

LAMPIRAN 1

DATA HASIL TES KEKUATAN OTOT LENGAN DAN BAHU

“HAND DYNAMOMETER”

No	Nama	Push		Pull		Skor terbesar	Skor terbesar	Σ A+B/2
		Percobaan		Percobaan				
		ke-1	ke-2	ke-1	ke-2	(A)	(B)	
1	Doli Nirwansyah	26	20	45	43	26	45	35,5
2	Asep Ramdhan	34	31	25	32	34	32	33
3	Rully	49	47	50	45	49	50	49,5
4	Yusup Maulana	35	40	24	30	40	30	35
5	Billan Ramdhani	27	24	35	21	31	35	31
6	Dwiki Prayoga	29	24	35	34	29	35	32
7	Anggid Idham	16	31	21	21	31	21	26
8	Andri Setiahadi	11	15	35	35	15	35	25
9	Rifky	40	46	51	35	46	51	48,5
10	Sukron Ma'mun	14	36	40	40	36	40	38

LAMPIRAN 2

DATA TES KEKUATAN OTOT TUNGKAI

“LEG DYNAMOMETER”

No	Nama	Hasil yang diperoleh (Kilogram)
1	Doli Nirwansyah	92
2	Asep Ramdhan	132
3	Rully	195
4	Yusup Maulana	141
5	Billan Ramdhani	140
6	Dwiki Prayoga	160
7	Anggid Idham	89
8	Andri Setiahari	95
9	Rifky	202
10	Sukron Ma'mun	87

LAMPIRAN 3

DATA HASIL TES KEKUATAN OTOT PUNGGUNG “BACK DYNAMOMETER”

No	Nama	Hasil yang diperoleh (Kilogram)
1	Doli Nirwansyah	120
2	Asep Ramdhan	110
3	Rully	115
4	Yusup Maulana	135
5	Billan Ramdhani	110
6	Dwiki Prayoga	145
7	Anggid Idham	110
8	Andri Setiahari	115
9	Rifky	101
10	Sukron Ma'mun	112

LAMPIRAN 4
DATA HASIL TES KELENTUKAN
"FLEXOMETER"

No	Nama	Percobaan ke-		Jarak terjauh (Centimeter)
		1	2	
1	Doli Nirwansyah	22,3	23,6	23,6
2	Asep Ramdhan	14,7	13,6	14,7
3	Rully	12,3	11,7	12,3
4	Yusup Maulana	11,6	12,6	12,6
5	Billan Ramdhani	13,9	16,6	16,6
6	Dwiki Prayoga	18,0	19,6	19,6
7	Anggid Idham	15,8	18,3	18,3
8	Andri Setiahadhi	9,5	12,1	12,1
9	Rifky	8,5	11,5	11,5
10	Sukron Ma'mun	8,2	13,4	13,4

LAMPIRAN 5
DATA HASIL TES DAYA TAHAN OTOT

No	Nama	Daya Tahan Otot			Rata-rata
		Lengan dan Bahu	Tungkai	Punggung	Daya Tahan Otot
		Push Up	Squat Jump	Back Lifts	
1	Doli Nirwansyah	40	48	76	54,67
2	Asep Ramdhan	52	69	64	61,67
3	Rully	57	56	63	58,67
4	Yusup Maulana	57	62	75	64,67
5	Billan Ramdhani	46	54	69	56,3
6	Dwiki Prayoga	52	60	60	57,3
7	Anggid Idham	56	50	65	57
8	Andri Setiahari	54	52	72	59,3
9	Rifky	56	54	64	58
10	Sukron Ma'mun	58	76	68	67,3

LAMPIRAN 6
DATA HASIL TES DAYA TAHAN UMUM
"BALKE TEST"

No	Nama	Jarak yang ditempuh selama 15 menit (Meter)	V02 Maks
1	Doli Nirwansyah	3400	49
2	Asep Ramdhan	3440	50
3	Rully	3880	55
4	Yusup Maulana	3560	53
5	Billan Ramdhani	3440	50
6	Dwiki Prayoga	3560	53
7	Anggid Idham	3400	49
8	Andri Setiahadri	3540	51
9	Rifky	3880	55
10	Sukron Ma'mun	3440	50

LAMPIRAN 7**GAMBAR TES KEKUATAN OTOT LENGAN DAN BAHU****1****2****3****4****5**

LAMPIRAN 8

GAMBAR TES KEKUATAN OTOT TUNGKAI



1



2



3



4



5

LAMPIRAN 9**GAMBAR KEKUATAN OTOT PUNGGUNG**

1



2



3



4



5

LAMPIRAN 10

GAMBAR TES KELENTUKKAN



1



2



3



4



5



6



7



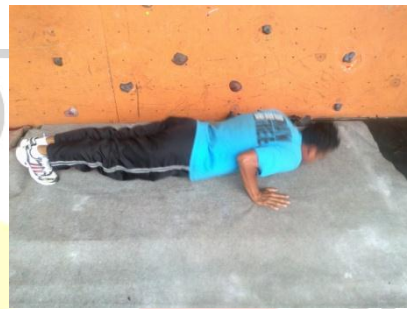
8



9

LAMPIRAN 11

GAMBAR TES DAYA TAHAN OTOT (PUSH – UP)



LAMPIRAN 12

GAMBAR DAYA TAHAN KEKUATAN “BACK LIFTS”



1



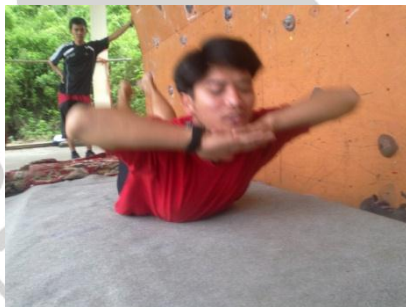
2



3



4



5



6



7



8

LAMPIRAN 13

GAMBAR DAYA TAHAN KEKUATAN “SQUAT JUMPS”



LAMPIRAN 14**GAMBAR DAYA TAHAN CARDIOVASCULAR**