

Lampiran 11

Tabel 16. Menghitung jarak tempuh latihan

No	Nama	Level	Balikan	Vo2 Max	MAS	Jarak
1	Abdillah Azmanajidi	11	2	50,8	4,23 m/s	64 meter
2	M. Anwar Rizqu	10	10	49,9	4,04 m/s	61 meter
3	Amiruddin Ramdhani	10	8	49,3	4,04 m/s	61 meter
4	Akhsan Azizul	10	7	49,0	4,04 m/s	61 meter
5	Hasyim Syakur	10	5	48,4	4,04 m/s	61 meter
6	Abu Fathir	10	3	47,7	4,04 m/s	61 meter
7	Akhdad Ikhwanudin	10	1	47,1	4,04 m/s	61 meter
8	Zulfan Tamami	10	1	47,1	4,04 m/s	61 meter
9	Rayhan Ar'rasyid	9	8	45,8	3,85 m/s	58 meter
10	Zidan Ramadhan	9	7	45,5	3,85 m/s	58 meter
11	Shibran Azami	9	6	45,2	3,85 m/s	58 meter
12	Ashil Bari	9	6	45,2	3,85 m/s	58 meter
13	Sukma Bangkit	9	5	44,9	3,85 m/s	58 meter
14	Rakhmat Asy'Ari	9	2	43,9	3,85 m/s	58 meter

15	Dheo Mustofa	8	8	42,2	3,67 m/s	55 meter
16	Ariq sulaiman	8	6	41,8	3,67 m/s	55 meter
17	Abyan Syafik	8	6	41,8	3,67 m/s	55 meter
18	Akhmad Rijal	8	4	41,1	3,67 m/s	55 meter
19	M. Dhiyal Haq	8	2	40,5	3,67 m/s	55 meter
20	Syamsunu Galang	8	1	40,2	3,67 m/s	55 meter

Contoh mencari MAS :

1. Abdillah Azmanajidi

$$MAS = (1,34 \times vf) - 2,86$$

$$= (1,34 \times 13,5) - 2,86$$

$$= 15,23 \text{ km/jam}$$

$$= 4,23 \text{ m/detik}$$

$$V = \frac{d}{t}$$

$$D = 15 \times 4,23$$

$$= 64 \text{ Meter}$$