

LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Pembimbing Tugas Akhir Skripsi (TAS)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092

Nomor : 197/POR/XI/2011
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

24 November 2011

Kepada : Yth. Faidilah Kurniawan, M.Or.
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : C. Tri Juni Pertiwi
NIM : 08601241081
Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Atlet Anggar Junior Purworejo.

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Drs. Suhadi, M.Pd.
NIP. 19600505 198803 1 006

File : Pemb TAS/mydoc/09

Lampiran 2: Lembar Pengesahan Proposal Skripsi

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Penelitian Tentang :

“Profil Kondisi Fisik Atlet Anggar di Kabupaten Purworejo Jawa Tengah”

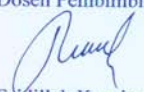
Nama : C. Tri Juni Pertiwi

NIM : 08601241081

Jur/Prodi : Pendidikan Jasmani-Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti

Yogyakarta, 6 Maret 2012

Ketua Jurusan  Drs. Amat Komari, M.Si NIP. 19620422 199001 1 001	Dosen Pembimbing  Fardillah Kurniawan, M.Or NIP. 19821010 200501 1 002
---	--

Kasubbag Pendidikan FIK UNY



Sutiyem, S.Si
NIP. 19760522 199903 2 001

Lampiran 3: Permohonan Ijin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta, Telp (0274) 513092 psw 255

Nomor : 429/H.34.16/PP/2012
Lamp. : 1 Eksp
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

08 Maret 2012

Kepada :
Yth : Ketua Pengcab IKASI Purworejo
di Kabupaten Purworejo

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama Mahasiswa : C. Tri Juni Pertiwi
Nomor mahasiswa : 08601241081
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s/d April 2012
Tempat / Objek : Pengcab IKASI Purworejo / Atlet Anggar
Judul Skripsi : "PROFIL KONDISI FISIK ATLET ANGGAR DI KABUPATEN PURWOREJO JAWA TENGAH ,"

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya .

Dekan,

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 19860 1 001.

Tembusan Yth :
1. Kaprodi PJKR FIK UNY
2. Pembimbing Tas
3. Mahasiswa Ybs.

Lampiran 4: Surat Ijin Peminjaman Alat



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat: Jl. Kolombo 1 Yogyakarta 55281 Telp. 513092, 586168 psw 282, 299, 291

Nomor : *File* /UN34.16/LK/2012
Lampiran : -
Perihal : Peminjaman Alat

20 Maret 2012

Kepada Yth. :
C. Tri Juni Pertiwi
08601241081
FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat, menanggapi surat Saudara tanggal 16 Maret 2012 perihal pada pokok surat pada prinsipnya kami mengijinkan Saudara menggunakan peralatan FIK Universitas Negeri Yogyakarta, berupa :

1. Flexometer 1 buah

untuk pengambilan data Penelitian Tugas Akhir Skripsi yang akan dilaksanakan pada :

Tanggal : 24 – 26 Maret 2012
Tempat : Kabupaten Purworejo, Jawa Tengah

JUDUL SKRIPSI
"PROFIL KONDISI FISIK ATLET ANGGAR DI KABUPATEN PURWOREJO
JAWA TENGAH"

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Menjaga keamanan alat yang dipinjam
2. Untuk waktu pemakaian di mohon untuk konfirmasi lebih lanjut melalui Kasubag. Umum, Kepegawaian dan Perlengkapan
3. Jika sudah selesai dipergunakan agar segera dikembalikan

Agar menjadikan periksa dan terima kasih



Tembusan Yth. :
1. Kajur PKL
2. Kasubag. Umum, Kepegawaian dan Perlengkapan
3. Dr. Siswantoyo, M.Kes.

Sumarjo, M.Kes.
NIP. 19631217 199001 1 002

Lampiran 5: Sertifikat Peneraan



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT PENERAAN
VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 3924 / MET / UP - 339 / XII / 2011

ALAT
Equipment

Nama : Ukuran Panjang
Name

Kapasitas : 50 m
Capacity

Tipe/Model :
Type/Model

No. Order : 001923
Diterima tgl : 8 Desember 2011

Nomor Seri :
Serial number

Merek/Buatan : BISON
Trade Mark / Manufaktur

Lain-lain :
other

PEMILIK
Owner

Nama : Raras Renji Yuliani
Name

Alamat : Barepan Wanurejo Borobudur Magelang
Address

METODE, STANDART, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010
Method

Standard : Komparator 10 m
Standard

Telusuran : Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung
Traceability

TANGGAL TERA ULANG
Date of Verification : 8 Desember 2011

LOKASI TERA ULANG
Location of Verification : Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG
Environment condition of Verification : Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

HASIL TERA ULANG
Result of verification : **DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2011**

DITERA ULANG KEMBALI
Reverification : 30 Nopember 2012



Yogyakarta, 9 Desember 2011



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN
Verification data

1. Referensi : -
2. Ditera ulang oleh : Yetni Sulisty NIP. 19630629.198503.1.003
Verified by

II. HASIL
Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.001,0
0 - 2.000	2.001,0
0 - 3.000	3.002,0
0 - 4.000	4.002,0
0 - 5.000	5.002,0

Kepala Seksi Teknik Kemetrolagian

Gono SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI

CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 111 / MET / SW - 02 / I / 2011

Number

No. Order : 001649

Diterima tgl : 9 Januari 2012

ALAT

Equipment

Nama : Stopwatch

Name

Kapasitas : 9 jam

Capacity

Tipe/Model :

Type/Model

Nomor Seri :

Serial number

Merek/Buatan : Butterfly

Trade Mark/Manufaktur

Lain-lain :

Other

PEMILIK

Owner

Nama

Name

Alamat

Address

: Yanuar Secsian Dwi R

: Murangan VIII Triharjo Sleman

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standar

Standard

Telusuran

Traceability

: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument

: Casio HS-80TW.IDF

: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung

TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibration

: 10 Januari 2012

LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

: Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

HASIL

Result

: Lihat sebaliknya



Halaman 1 dari 1 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

1. Referensi : -

2. Dikalibrasi oleh : Sukarjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"02
00,05'00"00	00,05'00"03
00,10'00"00	00,10'00"05
00,15'00"00	00,15'00"04
00,30'00"00	00,30'00"05
00,59'00"00	00,59'00"05

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian

Gono SE MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Halaman 2 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH
BALAI METROLOGI
Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI

CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 3570 / MET / SW - 109 / XI / 2011

Number

No. Order : 001808

Diterima tgl : 17 November 2011

ALAT

Equipment

Nama : Stopwatch

Name

Kapasitas : 1 jam

Capacity

Tipe/Model :

Type/Model

Nomor Seri :

Serial number

Merek/Buatan : YAMAKO

Trade Mark/Manufaktur

Lain-lain :

Other

PEMILIK

Owner

Nama :

Name

Alamat :

Address

: Yudi Dwi Antoro

: Jamblangan RT 044, RW 31 Banguntapan Bantul

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standar

Standard

Telusuran

Traceability

: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument

: Casio HS-80TW.IDF

: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung

TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

: 17 November 2011

LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

: Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

HASIL

Result

: Lihat sebaliknya



Yogyakarta, 17 November 2011

Kepala

Soedarsono, SE

NIP. 3550114 197903 1 006

Halaman 1 dari 1 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

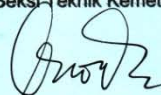
1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : Priyanto NIP. 19580416.198203.1.006
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"01
00,05'00"00	00,05'00"00
00,10'00"00	00,10'00"01
00,15'00"00	00,15'00"00
00,30'00"00	00,30'00"01
01,00'00"00	01,00'00"03

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP.19610807.198202.1.007



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 4120 / MET / SW - 121 / XII / 2011

Number

No. Order : 001978

Diterima tgl : 19 Desember 2011

ALAT

Equipment

Nama : Stopwatch

Name

Kapasitas : 1 jam

Capacity

Tipe/Model :

Type/Model

Nomor Seri :

Serial number

Merek/Buatan : Casio

Trade Mark/Manufaktur

Lain-lain :

Other

PEMILIK

Owner

Nama :

Name

Alamat :

Address

: Yunita Indri Astuti

: Banjaran RT 004 RW 006 Magelang

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode :

Method

Standar :

Standard

Telusuran :

Traceability

: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument

: Casio HS-80TW.IDF

: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung

TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

HASIL

Result

: 20 Desember 2011

: Balai Metrologi Yogyakarta

: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

: Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 20 Desember 2011

Pth Kepala Balai Metrologi



Halaman 1 dari 1 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

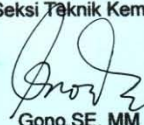
I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : Mulyadi NIP. 19570214.198003.1.006
Calibrated by

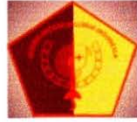
II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"000	00,01'00"007
00,05'00"000	00,05'00"005
00,10'00"000	00,10'00"007
00,15'00"000	00,15'00"030
00,30'00"000	00,30'00"019
00,59'00"000	00,59'00"017

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian


Gono SE MM
NIP.19610807.198202.1.007

Lampiran 6: Surat Ijin Penelitian



IKATAN ANGGAR SELURUH INDONESIA
IKASI
KABUPATEN PURWOREJO
Sekretariat : Jl. Majapahit Kelurahan Doplang Rt.05 Rw.03 Purworejo
Telp. 085228108972

SURAT IJIN

Nomor : 01/IKASI/III/2012

Menunjuk Surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
Nomor : 429/H.34.16/PP/2012
Tanggal : 08 Maret 2012
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini Pengurus Cabang IKASI Kabupaten Purworejo Jawa Tengah, memberikan ijin penelitian kepada :

Nama : **C. Tri Juni Pertiwi**
NIM : 08601241081
Alamat : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta
Judul Penelitian : **PROFIL KONDISI FISIK ATLET ANGGAR DI KABUPATEN PURWOREJO JAWA TENGAH**

Demikian ijin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya. Setelah selesai pelaksanaan penelitian, Saudara wajib menyampaikan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di : Purworejo
Pada Tanggal : 12 Maret 2012
Ketua Pengcab

Djunaedi Wisnu Wardhono, S.Pd

Lampiran 7: Daftar Nama Petugas

**DAFTAR NAMA PETUGAS PELAKSANAAN TES KONDISI FISIK
UMUM**

No.	Nama	Jabatan	Petugas Pos
1.	C. Tri Juni Pertiwi	Mahasiswa PJKR	Lari 30 meter
2.	Syaiful Wijayanto	Mahasiswa PJKR	Duduk pada tembok
3.	Yogi Suwondo	Mahasiswa PJKR	Lari 300 meter
4.	Wawan Eko R.	Mahasiswa PJKR	Gantung siku tekuk (Pi), Gantung angkat Tubuh (Pa)
5.	Hery Purwoko	Mahasiswa PJKR	Lari bolak-balik 4x5 meter
6.	Rossiana Arba'	Mahasiswa PJKR	<i>Sit and reach</i>
7.	Ardi Utomo	Mahasiswa IKORA	<i>Standing Broad Jump</i>
8.	Danang S.	Mahasiswa IKORA	Lari <i>Multi Stage</i>

**DAFTAR NAMA PETUGAS PELAKSANAAN TES KONDISI FISIK
KHUSUS**

No.	Nama	Jabatan	Petugas Pos
1.	C. Tri Juni Pertiwi	Mahasiswa PJKR	Kecepatan reaksi
2.	Yogi Suwondo	Mahasiswa PJKR	<i>Split squat jump</i>
3.	Ardi Utomo	Mahasiswa IKORA	<i>Step maju mundur</i>
4.	Danang S.	Mahasiswa IKORA	<i>Shadow Fencing</i>

Lampiran 8: Instrumen Tes Kondisi Fisik Umum

Hari 1 Tes Kondisi Fisik Umum

- 1) Tes lari 30 meter
- 2) Tes Lompat jauh tanpa awalan /*standing broad jump test*
- 3) Tes lari 300 meter
- 4) Tes duduk pada tembok
- 5) Tes gantung siku tekuk (putri), dan gantung angkat tubuh (putra)
- 6) Tes lari bolak balik 4x5 meter
- 7) Tes duduk berlunjur dan meraih /*sit and reach*
- 8) Tes lari multi stage

INSTRUMEN TES

a. Tes Lari 30 Meter

Tujuan : untuk mengukur kecepatan lari menempuh jarak 30 meter

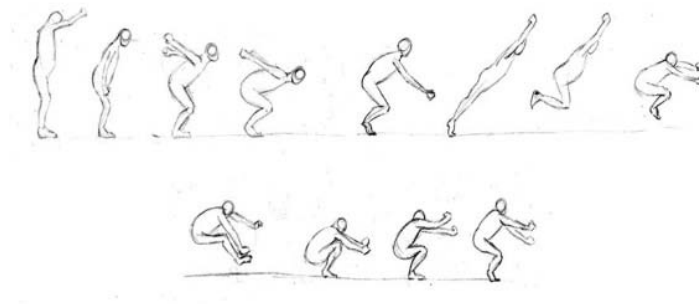
Alat : lapangan datar jarak minimal 40 m, dibatasi garis start dan garis finish jarak 30 m, stopwatch, balpoin, formulir, bendera start, lintasan lari lebar 1,22 cm untuk jarak beberapa lintasan.

Pelaksanaan : dengan aba-aba “siap” testi siap lari dengan start berdiri, setelah aba-aba “yak” testi lari secepat-cepatnya menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis finish. Bersamaan dengan aba-aba “yak” bendera diangkat. Kecepatan lari dihitung dari saat bendera diangkat sampai pelari melewati garis finish. Tes dilakukan dua kali berselang satu kali pelari berikutnya/kelompok lari berikutnya.

Penilaian : skor kecepatan lari dicatat sampai dengan 0,1 detik, bila memungkinkan dicatat sampai dengan 0,01 detik.

b. Lompat Jauh Tanpa Awalan/*Standing Broad Jump*

- Tujuan : untuk mengukur daya eksplosif kedua kaki
- Alat : bak lompat jauh atau matras panjang minimal 4 meter, garis batas, pita meteran, bolpoin, dan formulir
- Pelaksanaan : Testi berdiri dibelakang garis batas, kedua kaki sejajar. Kedua lutut bengkok, kedua lengan ke belakang, tanpa awalan kedua kaki bertolak bersama dan meloncat sejauh-jauhnya ke depan. Jarak loncatan dihitung dari garis batas sampai dengan batas terdekat anggota badan menyentuh matras/ pasir. Tes dilakukan dua kali berurutan, jarak terjauh dari dua locatan dicatat dalam cm.
- Penilaian : skor yang dicatat adalah jarak lompatan terjauh yang berhasil dicapai oleh setiap testee.



c. Lari 300 Meter

- Tujuan : untuk mengukur kemampuan kapasitas anaerobik seorang atlet dalam lari menempuh jarak 300 meter.

Alat : stadion dengan lintasan lari atau lapangan datar panjang minimal 125 meter, alat tulis, dan formulir.

Pelaksanaan : Dengan aba-aba “bersedia” testi siap berdiri di belakang garis start. Dengan aba-aba “siap” testi dengan start berdiri siap lari. Dengan aba-aba “yak” bersamaan dengan bendera start terangkat testi lari secepat-cepatnya menempuh jarak 300 meter.

Penilaian : skor yang dicatat adalah waktu yang diperoleh testi dalam menempuh jarak 300 meter dicatat sampai dengan 0,1 detik.

d. Tes Duduk pada Tembok

Tujuan : untuk mengukur daya tahan kekuatan otot-otot paha

Alat : Tembok dengan permukaan yang datar, stopwatch, alat tulis, formulir

Pelaksanaan : Pada aba aba “bersedia” testi berdiri mendekat pada tembok. Pada aba-aba siap testi menempatkan kedua tapak kaki sejajar ± 20 cm dan lurus ke depan. Pantat merapat tembok, tungkai bawah tegak lurus, paha mendatar sehingga tungkai bawah dan paha bersudut 90° , kedua lengan lurus kebawah. Bersamaan dengan sikap tersebut beri aba aba “yak” dan stopwatch dijalankan. Testi mempertahankan sikap tersebut selama mungkin. Stopwatch dihentikan saat testi tidak dapat menahan sikap yang benar.

Penilaian : skor yang dicatat adalah lama testi dapat menahan posisi yang benar.



e. Bergantung Siku Tekuk (Putri)

Tujuan : untuk mengukur kekuatan statis dan daya tahan otot-otot lengan dengan bahu.

Alat : Palang tunggal setinggi 2,50-3,00 m. Palang tunggal bergaris tengah 3-5 cm, bangku kecil mudah dipindah, stopwatch, formulir, alat tulis.

Pelaksanaan : Testi berdiri diatas bangku yang diletakkan dibawah palang tunggal, tangan memegang palang tunggal dengan pegangan ke depan (tapak tangan menghadap ke depan). Kedua siku ditekuk sehingga dagu diatas palang tunggal. Setelah aba aba “yak” bersamaan stopwatch dijalankan dan bangku diambil oleh tester, testi berusaha menahan sikap dagu diatas palang tunggal tersebut selama mungkin. Stopwatch dihentikan bila dagu bertumpu pada palang tunggal atau dibawah palang tunggal.

Penilaian : skor diambil dari lama waktu yang dicapai testi dari aba-aba yak sampai testi tidak mampu lagi melakukannya.



Bergantung Angkat Tubuh (Putra)

Tujuan : untuk mengukur kekuatan statis dan daya tahan otot-otot lengan dengan bahu.

Alat : Palang tunggal setinggi 2,50-3,00 m. Palang tunggal bergaris tengah 3-5 cm, bangku kecil mudah dipindah, stopwatch, formulir, alat tulis.

Pelaksanaan : Testi berdiri diatas bangku yang diletakkan dibawah palang tunggal, tangan memegang palang tunggal dengan pegangan ke depan (tapak tangan menghadap ke depan). Tester membantu memegang testi agar testi betul betul bergantung kedua lengan lurus dan badan tidak bergerak lagi. Setelah itu testi segera membengkokkan kedua lengan dan mengangkat tubuh sampai dagu berada diatas palang tunggal, kemudian kembali bergantung kedua lengan lurus.

Penilaian : skor diambil dari banyaknya mengangkat tubuh selama 1 menit.



f. Lari Bolak-Balik 4x5 m

Tujuan : untuk mengukur kelincahan seseorang mengubah posisi dan atau arah

Alat : stopwatch, lintasan lari datar panjang minimal 10 meter dengan garis batas jarak 5 meter dengan setiap lintasan lebar 1,22 meter.

Pelaksanaan : Pada aba-aba bersedia setiap testi berdiri di belakang garis atau garis pertama di tengah lintasan. Pada aba-aba siap testi dengan start berdiri siap lari. Pada aba-aba “yak” testi berlari dari garis start melewati garis kedua segera berbalik dan menuju ke garis start. Lari dari garis start atau garis pertama menuju ke garis kedua dan kembali ke garis start dihitung satu kali. Pelaksanaan lari dilakukan bolak-balik sampai empat kali hingga menempuh jarak 40 meter. Setelah melewati garis finish stopwatch dihentikan.

Penilaian : skor diambil dari lamanya testi melakukan lari bolak balik dihitung sampai dengan 0,1 atau 0,01 detik.

g. *Sit and Reach*

Tujuan : untuk mengukur fleksibilitas batang tubuh dan sendi panggul.

Petugas : Pemandu tes dan pencatat skor

Pelaksanaan : peserta tes duduk dilantai dengan kedua kaki lurus menempel pada kotak tanpa alas kaki. Selanjutnya, pelan-pelan bungkukkan badan dengan posisi lengan lurus ke depan sejauh-jauhnya menempel mistar dan sikap ini dipertahankan selama 3 detik. Peserta tes diberi kesempatan 2 kali.

Penilaian : skor terjauh dari 2 kali kesempatan dicatat sebagai skor dalam satuan cm.



h. *Lari Multi Stage*

Tujuan : untuk mengukur kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi VO2 Max.

Alat dan fasilitas : (1) lintasan datar dan tidak licin, (2) meteran, (3) kaset dan tape recorder, (4) kerucut, (5) stopwatch.

Petugas : (1) pengukur jarak, (2) petugas start, (3) pengawas lintasan, dan (4) pencatat skor.

Pelaksanaan :

Pertama-tama ukurlah jarak sepanjang 20m dan beri tanda pada kedua ujungnya dengan kerucut atau tanda lain sebagai tanda jarak, siapkan tape

recorder dan kaset. Peserta tes disarankan agar melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum mengikuti tes dengan melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum mengikuti tes dengan melaksanakan beberapa gerakan seluruh anggota tubuh secara umum, sekaligus dengan beberapa macam peregangan, terutama dengan menggerakkan otot-otot kaki

Hidupkan tape recorder. Jarak antara dua sinyal “TUT” menandai suatu interval 1 menit. Pastikan bahwa pita dalam kaset belum mengalami peregangan (molor), dan kecepatan kaset bekerja secara benar. Ketelitian sekitar 0,5 detik ke arah (sisi) yang manapun dianggap cukup memadai. Apabila waktunya berselisih lebih besar dari 0,5 detik, maka jarak tempat berlari harus diubah. Beberapa petunjuk peserta tes telah tersedia didalam kaset. Pita kaset mengeluarkan sinyal suara “TUT”, tunggal pada beberapa interval yang teratur. Peserta tes berusaha sampai ke ujung berlawanan bertepatan dengan saat sinyal “TUT” yang pertama berbunyi. Kemudian meneruskan berlari dengan kecepatan sama agar dapat sampai ke ujung lintasan bertepatan dengan terdengarnya sinyal “TUT” berikutnya.

Setelah mencapai waktu selama 1 menit interval waktu diantara kedua sinyal “TUT” akan berkurang, sehingga kecepatan lain harus makin ditingkatkan. Kecepatan lari pada menit pertama disebut tahap 1, kecepatan kedua disebut tahap 2 dan seterusnya. Masing-masing level berlangsung kurang lebih selama 1 menit dan rekaman pita berlangsung meningkat sampai tahap 21. Akhir setiap lari bolak-balik (balikan) ditandai dengan sinyal “TUT”

tunggal, sedangkan akhir tiap tahap ditandai dengan sinyal “TUT” tiga kali berturut-turut, serta oleh pemberi petunjuk dalam rekaman pita tersebut.

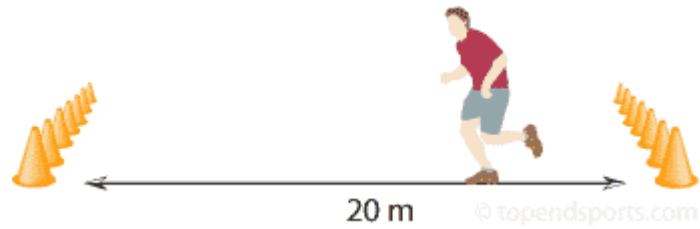
Peserta tes harus selalu menempatkan satu kaki pada atau tepat di belakang tanda garis start/finish pada akhir setiap kali lari. Apabila peserta tes telah mencapai salah satu batas lari sebelum sinyal “TUT” berikutnya, testi harus berbalik (dengan bertumpu pada sumbu putar kaki tersebut) dan menunggu isyarat bunyi “TUT” kemudian melanjutkan lari dan menyesuaikan kecepatan lari pada tahap berikutnya.

Peserta tes harus meneruskan lari selama mungkin sampai tidak mampu lagi menyesuaikan dengan dengan kecepatan yang telah diatur dalam pita rekaman sehingga peserta tes secara sukarela harus menarik diri dari tes yang sedang dilakukan. Dalam beberapa kasus, pelatih yang menyelenggarakan tes ini perlu menghentikan tes apabila peserta tes melalui ketinggalan dibelakang langkah yang diharapkan. Apabila peserta tes gagal mencapai jarak 2 langkah menjelang garis ujung pada saat terdengar sinyal “TUT”. Peserta tes masih diberi kesempatan untuk meneruskan 2 kali lari agar dapat memperoleh kembali langkah yang diperlukan sebelum ditarik mundur.

Tes ini bersifat maksimal dan progresif, artinya cukup mudah pada permulaannya kemudian meningkat dan makin sulit menjelang saat-saat terakhir. Agar hasilnya cukup valid, peserta tes harus mengerahkan kerja maksimal sewaktu menjalani tes ini, dan oleh karena itu peserta tes harus berusaha mencapai tahap setinggi mungkin sebelum menghentikan tes. Setelah

melakukan tes, lakukan gerakan-gerakan pendinginan dengan cara berjalan dan diikuti dengan peregangan-peregangan otot.

Penilaian : Jumlah terbanyak dari tahap dan balikan sempurna yang berhasil diperoleh dicatat sebagai skor peserta tes.



Lampiran 9: Instrumen Tes Kondisi Fisik Khusus

Hari 2 Tes Kondisi Fisik Terkait Keterampilan Anggar

1. Tes Split Squat Jump
2. Tes Kecepatan Reaksi
3. Tes Step Maju Mundur
4. Tes Shadow Fencing

INSTRUMEN TES

a. Tes Split Squat Jump

- Tujuan : untuk mengukur kekuatan otot tungkai
- Alat : lapangan anggar yang panjangnya 14m lebar 2m, meteran, formulir pencatatan hasil tes, alat tulis.
- Pelaksanaan : testee berdiri pada posisi siap dilapangan. Pada aba-aba siap testee melompat ke atas dengan kaki diatas posisi setengah split. Pendaratan dengan kedua kaki
- Penilaian : skor kekuatan tungkai ini dicatat banyaknya lompatan selama 30 detik.

b. Tes Kecepatan Reaksi

- Tujuan : untuk mengukur kecepatan.
- Alat : Lapangan anggar yang panjangnya 14m dan lebar 2m, stopwatch, anggar, formulir pencatatan skor, alat tulis.
- Pelaksanaan : Peserta tes (*testee*) berdiri dalam posisi siap digaris start. Pada aba-aba siap testee step (melangkah) secepat mungkin kedepan pada jarak 14m dan mundur secepat mungkin dengan jarak 14m.

Penilaian : skor kecepatan ini hasilnya dicatat dalam satuan detik

c. Tes Step Maju Mundur

Tujuan : untuk mengukur kecepatan reaksi

Alat : lapangan anggar, meteran, stopwatch, anggar, formulir pencatatan hasil tes, alat tulis, sasaran (popi)

Pelaksanaan : peserta tes (*testee*) berdiri dalam posisi siap di garis start. Pada aba-aba “ya” *testee* melakukan serangan cepat ke sasaran (popi).

Penilaian : skor kecepatan reaksi ini dicatat waktu mulai aba-aba “ya” hingga senjata menyentuh sasaran.

d. Tes Shadow Fencing

Tujuan : untuk mengukur daya tahan cardiorespirasi (jantung-paru)

Alat : lapangan anggar yang panjangnya 14m lebar 2m, stopwatch, anggar, formulir pencatatan hasil tes, alat tulis.

Pelaksanaan : *testee* berdiri dalam posisi siap di garis start. Pada aba-aba siap *testee* melangkah ke depan dengan teknik serangan dengan jarak 14m dan melangkah mundur dengan teknik bertahan dengan jarak 14m. Langkah maju mundur ini dilakukan selama mungkin hingga atlet itu sudah tidak sanggup lagi melangkah.

Penilaian : skor kemampuan melangkah maju mundur ini dicatat waktunya dalam satuan menit dan detik.

Lampiran 10: Prediksi Nilai *VO2Max* untuk Tes *Multi Stage*

<i>Level</i>	<i>Shuttle</i>	<i>VO2Max</i>	<i>Level</i>	<i>Shuttle</i>	<i>VO2Max</i>
1	1	17.2	6	1	33.2
	2	17.6		2	33.6
	3	18.0		3	33.9
	4	18.4		4	34.3
	5	18.8		5	34.7
	6	19.2		6	35
	7	19.6		7	35.4
2	1	20.0	7	8	35.7
	2	20.4		9	36
	3	20.8		10	36.4
	4	21.2		1	36.8
	5	21.6		2	37.1
	6	22.4		3	37.5
	7	22.8		4	37.8
3	1	23.2		5	38.2
	2	23.6		6	38.5
	3	24.0		7	38.9
	4	24.4		8	39.2
	5	24.8		9	39.6
	6	25.2		10	39.9
	7	25.6	8	1	40.2
4	8	26.0		2	40.5
	1	26.4		3	40.8
	2	26.8		4	41.1
	3	27.6		5	41.5
	4	27.7		6	41.8
	5	28		7	42
	6	28.3		8	42.2
	7	28.7		9	42.6
	8	29.1		10	42.9
5	9	29.5		11	43.3
	1	29.8	9	1	43.6
	2	30.2		2	43.9
	3	30.6		3	44.2
	4	31		4	44.5
	5	31.4		5	44.9
	6	31.8		6	45.2
	7	32.4		7	45.5
	8	32.6		8	45.8
	9	32.9		9	46.2
				10	46.5
				11	46.8

<i>Level</i>	<i>Shuttle</i>	<i>VO2Max</i>	<i>Level</i>	<i>Shuttle</i>	<i>VO2Max</i>
10	1	47.1	13	1	57.4
	2	47.4		2	57.6
	3	47.7		3	57.9
	4	48.0		4	58.2
	5	48.4		5	58.5
	6	48.7		6	58.7
	7	49		7	59.0
	8	49.3		8	59.3
	9	49.6		9	59.5
	10	49.9		10	59.8
11	11	50.2		11	60.0
	1	50.2	14	12	60.3
	2	50.8		13	60.6
	3	51.1		1	60.8
	4	51.4		2	61.1
	5	51.6		3	61.4
	6	51.9		4	61.7
	7	52.2		5	62.0
	8	52.5		6	62.2
	9	52.8		7	62.5
	10	53.1		8	62.7
	11	53.4		9	63.0
	12	53.7		10	63.3
12	1	54	15	11	63.6
	2	54.3		12	63.8
	3	54.5		13	64.1
	4	54.8		1	64.3
	5	55.1		2	64.6
	6	55.4		3	64.8
	7	55.7		4	65.1
	8	56		5	65.3
	9	56.3		6	65.6
	10	56.5		7	65.9
	11	56.8		8	66.2
	12	57.1		9	66.5
				10	66.7
				11	66.9
				12	67.2
				13	67.5

Sumber : Perkembangan Olahraga Terkini (2003)

Lampiran 11: Tabel Konversi Klasifikasi Penilaian Setiap Butir Tes dan Penilaian
Seluruh Hasil Rangkaian Tes

TABEL KONVERSI KLASIFIKASI PENILAIAN SETIAP BUTIR TES

No.	Kategori Penilaian	Point
1	Baik Sekali (BS)	5
2	Baik (B)	4
3	Sedang (S)	3
4	Kurang (K)	2
5	Kurang (KS)	1

TABEL PENILAIAN SELURUH HASIL RANGKAIAN TES

No.	Klasifikasi	Kategori
1	> 5,0	BS
2	4,8 – 4,9	BS
3	4,4 -4,7	B+
4	4,0 – 4,3	B
5	3,8 – 3,9	B
6	3,4 – 3,7	S+
7	3,0 – 3,3	S
8	2,8 – 2,9	S-
9	2,4 – 2,7	K+
10	2,0 – 2,3	K
11	1,8 – 1,9	K-
12	1,4 – 1,7	KS+
13	1,0 – 1,3	KS

Sumber : Perkembangan Olahraga Terkini (2003)

Lampiran 12: Formulir Setiap Item Tes

Formulir Tes Lari 30 Meter

No	Nama	Tes I	Tes II
1	Ryan Syaifur (L)	4,62"	5,83"
2	Romario Indra (L)	3,72"	4,78"
3	Surya Adhitya (L)	5,53"	4,62"
4	Yagi Listianga (L)	4,59"	4,86"
5	Wahid Prabowo (L)	4,66"	5,12"
6	Bagus Herdiyanto (L)	4,75"	4,79"
7	Rafik Munandar (L)	5,70"	4,81"
8	Yustinus Ristoadi (L)	4,87"	5,68"
9	Trisni S. (P)	6,83"	6,50"
10	Anies Fitriani (P)	6,42"	6,48"
11	Kiki Amelia (P)	7,15"	5,44"
12	Noviyanti Fahdilla (P)	5,46"	5,76"
13	Yulia Fransisca (P)	5,83"	6,01"
14	Aranda Rizky (P)	6,18"	6,26"
15	Eko Haryanti (P)	5,84"	5,68"
16	Rizka Aprilia (P)	6,75"	6,24"
17	Nur Shabrina (P)	5,73"	6,11"
18	Tia Octaviani (P)	6,18"	5,68"
19	Leli Pratiwi (P)	5,62"	5,81"
20	Popy Dwi Astuti (P)	5,25"	5,31"

Formulir Tes Duduk Pada Tembok

2x+es

No.	Nama	Tes I
1	Ryan Syaifur (L)	05:03
2	Romario Indra (L)	02:22
3	Surya Adhitya (L)	03:57
4	Yagi Listiarga (L)	01:55
5	Wahid Prabowo (L)	04:33
6	Bagus Herdiyanto (L)	02:45
7	Rotik Munanjar (L)	02:12
8	Yustinus Ristoadi (L)	02:27
9	Trisni S. (P)	01:14
10	Anies Fitriani (P)	01:36
11	Kiki Amelia (P)	02:07
12	Naviyanti Fahdila (P)	02:06
13	Yulia Fransisca (P)	01:55
14	Ananda Rizky (P)	01:45
15	Eko Haryanti (P)	01:45
16	Rizka Aprilia (P)	02:04
17	Nur Shabrina (P)	01:29
18	Tia Octaviani (P)	01:00
19	Lely Prastiwi (P)	01:03
20	Popy Dwi Astuti (P)	03:11

Formulir Tes Lari 300 Meter

No.	Nama	Tes I
1	Ryan Syaiful (L)	50,66"
2	Romario Indra (L)	46,15"
3	Surya Adhitya (L)	46,29"
4	Yogi Listarga (L)	47,68"
5	Wahid Prabowo (L)	52,45"
6	Bagus Herdiyanto (L)	45,92"
7	Rodik Munandar (L)	50,98"
8	Yustinus Ristoadi (L)	47,45"
9	Trisnris (P)	71,55"
10	Anies Fitriani (P)	72,84"
11	Kiki Amelia (P)	62,75"
12	Naviyanti Fahdila (P)	61,90"
13	Yulia Fransisca (P)	63,99"
14	Ananda Rizky (P)	65,84"
15	Eko Haryanti (P)	62,96"
16	Rizka Aprilia (P)	75,79"
17	Nur Shabrina (P)	66,28"
18	Tia Octaviani (P)	74,92"
19	Lely Prastiwi (P)	59,68"
20	Popy Dwi Astuti (P)	59,60"

**Formulir Tes Gantung Siku Tekuk (Putri), dan Gantung Angkat Tubuh
(Putra)**

No.	Nama	Tes I
1	Ryan Syaifur (L).	7x
2	Romario Indra (L).	3x
3	Surya Adhitya (L).	6x
4	Yogi Listiarga (L).	4x
5	Wahid Prabowo (L).	7x
6	Bagus Herdiyanto (L).	4x
7	Rotih Munanjar (L).	8x
8	Yustinus Ristoadi (L).	4x
9	Trisni S. (P)	5,37"
10	Anies Fitriani. (P)	2,12"
11	Kiki Amelia. (P)	5,40"
12	Noviyanti Fahdilla. (P)	3,05"
13	Yulia Fransisca. (P)	3,32"
14	Ananda Rizky. (P)	6,70"
15	Eko Haryanti. (P)	7,35"
16	Rizka Aprillia. (P)	2,01"
17	Nur Shabrina. (P)	4,62"
18	Tia Octaviani (P)	8,12"
19	Leli Prastiwi. (P)	7,4"
20	Pepy Dwi Astuti (P)	6,11"

Formulir Tes Lari Bolak-balik 4x5 Meter

2x+05.

No.	Nama	Tes I
1	Ryan Syaifur (L)	13,28"
2	Romario Indra (L)	15,22"
3	Surya Adhitya (L)	13,49"
4	Yogi Listranga (L)	12,95"
5	Wahid Prabowo (L)	13,27"
6	Bagus Herdiyanto (L)	13,17"
7	Rotik Munanjar (L)	12,92"
8	Vustinus Ristoadi (L)	13,76"
9	Trisni S. (P)	14,95"
10	Anies Fitriani (P)	18,10"
11	Kiki Amelia (P)	15,38"
12	Noviyanti Fahdilla (P)	15,54"
13	Vulia Fransisca (P)	15,62"
14	Ananda Rizky (P)	16,00"
15	Eko Haryanti (P)	14,92"
16	Rizka Aprilia (P)	17,90"
17	Nur Chabrina (P)	14,84"
18	Tia Octaviani (P)	15,63"
19	Leli Prastiwi (P)	14,50"
20	Popy Dwi Astuti (P)	14,27"

Formulir Tes Duduk Berlunjur dan Meraih

No	Nama		Tes I	Tes II
1	Ryan Syarifur (L)		35	39
2	Romario Indra (L)		42	41
3	Surya Adhitya (L)		43	40
4	Yogi Listiarga (L)		43	41
5	Wahid Prabowo (L)		37	39
6	Bagus Herdiyanto (L)		35	38
7	Rofik Munarjan (L)		36	33
8	Yustinus Ristoadi (L)		35	36
9	Trisni S (P)		32	30
10	Anies Fitriani (P)		34	32
11	Kiki Amelia (P)		29	28
12	Noviyanti Fahdilla (P)		32	33
13	Yulka Fransisca (P)		32	31
14	Ananda Riegi (P)		35,5	37
15	Eko Haryanti (P)		30	29
16	Rizka Aprilia (P)		35	34
17	Mur Shabrina (P)		36	34
18	Tia Octaviani (P)		36	38
19	Leli Pratiwi (P)		37	40
20	Popy Dwi Astuti (P)		29	31

Formulir Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan

No.	Nama		Tes I	Tes II
1	Ryan Syaifur (L)		2,37 m	2,45 m
2	Romario Indra (L)		2,10 m	2,40 m
3	Surya Adhitya (L)		2,20 m	2,25 m
4	Yogi Istiarga (L)		2,20 m	2,00 m
5	Wahid Prabowo (L)		2,05 m	2,10 m
6	Bagus Herdiyanto (L)		2,40 m	2,19 m
7	Rotik Munanjar (L)		2,40 m	2,30 m
8	Yustinus Ristoadi (L)		2,35 m	2,47 m
9	Trisni S. (P)		1,72 m	1,72 m
10	Anies Fitriani (P)		1,23 m	1,45 m
11	Kiki Amelia (P)		1,68 m	1,78 m
12	Noviyanti Fahdilla (P)		1,07 m	1,87 m
13	Yulia Fransisca (P)		1,70 m	1,70 m
14	Ananda Rizqi (P)		1,50 m	1,65 m
15	Eko Haryanti (P)		1,54 m	1,48 m
16	Rizka Aprilia (P)		1,50 m	1,60 m
17	Nur Shabrina (P)		1,77 m	1,75 m
18	Tia Octaviani (P)		1,60 m	1,60 m
19	Leli Prastiwi (P)		1,98 m	1,77 m
20	Popy Dwi Astuti (P)		1,97 m	1,94 m

Formulir Tes Lari Multistage

No.	Nama	Nomor Tahap	No Balikan
1	Ryan Syaifur (L)	6	3
2	Romario Indra (L)	6	8
3	Surya Adhitya (L)	8	4
4	Yogi Listiarga (L)	6	8
5	Wahid Prabowo (L)	5	5
6	Bagus Hendiyanto (L)	8	2.
7	Rafik Munariyar (L)	7	2.
8	Yustinus Ristoadi (L)	5	6
9	Trisni S (P)	3	2.
10	Anies Fitriani (P)	2	7
11	Kiki Amelia (P)	4	3
12	Noviyanti Fahdilla (P)	3	2.
13	Yulia Fransisca (P)	3	6.
14	Ananda Rizqi (P)	4	7
15	Eko Haryanti (P)	3	7
16	Rizka Aprilia (P)	3	1
17	Nur Shabrina (P)	4	1.
18	Tia Octaviani (P)	3	1
19	Leli Prastiwi (P)	4	4
20	Popy Dwi Astuti (P)	4	2.

Formulir Tes Split Squat Jump

No.	Nama	Tes I	Tes II
1	Ryan Syaitur (L)	50 X	57 X
2	Romario Indra (L)	49 X	54 X
3	Surya Adhitya (L)	50 X	50 X
4	Yogi Listianga (L)	43 X	51 X
5	Wahid Prabowo (L)	44 X	52 X
6	Bagus Herdiyanto (L)	54 X	59 X
7	Rotik Munarijan (L)	47 X	50 X
8	Yustinus Ristoadi (L)	39 X	48 X
9	Trisni S. (P)	47 X	55 X
10	Anies Fitriani (P)	40 X	41 X
11	Kiki Amelia (P)	43 X	41 X
12	Noviyanti Fahdilla (P)	51 X	53 X
13	Yulia Fransista (P)	53 X	51 X
14	Ananda Rizqi (P)	47	40 X
15	Eko Haryanti (P)	53 X	50 X
16	Rizka Aprilia (P)	51 X	49 X
17	Nur Shabrina (P)	46 X	50 X
18	Tia Octaviani (P)	40 X	42 X
19	Leli Pratiwi (P)	51 X	54 X
20	Popy Rwi Astuti (P)	46 X	50 X

Formulir Tes Kecepatan Reaksi

No.	Nama	Tes I	Tes II
1	Ryan Syaifur (L)	00,27"	00,25"
2	Romario Indra (L)	00,24"	00,25"
3	Surya Adhitya (L)	00,24"	00,25"
4	Yogi Listiarga (L)	00,26"	00,22"
5	Wahid Prabowo (L)	00,27"	00,27"
6	Bagus Herdiyanto (L)	00,21"	00,19"
7	Rofik Munanjar (L)	00,20"	00,22"
8	Yustinus Ristoadi (L)	00,24"	00,27"
9	Trisni S. (P)	00,19"	00,20"
10	Anies Fitriani (P)	00,27"	0,24"
11	Kiki Amelia (P)	00,25"	0,22"
12	Noviyanti Fahdilla (P)	00,24"	0,23"
13	Vulia Fransisca (P)	00,25"	0,22"
14	Ananda Rizky (P)	00,27"	0,23"
15	Eko Haryanti (P)	00,19"	00,25"
16	Rizka Aprilia (P)	00,26"	0,20"
17	Nur Shabrina (P)	0,24"	00,27"
18	Tia Octaviani (P)	00,21"	0,20"
19	Leli Prastiwi (P)	00,30"	0,26"
20	Popy Dwi Astuti (P)	00,25"	0,19"

Formulir Tes Kecepatan Reaksi

No.	Nama		Tes I	Tes II
1	Ryan Syaifur (L)		00,27"	00,25"
2	Romario Indra (L)		00,24"	00,25"
3	Surya Adhitya (L)		00,24"	00,25"
4	Yogi Listianga (U)		00,26"	00,22"
5	Wahid Prabowo (L)		00,27"	00,27"
6	Bagus Herdiyanto (L)		00,21"	00,19"
7	Rofik Munanjar (L)		00,20"	00,22"
8	Yustinus Ristoadi (L)		00,24"	00,27"
9	Trisni S. (P)		00,19"	00,20"
10	Anies Fitriani (P)		00,27"	0,24"
11	Kiki Amelia (P)		00,25"	0,22"
12	Noviyanti Fahdilla (P)		00,24"	0,23"
13	Yulia Fransisca (P)		00,25"	0,22"
14	Ananda Rizky (P)		00,27"	0,23"
15	Eko Haryanti (P)		00,19"	00,25"
16	Rizka Aprilia (P)		00,26"	0,20"
17	Nur Shabrina (P)		0,24"	00,27"
18	Tia Octaviani (P)		00,21"	0,20"
19	Leli Pratiwi (P)		00,30"	0,26"
20	Popy Dwi Astuti (P)		00,25"	0,19"

Formulir Tes Step Maju Mundur

No.	Nama		Tes I	Tes II
1	Ryan Syaifur (L)		11,47"	10,01"
2	Romario Indra (L)		10,98"	10,06"
3	Surya Adhitya (L)		11,25"	11,14"
4	Yogi Listranga (L)		10,08"	09,18"
5	Wahid Prabowo (L)		09,56"	10,69"
6	Bagus Hardiyanto (L)		10,50"	09,33"
7	Ratik Munanjar (L)		11,01"	11,17"
8	Yustinus Ristoadi (L)		11,08"	10,06"
9	Trisni S. (P)		13,45"	12,57"
10	Anies Fitriani (P)		13,23"	13,48"
11	Kiki Amelia (P)		13,03"	13,14"
12	Noviyanti Fadhilla (P)		12,57"	12,49"
13	Yulra Fransisca (P)		13,46"	13,47"
14	Ananda Rizqi (P)		12,46"	11,97"
15	Eko Haryanti (P)		13,60"	12,48"
16	Rizka Aprilia (P)		16,02"	13,27"
17	Nur Shabrina (P)		12,49"	12,30"
18	Tia Octaviani (P)		12,14"	12,07"
19	Leli Prasastiwi (P)		11,62"	11,19"
20	Popy Dwi Astuti (P)		12,01"	12,11"

Formulir Tes Shadow Fencing

No	Nama	Tes I
1	Ryan Syaifur (L)	17:31
2	Romario Indra (L)	12:20
3	Surya Adhitya (L)	16:50
4	Yogi Listarga (L)	15:46
5	Wahid Prabowo (L)	18:49
6	Bagus Herdiyanto (L)	12:09
7	Rofik Munanjar (L)	11:13
8	Yustinus Ristoadi (L)	14:30
9	Trisni S. (P)	10:50
10	Anies Fitriani (P)	06:45
11	Kiki Amelia (P)	08:35
12	Noviyanti Fahdilla (P)	07:14
13	Yulia Fransisca (P)	08:15
14	Ananda Rizqi (P)	09:12
15	Eko Haryanti (P)	05:23
16	Rizky Aprilia (P)	11:01
17	Nur Shabrina (P)	06:57
18	Tia Octaviani (P)	08:46
19	Leli Prastiwi (P)	11:28
20	Popy Dwi Astuti (P)	10:08

Lampiran 13: Rekapitan Hasil Pengambilan Data Kondisi Fisik

Hasil Pengambilan Data Tes Kondisi Fisik Atlet Anggar Kabupaten Purworejo

No	Nama	L / P	Item Tes				
			Lari 30m	Duduk Pada Tembok	Lari 300m	Gantung Siku Tekuk (P)	Gantung Angkat Tubuh (L)
1	Ryan Syaifur	L	4,62"	05:03	50,66"	-	7x
2	Romario Indra	L	3,72"	02:22	46,15"	-	3x
3	Surya Adhitya	L	4,62"	03:57	45,29"	-	6x
4	Yogi Listiarga	L	4,59"	01:55	47,68"	-	4x
5	Wahid Prabowo	L	4,66"	04:33	52,45"	-	7x
6	Bagus Herdiyanto	L	4,75"	02:45	45,92"	-	4x
7	Rofik Munanjar	L	4,81"	02:12	50,98"	-	8x
8	Yustinus Ristoadi	L	3,68"	02:27	47,45"	-	4x
9	Trisni S	P	6,50"	01:14	71,55"	5,37"	-
10	Anies Fitriani	P	6,42"	01:36	72,84"	2,12"	-
11	Kiki Amelia	P	5,44"	02:07	62,75"	5,40"	-
12	Noviyanti Fahdilla	P	5,46"	02:06	61,90"	3,05"	-
13	Yulia Fransisca	P	5,83"	01:55	63,99"	3,32"	-
14	Ananda Rizqi	P	6,18"	01:45	65,84"	6,70"	-
15	Eko Haryanti	P	5,68"	01:45	62,96"	7,35"	-
16	Rizka Aprilia	P	6,24"	02:04	75,79"	2,01"	-
17	Nur Shabrina	P	5,73"	01:29	66,28"	4,64"	-
18	Tia Octaviani	P	5,68"	01:00	74,92"	8,12"	-
19	Leli Prastiwi	P	5,62"	01:03	59,68"	7,11"	-
20	Popy Dwi Astuti	P	5,25"	03:11	59,50"	6,11"	-

**Hasil Pengambilan Data Tes Kondisi Fisik Atlet Anggar Kabupaten
Purworejo**

No	Nama	L / P	Item Tes			
			Lari Bolak- balik 4x5m	Sit and Reach	Multi Stage	Lompat Jauh Tanpa Awalan
					VO2Max	
1	Ryan Syaifur	L	13,28"	39cm	33,9	2,45m
2	Romario Indra	L	15,22"	42cm	35,7	2,40m
3	Surya Adhitya	L	13,49"	43cm	41,1	2,25m
4	Yogi Listiarga	L	12,95"	43cm	35,7	2,20m
5	Wahid Prabowo	L	13,27"	39cm	31,4	2,10m
6	Bagus Herdiyanto	L	13,17"	38cm	40,5	2,40m
7	Rofik Munanjar	L	12,92"	36cm	37,1	2,40m
8	Yustinus Ristoadi	L	13,76"	36cm	31,8	2,47m
9	Trisni S	P	14,95"	32cm	23,6	1,72m
10	Anies Fitriani	P	18,10"	34cm	22,4	1,45m
11	Kiki Amelia	P	15,38"	29cm	27,2	1,78m
12	Noviyanti Fahdilla	P	15,54"	33cm	23,6	1,87m
13	Yulia Fransisca	P	15,62"	32cm	25,2	1,70m
14	Ananda Rizqi	P	16,00"	37cm	28,7	1,65m
15	Eko Haryanti	P	14,92"	30cm	25,6	1,54m
16	Rizka Aprilia	P	17,90"	35cm	23,2	1,60m
17	Nur Shabrina	P	14,84"	36cm	26,4	1,77m
18	Tia Octaviani	P	15,63"	38cm	23,2	1,68m
19	Leli Prastiwi	P	14,50"	40cm	27,6	1,98m
20	Popy Dwi Astuti	P	14,27"	31cm	26,8	1,97

**Hasil Pengambilan Data Tes Kondisi Fisik Atlet Anggar Kabupaten
Purworejo (Terkait dengan Keterampilan)**

No	Nama	L / P	Item Tes			
			Shadow Fencing	Step Maju Mundur	Split Squat Jump	Kecepatan Reaksi
1	Ryan Syaifur	L	17:31	10,01"	57x	0,25"
2	Romario Indra	L	12:20	10,06"	54x	0,24"
3	Surya Adhitya	L	16:50	11,14"	50x	0,24"
4	Yogi Listiarga	L	15:46	09,18"	51x	0,22"
5	Wahid Prabowo	L	18:49	09,56"	52x	0,27"
6	Bagus Herdiyanto	L	12:09	09,33"	59x	0,19"
7	Rofik Munanjar	L	11:13	11,01"	50x	0,20"
8	Yustinus Ristoadi	L	14:30	10,06"	48x	0,24"
9	Trisni S	P	10:50	12,57"	55x	0,19"
10	Anies Fitriani	P	06:45	13,23"	41x	0,24"
11	Kiki Amelia	P	08:35	13,03"	43x	0,22"
12	Noviyanti Fahdilla	P	07:14	12,49"	53x	0,23"
13	Yulia Fransisca	P	08:15	13,46"	53x	0,22"
14	Ananda Rizqi	P	09:12	11,97"	40x	0,23"
15	Eko Haryanti	P	05:23	12,48"	53x	0,19"
16	Rizka Aprilia	P	11:01	13,27"	51x	0,20"
17	Nur Shabrina	P	06:57	12,30"	50x	0,24"
18	Tia Octaviani	P	08:45	12,07"	42x	0,20"
19	Leli Prastiwi	P	11:28	11,19"	54x	0,26"
20	Popy Dwi Astuti	P	10:08	12,01"	50x	0,19"

Lampiran 14: Hasil Uji Normalitas

HASIL UJI NORMALITAS

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Lari 30m	Duduk Pada Tembok	Lari 300m	Gantung Siku Tekuk (P)	Gantung Angkat Tubuh (L)
N		20	20	20	12	8
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	5.2740	2.1545	59.2290	5.1083	5.3750
	Std. Deviation	.81903	1.09501	10.28386	2.08841	1.84681
Most Extreme Differences	Absolute	.130	.208	.145	.137	.272
	Positive	.114	.208	.145	.137	.272
	Negative	-.130	-.146	-.111	-.133	-.186
Kolmogorov-Smirnov Z		.583	.930	.649	.476	.769
Asymp. Sig. (2-tailed)		.886	.352	.794	.977	.596

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Lari Bolak-balik 4x5m	Sit and Reach	Multi Stage	Lompat Jauh Tanpa Awalan
N		20	20	20	20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	14.7855	36.1500	29.5350	1.9690
	Std. Deviation	1.48377	4.18361	5.97356	.33901
Most Extreme Differences	Absolute	.135	.089	.177	.161
	Positive	.135	.089	.177	.161
	Negative	-.104	-.086	-.116	-.148
Kolmogorov-Smirnov Z		.602	.400	.792	.722
Asymp. Sig. (2-tailed)		.862	.997	.558	.675

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Shadow Fencing	Step Maju Mundur	Split Squat Jump	Kecepatan Reaksi
N		20	20	20	20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	7.9905	11.5210	50.3000	.2230
	Std. Deviation	2.93695	1.40523	5.21233	.02494
Most Extreme Differences	Absolute	.112	.175	.227	.172
	Positive	.086	.151	.119	.172
	Negative	-.112	-.175	-.227	-.152
Kolmogorov-Smirnov Z		.499	.784	1.015	.768
Asymp. Sig. (2-tailed)		.965	.570	.254	.597

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 15: Konversi Hasil Pengambilan Data Tes Kondisi Fisik Atlet

Hasil Konversi Data Tes Kondisi Fisik Umum Atlet Anggar Kabupaten Purworejo

No	Nama	L/P	TES								Total / 8
			1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Ryan Syaifur	L	(3) S	(4) B	(2) K	(2) K	(4) B	(4) B	(3) S	(3) S	(3,13) S
2	Romario Indra	L	(5) BS	(2) K	(3) S	(2) K	(2) K	(5) BS	(3) S	(3) S	(3,13) S
3	Surya Adhitya	L	(3) S	(3) S	(3) S	(2) K	(4) B	(5) BS	(3) S	(3) S	(3,25) S
4	Yogi Listiarga	L	(3) S	(1) KS	(3) S	(2) K	(4) B	(5) BS	(3) S	(3) S	(3) S
5	Wahid Prabowo	L	(3) S	(4) B	(2) K	(2) K	(4) B	(4) B	(2) K	(2) K	(2,88) S-
6	Bagus Herdiyanto	L	(2) K	(2) K	(3) S	(2) K	(4) B	(4) B	(3) S	(3) S	(2,88) S-
7	Rofik Munanjar	L	(2) K	(2) K	(2) K	(2) K	(4) B	(4) B	(3) S	(3) S	(2,75) S-
8	Yustinus Ristoadi	L	(5) BS	(2) K	(3) S	(2) K	(3) S	(4) B	(2) K	(3) S	(2,75) S-
9	Trisni S	P	(1) KS	(1) KS	(1) KS	(2) K	(2) K	(3) S	(1) KS	(2) K	(1,63) KS+
10	Anies Fitriani	P	(1) KS	(1) KS	(1) KS	(2) K	(1) KS	(3) S	(1) KS	(1) KS	(1,38) KS+
11	Kiki Amelia	P	(2) K	(2) K	(1) KS	(2) K	(3) S	(3) S	(2) K	(2) K	(2,13) K
12	Noviyanti Fahdilla	P	(2) K	(2) K	(1) KS	(2) K	(3) S	(3) S	(1) KS	(2) K	(2) K
13	Yulia Fransisca	P	(2) K	(1) KS	(1) KS	(2) K	(3) S	(3) S	(2) K	(2) K	(2) K
14	Ananda Rizqi	P	(1) KS	(1) KS	(1) KS	(2) K	(2) K	(4) B	(2) K	(2) K	(1,88) K-
15	Eko Haryanti	P	(2) K	(1) KS	(1) KS	(2) K	(3) S	(3) S	(2) K	(1) KS	(1,88) K-
16	Rizka Aprilia	P	(1) KS	(2) K	(1) KS	(2) K	(1) KS	(3) S	(1) KS	(2) K	(1,63) KS+
17	Nur Shabrina	P	(2) K	(1) KS	(1) KS	(2) K	(3) S	(4) B	(2) K	(2) K	(2,13) K
18	Tia Octaviani	P	(2) K	(1) KS	(1) KS	(2) K	(3) S	(4) B	(1) KS	(2) K	(2) K
19	Leli Prastiwi	P	(2) K	(1) KS	(2) K	(2) K	(3) S	(4) B	(2) K	(2) K	(2,25) K

20	Popy Dwi Astuti	P	(3) S	(3) S	(2) K	(2) K	(3) S	(3) S	(2) K	(2) K	(2,50) K+
----	-----------------	---	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------------------

Keterangan :

- 1 : Tes Lari 30 Meter
2 : Tes Duduk Pada Tembok
3 : Tes Lari 300 Meter
4 : Tes Gantung Siku Tekuk (Putri), Gantung Angkat Tubuh (Putra)
5 : Tes Lari Bolak-balik 4x5 m
6 : Tes Sit and Reach
7 : Tes Multistage
8 : Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan
BS : Baik Sekali
B : Baik
S : Sedang
K : Kurang
KS : Kurang Sekali

**Hasil Konversi Data Tes Kondisi Fisik Atlet Anggar Kabupaten Purworejo
(Terkait dengan Keterampilan)**

No	Nama	L / P	Item Tes				Total / 4
			Shadow Fencing	Step Maju Mundur	Split Squat Jump	Kecepatan Reaksi	
1	Ryan Syaifur	L	(4) B	(4) B	(4) B	(2) KB	(3,5) S+
2	Romario Indra	L	(4) B	(4) B	(4) B	(2) KB	(3,5) S+
3	Surya Adhitya	L	(4) B	(2) KB	(4) B	(2) KB	(3) S
4	Yogi Listiarga	L	(4) B	(4) B	(4) B	(2) KB	(3,5) S+
5	Wahid Prabowo	L	(4) B	(4) B	(4) B	(2) KB	(3,5) S+
6	Bagus Herdiyanto	L	(4) B	(4) B	(4) B	(4) B	(4) B
7	Rofik Munanjar	L	(4) B	(2) KB	(4) B	(4) B	(3,5) S+
8	Yustinus Ristoadi	L	(4) B	(4) B	(4) B	(2) KB	(3,5) S+
9	Trisni S	P	(4) B	(2) KB	(4) B	(4) B	(3,5) S+
10	Anies Fitriani	P	(2) KB	(2) KB	(2) KB	(2) KB	(2) K

11	Kiki Amelia	P	(2) KB	(2) KB	(4) B	(2) KB	(2,5) K+
12	Noviyanti Fahdilla	P	(2) KB	(2) KB	(4) B	(2) KB	(2,5) K+
13	Yulia Fransisca	P	(2) KB	(2) KB	(4) B	(2) KB	(2,5) K+
14	Ananda Rizqi	P	(2) KB	(2) KB	(4) B	(2) KB	(2,5) K+
15	Eko Haryanti	P	(2) KB	(2) KB	(4) B	(4) B	(3) S
16	Rizka Aprilia	P	(4) B	(2) KB	(4) B	(4) B	(3,5) S+
17	Nur Shabrina	P	(2) KB	(2) KB	(4) B	(2) KB	(2,5) K+
18	Tia Octaviani	P	(2) KB	(2) KB	(2) KB	(4) B	(2,5) K+
19	Leli Prastiwi	P	(4) B	(2) KB	(4) B	(2) KB	(3) S
20	Popy Dwi Astuti	P	(4) B	(2) KB	(4) B	(4) B	(3,5) S+

Keterangan :

B : Baik

KB : Kurang Baik

Lampiran 16: Dokumentasi Pelaksanaan Tes

A. Tes Kondisi Fisik Umum

1. Tes Lari 30 Meter



2. Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan



3. Tes Duduk Pada Tembok



4. Tes Lari 300 Meter



5. Tes Gantung siku Tekuk (Pi), Gantung Angkat Tubuh (Pa)



6. Tes Lari Bolak-balik 4x5 Meter



7. Tes Duduk Berlunjur dan Meraih



8. Tes Lari Multistage



B. Tes Kondisi Fisik Khusus

1. Tes Kecepatan Reaksi



Tes Split Squat Jump (Kekuatan Otot)



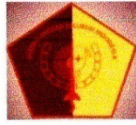
Tes Step Maju Mundur (Kecepatan)



Tes Shadow Fencing (Daya Tahan)



Lampiran 17: Surat Pernyataan



IKATAN ANGGAR SELURUH INDONESIA
IKASI
KABUPATEN PURWOREJO
Sekretariat : Jl. Majapahit Kelurahan Doplang Rt.05 Rw.03 Purworejo
Telp. 085228108972

SURAT PERNYATAAN

Nomor : 02/IKASI/IV/2012

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah ketua Pengcab IKASI Kabupaten Purworejo menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa dibawah ini :

Nama : C. Tri Juni Pertiwi
NIM : 08601241081
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) S1
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan pengambilan data untuk skripsi di Pengcab IKASI Kabupaten Purworejo dengan judul skripsi "Profil Kondisi Fisik Atlet Anggar di Kabupaten Purworejo Jawa Tengah" pada :

Tanggal : 25 Maret dan 1 April 2012

Tempat : Lapangan Olahraga SMA Negeri 6 Purworejo dan Stadion WR Supratman

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Purworejo

Tanggal : 10 April 2012

Ketua Pengcab



Djunaedi Wisnu Wardhono, S.Pd