilitas Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta adalah baik.

Hasil tes fisik komponen biomotorik fleksibilitas, dapat dilihat dalam diagram Pie berikut :



Gambar 15. Diagram Pie Hasil tes Fisik Fleksibilitas Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

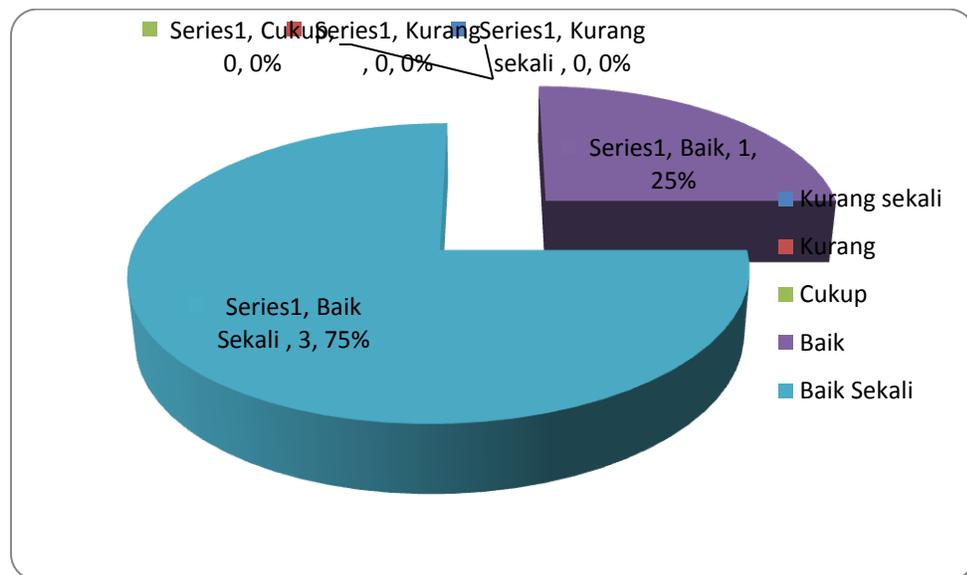
Tabel 14. Hasil tes Fisik Kekuatan otot lengan dan bahu Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

No.	Nama	Kekuatan otot lengan dan bahu	Ukuran	Hasil	Kategori
1.	Jimmi Anggoro	46	Kg	5	Baik sekali
2.	Samsul Bahri Sani	43	Kg	4	Baik
3.	I Made Swardharma	46	Kg	5	Baik sekali
4.	M Syaiful R	50	Kg	5	Baik sekali
Rata-rata		46	Kg	5	Baik sekali

Berdasarkan tabel 14 di atas menunjukkan bahwa, dari hasil tes fisik kekuatan otot lengan dan bahu Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta diperoleh nilai yang tertinggi 50,00 kg dan terendah 43,00 kg, rentang skor tes fisik komponen biomotorik kekuatan otot lengan dan bahu

7,00 kg dengan rata-rata 46,25 kg yang termasuk dalam kategori baik sekali, median 46,00 kg, modus 46 kg, dan simpangan baku 2,87. Rata-rata sebesar 46,25 kg yang termasuk dalam kategori baik sekali. Sehingga dapat dikatakan bahwa rata-rata kemampuan fisik dari komponen kekuatan otot lengan dan bahu Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta adalah baik sekali.

Hasil tes fisik komponen biomotorik kekuatan otot lengan dan bahu, dapat dilihat dalam diagram Pie berikut :



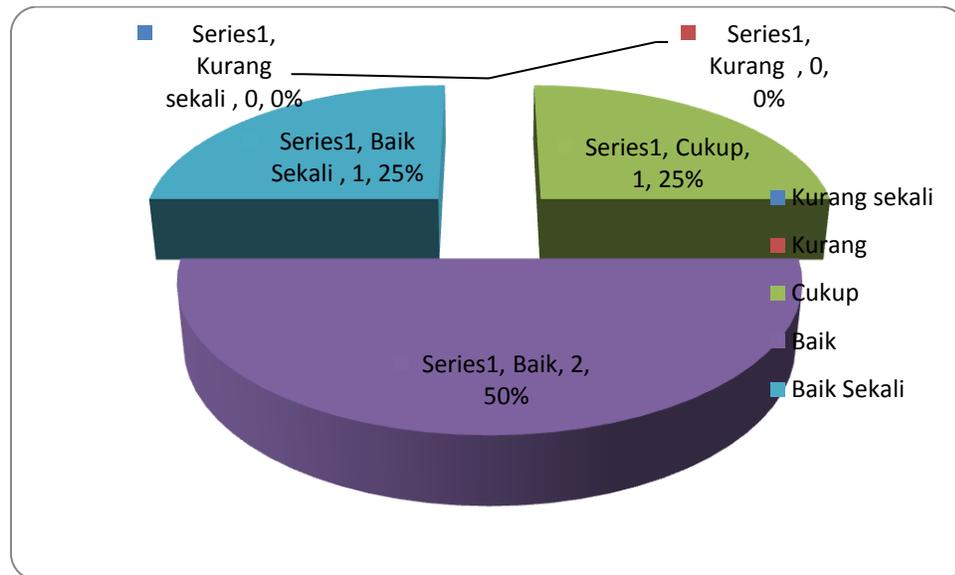
Gambar 16. Diagram Pie Hasil tes Fisik Kekuatan Otot Lengan dan Bahu Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

Tabel 15. Hasil tes Fisik kekuatan otot tungkai Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

No.	Nama	Kekuatan Otot Tungkai	Ukuran	Hasil	Kategori
1.	Jimmi Anggoro	285	cm	5	Baik sekali
2.	Samsul Bahri Sani	279	cm	4	Baik
3.	I Made Swardharma	197	cm	3	Cukup
4.	M Syaiful R	255	cm	4	Baik
Rata-rata		254	Cm	4	Baik

Berdasarkan tabel 15 di atas menunjukkan bahwa, dari hasil tes fisik kekuatan otot tungkai Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta diperoleh diperoleh nilai yang tertinggi 285,00 cm dan terendah 197,00 cm, rentang skor tes fisik kekuatan otot tungkai 88,00 cm dengan rata-rata 254,00 cm yang termasuk dalam kategori baik, median 267.00 cm, modus tidak tampak, dan simpangan baku 40,150. Sehingga dapat dikatakan bahwa rata-rata kemampuan fisik dari komponen kekuatan otot tungkai Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta adalah baik.

Hasil tes fisik komponen biomotorik kekuatan otot tungkai, dapat dilihat dalam diagram Pie berikut :



Gambar 17. Diagram Pie Hasil tes Fisik Kekuatan otot tungkai Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

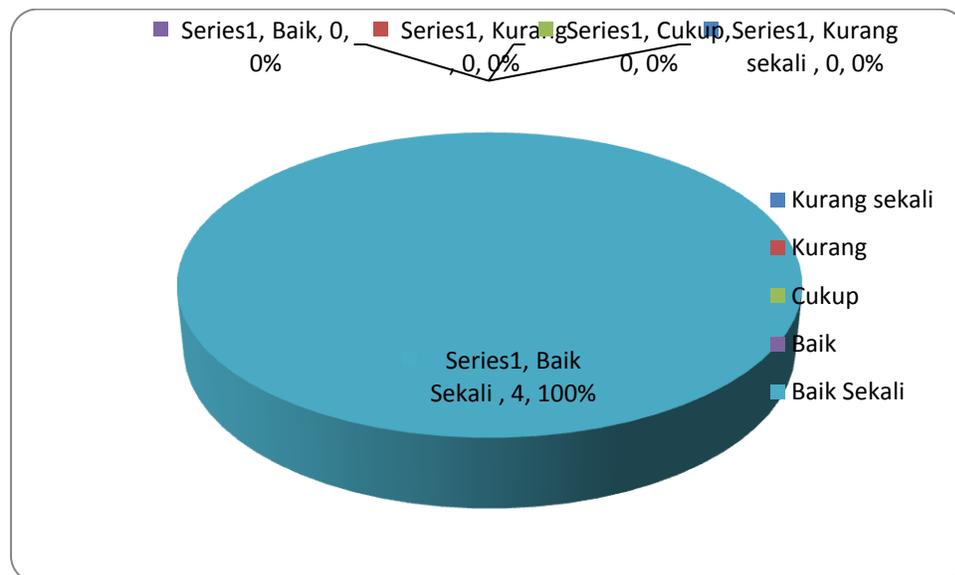
Tabel 16. Hasil tes Fisik kekuatan otot punggung Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

No.	Nama	Kekuatan Otot Punggung	Ukuran	Hasil	Kategori
1.	Jimmi Anggoro	139	Kg	5	Baik sekali
2.	Samsul Bahri Sani	150	Kg	5	Baik sekali
3.	I Made Swardharma	176	Kg	5	Baik sekali
4.	M Syaiful R	159,5	Kg	5	Baik sekali
Rata-rata		155	Kg	5	Baik sekali

Berdasarkan tabel 16 di atas menunjukkan bahwa, dari hasil tes fisik kekuatan otot punggung Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta diperoleh nilai yang tertinggi 176,00 kg dan terendah, 139,00 kg, rentang skor tes fisik komponen biomotorik kekuatan otot punggung

37,00 kg dengan rata-rata 156,125 kg yang termasuk dalam kategori baik sekali, median 154,75 kg, modus tidak tampak, dan simpangan baku 15,676. Rata-rata sebesar 156,125 kg yang termasuk dalam kategori baik sekali. Sehingga dapat dikatakan bahwa rata-rata kemampuan fisik dari komponen kekuatan otot punggung Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta adalah baik sekali.

Hasil tes fisik komponen biomotorik kekuatan otot punggung, dapat dilihat dalam diagram Pie berikut :



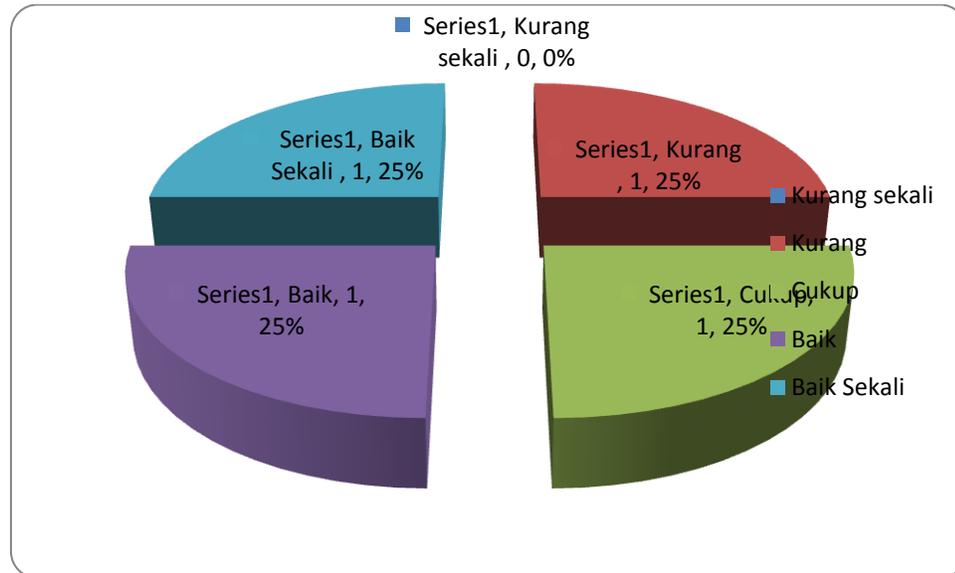
Gambar 18. Diagram Pie Hasil tes Fisik Kekuatan otot Punggung Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

Tabel 17. Hasil tes Fisik daya tahan otot perut Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

No.	Nama	Daya tahan otot perut	Ukuran	Hasil	Kategori
1.	Jimmi Anggoro	107	Kali	4	Baik
2.	Samsul Bahri Sani	84	Kali	3	Cukup
3.	I Made Swardharma	110	Kali	2	Kurang
4.	M Syaiful R	116	Kali	5	Baik sekali
Rata-rata		104	Kali	5	Baik sekali

Berdasarkan tabel 17 di atas menunjukkan bahwa, dari hasil tes fisik daya tahan otot perut Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta diperoleh nilai yang tertinggi 116 kali dan terendah 84 kali, rentang skor tes fisik daya tahan otot perut 32 kali dengan rata-rata 104 kali yang termasuk dalam kategori baik sekali, median 108,50 kali, modus tidak tampak, dan simpangan baku 14,009. Rata-rata sebesar 104,25 kali yang termasuk dalam kategori baik sekali. Sehingga dapat dikatakan bahwa rata-rata kemampuan fisik dari komponen daya tahan otot perut Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta adalah baik sekali.

Hasil tes fisik komponen biomotorik daya tahan otot perut, dapat dilihat dalam diagram Pie berikut :



Gambar 19. Diagram Pie Hasil tes Fisik Daya tahan otot perut Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

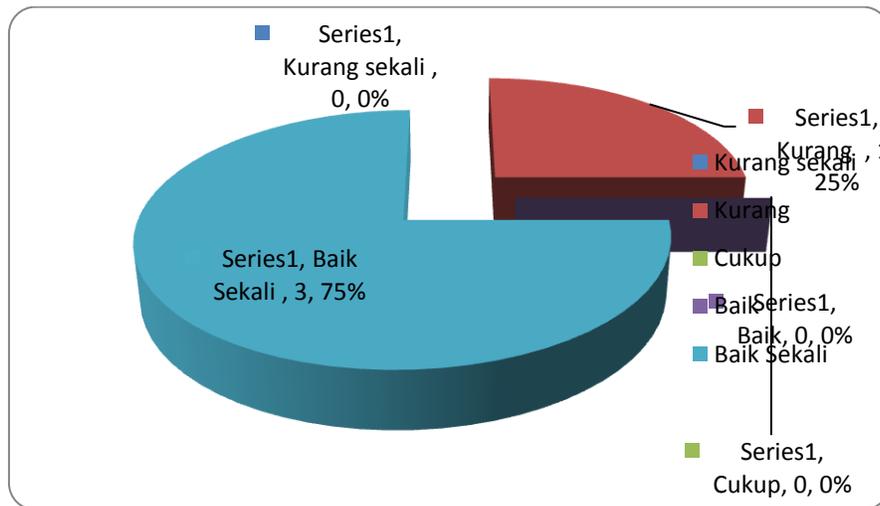
Tabel 18. Hasil tes Fisik daya tahan otot lengan dan bahu Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

No.	Nama	Daya tahan otot lengan & bahu	Ukuran	Hasil	Kategori
1.	Jimmi Anggoro	78	Kali	5	Baik sekali
2.	Samsul Bahri Sani	59	Kali	5	Baik sekali
3.	I Made Swardharma	29	Kali	2	Kurang
4.	M Syaiful R	77	Kali	5	Baik sekali
Rata-rata		61	Kali	4	Baik

Berdasarkan tabel 18 di atas menunjukkan bahwa, dari hasil tes fisik daya tahan otot lengan dan bahu Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta diperoleh nilai yang tertinggi 78 kali dan terendah 29 kali, rentang skor tes fisik daya tahan otot lengan dan bahu 49,00 kali dengan rata-rata 60,75 kali yang termasuk dalam kategori baik,

median 68 kali, modus tidak tampak, dan simpangan baku 22,896. Rata-rata sebesar 60,75 kali yang termasuk dalam kategori baik. Sehingga dapat dikatakan bahwa rata-rata kemampuan fisik dari komponen daya tahan otot lengan dan bahu Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta adalah baik.

Hasil tes fisik komponen biomotorik daya tahan otot lengan dan bahu, dapat dilihat dalam diagram Pie berikut :



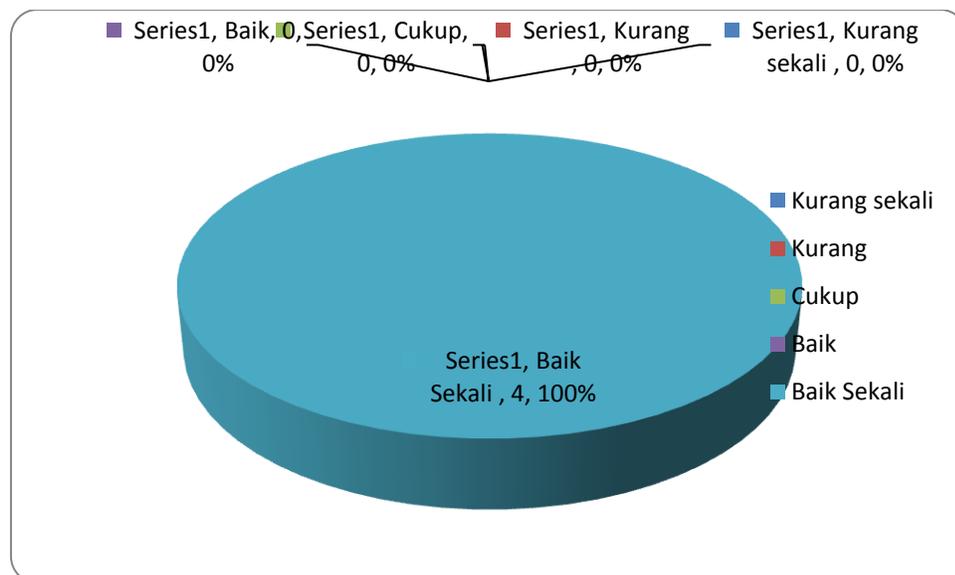
Gambar 20. Diagram Pie Hasil tes Fisik daya tahan otot lengan dan bahu Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

Tabel 19. Hasil tes Fisik daya tahan otot tungkai Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

No.	Nama	Daya tahan otot tungkai	Ukuran	Hasil	Kategori
1.	Jimmi Anggoro	79	Kali	5	Baik sekali
2.	Samsul Bahri Sani	166	Kali	5	Baik sekali
3.	I Made Swardharma	272	Kali	5	Baik sekali
4.	M Syaiful R	96	Kali	5	Baik sekali
Rata-rata		153	Kali	5	Baik sekali

Berdasarkan tabel 19 di atas menunjukkan bahwa, dari hasil tes fisik daya tahan otot tungkai Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta diperoleh nilai yang tertinggi 272 kali dan terendah 79 kali, rentang skor tes fisik daya tahan otot tungkai 193 kali dengan rata-rata 153,25 kali yang termasuk dalam kategori baik sekali, median 131 kali, modus tidak tampak, dan simpangan baku 87,664. Rata-rata sebesar 153,25 kali yang termasuk dalam kategori baik sekali. Sehingga dapat dikatakan bahwa rata-rata kemampuan fisik dari komponen daya tahan otot tungkai Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta adalah baik sekali.

Hasil tes fisik komponen biomotorik daya tahan otot tungkai, dapat dilihat dalam diagram Pie berikut :



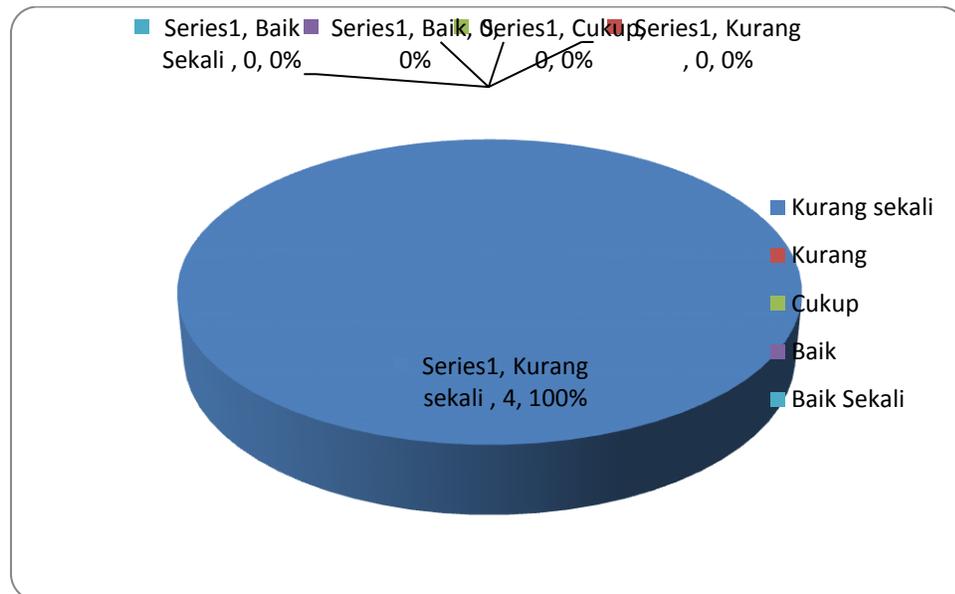
Gambar 21. Diagram Pie Hasil tes Fisik daya tahan otot tungkai Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

Tabel 20. Hasil tes Fisik power otot tungkai Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

No.	Nama	Power otot tungkai	Ukuran	Hasil	Kategori
1.	Jimmi Anggoro	54	M	1	Kurang
2.	Samsul Bahri Sani	64	M	1	Kurang
3.	I Made Swardharma	53	M	1	Kurang
4.	M Syaiful R	66	M	1	Kurang
Rata-rata		59	M	1	Kurang

Berdasarkan tabel 20 di atas menunjukkan bahwa, dari hasil tes fisik power otot tungkai Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta diperoleh nilai yang tertinggi 66,00 M dan terendah 53,00 M, rentang skor tes fisik daya tahan otot tungkai 13,00 M dengan rata-rata 59,25 M yang termasuk dalam kategori kurang, median 59,00 M, modus 60 , dan simpangan baku 6,702. Rata-rata sebesar 59,25 M yang termasuk dalam kategori kurang. Sehingga dapat dikatakan bahwa rata-rata kemampuan fisik dari komponen power otot tungkai Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta adalah kurang.

Hasil tes fisik komponen biomotorik power otot tungkai, dapat dilihat dalam diagram Pie berikut :



Gambar 22. Diagram Pie Hasil tes Fisik power otot tungkai Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

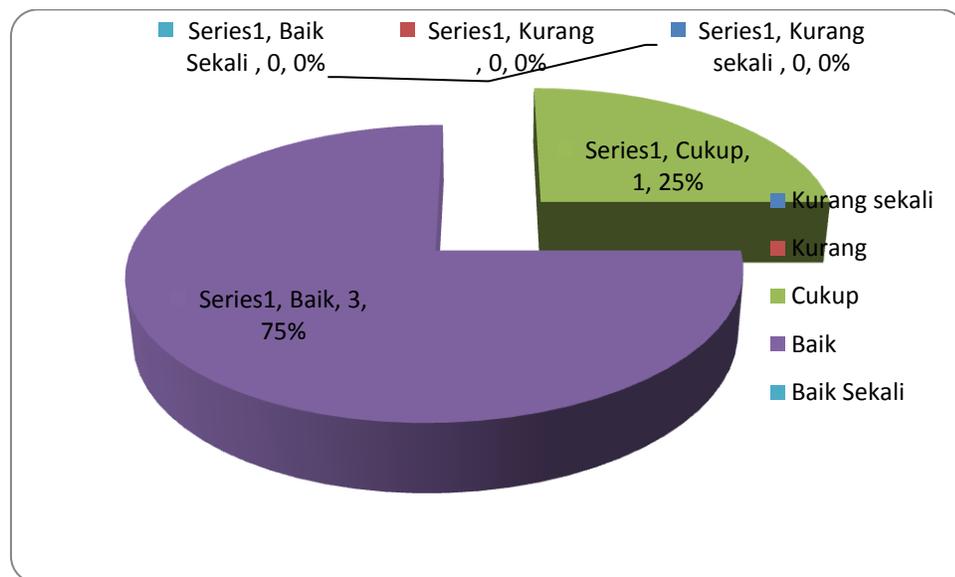
Tabel 21. Hasil tes Fisik kecepatan Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

No.	Nama	Kecepatan	Ukuran	Hasil	Kategori
1.	Jimmi Anggoro	3,25	Dtk	4	Baik
2.	Samsul Bahri Sani	3,25	Dtk	4	Baik
3.	I Made Swardharma	3,23	Dtk	4	Baik
4.	M Syaiful R	3,52	Dtk	3	Cukup
Rata-rata		3,31	Dtk	4	Baik

Berdasarkan tabel 21 di atas menunjukkan bahwa, dari hasil tes fisik kecepatan Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta diperoleh nilai yang tertinggi 3,52 detik dan terendah 3,23 detik, rentang skor tes fisik kecepatan 0,29 Dtk dengan rata-rata 3,31 detik yang termasuk dalam kategori baik, median 3,25 Dtk, modus 3,25 detik, dan simpangan baku 0,139. Rata-rata sebesar 3,31 detik yang termasuk dalam

kategori baik. Sehingga dapat dikatakan bahwa rata-rata kemampuan fisik dari komponen kecepatan Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta adalah baik.

Hasil tes fisik komponen biomotorik kecepatan, dapat dilihat dalam diagram Pie berikut :



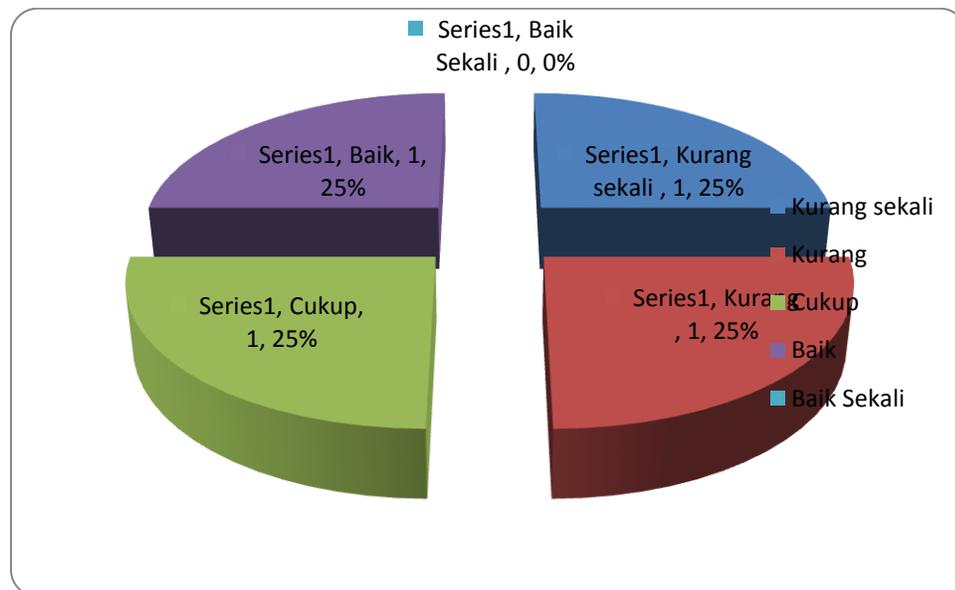
Gambar 23. Diagram Pie Hasil tes Fisik kecepatan Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

Tabel 22. Hasil tes Fisik keseimbangan Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

No.	Nama	Keseimbangan	Ukuran	Hasil	Kategori
1.	Jimmi Anggoro	14,5	Dtk	1	Kurang sekali
2.	Samsul Bahri Sani	27,7	Dtk	2	Kurang
3.	I Made Swardharma	34,33	Dtk	3	Cukup
4.	M Syaiful R	41,6	Dtk	4	Baik
Rata-rata		30	Dtk	3	Cukup

Berdasarkan tabel 22 di atas menunjukkan bahwa, dari hasil tes fisik keseimbangan Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta diperoleh nilai yang tertinggi 41,60 detik dan terendah 14,50 detik, rentang skor tes fisik keseimbangan 27,10 Dtk dengan rata-rata 29,53 detik yang termasuk dalam kategori cukup, median 31,01 Dtk, modus tidak tampak, dan simpangan baku 11,518. Rata-rata sebesar 29,53 detik yang termasuk dalam kategori cukup. Sehingga dapat dikatakan bahwa rata-rata kemampuan fisik dari komponen keseimbangan Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta adalah cukup.

Hasil tes fisik komponen biomotorik keseimbangan, dapat dilihat dalam diagram Pie berikut :



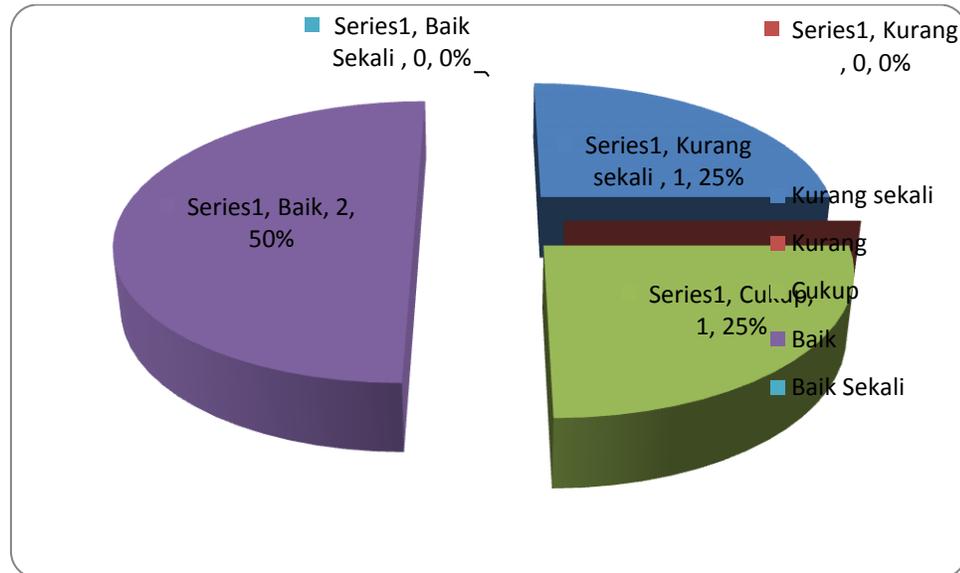
Gambar 24. Diagram Pie Hasil tes Fisik Keseimbangan Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

Tabel 23. Hasil tes Fisik Kelincahan Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

No.	Nama	Kelincahan	Ukuran	Hasil	Kategori
1.	Jimmi Anggoro	12,56	Dtk	4	Baik
2.	Samsul Bahri Sani	12,36	Dtk	4	Baik
3.	I Made Swardharma	12,8	Dtk	3	Cukup
4.	M Syaiful R	14,29	Dtk	1	Kurang sekali
Rata-rata		13	Dtk	3	Cukup

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa, dari hasil tes fisik kelincahan Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta diperoleh nilai yang tertinggi 14,29 detik dan terendah 12,36 detik, rentang skor tes fisik kelincahan 1,93 detik dengan rata-rata 13,00 detik yang termasuk dalam kategori cukup, median 12,68 detik, modus 12, dan simpangan baku 0,877. Rata-rata sebesar 13,00 Dtk yang termasuk dalam kategori cukup. Sehingga dapat dikatakan bahwa rata-rata kemampuan fisik dari komponen kelincahan Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta adalah cukup.

Hasil tes fisik komponen biomotorik kelincahan, dapat dilihat dalam diagram Pie berikut :



Gambar 25. Diagram Pie Hasil tes Fisik Kelincahan Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

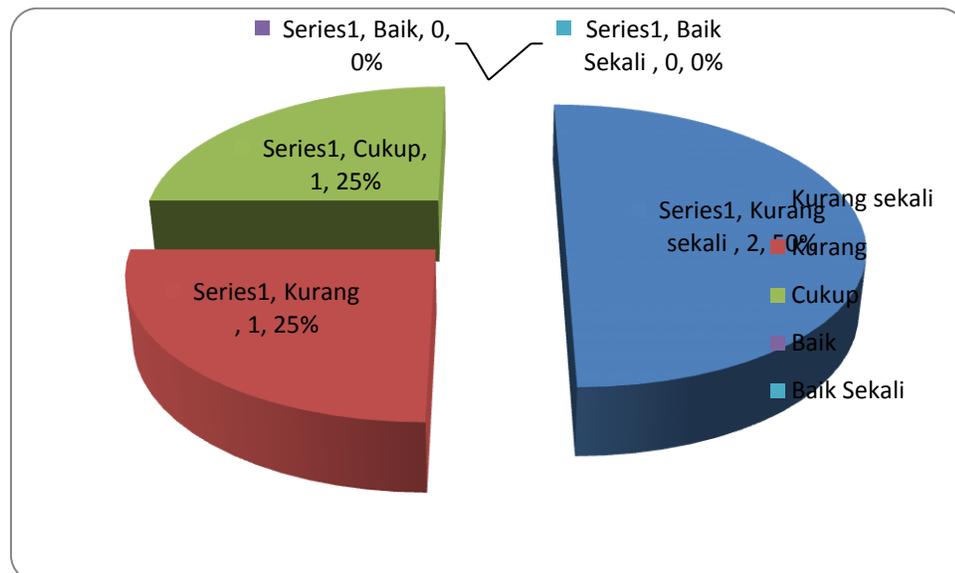
Tabel 24. Hasil tes Fisik daya tahan Aerobic/VO2 Max Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

No.	Nama	Daya tahan Aerobic / VO2Max	Ukuran	Hasil	Kategori
1.	Jimmi Anggoro	42,7	MI/kg/bb	2	Kurang
2.	Samsul Bahri Sani	39,84	MI/kg/bb	1	Kurang sekali
3.	I Made Swardharma	38,46	MI/kg/bb	1	Kurang sekali
4.	M Syaiful R	46,26	MI/kg/bb	3	Cukup
Rata-rata		42	MI/kg/bb	2	Kurang

Berdasarkan tabel 24 di atas menunjukkan bahwa, dari hasil tes fisik daya tahan Aerobic/Vo2 Max Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta diperoleh nilai yang tertinggi 46,26 MI/lg/bb dan terendah 38,46 MI/lg/bb, rentang skor tes fisik kelincahan 7,80 MI/lg/bb dengan rata-rata 41,815 MI/lg/bb yang termasuk dalam kategori kurang, median

41,27 MI/lg/bb, modus tidak tampak, dan simpangan baku 3,449. Rata-rata sebesar 41,815 MI/lg/bb yang termasuk dalam kategori kurang. Sehingga dapat dikatakan bahwa rata-rata kemampuan fisik dari komponen Aerobic/VO2 Max Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta adalah kurang.

Hasil tes fisik komponen biomotorik Aerobic/VO2 Max, dapat dilihat dalam diagram Pie berikut :



Gambar 26. Diagram Pie Hasil tes Fisik daya tahan Aerobic/VO2 Max Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

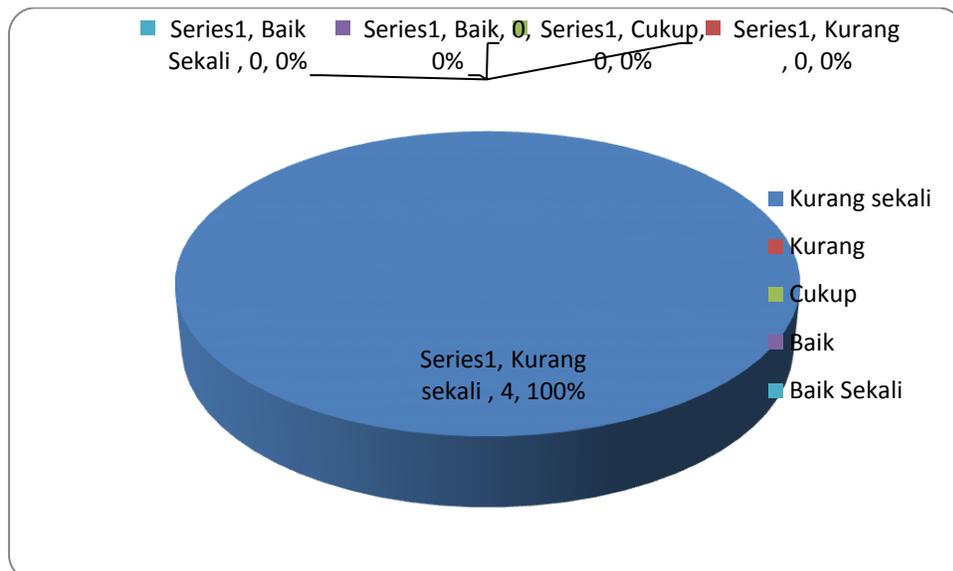
Tabel 25. Hasil tes Fisik daya tahan Anaerobic Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

No.	Nama	Daya tahan Anaerobic	Ukuran	Hasil	Kategori
1.	Jimmi Anggoro	49,24	Dtk	1	Kurang sekali
2.	Samsul Bahri Sani	52,44	Dtk	1	Kurang sekali
3.	I Made Swardharma	53,32	Dtk	1	Kurang sekali
4.	M Syaiful R	48,14	Dtk	1	Kurang sekali

Rata-rata	51	Dtk	1	Kurang sekali
-----------	----	-----	---	---------------

Berdasarkan tabel 25 di atas menunjukkan bahwa, dari hasil tes fisik daya tahan Anaerobic Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta diperoleh nilai yang tertinggi 53,32 Dtk dan terendah 48,14 Dtk, rentang skor tes fisik daya tahan Anaerobic 5,18 Dtk dengan rata-rata 50,785 Dtk yang termasuk dalam kategori kurang sekali, median 50,84 Dtk, modus tidak tampak, dan simpangan baku 2,486. Rata-rata sebesar 50,785 Dtk yang termasuk dalam kategori kurang sekali. Sehingga dapat dikatakan bahwa rata-rata kemampuan fisik dari komponen Anaerobic Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta adalah kurang sekali.

Hasil tes fisik komponen biomotorik Anaerobic, dapat dilihat dalam diagram Pie berikut :



Gambar 27. Diagram Pie Hasil tes Fisik daya tahan Anaerobic Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

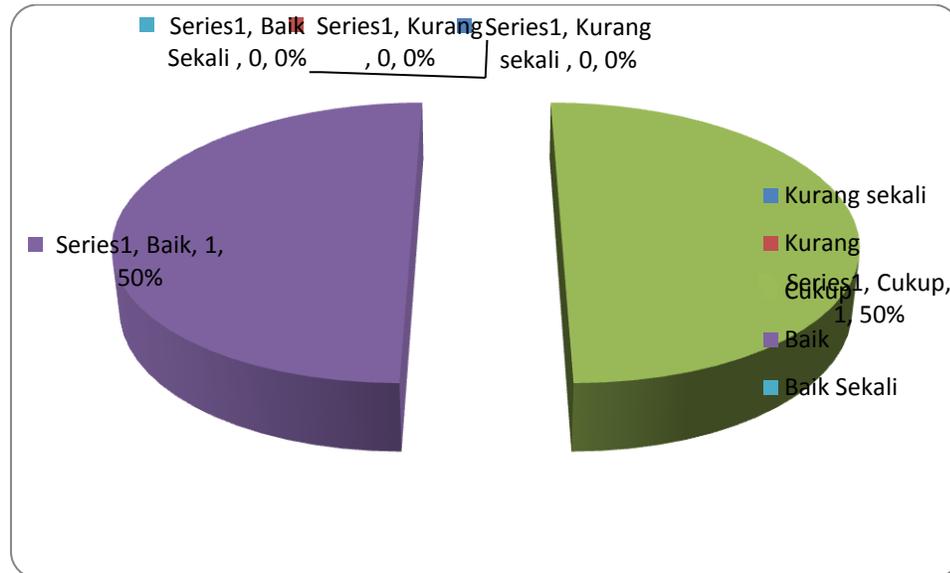
b. Hasil Tes Fisik Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta - Bulan Juli Tahun 2011

Tabel 26. Hasil tes Fisik Fleksibilitas Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta

No.	Nama	Fleksibilitas	Ukuran	Hasil	Kategori
1.	Herly A	22	cm	4	Baik
2.	Josef Widjaya H	16	cm	3	Cukup
Rata-rata		19	cm	4	Baik

Berdasarkan tabel 26 di atas menunjukkan bahwa, dari hasil tes fisik fleksibilitas Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta diperoleh nilai yang tertinggi 22,00 cm dan terendah 16,00 cm, rentang skor tes fisik Fleksibilitas 6,00 cm dengan rata-rata 19,00 cm yang termasuk dalam kategori baik, median 19,00 cm, modus tidak tampak, dan simpangan baku 4,24. Rata-rata sebesar 19,00 cm yang termasuk dalam kategori baik. Sehingga dapat dikatakan bahwa rata-rata kemampuan fisik dari komponen fleksibilitas Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta adalah baik.

Hasil tes fisik komponen biomotorik fleksibilitas, dapat dilihat dalam diagram Pie berikut :



Gambar 28. Diagram Pie Hasil tes Fisik Fleksibilitas Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta

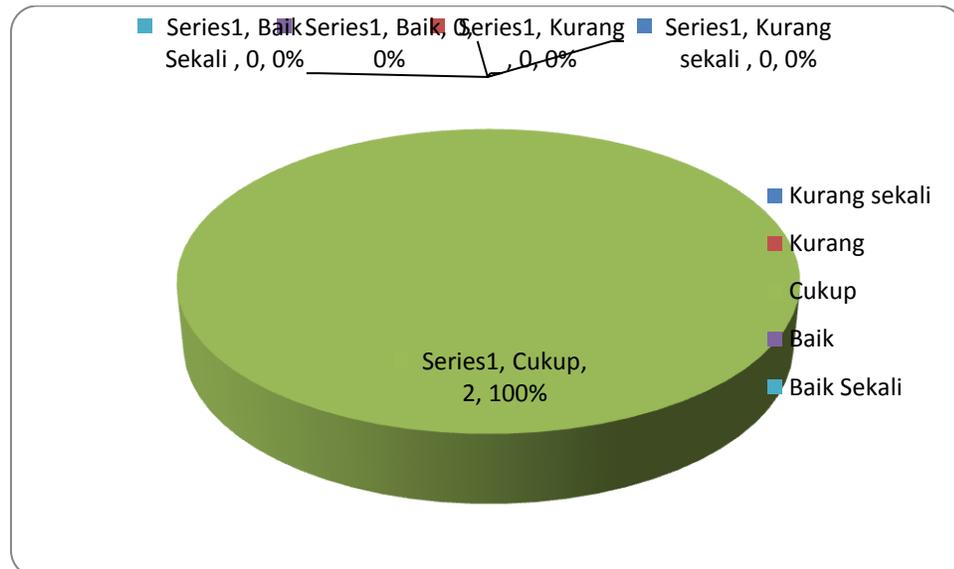
Tabel 27. Hasil tes Fisik Kekuatan otot lengan dan bahu Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta

No.	Nama	Kekuatan otot lengan dan bahu	Ukuran	Hasil	Kategori
1.	Herly A	33	Kg	3	Cukup
2.	Josef Widjaya H	29	Kg	3	Cukup
Rata-rata		31	Kg	3	Cukup

Berdasarkan tabel 27 di atas menunjukkan bahwa, dari hasil tes fisik kekuatan otot lengan dan bahu Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta diperoleh nilai yang tertinggi 33,00 cm dan terendah 29,00 cm, rentang skor tes fisik kekuatan otot lengan dan bahu 4,00 cm dengan rata-rata 31,00 cm yang termasuk dalam kategori cukup, median 31,00 cm, 30,

dan simpangan baku 2,83. Rata-rata sebesar 31,00 cm yang termasuk dalam kategori cukup. Sehingga dapat dikatakan bahwa rata-rata kemampuan fisik dari komponen kekuatan otot lengan dan bahu Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta adalah cukup.

Hasil tes fisik komponen biomotorik kekuatan otot lengan dan bahu, dapat dilihat dalam diagram Pie berikut :



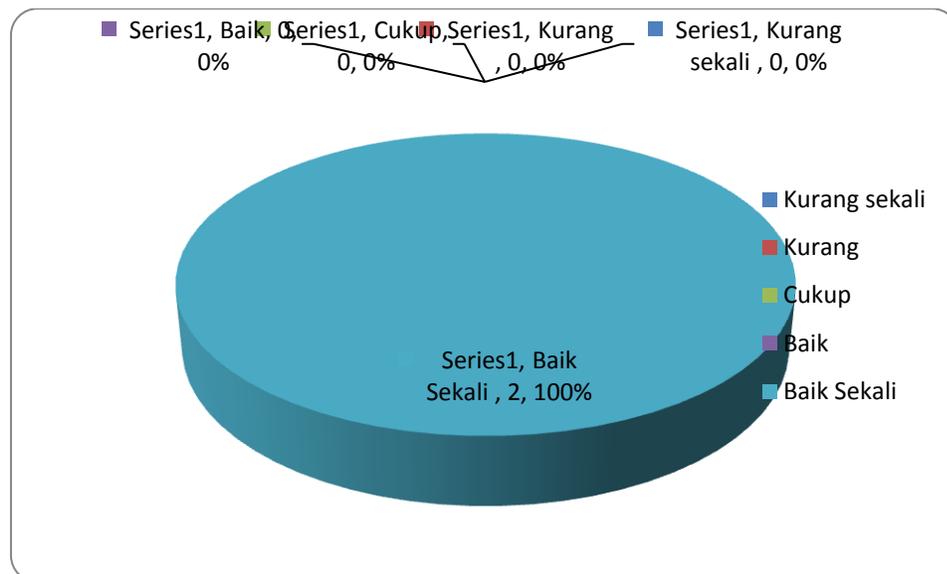
Gambar 29. Diagram Pie Hasil tes Fisik Kekuatan Otot Lengan dan Bahu Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta

Tabel 28. Hasil tes Fisik kekuatan otot tungkai Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta

No.	Nama	Kekuatan Otot Tungkai	Ukuran	Hasil	Kategori
1.	Herly A	116	cm	2	Kurang
2.	Josef Widjaya H	219	cm	4	Baik
Rata-rata		167	cm	3	Cukup

Berdasarkan tabel 28 di atas menunjukkan bahwa, dari hasil tes fisik kekuatan otot tungkai Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta diperoleh nilai yang tertinggi 219,00 cm dan terendah 116,00 cm, rentang skor tes fisik kekuatan otot tungkai 103,00 cm dengan rata-rata 167,50 cm yang termasuk dalam kategori cukup, median 167,50 cm, modus 111, dan simpangan baku 72,832. Rata-rata sebesar 167,50 cm yang termasuk dalam kategori cukup. Sehingga dapat dikatakan bahwa rata-rata kemampuan fisik dari komponen kekuatan otot tungkai Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta adalah Cukup.

Hasil tes fisik komponen biomotorik kekuatan otot tungkai, dapat dilihat dalam diagram Pie berikut :



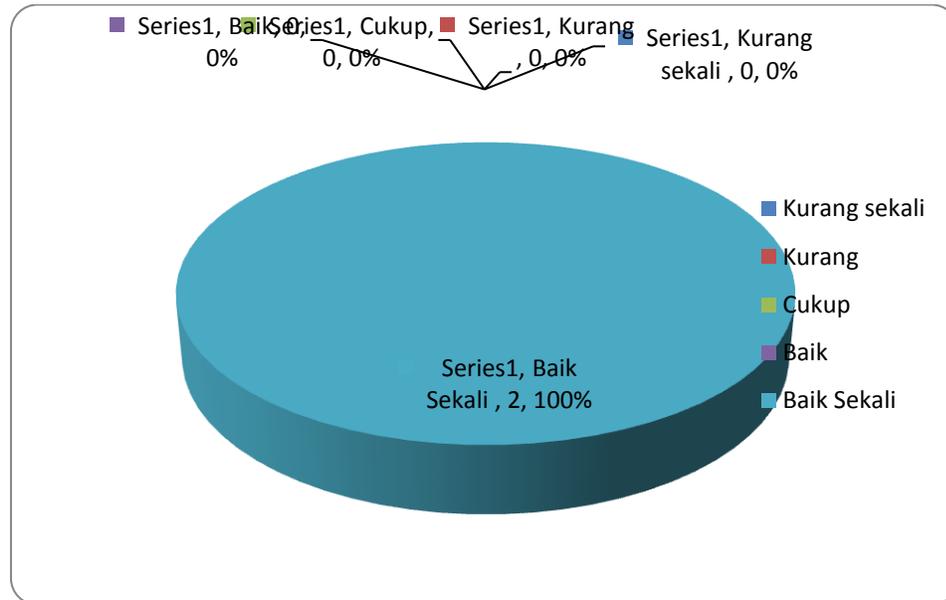
Gambar 30. Diagram Pie Hasil tes Fisik Kekuatan otot tungkai Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta

Tabel 29. Hasil tes Fisik kekuatan otot punggung Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta

No.	Nama	Kekuatan Otot Punggung	Ukuran	Hasil	Kategori
1.	Herly A	128	Kg	5	Baik sekali
2.	Josef Widjaya H	132	Kg	5	Baik sekali
Rata-rata		130	Kg	5	Baik sekali

Berdasarkan tabel 29 di atas menunjukkan bahwa, dari hasil tes fisik kekuatan otot punggung Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta diperoleh nilai yang tertinggi 132,00 cm dan terendah 128,00 cm, rentang skor tes fisik kekuatan otot punggung 4,00 cm dengan rata-rata 130,00 cm yang termasuk dalam kategori baik sekali, median 130,50 cm, modus 130, dan simpangan baku 2,828. Rata-rata sebesar 130,50 cm yang termasuk dalam kategori baik sekali. Sehingga dapat dikatakan bahwa rata-rata kemampuan fisik dari komponen kekuatan otot punggung Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta adalah baik sekali.

Hasil tes fisik komponen biomotorik kekuatan otot punggung, dapat dilihat dalam diagram Pie berikut :



Gambar 31. Diagram Pie Hasil tes Fisik Kekuatan otot Punggung Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta

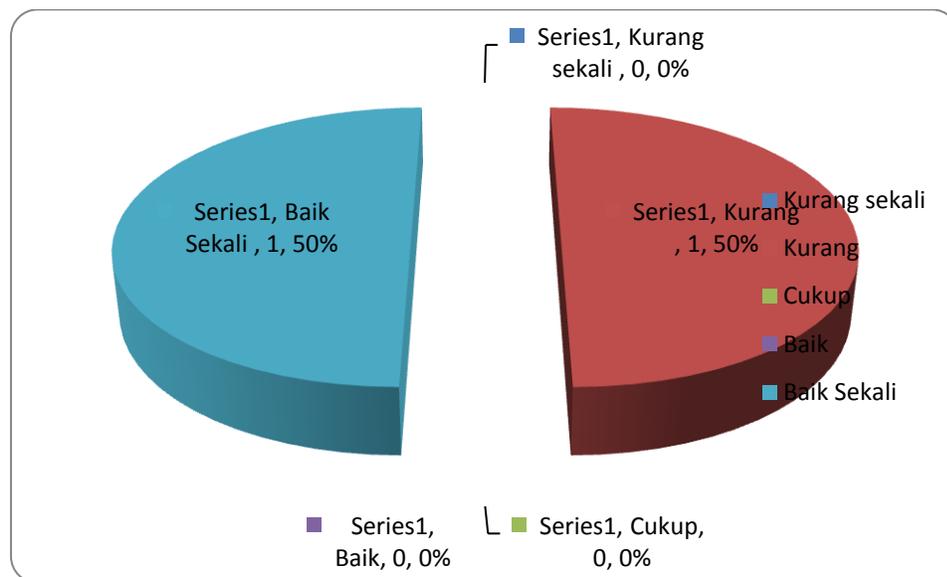
Tabel 30. Hasil tes Fisik daya tahan otot perut Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta

No.	Nama	Daya tahan otot perut	Ukuran	Hasil	Kategori
1.	Herly A	104	Kali	5	Baik sekali
2.	Josef Widjaya H	76	Kali	2	Kurang
Rata-rata		90	Kali	4	Baik

Berdasarkan tabel 30 di atas menunjukkan bahwa, dari hasil tes fisik daya tahan otot perut Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta diperoleh nilai yang tertinggi 104,00 kali dan terendah 76,00 kali, rentang skor tes fisik daya tahan otot perut 28,00 kali dengan rata-rata 90,00 kali yang termasuk dalam kategori baik, median 90,00 kali, modus tidak tampak, dan simpangan baku 19,799. Rata-rata sebesar 90,00 kali

yang termasuk dalam kategori baik. Sehingga dapat dikatakan bahwa rata-rata kemampuan fisik dari komponen daya tahan otot perut Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta adalah baik.

Hasil tes fisik komponen biomotorik daya tahan otot perut, dapat dilihat dalam diagram Pie berikut :



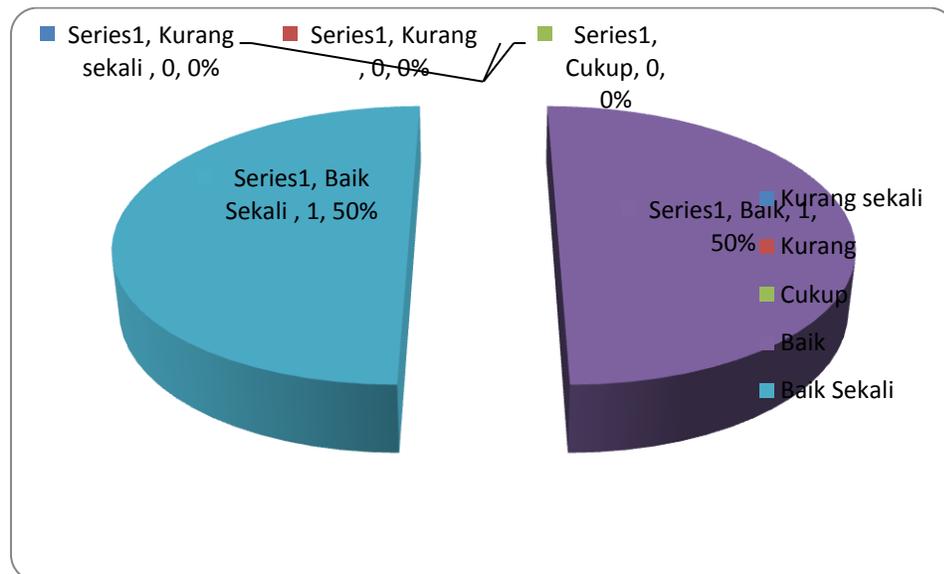
Gambar 32. Diagram Pie Hasil tes Fisik Daya tahan otot perut Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta

Tabel 31. Hasil tes Fisik daya tahan otot lengan dan bahu Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta

No.	Nama	Daya tahan otot lengan & bahu	Ukuran	Hasil	Kategori
1.	Herly A	75	Kali	5	Baik sekali
2.	Josef Widjaya H	40	Kali	4	Baik
Rata-rata		58	Kali	5	Baik sekali

Berdasarkan tabel 31 di atas menunjukkan bahwa, dari hasil tes fisik daya tahan otot lengan dan bahu Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta diperoleh nilai yang tertinggi 75,00 kali dan terendah 40,00 kali, rentang skor tes fisik daya tahan otot lengan dan bahu 35,00 kali dengan rata-rata 57,50 kali yang termasuk dalam kategori baik sekali, median 57,50 kali, modus tidak tampak, dan simpangan baku 24,749. Rata-rata sebesar 57,50 kali yang termasuk dalam kategori baik sekali. Sehingga dapat dikatakan bahwa rata-rata kemampuan fisik dari komponen daya tahan otot lengan dan bahu Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta adalah baik sekali.

Hasil tes fisik komponen biomotorik daya tahan otot lengan dan bahu, dapat dilihat dalam diagram Pie berikut :



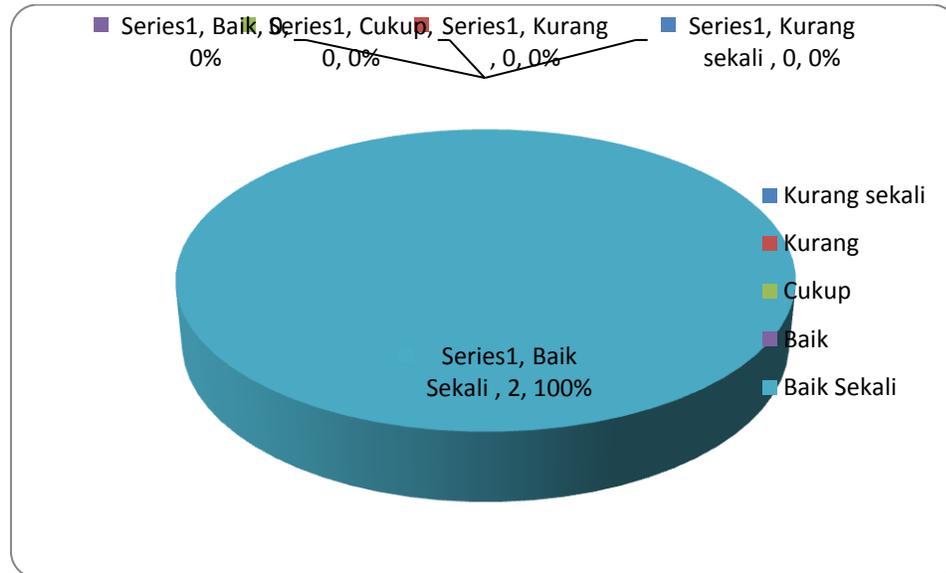
Gambar 33. Diagram Pie Hasil tes Fisik daya tahan otot lengan dan bahu Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta

Tabel 32. Hasil tes Fisik daya tahan otot tungkai Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta

No.	Nama	Daya tahan otot tungkai	Ukuran	Hasil	Kategori
1.	Herly A	99	Kali	5	Baik sekali
2.	Josef Widjaya H	135	Kali	5	Baik sekali
Rata-rata		117	Kali	5	Baik sekali

Berdasarkan tabel 32 di atas menunjukkan bahwa, dari hasil tes fisik daya tahan otot tungkai Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta diperoleh nilai yang tertinggi 135,00 kali dan terendah 99,00 kali, rentang skor tes fisik daya tahan otot tungkai 36,00 kali dengan rata-rata 117,00 kali yang termasuk dalam kategori baik sekali, median 117,50 kali, 110, dan simpangan baku 25,456. Rata-rata sebesar 117,00 kali yang termasuk dalam kategori baik sekali. Sehingga dapat dikatakan bahwa rata-rata kemampuan fisik dari komponen daya tahan otot tungkai Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta adalah baik sekali.

Hasil tes fisik komponen biomotorik daya tahan otot tungkai, dapat dilihat dalam diagram Pie berikut :



Gambar 34. Diagram Pie Hasil tes Fisik daya tahan otot tungkai Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta

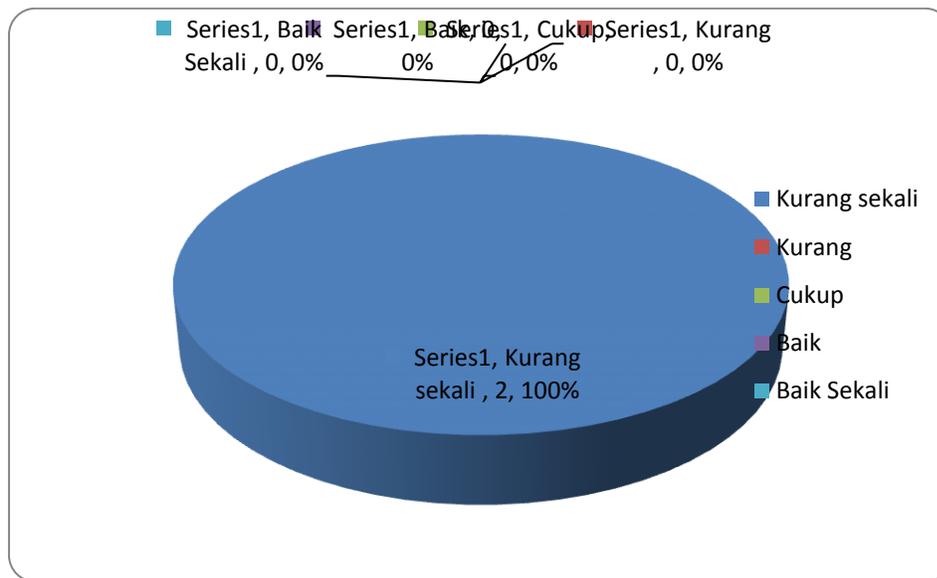
Tabel 33. Hasil tes Fisik power otot tungkai Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta

No.	Nama	Power otot tungkai	Ukuran	Hasil	Kategori
1.	Herly A	53	M	1	Kurang
2.	Josef Widjaya H	44	M	1	Kurang
Rata-rata		49	M	1	Kurang

Berdasarkan tabel 33 di atas menunjukkan bahwa, dari hasil tes fisik power otot tungkai Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta diperoleh nilai yang tertinggi 53,00 M dan terendah 44,00 M, rentang skor tes fisik daya tahan otot tungkai 9,00 M dengan rata-rata 48,50 M yang termasuk dalam kategori kurang, median 48,50 M, modus 40, dan simpangan baku 6.364. Rata-rata sebesar 48,50 M yang termasuk dalam kategori kurang. Sehingga dapat dikatakan bahwa rata-rata

kemampuan fisik dari komponen power otot tungkai Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta adalah kurang.

Hasil tes fisik komponen biomotorik power otot tungkai, dapat dilihat dalam diagram Pie berikut :



Gambar 35. Diagram Pie Hasil tes Fisik power otot tungkai Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta

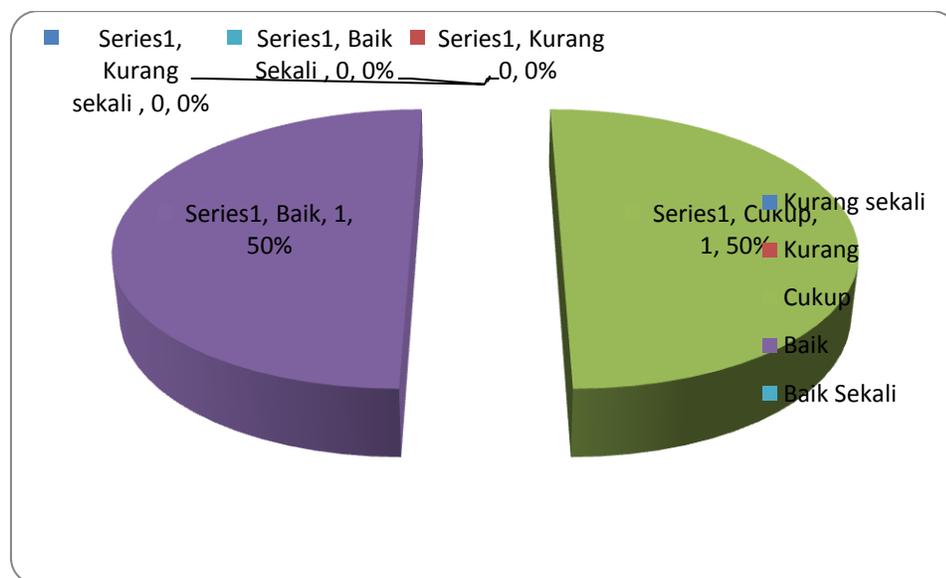
Tabel 34. Hasil tes Fisik kecepatan Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta

No.	Nama	Kecepatan	Ukuran	Hasil	Kategori
1.	Herly A	3.24	Dtk	4	Baik
2.	Josef Widjaya H	3.53	Dtk	3	Cukup
Rata-rata		3	Dtk	4	Baik

Berdasarkan tabel 34 di atas menunjukkan bahwa, dari hasil tes fisik kecepatan Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta diperoleh nilai yang tertinggi 3,53 Dtk dan terendah 3,24 Dtk, rentang skor tes fisik

daya tahan otot tungkai 0,29 Dtk dengan rata-rata 3,385 Dtk yang termasuk dalam kategori baik, median 3.385 M, modus tidak tampak, dan simpangan baku 0,205. Rata-rata sebesar 3,385 Dtk yang termasuk dalam kategori baik. Sehingga dapat dikatakan bahwa rata-rata kemampuan fisik dari komponen kecepatan Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta adalah baik.

Hasil tes fisik komponen biomotorik kecepatan, dapat dilihat dalam diagram Pie berikut :



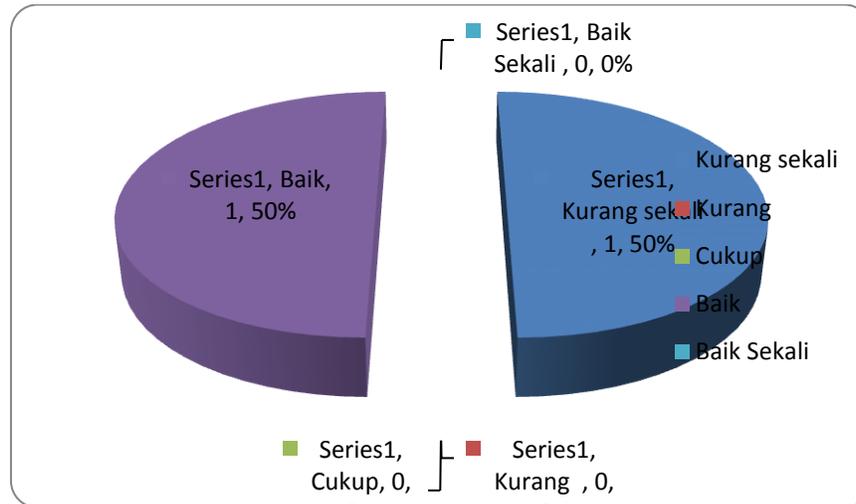
Gambar 36. Diagram Pie Hasil tes Fisik kecepatan Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta

Tabel 35. Hasil tes Fisik keseimbangan Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta

No.	Nama	Keseimbangan	Ukuran	Hasil	Kategori
1.	Herly A	49,38	Dtk	4	Baik
2.	Josef Widjaya H	5,93	Dtk	1	Kurang sekali
Rata-rata		28	Dtk	3	Cukup

Berdasarkan tabel 35 di atas menunjukkan bahwa, dari hasil tes fisik keseimbangan Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta diperoleh nilai yang tertinggi 49,38 Dtk dan terendah 5,93 Dtk, rentang skor tes fisik keseimbangan 43,45 Dtk dengan rata-rata 27,655 Dtk yang termasuk dalam kategori cukup, median 27,655 M, dan simpangan baku 30,724. Rata-rata sebesar 27,655 Dtk yang termasuk dalam kategori cukup. Sehingga dapat dikatakan bahwa rata-rata kemampuan fisik dari komponen keseimbangan Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta adalah cukup.

Hasil tes fisik komponen biomotorik keseimbangan, dapat dilihat dalam diagram Pie berikut :



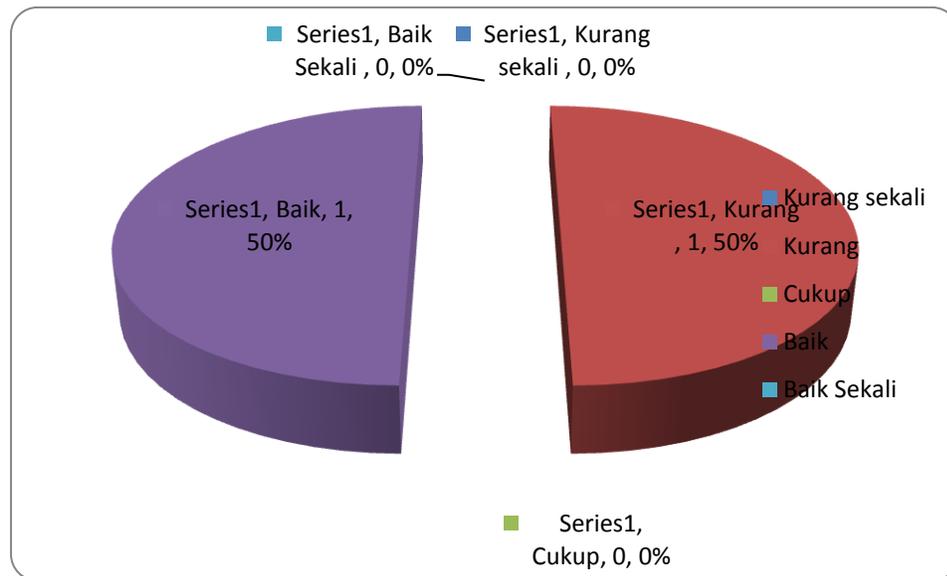
Gambar 37. Diagram Pie Hasil tes Fisik Keseimbangan Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta

Tabel 36. Hasil tes Fisik Kelincahan Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta

No.	Nama	Kelincahan	Ukuran	Hasil	Kategori
1.	Herly A	12,58	Dtk	4	Baik
2.	Josef Widjaya H	13,19	Dtk	2	Kurang
Rata-rata		13	Dtk	3	Cukup

Berdasarkan tabel 36 di atas menunjukkan bahwa, dari hasil tes fisik kelincahan Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta diperoleh nilai yang tertinggi 13,19 Dtk dan terendah 12,58 Dtk, rentang skor tes fisik kelincahan 0,61 Dtk dengan rata-rata 12,885 Dtk yang termasuk dalam kategori cukup, median 12,885 Dt, dan simpangan baku 0,43. Rata-rata sebesar 12,885 Dtk yang termasuk dalam kategori cukup. Sehingga dapat dikatakan bahwa rata-rata kemampuan fisik dari komponen kelincahan Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta adalah cukup.

Hasil tes fisik komponen biomotorik kelincahan, dapat dilihat dalam diagram Pie berikut :



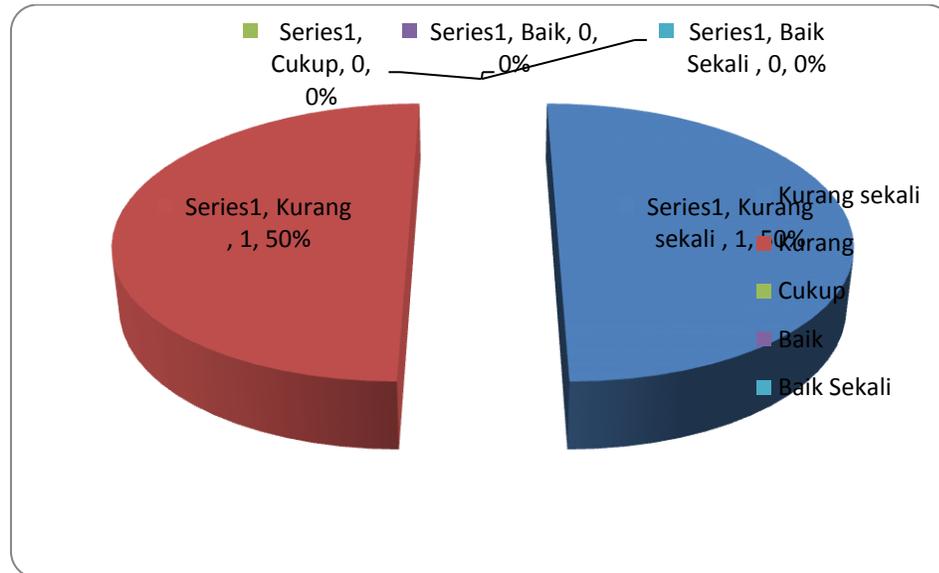
Gambar 38. Diagram Pie Hasil tes Fisik Kelincahan Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta

Tabel 37. Hasil tes Fisik daya tahan Aerobic/VO2 Max Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta

No.	Nama	Daya tahan Aerobic / VO2Max	Ukuran	Hasil	Kategori
1.	Herly A	43,51	MI/kg/bb	2	Kurang
2.	Josef Widjaya H	40,41	MI/kg/bb	1	Kurang sekali
Rata-rata		42	MI/kg/bb	2	Kurang

Berdasarkan tabel 37 di atas menunjukkan bahwa, dari hasil tes fisik daya tahan Aerobic/Vo2 Max Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta diperoleh nilai yang tertinggi 43,51 MI/kg/bb dan terendah 40,41 MI/kg/bb, rentang skor tes fisik daya tahan Aerobic 3,10 MI/kg/bb dengan rata-rata 41,96 MI/kg/bb yang termasuk dalam kategori kurang, median 41,96 MI/kg/bb, modus 40, dan simpangan baku 2,19. Rata-rata sebesar 41,96 MI/kg/bb yang termasuk dalam kategori kurang. Sehingga dapat dikatakan bahwa rata-rata kemampuan fisik dari komponen Aerobic/VO2 Max Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta adalah kurang.

Hasil tes fisik komponen biomotorik Aerobic/VO2 Max, dapat dilihat dalam diagram Pie berikut :



Gambar 39. Diagram Pie Hasil tes Fisik daya tahan Aerobic/VO₂ Max Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta

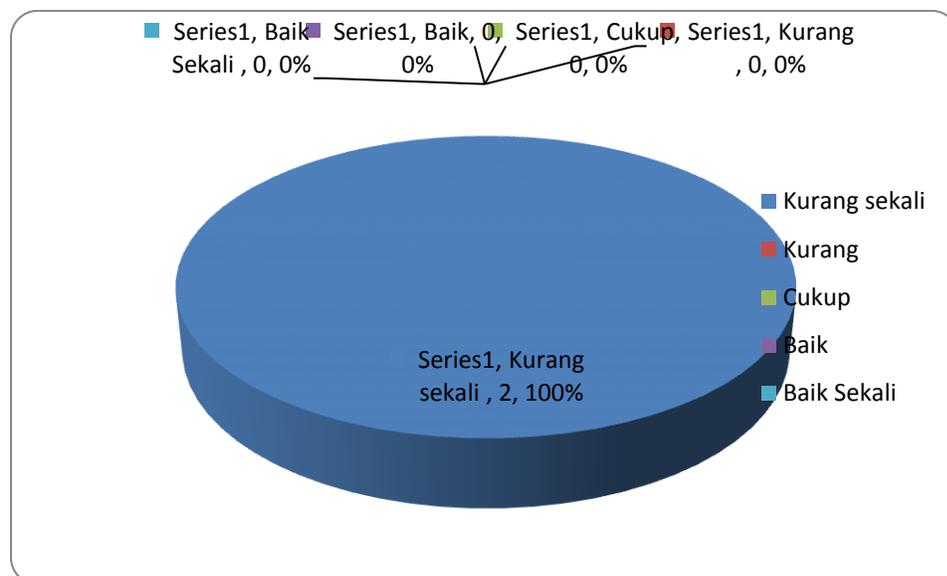
Tabel 38. Hasil tes Fisik daya tahan Anaerobic Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta

No.	Nama	Daya tahan Anaerobic	Ukuran	Hasil	Kategori
1.	Herly A	49,24	Dtk	1	Kurang sekali
2.	Josef Widjaya H	55,91	Dtk	1	Kurang sekali
Rata-rata		53	Dtk	1	Kurang sekali

Berdasarkan tabel 38 di atas menunjukkan bahwa, dari hasil tes fisik daya tahan Anaerobic Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta diperoleh nilai yang tertinggi 55,91 Dtk dan terendah 49,24 Dtk, rentang skor tes fisik daya tahan Aerobic 6,67 Dtk dengan rata-rata 52,575 Dtk yang termasuk dalam kategori kurang sekali, median 52,575 Dtk, dan simpangan baku 4,716. Rata-rata sebesar 52,575 Dtk yang termasuk dalam kategori kurang sekali. Sehingga dapat dikatakan bahwa rata-

rata kemampuan fisik dari komponen Aerobic/VO2 Max Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta adalah kurang sekali. Sehingga dapat dikatakan bahwa rata-rata kemampuan fisik dari komponen Anaerobic Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta adalah kurang sekali.

Hasil tes fisik komponen biomotorik Anaerobic, dapat dilihat dalam diagram Pie berikut :



Gambar 40. Diagram Pie Hasil tes Fisik daya tahan Anaerobic Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta

B. Rekapitulasi Kategori Kemampuan Biomotorik

Hasil test biomotorik yang dilakukan adalah Tes fleksibilitas, kekuatan otot lengan dan bahu, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot punggung, daya tahan otot perut, daya tahan otot lengan dan bahu, daya

tahan otot tungkai, power otot tungkai, kecepatan, keseimbangan, kelincahan, daya tahan aerobic/VO2 Max dan daya tahan Anaerobik.

Rangkuman hasil test secara keseluruhan dalam kemampuan biomotorik, baik Atlet Pelatda DKI Jakarta Lapis 1 maupun Lapis 2 adalah sebagai berikut :

1. Rangkuman hasil Tes Fisik Atlet lapis 1

Tabel 39. Hasil tes Fisik Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta

No.	Nama	KOMPONEN												
		Fleksibilitas	Kekuatan otot lengan & bahu	Kekuatan otot tungkai	Kekuatan otot punggung	Daya tahan otot perut	Daya tahan otot lengan & bahu	Daya tahan otot tungkai	Power otot tungkai	Kecepatan	Keseimbangan	Kelincahan	Daya tahan aerobic/VO2 Max	Daya tahan Anaerobik
1.	Jimmy Anggoro	4	5	5	5	5	5	5	1	4	1	4	2	1
2.	Samsul Bahri Sani	3	4	4	5	3	5	5	1	4	2	4	1	1
3.	I Made Swardharma	2	5	3	5	5	2	5	1	4	3	3	1	1
4.	M Syaiful R	5	5	4	5	5	5	5	1	3	4	1	2	1
	Rata-rata tim	4	5	4	5	5	4	5	1	4	3	3	2	1

Berdasarkan hasil test fisik Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta pada tabel 39 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata tim Atlet Lapis 1 yang termasuk dalam kategori baik sekali yaitu test kekuatan otot lengan dan bahu, kekuatan otot punggung, daya tahan otot perut, serta daya tahan otot tungkai, yang termasuk dalam kategori baik yaitu tes fleksibilitas, kekuatan otot tungkai, daya tahan otot dan bahu dan kecepatan. Adapun tes biomotorik yang

mendapatkan nilai cukup yaitu tes keseimbangan dan kelincihan. Pada tes daya tahan aerobic/VO2 Max dinilai kurang dan yang terendah adalah untuk tes power otot tungkai dan daya tahan aerobic.

2. Rangkuman hasil Tes Fisik Atlet lapis 2

Tabel 40. Hasil tes Fisik Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta

No.	Nama	KOMPONEN												
		Fleksibilitas	Kekuatan otot lengan & bahu	Kekuatan otot tungkai	Kekuatan otot punggung	Daya tahan otot perut	Daya tahan otot lengan & bahu	Daya tahan otot tungkai	Power otot tungkai	Kecepatan	Keseimbangan	Kelincihan	Daya tahan aerobic/VO2 Max	Daya tahan Anaerobik
1.	Herly A	4	3	2	5	5	5	5	1	4	4	4	2	1
2.	Josep Widjaya H	3	3	4	5	2	4	5	1	3	1	2	1	1
Rata-rata tim		4	3	3	5	4	5	5	1	4	3	3	2	1

Berdasarkan hasil test fisik Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta pada tabel 40 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata tim Atlet Lapis 1 yang termasuk dalam kategori baik sekali yaitu kekuatan otot punggung, daya tahan otot lengan dan bahu, daya dan tahan otot tungkai, yang termasuk dalam kategori baik yaitu tes fleksibilitas, daya tahan otot perut dan kecepatan. Adapun tes biomotorik yang mendapatkan nilai cukup yaitu tes kekuatan otot lengan dan bahu, kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan kelincihan. Pada tes daya tahan aerobic/VO2 Max dinilai kurang dan yang terendah adalah untuk tes power otot tungkai dan daya tahan aerobic.