

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

Prosedur Pelaksanaan Tes

1. Daya Tahan (Endurance) menggunakan *Balke Test*

Prosedur tes :

- a. Tujuan untuk mengukur daya tahan kerja jantung dan pernafasan atau dapat pula untuk mengukur VO2 Max
- b. Alat peralatan
 - 1) Lintasan lari dalam stadion atau lintasan datar panjang minimal 220 meter dengan batas – batas setiap jarak 10 meter
 - 2) Stopwatch, bolpoint dan formulir
- c. Tester
 - 1) 1 orang tester merangkap pencatat waktu
 - 2) Pengawas merangkap penghitung jarak lari sesuai kebutuhan
- d. Pelaksanaan
 - (1) Naracoba berlari mengelilingi lintasan sepanjang 400 m selama 15 menit, secepat mungkin.
 - (2) Naracoba selama 15 menit itu tidak boleh berhenti, tetapi harus berlari atau jalan.
 - (3) Ukur jarak yang ditempuh oleh naracoba selama 15 menit itu, dari jarak itu dapat dihitung berapa VO2 max nya dalam ml O2/kg BB/menit.

$$\text{VO2 Max} = 33,3 + \frac{(\text{jarak tempuh} - 133)}{15} \times 0,172$$



Gambar 1. Balke Test

2. Tes Kecepatan dengan *sprint 30 m*

Prosedur Tes:

- a. Tujuan untuk mengukur kecepatan lari menempuh jarak 30 meter
- b. Alat peralatan
 - 1) Lapangan datar jarak minimal 40 meter, dibatasi garis start dan garis finish jarak 30 m
 - 2) Stopwatch, ballpoint dan formulir
 - 3) Bendera start
 - 4) Peluit
- c. Tester
 - 1) 1 orang stater
 - 2) Pengambil waktu sesuai kebutuhan
 - 3) 1 orang pencatat waktu
- d. Pelaksanaan
 - (1) Testi berdiri di garis start
 - (2) Dengan aba-aba “ siap” testi siap digaris start

- (3) Setelah aba-aba “ yaak” testi lari secepat-cepatnya menempuh jarak 30 meter sampai garis finish
- (4) Lakukan test 2 kali, setelah berselang satu kali pelari bertikutnya
- (5) Testi gagal apabila menyebrang lintasan lainnya



Gambar 2. Sprint 30 m

3. Tes Kekuatan Punggung menggunakan *Leg Back dynamometer*

Prosedur Tes :

- a. Tujuan untuk mengukur kekuatan punggung
- b. Alat peralatan
 - 1) Leg Back Dynamometer
 - 2) Bolpoint, formulir
- c. Tester
 - 1) 1 orang mencatat hasil
- d. Pelaksanaan
 - (1) Testi berdiri diatas dynamometer dengan kaki sejajar selebar bahu.
 - (2) Ikat pinggang dihubungkan dengan tengah pegangan

- (3) Kepala tegak, pinggul lurus, dan tangan memegang palang selebar paha setelah diolesi kapur
- (4) Testi mencoba membengkokkan lutut antara 115-125 derajat
- (5) Genggam palang sampai setinggi tulang pinggul
- (6) Testi mencoba menarik pegangan lurus keatas dengan meluruskan kaki (tidak dihentikan)
- (7) Dilihat sampai jarum tidak bergerak lagi
- (8) Pengukuran dengan kilogram (Kg)

Dilakukan 2 kali dan diambil yang terbaik



Gambar 3. Leg Back Dynamometer

4. Tes Kekuatan Remas Jari menggunakan *Hand Grip*
 - a. Tujuan untuk mengetahui kekuatan remas tangan kanan dan kiri
 - b. Alat peralatan
 - 1) Pengawas merangkap penghitung sesuai kebutuhan
 - 2) Pencatat
 - c. Pelaksanaan
 - (1) Badan berdiri dengan tegak
 - (2) Bagian tangan yang ingin diukur memegang Hand Grip

- (3) Remas pada bagian atas seperti ingin mengepal
- (4) Lakukan sekuat tenaga



Gambar 4. *Hand Grip Dynamometer*

5. Tes Kelentukan menggunakan *Sit and Reach*

Prosedur Tes :

- a. Tujuan mengukur kelenturan pada pinggul
- b. Alat peralatan
 - 1) Flexometer
 - 2) Tembok atau papan tegak lurus dengan lantai datar
 - 3) Bolpoint dan formulir
- c. Tester
 - 1) 1 orang pengawas merangkap pengukur
- d. Pelaksanaan
 - (1) Pipa 0 diletakan padatepi tembok
 - (2) Testi melepas sepatu dan kaos kaki
 - (3) Pantat,punggung, dan kepala merapat ketembok
 - (4) Panjang kaki dicatat sampai cm penuh

- (5) Testi melakukan taihan kedepan penuh
- (6) Lakukan minimal 3 detik (lakukan 2 kali berurutan)
- (7) Kelentukan tubuh diukur dengan selisih antara jarak raihan dengan panjang kaki dalam centimeter



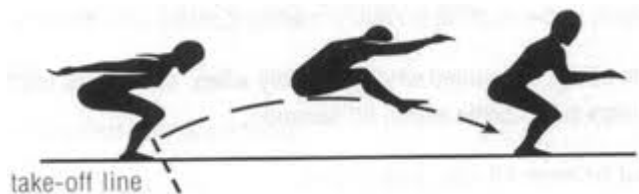
Gambar 5. *Sit and Reach*

6. Tes Power Tungkai menggunakan *Standing Board Jump*

Prosedur Tes:

- a. Tujuan untuk mengukur daya eksplosif kedua kaki
- b. Alat peralatan
 - 1) Matras panjang minimal 4 meter
 - 2) Garis batas
 - 3) Pita meteran, bolpoint dan formulir
- c. Tester
 - 1) 1 orang pengawas garis batas da pencatat hasil
 - 2) 1 orang pengawas tempat mendarat dan pengukur jarak loncatan
- d. Pelaksanaan
 - (1) Testi menandai kaki dengan serbuk kapur
 - (2) Testi berdiri didepan papan
 - (3) Testi mengambil raihan tertinggi dan dicatat

- (4) Testi mengambil awalan dengan sudut tungkai mendekati 60 derajat
- (5) Lakukan lompatan (lakukan 3 kali)
- (6) Ambil lompatan tertinggi dan kurangi raihan tertinggi



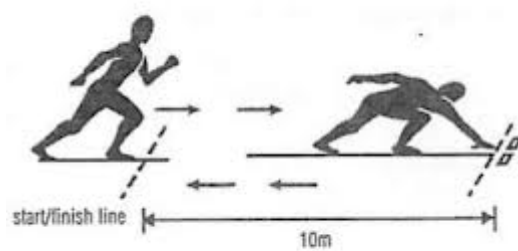
Gambar 6. *Standing Board Jump*

7. Tes Kelincahan dengan menggunakan *Shuttle Run*

Prosedur Tes:

- a. Tujuan untuk mengukur kelincahan seseorang mengubah posisi dan atau arah
- b. Alat peralatan
 - 1) Stopwatch sesuai kebutuhan
 - 2) Lintasan lari datar panjang minimal 10 meter dengan garis batas jarak 5 meter dengan setiap lintasan lebar 1,22 meter.
- c. Tester
 - 1) 1 orang starter dan pencatat waktu
 - 2) Pengambil waktu sesuai jumlah testi dan lintasan yang tersedia
- d. Pelaksanaan
 - (1) Testi siap di garis start
 - (2) Setelah aba-aba “yaak” testi berlari melintasi lintasan yang telah disediakan
 - (3) Testi bersiap di garis finish untuk mencatat waktu tempuh

(4) Penilaian adalah waktu tempuh yang dicapai dalam menempuh lintasan

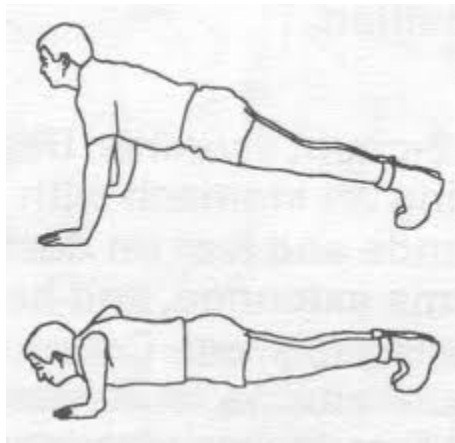


Gambar 7. Shuttle Run

8. Tes Kekuatan Lengan dengan menggunakan *Push Up*

- a. Tujuan untuk mengukur daya tahan kekuatan otot-otot lengan dan bahu
- b. Alat peralatan
 - 1) Tempat datar
 - 2) Stopwatch
 - 3) Bolpoint dan formolir
- c. Tester
 - 1) Pengawas merangkap penghitung sesuai kebutuhan
 - 2) Pencatat
- d. Pelaksanaan
 - (1) Testi sikap telungkup, kepala, punggung, kaki lurus
 - (2) Kedua telapak tangan bertumpu dilantai disamping dada, jari-jari tangan kedepan
 - (3) Dari sikap telungkup, angkat tubuh dengan meluruskan kedua lengan, kemudian turunkan lagi tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dada menyentuh lantai

- (4) Setiap kali mengangkat dan menurunkan tubuh, kepala, punggung, dan tungkai bawah tetap lurus
- (5) Setiap kali tubuh terangkat dihitung sekali
- (6) Dilakukan selama 1 menit



Gambar 8. *Push Up*

LAMPIRAN 2

NORMA TES BALKE

No.	Norma	Kapasitas Aerobik Putra	Kapasitas Aerobik Putri
1.	BAIK SEKALI	ke atas - 61.00	ke atas – 54.30
2.	BAIK	60.90 – 55.10	54.20 – 49.30
3.	SEDANG	55.00 – 49.20	49.20 – 44.20
4.	KURANG	49.10 – 43.30	44.10 – 39.20
5.	KURANG SEKALI	43.20 – ke bawah	39.10 – ke bawah

(Sumber: *Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003*)

NORMA KECEPATAN LARI 30 METER

No.	Norma	Prestasi (Detik) putra	Prestasi (Detik) putri
1.	BAIK SEKALI	3.58 – 3.91	4.06 – 4.50
2.	BAIK	3.92 – 4.34	4.51 – 4.96
3.	SEDANG	4.35 – 4.72	4.97 – 5.40
4.	KURANG	4.73 – 5.11	5.41 – 5.86
5.	KURANG SEKALI	5.12 – 5.50	5.86 – 6.30

(Sumber: *Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003*)

NORMA KEKUATAN EKSTENSOR OTOT PUNGGUNG

No.	Norma	Prestasi (Kg) putra	Prestasi (Kg) putri
1.	BAIK SEKALI	153.50 - ke atas	42.50 – ke atas
2.	BAIK	112.50 – 153.00	32.50 – 41.00
3.	SEDANG	76.50 – 112.00	24.50 – 32.00
4.	KURANG	52.50 – 76.00	18.00 – 24.00
5.	KURANG SEKALI	sd. – 52.00	sd. – 18.00

(Sumber: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, Depdikbud, 1996)

NORMA KEKUATAN TEMAS TANGAN KANAN PUTRA DAN PUTRI

No.	Norma	Hasil Perasan (Kg) putra	Hasil Perasan (Kg) putri
1.	BAIK SEKALI	55.50 - ke atas	42.50 – ke atas
2.	BAIK	46.50 – 55.00	32.50 – 41.00
3.	SEDANG	36.50 – 46.00	24.50 – 32.00
4.	KURANG	27.50 – 36.00	18.50 – 24.00
5.	KURANG SEKALI	sd. – 27.00	sd. – 18.00

NORMA KEKUATAN TEMAS TANGAN KIRI PUTRA DAN PUTRI

No.	Norma	Hasil Perasan (Kg) Putra	Hasil Perasan (Kg) Putri
1.	BAIK SEKALI	54.50 - ke atas	37.00 – ke atas
2.	BAIK	44.50 – 54.00	27.00 – 36.50
3.	SEDANG	33.50 – 44.00	19.00 – 26.50
4.	KURANG	27.50 – 33.00	14.00 – 18.50
5.	KURANG SEKALI	sd. – 24.00	sd. – 13.50

NORMA TES DUDUK RAIH UJUNG KAKI

(FLEKSIBILITAS)

LAKI-LAKI

*DALAM INCI

Norma	Usia												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
BAIK SEKALI	16,0	16,0	16,0	15,5	16,0	16,5	16,0	16,5	17,5	18,0	19,0	19,5	19,5
BAIK	15,0	15,0	14,5	14,5	14,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	17,5	17,5
CUKUP	13,5	13,5	13,5	13,0	13,5	13,0	13,0	13,0	13,5	14,0	15,0	15,5	15,0
KURANG	12,0	11,5	11,5	11,0	11,5	11,5	11,0	11,0	11,0	12,0	13,0	13,0	13,0
KURANG SEKALI	10,5	10,0	9,5	9,5	10,0	9,5	8,5	9,0	9,0	9,5	10,0	10,5	10,0

(Sumber: Morrow, Jackson, Disch & Mood, 2000)

PEREMPUAN

*DALAM INCI

Norma	Usia												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
BAIK SEKALI	16,5	17,0	17,0	17,0	17,5	18,0	19,0	20,0	19,5	20,0	20,5	20,5	20,5
BAIK	15,5	16,0	16,0	16,0	16,5	16,5	17,0	18,0	18,5	19,0	19,0	19,0	19,0
CUKUP	14,0	14,5	14,0	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	17,0	17,0	17,5	18,0	17,5
KURANG	12,5	13,0	12,5	12,5	13,0	13,0	14,0	14,0	15,0	15,5	16,0	15,5	15,5
KURANG SEKALI	11,5	11,5	11,0	11,0	10,5	11,5	12,0	12,0	12,5	13,5	14,0	13,5	13,0

(Sumber: Morrow, Jackson, Disch & Mood, 2000)

NORMA TES LOMPAT JAUH TANPA AWALAN

LAKI-LAKI

*DALAM INCI

Norma	Usia							
	10	11	12	13	14	15	16	17>
BAIK SEKALI	5'8"- 6'5"	5'10"- 8'5"	6'1"- 7'5"	6'8"- 8'6"	6'11"- 9'0"	7'5"- 9'0"	7'9"- 9'2"	8'0"- 9'10"
BAIK	5'1"- 5'6"	5'6"-5'9"	5'8"- 6'0"	6'0"- 6'5"	6'6"- 6'11"	6'11"- 7'3"	7'3"- 7'6"	7'6"- 7'10"
CUKUP	4'10"- 5'1"	5'2"-5'6"	5'4"- 5'7"	5'7"- 6'0"	6'1"- 6'4"	6'6"- 6'10"	6'11"- 7'2"	7'1"- 7'5"
KURANG	4'6"- 4'9"	4'8"-5'0"	5'0"- 5'3"	5'2"- 5'6"	5'6"- 5'11"	6'1"- 6'5"	6'6"- 6'9"	6'6"- 7'0"
KURANG SEKALI	3'10"- 4'5"	4'0"-4'7"	4'2"- 4'10"	4'4"- 5'0"	4'8"- 5'4"	5'2"- 5'11"	5'5"- 6'4"	5'3"- 6'4"

PEREMPUAN

*DALAM INCI

Norma	Usia							
	10	11	12	13	14	15	16	17>
BAIK SEKALI	5'5"- 7'11"	5'7"- 7'0"	5'9"- 7'0"	6'0"- 8'0"	6'3"- 7'5"	6'1"- 8'0"	6'0"- 7'7"	6'3"- 7'6"
BAIK	5'0"- 5'2"	5'2"- 5'5"	5'4"- 5'8"	5'6"- 5'10"	5'8"- 6'0"	5'8"- 6'0"	5'6"- 5'11"	5'10"- 6'2"
CUKUP	4'7"- 4'10"	4'10"- 5'1"	4'11"- 5'2"	5'2"- 5'5"	5'3"- 5'7"	5'3"- 5'6"	5'2"- 5'6"	5'4"- 5'9"
KURANG	4'1"- 4'6"	4'4"- 4'8"	4'6"- 4'10"	4'9"- 5'1"	4'10"- 5'2"	4'11"- 5'2"	4'9"- 5'1"	4'11"- 5'3"
KURANG SEKALI	3'5"- 4'0"	3'8"- 4'3"	3'10"- 4'5"	4'0"- 4'8"	4'0"- 4'9"	4'2"- 4'9"	4'0"- 4'7"	4'1"- 4'9"

NORMA KELINCAHAN

No.	Norma	Prestasi putra	Prestasi putri
1.	BAIK SEKALI	ke atas 12.10	ke atas 12.42
2.	BAIK	12.11 – 13.53	12.43 – 14.09
3.	SEDANG	12.11 – 14.96	14.10 – 15.74
4.	KURANG	14.98 – 16.39	15.75 – 17.39
5.	KURANG SEKALI	16.40 – ke bawah	17.40 – ke bawah

(Sumber: *Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003*)

NORMA KEKUATAN OTOT LENGAN

No.	Norma	Prestasi putra	Prestasi putri
1.	BAIK SEKALI	70 - ke atas	70 - ke atas
2.	BAIK	54 – 69	54 – 69
3.	SEDANG	38 – 53	35 – 53
4.	KURANG	22 – 37	22 – 34
5.	KURANG SEKALI	ke bawah – 21	ke bawah 7.50

(Sumber: *Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003*)

LAMPIRAN 3

Rekapitulasi data Tes Kemampuan Fisik Atlet Remaja Putra

No	Nama	Vo2 max	30 m	Kekuatan punggung	Remas tangan		Kelentukan	Standing B.jump	Shuttle Run	Push Up
					kanan	kiri				
1	Arnolla Fernando	38.70	4.72	165	36.4	36.7	46.0	214	7.75	20
2	Pulung Panji	45.90	4.66	170	48.8	42.6	48.5	234	7.69	39
3	Detya Adi	44.20	4.54	210	37.4	37.5	47.0	245	7.11	41
4	Amannasrulloh Amin	44.30	4.59	105	24.8	27.2	45.5	198	7.43	42
5	Yudha Dhaniswara	44.70	4.39	100	38.5	46.4	45.5	221	8.05	73
6	Febri Nugroho	44.00	4.27	90	35.4	31.9	41.5	208	8.51	48
7	Akbar Husein	41.30	4.50	105	33.8	36.1	45.0	229	8.40	64
8	Antonius Dwi K	39.30	4.49	195	26.8	25.8	44.0	224	8.02	53
9	Dian Hari K	48.20	4.32	130	38.0	38.3	45.5	231	7.43	64
10	Achmad Mustaqin	41.30	4.50	150	36.0	35.5	44.0	221	7.50	57
11	Erwin Hidayat	45.80	4.40	170	37.5	31.7	50.0	234	7.54	46
12	Dicky Yoza	41.10	4.41	130	39.5	40.0	43.0	230	8.10	65
13	Timbul Sapto	39.20	4.08	140	37.0	36.1	47.0	135	8.01	61
14	Artoni	40.20	4.51	120	33.7	31.9	43.0	200	8.50	38
15	Wanda Fauzi	34.70	5.01	170	40.1	40.0	43.0	205	8.15	41
16	Anwar Habibi	38.50	4.30	156	39.8	40.2	45.0	241	8.31	51
	Mean	41.96	4.48	144.1	36.5	36.1	45.2	216.9	7.91	50.2
	SD	3.52	0.21	35.1	5.4	5.4	2.2	26.0	0.43	13.5

Rekapitulasi data Tes Kemampuan Fisik Atlet Remaja Putri

No	Nama	Vo2 max	30 m	Kekuatan punggung	Remas tangan		Kelentukan	Standing B.jump	Shuttle Run	Push Up
					kanan	kiri				
1	Dian Purnamasari	39.3	4.94	70	24.3	25.20	36.00	196	8.96	50
2	Sholikhah Putri	41	4.75	86	24.2	22.50	42.00	188	8.03	41
3	Madwa	42.4	4.93	70	25.8	22.50	42.50	205	8.61	41
4	Anita Purnamasari	39.3	4.97	90	23.8	24.20	38.50	192	8.65	34
5	Larasita	42.5	5.05	100	24.2	19.60	41.50	189	8.14	56
6	Isnaini	37.8	4.97	95	29.0	23.30	47.50	187	8.15	60
7	Siiti Nur M	32.3	5.25	60	22.3	19.70	48.50	188	9.64	50
8	Fitri Setiawati	42.9	5.15	105	22.8	20.07	44.50	199	8.09	40
9	Yuvindra	31.6	5.47	90	20.1	18.00	35.50	162	9.07	32
10	Isma Safitri	37.3	5.31	100	20.1	19.00	35.00	175	8.12	43
11	Innayatul Yumna	32.7	4.95	110	23.0	22.00	47.00	196	8.50	45
12	Kurdiyati	39.6	5.20	90	22.1	20.00	48.00	200	8.30	46
13	Luluk Ulkhasanah	37.3	4.90	120	23.0	21.00	44.00	191	8.10	50
14	Siti Novia Sari	39.7	5.06	130	22.3	23.10	48.00	201	8.00	48
	Mean	38.3	5.06	94	23.4	21.44	42.75	190.64	8.45	45.43
	SD	3.8	0.19	19.30	2.3	2.13	4.90	11.18	0.49	7.74

LAMPIRAN 4

Persiapan



1. *Balke Test*



2. *Sprint 30 m Test*



3. *Leg Back Dynamometer Test*



4. *Hand Grip Dynamometer Test*



5. *Sit and Reach Test*



6. Standing Board Jump Test



7. Shuttle Run Test



8. Push Up Test



LAMPIRAN 5

Data Base Atlet Putra

No	Nama	TTL	TB	BB	Prestasi	Lama Latihan	Persentase latihan
1	Arnolla Fernando	10-02-1996	178	56	1.juara 3 PD Cup 2009 2.juara 1 popda kota 3.juara 3 PD Nas 2012	4 tahun	8 x seminggu
2	Pulung Panji	02-02-1995	175	60	1.juara 2 OOSN 2012	3 tahun	7 x seminggu
3	Detya Adi	05-09-1995	172	53	1.juara 2 Uny 2.juara 2 UIN 3.juara 1 Porseni Bantul 4.juara 2Popda 2012 5.juara 1 bantul Cup	2 tahun	8 x seminggu
4	Amannasrulloh Amin	24-05-1996	158	42,5	1.juara 1 UIN 2. juara 1 Porseni Bantul 3. Juara 1 Popda DIY 2012	2 tahun	7 x seminggu
5	Yudha Dhaniswara	04-12-1996	167	65	1. Juara 1 Popda Kota 2.Juara 2 Popda DIY	3 tahun	8 x seminggu
6	Febri Nugroho	17-02-1996		48	1.juara 1 Porseni Bantul 2.juara 2 Ppda DIY	11,5 tahun	6 x seminggu
7	Akbar Husein	15-05-1995	159	46	1.juara 1 Porseni bantul 2.Juara 2 Popda 3.juara 3 UIN	2,5 tahun	5 x seminggu

					4. Juara 2 Pospeda Daerah		
8	Antonius Dwi K	29-04-1995	168	44,5	1.Juara 3 Popda Diy 2.Juara 1 OOSN kab 3 Juara 1 OOSN Kab	6 tahun	7 x seminggu
9	Dian Hari K	28-06-1994	162	50	1.juara 1 Poseni 2011 2.juara I Podda 2011 3. juara 2 UIN Cup 2011	6 tahun	7x seminggu
10	Achmad Mustaqin	17-10-1996			1.juara 1 Popda DIY 2.juara 2 Pospeda DIY 3. Juara 1 OOSN kab	2 tahun	
11	Erwin Hidayat	23-03-1995			1.juara 2 Popda DIY	2 tahun	5 x seminggu
12	Dicky Yoza	14-05-1996	170	62	1.juara 1 Popda DIY 2.juara1 Pospeda DIY	5 tahun	5 x seminggu
13	Timbul Sapto	07-01-1996	165	50	1.juara 1 Kejurda UNY 2.Juara 1 Pospede Kab 3.juara 1 Pospeda Prov	2 tahun	5 x seminggu
14	Artoni	31-05-1995			1.Juara 1 M.Zein cup 2.Juara 2 Popda	5 Tahun	
15	Wanda Fauzi	07-12-1995	160		1.juara 1 M Zein cup	3,5 tahun	
16	Anwar Habibi	2-11-1996			Juara 2 pospeda	2 tahun	

Data Base Atlet Putri

No	Nama	TTL	TB	BB	Prestasi	Lama Latihan	Persentase latihan
1	Dian Purnamasari	15-06-1998	156	47	1.juara 1 kejurnas PD 2012 2.juara 1 Popda DIY 2012 3.juara 1 Popdakab 2012 4.juara 1 popda DIY	7 tahun	
2	Sholikhah Putri	23-07-1997	162	49	1.juara 1 UIN cup 2.juara 1 Popda kab 2012 3.juara 1 Popda Prov 2012 4.juara 1 Kejurnas PD 2012	5 tahun	
3	Madwa	19-02-1995			1.juara 2 OOSN kab 2012 2.juara 3 OOSN kab 2011 3.juara 3 Popda DIY 2011 4. juara 1 UIN cup	8 tahun	7x seminggu
4	Anita Purnamasari	29-10-1995	158	44	1.juara 2 popda DIY 2012	2 tahun	8 x seminggu
5	Larasita	25-02-1995	161	54	1.juara 1 popda 2011 2.juara 1 UIN cup 3 juara 1 popda kab	8 tahun	7 x seminggu

					2011		
6	Isnaini	07-05-1995	159	51	1.juara 1 kejurwil TS 2.juara 1 Porkot 3.juara 1 POPda 2012	5 tahun	4 x seminggu
7	Siiti Nur M	30-11-1995	159	55	1.juara 1Popda bantul 2.juara 1 Popda DIY 2012 3.juara 1 Pospeda DIY 2012	1 tahun	5 x seminggu
8	Fitri Setiawati	08-06-1996		41,5	1.juara1popda kab 2. juara 1 pospeda kab 3.juara 1 pospeda prov 2012	3 tahun	5 x seminggu
9	Yuvindra	12-03-1996			1.juara 1 popda kab 2.juara 1 popda prov	4 tahun	6 x sminggu
10	Isma Safitri	14-03-1996	158	52	1.juara 1 popda kab 2012 2.juara 2 popda prov 2012	2 tahun	8 x seminggu
11	Innayatul Yumna	29-04-1998		48	1.juara 3 kejurda UNY 2.juara 3 pospeda 2012	2 tahun	
12	Kurdiyati	15-12-1996		55	1.juara 1 pospeda kab 2 juara 2 pospeda prov	3 tahun	
13	Luluk Ulkhasanah	06-09-1996	160	40	1.juara 1pospeda kab 2.juara 1 pospeda prov	4 tahun	
14	Siti Novia Sari	06-11-1996			1.juara 1 pospeda kab 2.juara 1 pospeda prov 3.juara 1 popda prov	4 tahun	