

**PROFIL KONDISI FISIK OLAHRAGAWAN
SENTRA LATIHAN OLAHRAGAWAN MUDA POTENSIAL
NASIONAL (SLOMPN) UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



**NAJWA NUR SAMAWATI ALI
1603621077**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2025**

PROFIL KONDISI FISIK OLAHRAGAWAN SENTRA LATIHAN OLAHRAGAWAN MUDA POTENSIAL NASIONAL (SLOMPN) UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran serta mendeskripsikan kondisi fisik para olahragawan muda yang tergabung pada Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN) di Universitas Negeri Jakarta. Studi ini penting dilakukan mengingat kondisi fisik merupakan aspek fundamental yang menentukan prestasi olahragawan dalam berbagai cabang olahraga. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian adalah deskriptif kuantitatif dengan metode *ex post facto*. Populasi pada penelitian ini merupakan olahragawan Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN) yang dibina oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga sebanyak 92 olahragawan. Pada penelitian ini, sampel akan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* yang dimana data dari 92 olahragawan, 19 olahragawan diantaranya akan digunakan untuk penelitian ini. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah dokumentasi. Dokumentasi ini berupa surat pemberitahuan, Peraturan Menteri dan Olahraga, pedoman seleksi, laporan kegiatan hingga data pengukuran kondisi fisik Olahragawan Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN) Universitas Negeri Jakarta. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mendapatkan gambaran komprehensif tentang profil kondisi fisik para olahragawan. Hasil penelitian menunjukkan, bahwa persentase kemampuan fisik umum pada kategori putra sebesar 52% sedangkan pada kategori putri sebesar 48%. Disisi lain, pada hasil kemampuan fisik khusus cabang olahraga atletik mencapai persentase sebesar 50%. Pada cabang olahraga panahan menunjukkan kemampuan fisik khusus pada kategori putra sebesar 50% dan pada kategori putri sebesar 49%. Kemampuan fisik khusus pada cabang olahraga panjat tebing menunjukkan persentase sebesar 54% pada kategori putra, dan persentase sebesar 44% pada kategori putri.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Olahragawan, SLOMPN.

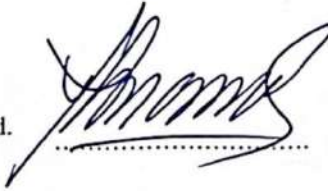


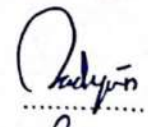



**PHYSICAL CONDITION PROFILE OF SPORTSMEN NATIONAL
POTENTIAL YOUNG SPORTSMAN TRAINING CENTER
(SLOMPN) JAKARTA STATE UNIVERSITY**

ABSTRACT

This study aims to provide an overview and describe the physical condition of young sportsmen who are members of the National Potential Young Sportsmen Training Center (SLOMPN) at the State University of Jakarta. This study is important to do considering that physical condition is a fundamental aspect that determines the achievements of athletes in various sports. The research method used in the study was descriptive quantitative with ex post facto method. The population in this study are sportsmen of the National Potential Young Sportsmen Training Center (SLOMPN) fostered by the Ministry of Youth and Sports as many as 92 sportsmen. In this study, the sample will be selected using purposive sampling technique where data from 92 sportsmen, 19 of them will be used for this study. The data collection technique used in this research is documentation. This documentation is in the form of notification letters, Ministerial and Sports Regulations, selection guidelines, activity reports to physical condition measurement data of Athletes of the National Potential Young Athletes Training Center (SLOMPN) of State University of Jakarta. The data obtained was then analyzed using descriptive statistics to get a comprehensive picture of the physical condition profile of the athletes. The results showed that the percentage of general physical ability in the male category was 52% while in the female category it was 48%. On the other hand, the results of special physical abilities in athletic sports reached a percentage of 50%. In archery sports, special physical abilities in the men's category amounted to 50% and in the women's category amounted to 49%. Special physical abilities in rock climbing sports show a percentage of 54% in the male category, and a percentage of 44% in the female category.

Keywords: Physical Condition, Athletes, SLOMPN.

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
Pembimbing I			
Dr. Iwan Hermawan S.Pd., M.Pd. NIP. 19750514 200112 1 001		31-01-2025	
Pembimbing II			
Dinan Mitsalina, M.Or NIP. 19950425 202012 2 016		03-02-2025	
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd. NIP. 19850925 201504 1 003	Ketua		04-02-2025
Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd. NIP. 19901018 202321 2 040	Sekretaris		06-02-2025
Dr. Bazuri Fadillah Amin, S.Pd., M.Pd. NIDN. 0330088703	Anggota		05-02-2025
Dr. Iwan Hermawan S.Pd., M.Pd. NIP. 19750514 200112 1 001	Anggota		31-01-2025
Dinan Mitsalina, M.Or NIP. 19950425 202012 2 016	Anggota		03-02-2025

Tanggal Lulus : 22 Januari 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 22 Januari 2024

Yang membuat pernyataan,



Najwa Nur Samawati Ali
No. Reg. 1603621077



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Najwa Nur Samawati Ali
NIM : 1603621077
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Ilmu Keolahragaan
Alamat email : itsmenajwaaa@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PROFIL KONDISI FISIK OLAHRAGAWAN SENTRA LATIHAN OLAHRAGAWAN
SENTRA LATIHAN OLAHRAGAWAN MUDA POTENSIAL NASIONAL (SLOMPN)
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 10 Februari 2025

Penulis

(Najwa Nur Samawati Ali)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta; Ibu **Dr. Heni Widyaningsih, SE, M.SE.** selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan; Bapak **Dr. Bazuri Fadillah Amin, M.Pd.** selaku Pembimbing Akademik; Bapak **Dr. Iwan Hermawan, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing 1 dan Ibu **Dinan Mitsalina M.Or.** selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk penulis dalam penyusunan skripsi ini, Bapak **Oyong Yanuar, S.E., M.M** dan Ibu **Lusia Irminda Gey, S.K.M., M. Tr. A.P.** selaku Kepala Bidang dan Kepala Sub Bidang pada Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN) yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang penulis perlukan, Papa **Nur Syamsi, Mama Mariana** dan **keluarga** penulis, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, Sahabat penulis **Fachri, Vanesha, Herliza, Ezra, dan Ajai** serta teman-teman penulis yang tidak pernah berhenti memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari bentuk penyusunan maupun materinya. Kritik membangun dari pembaca sangat penulis harapkan untuk penyempurnaan skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu keolahragaan dan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Jakarta, Januari 2024

Najwa Nur Samawati Ali



DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORITIK	10
A. Deskripsi Konseptual.....	10
B. Kerangka Berpikir.....	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	43
A. Tujuan Penelitian.....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
C. Metode Penelitian.....	44
D. Populasi dan Sampel.....	45
E. Teknik Pengumpulan Data.....	47
F. Instrumen Penelitian.....	48
G. Teknik Analisa Data.....	80
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	82
A. Deskripsi Data.....	82
B. Pembahasan.....	194

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	197
A. Kesimpulan.....	197
B. Saran.....	197
DAFTAR PUSTAKA	199
LAMPIRAN	205
RIWAYAT HIDUP	264



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tolok Ukur Kemampuan Fisik Umum Benchmark 100%.....	71
Tabel 3. 2 Tolok Ukur Tes Kemampuan Fisik Umum (General Physical Ability).....	72
Tabel 3. 3 Blangko Tes Kemampuan Fisik Umum.	73
Tabel 3. 4 Tolok Ukur Tes Kemampuan Khusus Benchmark 100% Cabang Olahraga Atletik.....	75
Tabel 3. 5 Tolok Ukur Tes Kemampuan Fisik Khusus (Specific Physical Ability) Cabang Olahraga Atletik.	76
Tabel 3. 6 Blangko Tes Kemampuan Fisik Khusus Cabang Olahraga Atletik.	76
Tabel 3. 7 Tolok Ukur Tes Kemampuan Khusus Benchmark 100% Cabang Olahraga Panahan	77
Tabel 3. 8 Tolok Ukur Tes Kemampuan Fisik Khusus (Specific Physical Ability) Cabang Olahraga Panahan.	77
Tabel 3. 9 Blangko Tes Kemampuan Fisik Khusus Cabang Olahraga Panahan.....	78
Tabel 3. 10 Tolok Ukur Tes Kemampuan Khusus Benchmark 100% Cabang Olahraga Panjat Tebing.	79
Tabel 3. 11 Tolok Ukur Tes Kemampuan Fisik Khusus (Specific Physical Ability) Cabang Olahraga Panjat Tebing.....	79
Tabel 3. 12 Blangko Tes Kemampuan Fisik Khusus Cabang Olahraga Panjat Tebing.....	80
Tabel 4. 1 Data Keseluruhan Tes Kemampuan Fisik Umum.....	82
Tabel 4. 2 Data Keseluruhan Tes Kemampuan Fisik Khusus Atletik.....	83
Tabel 4. 3 Data Keseluruhan Tes Kemampuan Fisik Khusus Panahan	84
Tabel 4. 4 Data Keseluruhan Tes Kemampuan Fisik Khusus Panjat Tebing.....	85
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kecepatan Olahragawan Putra	87
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kecepatan Olahragawan Putri	89
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya Ledak Otot Olahragawan Putra.....	92
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya Ledak Otot Olahragawan Putri	95
Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelincahan Olahragawan Putra	98
Tabel 4. 10 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelincahan Olahragawan Putri.....	101
Tabel 4. 11 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya Tahan Kardiovaskular Olahragawan Putra	104
Tabel 4. 12 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya Tahan Kardiovaskular Olahragawan Putri	106
Tabel 4. 13 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelentukan Atletik Putri.....	112
Tabel 4. 14 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya Ledak Otot Atletik Putri.....	115
Tabel 4. 15 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan Otot Atletik Putri.....	118
Tabel 4. 16 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan Otot Atletik Putri.....	121
Tabel 4. 17 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kecepatan Otot Atletik Putri	123
Tabel 4. 18 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya Tahan Kardiovaskular Otot Atletik Putri	126

Tabel 4. 19 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan Panahan Putra.....	129
Tabel 4. 20 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan Panahan Putri	131
Tabel 4. 21 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan Panahan Putra.....	134
Tabel 4. 22 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan Panahan Putri	137
Tabel 4. 23 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan Panahan Putra.....	139
Tabel 4. 24 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan Panahan Putri	141
Tabel 4. 25 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan Panahan Putra.....	144
Tabel 4. 26 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan Panahan Putri	146
Tabel 4. 27 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya Tahan Kardiovaskular Panahan Putra.....	149
Tabel 4. 28 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya Tahan Kardiovaskular Panahan Putri	151
Tabel 4. 29 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelentukan Panjat Tebing Putra	155
Tabel 4. 30 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelentukan Panjat Tebing Putri.....	158
Tabel 4. 31 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya Ledak Otot Panjat Tebing Putra..	161
Tabel 4. 32 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya Ledak Otot Panjat Tebing Putri ..	164
Tabel 4. 33 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan Panjat Tebing Putra	166
Tabel 4. 34 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan Panjat Tebing Putri.....	169
Tabel 4. 35 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan Panjat Tebing Putra	171
Tabel 4. 36 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan Panjat Tebing Putri.....	174
Tabel 4. 37 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan Panjat Tebing Putra	176
Tabel 4. 38 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan Panjat Tebing Putri.....	178
Tabel 4. 39 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelincahan Panjat Tebing Putra	180
Tabel 4. 40 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelincahan Panjat Tebing Putri.....	182
Tabel 4. 41 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kecepatan Panjat Tebing Putra	184
Tabel 4. 42 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kecepatan Panjat Tebing Putri	186
Tabel 4. 43 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya Tahan Kardiovaskular Panjat Tebing Putra	188
Tabel 4. 44 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya Tahan Kardiovaskular Panjat Tebing Putri.....	190

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Tes Sit and Reach	49
Gambar 3. 2 Tes Push-Up	51
Gambar 3. 3 Tes Sit-Up.....	52
Gambar 3. 4 Tes Core Stability	54
Gambar 3. 5 Tes Pull-Up.....	56
Gambar 3. 6 Tes Max and Rep Grip Strength.....	57
Gambar 3. 7 Tes Bench Pull.....	58
Gambar 3. 8 Tes Sprint.....	59
Gambar 3. 9 Tes Standing Broad Jump.....	61
Gambar 3. 10 Tes Vertical Jump.....	62
Gambar 3. 11 Tes Shuttle Run	63
Gambar 3. 12 T-Test Agility	65
Gambar 3. 13 Tes Yoyo Level 1 Endurance	66
Gambar 3. 14 Cooper Test	68
Gambar 3. 15 Beep Test.....	69
Gambar 4. 1 Diagram Lingkaran Persentase Olahragawan SLOMPN UNJ	85
Gambar 4. 2 Diagram Lingkaran Hasil Tes Kecepatan Olahragawan Putra.....	87
Gambar 4. 3 Histogram Hasil Tes Kecepatan Olahragawan Putra	88
Gambar 4. 4 Diagram Lingkaran Hasil Tes Kecepatan Olahragawan Putri	90
Gambar 4. 5 Histogram Hasil Tes Kecepatan Olahragawan Putri	91
Gambar 4. 6 Diagram Lingkaran Hasil Tes Daya Ledak Otot Olahragawan Putra	93
Gambar 4. 7 Histogram Hasil Tes Daya Ledak Otot Olahragawan Putra.....	94
Gambar 4. 8 Diagram Lingkaran Hasil Tes Daya Ledak Otot Olahragawan Putri.....	96
Gambar 4. 9 Histogram Hasil Tes Daya Ledak Otot Olahragawan Putri	97
Gambar 4. 10 Diagram Lingkaran Hasil Tes Kelincahan Olahragawan Putra	99
Gambar 4. 11 Histogram Hasil Tes Kelincahan Olahragawan Putra.....	100
Gambar 4. 12 Diagram Lingkaran Hasil Tes Kelincahan Olahragawan Putri	102
Gambar 4. 13 Histogram Hasil Tes Kelincahan Olahragawan Putri.....	102
Gambar 4. 14 Diagram Lingkaran Hasil Tes Daya Tahan Kardiovaskular Olahragawan Putra.....	104
Gambar 4. 15 Histogram Hasil Tes Daya Tahan Kardiovaskular Olahragawan Putra.....	105
Gambar 4. 16 Diagram Lingkaran Hasil Tes Daya Tahan Kardiovaskular Olahragawan Putri	107
Gambar 4. 17 Histogram Hasil Tes Daya Tahan Kardiovaskular Olahragawan Putri.....	108
Gambar 4. 18 Grafik Hasil Tes Kemampuan Fisik Umum Laki-Laki.....	109
Gambar 4. 19 Grafik Hasil Tes Kemampuan Fisik Umum Perempuan.....	110
Gambar 4. 20 Diagram Lingkaran Hasil Tes Kelentukan Olahragawan Atletik Putri.....	113

Gambar 4. 21 Histogram Hasil Tes Kelentukan Olahragawan Atletik Putri	114
Gambar 4. 22 Diagram Lingkaran Hasil Daya Ledak Otot Olahragawan Atletik Putri.....	116
Gambar 4. 23 Histogram Hasil Tes Daya Ledak Otot Olahragawan Atletik Putri ...	117
Gambar 4. 24 Diagram Lingkaran Hasil Kekuatan Olahragawan Atletik Putri.....	119
Gambar 4. 25 Histogram Hasil Kekuatan Olahragawan Atletik Putri	120
Gambar 4. 26 Diagram Lingkaran Hasil Kekuatan Olahragawan Atletik Putri.....	122
Gambar 4. 27 Histogram Hasil Kekuatan Olahragawan Atletik Putri	122
Gambar 4. 28 Diagram Lingkaran Hasil Kecepatan Olahragawan Atletik Putri	124
Gambar 4. 29 Histogram Hasil Kecepatan Olahragawan Atletik Putri.....	125
Gambar 4. 30 Diagram Lingkaran Hasil Daya Tahan Kardiovaskular Olahragawan Atletik Putri	126
Gambar 4. 31 Histogram Hasil Daya Tahan Kardiovaskular Olahragawan Atletik Putri	127
Gambar 4. 32 Grafik Hasil Tes Kemampuan Fisik Khusus Atletik.....	128
Gambar 4. 33 Diagram Lingkaran Hasil Kekuatan Olahragawan Panahan Putra.....	130
Gambar 4. 34 Histogram Hasil Kekuatan Olahragawan Panahan Putra	131
Gambar 4. 35 Diagram Lingkaran Hasil Kekuatan Olahragawan Panahan Putri	132
Gambar 4. 36 Histogram Hasil Kekuatan Olahragawan Panahan Putri.....	133
Gambar 4. 37 Diagram Lingkaran Hasil Kekuatan Olahragawan Panahan Putra.....	135
Gambar 4. 38 Histogram Hasil Kekuatan Olahragawan Panahan Putra	136
Gambar 4. 39 Diagram Lingkaran Hasil Kekuatan Olahragawan Panahan Putri	137
Gambar 4. 40 Histogram Hasil Kekuatan Olahragawan Panahan Putri.....	138
Gambar 4. 41 Diagram Lingkaran Hasil Kekuatan Olahragawan Panahan Putra.....	139
Gambar 4. 42 Histogram Hasil Kekuatan Olahragawan Panahan Putra	140
Gambar 4. 43 Diagram Lingkaran Hasil Kekuatan Olahragawan Panahan Putri	142
Gambar 4. 44 Histogram Hasil Kekuatan Olahragawan Panahan Putri.....	143
Gambar 4. 45 Diagram Lingkaran Hasil Kekuatan Olahragawan Panahan Putra.....	144
Gambar 4. 46 Histogram Hasil Kekuatan Olahragawan Panahan Putra	145
Gambar 4. 47 Diagram Lingkaran Hasil Kekuatan Olahragawan Panahan Putri	147
Gambar 4. 48 Histogram Hasil Kekuatan Olahragawan Panahan Putri.....	148
Gambar 4. 49 Histogram Hasil Daya Tahan Kardiovaskular Olahragawan Panahan Putra	149
Gambar 4. 50 Histogram Hasil Daya Tahan Kardiovaskular Olahragawan Panahan Putra	150
Gambar 4. 51 Diagram Lingkaran Hasil Daya Tahan Olahragawan Panahan Putri	151
Gambar 4. 52 Histogram Hasil Daya Tahan Kardiovaskular.....	152
Gambar 4. 53 Grafik Hasil Tes Kemampuan Fisik Khusus Panahan Laki-Laki	153
Gambar 4. 54 Grafik Hasil Tes Kemampuan Fisik Khusus Panahan Perempuan	154
Gambar 4. 55 Diagram Lingkaran Hasil Kelentukan Olahragawan Panjat Tebing Putra.....	156
Gambar 4. 56 Histogram Hasil Kelentukan Olahragawan Panjat Tebing Putra	157
Gambar 4. 57 Diagram Lingkaran Hasil Kelentukan Olahragawan Panjat Tebing Putri.....	159
Gambar 4. 58 Histogram Hasil Kelentukan Olahragawan Panjat Tebing Putri.....	160

Gambar 4. 59 Diagram Lingkaran Hasil Daya Ledak Otot Olahragawan Panjat Tebing Putra.....	162
Gambar 4. 60 Histogram Hasil Daya Ledak Otot Olahragawan Panjat Tebing Putra.....	163
Gambar 4. 61 Diagram Lingkaran Hasil Daya Ledak Otot Olahragawan Panjat Tebing Putri	164
Gambar 4. 62 Histogram Hasil Daya Ledak Otot Olahragawan Panjat Tebing Putri.....	165
Gambar 4. 63 Diagram Lingkaran Hasil Kekuatan Olahragawan Panjat Tebing Putra.....	167
Gambar 4. 64 Histogram Hasil Kekuatan Olahragawan Panjat Tebing Putra	168
Gambar 4. 65 Diagram Lingkaran Hasil Kekuatan Olahragawan Panjat Tebing Putri.....	169
Gambar 4. 66 Histogram Hasil Kekuatan Olahragawan Panjat Tebing Putri	170
Gambar 4. 67 Diagram Lingkaran Hasil Kekuatan Olahragawan Panjat Tebing Putra.....	172
Gambar 4. 68 Histogram Hasil Kekuatan Olahragawan Panjat Tebing Putra	173
Gambar 4. 69 Diagram Lingkaran Hasil Kekuatan Olahragawan Panjat Tebing Putri.....	174
Gambar 4. 70 Histogram Hasil Kekuatan Olahragawan Panjat Tebing Putri	175
Gambar 4. 71 Diagram Lingkaran Hasil Kekuatan Olahragawan Panjat Tebing Putra.....	176
Gambar 4. 72 Histogram Hasil Kekuatan Olahragawan Panjat Tebing Putra	177
Gambar 4. 73 Diagram Lingkaran Hasil Kekuatan Olahragawan Panjat Tebing Putri.....	178
Gambar 4. 74 Histogram Hasil Kekuatan Olahragawan Panjat Tebing Putri	179
Gambar 4. 75 Diagram Lingkaran Hasil Kelincahan Olahragawan Panjat Tebing Putra.....	180
Gambar 4. 76 Histogram Hasil Kelincahan Olahragawan Panjat Tebing Putra	181
Gambar 4. 77 Diagram Lingkaran Hasil Kelincahan Olahragawan Panjat Tebing Putri.....	182
Gambar 4. 78 Histogram Hasil Kelincahan Olahragawan Panjat Tebing Putri	183
Gambar 4. 79 Diagram Lingkaran Hasil Kecepatan Olahragawan Panjat Tebing Putra.....	184
Gambar 4. 80 Histogram Hasil Kecepatan Olahragawan Panjat Tebing Putra.....	185
Gambar 4. 81 Diagram Lingkaran Hasil Kecepatan Olahragawan Panjat Tebing Putri.....	187
Gambar 4. 82 Histogram Hasil Kecepatan Olahragawan Panjat Tebing Putri	187
Gambar 4. 83 Diagram Lingkaran Hasil Daya Tahan Kardiovaskular Olahragawan Panjat Tebing Putra.....	189
Gambar 4. 84 Histogram Hasil Daya Tahan Kardiovaskular Olahragawan Panjat Tebing Putra.....	189
Gambar 4. 85 Diagram Lingkaran Hasil Daya Tahan Kardiovaskular Olahragawan Panjat Tebing Putri	191

Gambar 4. 86 Histogram Hasil Daya Tahan Kardiovaskular Olahragawan Panjat Tebing Putri	191
Gambar 4. 87 Grafik Hasil Tes Kemampuan Fisik Khusus Panjat Tebing Laki-Laki	192
Gambar 4. 88 Grafik Hasil Tes Kemampuan Fisik Khusus Panjat Tebing Perempuan	193



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	205
Lampiran 2 Surat Balasan Izin Penelitian.....	206
Lampiran 3 Dokumentasi T-Test Agility.....	207
Lampiran 4 Dokumentasi Tes Standing Broad Jump.....	208
Lampiran 5 Dokumentasi Tes Sprint 20 Meter.....	209
Lampiran 6 Dokumentasi Tes Sprint 30 Meter.....	210
Lampiran 7 Dokumentasi Tes Sprint 40 Meter.....	211
Lampiran 8 Dokumentasi Cooper Test 12 Menit.....	212
Lampiran 9 Dokumentasi Tes Sit Up 2 Menit.....	213
Lampiran 10 Dokumentasi Tes Pull Up 1 Menit.....	214
Lampiran 11 Dokumentasi Tes Sit and Reach.....	215
Lampiran 12 Dokumentasi Tes Vertical Jump.....	216
Lampiran 13 Dokumentasi Tes Core Stability.....	217
Lampiran 14 Dokumentasi Tes Bench Pull.....	218
Lampiran 15 Dokumentasi Beep Test.....	219
Lampiran 16 Dokumentasi Peneliti bersama dengan Tim SLOMPN.....	220
Lampiran 17 Data Statistik Tes Fisik Umum Kecepatan Putra.....	221
Lampiran 18 Data Statistik Tes Fisik Umum Kecepatan Putri.....	222
Lampiran 19 Data Statistik Tes Fisik Umum Daya Ledak Otot Putra.....	223
Lampiran 20 Data Statistik Tes Fisik Umum Daya Ledak Otot Putri.....	224
Lampiran 21 Data Statistik Tes Fisik Umum Kelincahan Putra.....	225
Lampiran 22 Data Statistik Tes Fisik Umum Kelincahan Putri.....	226
Lampiran 23 Data Statistik Tes Fisik Umum Daya Tahan Putra.....	227
Lampiran 24 Data Statistik Tes Fisik Umum Daya Tahan Putri.....	228
Lampiran 25 Data Statistik Tes Fisik Khusus Kelentukan Atletik Putri.....	229
Lampiran 26 Data Statistik Tes Fisik Khusus Daya Ledak Otot Atletik Putri.....	230
Lampiran 27 Data Statistik Tes Fisik Khusus Kekuatan Atletik Putri.....	231
Lampiran 28 Data Statistik Tes Fisik Khusus Kecepatan Atletik Putri.....	233
Lampiran 29 Data Statistik Tes Fisik Khusus Kekuatan Panahan Putra.....	234
Lampiran 30 Data Statistik Tes Fisik Khusus Daya Tahan Panahan Putra.....	238
Lampiran 31 Data Statistik Tes Fisik Khusus Kekuatan Panahan Putri.....	239
Lampiran 32 Data Statistik Tes Fisik Khusus Daya Tahan Panahan Putri.....	243
Lampiran 33 Data Statistik Tes Fisik Kelentukan Panjat Tebing Putra.....	244
Lampiran 34 Data Statistik Tes Fisik Kekuatan Panjat Tebing Putra.....	245
Lampiran 35 Data Statistik Tes Fisik Daya Tahan Panjat Tebing Putra.....	248
Lampiran 36 Data Statistik Tes Fisik Daya Ledak Otot Panjat Tebing Putra.....	249
Lampiran 37 Data Statistik Tes Fisik Kelincahan Panjat Tebing Putra.....	250
Lampiran 38 Data Statistik Tes Fisik Kecepatan Panjat Tebing Putra.....	251
Lampiran 39 Data Statistik Tes Fisik Kelentukan Panjat Tebing Putri.....	252
Lampiran 40 Data Statistik Tes Fisik Kekuatan Panjat Tebing Putri.....	253

Lampiran 41 Data Statistik Tes Fisik Daya Tahan Panjat Tebing Putri	255
Lampiran 42 Data Statistik Tes Fisik Daya Ledak Otot Panjat Tebing Putri	256
Lampiran 43 Data Statistik Tes Kelincahan Panjat Tebing Putri.....	257
Lampiran 44 Data Statistik Tes Kecepatan Panjat Tebing Putri	258
Lampiran 45 Pengukuran T-Skor Fisik Umum.....	260
Lampiran 46 Pengukuran T-Skor Fisik Khusus Atletik.....	261
Lampiran 47 Pengukuran T-Skor Fisik Khusus Panahan	262
Lampiran 48 Pengukuran T-Skor Fisik Khusus Panahan	263

