

Lampiran 1

HASIL PENELITIAN

No	Tes Kekuatan Otot Tungkai (<i>leg and back dynamometer</i>)	Kecepatan (lari 30 meter)	Kelincahan	Fleksibilitas	Vertikal Jump
1	65	5.06	18.36	912.46	912.46
2	80	5.34	17.59	848.64	848.64
3	70	5.38	17.38	734.36	734.36
4	65	5.25	18.25	740.08	740.08
5	60	4.51	18.32	770.74	770.74
6	70	7.44	19.22	891.38	891.38
7	50	7.01	18.61	615.49	615.49
8	55	5.72	19.12	634.36	634.36
9	55	6.38	19.38	886.83	886.83
10	80	5.28	18.26	781.08	781.08
11	70	7.14	18.35	795.6	795.60
12	80	5.26	18.13	837.48	837.48
13	65	5.52	18.22	724.88	724.88
14	65	5.01	18.12	695.88	695.88
15	80	5.08	18.37	569.21	569.21
16	60	4.32	17.14	812.18	812.18

No	Perhitungan Power (<i>Vertikal Jump</i>)								
	Tinggi badan	Berat	Raihan	Loncatan	Selisih	$\sqrt{4.9}$	Berat	\sqrt{D}	Hasil
1	167	52	222	285	63	2.21	52	7.94	912.46
2	161	60	212	253	41	2.21	60	6.40	848.64
3	165	47	220	270	50	2.21	47	7.07	734.36
4	161	46	212	265	53	2.21	46	7.28	740.08
5	162	45	210	270	60	2.21	45	7.75	770.74
6	161	86	213	235	22	2.21	86	4.69	891.38
7	157	50	204	235	31	2.21	50	5.57	615.49
8	161	46	215	235	20	2.21	46	6.24	634.36
9	155	66	203	240	37	2.21	66	6.08	886.83
10	169	51	227	275	48	2.21	51	6.93	781.08
11	160	60	211	247	36	2.21	60	6.00	795.60
12	155	65	204	238	34	2.21	65	5.83	837.48
13	161	50	212	255	43	2.21	50	6.56	724.88
14	165	48	221	264	43	2.21	48	6.56	695.88
15	156	47	203	233	30	2.21	47	5.48	569.21
16	168	50	223	277	54	2.21	50	7.35	812.18

Lampiran 2

Hasil Deskriptif

Statistics

		Tes Kekuatan otot tungkai (kg)	Kecepatan (lari 30 meter)	Kelincahan (Detik)	Power	Fleksibilitas (inci)
N	Valid	16	16	16	16	16
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		66.8750	5.6063	18.3013	765.6656	16.0063
Median		65.0000	5.3100	18.2900	775.9100	14.4000
Mode		65.00 ^a	4.32 ^a	17.14 ^a	569.21 ^a	21.10
Std. Deviation		9.63933	.91531	.60886	101.30989	5.58014
Variance		92.917	.838	.371	10263.695	31.138
Minimum		50.00	4.32	17.14	569.21	6.30
Maximum		80.00	7.44	19.38	912.46	25.10
Sum		1070.00	89.70	292.82	12250.65	256.10

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Tes Kekuatan otot tungkai (kg)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50.00	1	6.3	6.3	6.3
	55.00	2	12.5	12.5	18.8
	60.00	2	12.5	12.5	31.3
	65.00	4	25.0	25.0	56.3
	70.00	3	18.8	18.8	75.0
	80.00	4	25.0	25.0	100.0
	Total		16	100.0	100.0

Kecepatan (lari 30 meter)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4.32	1	6.3	6.3	6.3
	4.51	1	6.3	6.3	12.5
	5.01	1	6.3	6.3	18.8
	5.06	1	6.3	6.3	25.0
	5.08	1	6.3	6.3	31.3
	5.25	1	6.3	6.3	37.5
	5.26	1	6.3	6.3	43.8
	5.28	1	6.3	6.3	50.0
	5.34	1	6.3	6.3	56.3
	5.38	1	6.3	6.3	62.5
	5.52	1	6.3	6.3	68.8
	5.72	1	6.3	6.3	75.0
	6.38	1	6.3	6.3	81.3
	7.01	1	6.3	6.3	87.5
	7.14	1	6.3	6.3	93.8
	7.44	1	6.3	6.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

Kelincahan (Detik)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17.14	1	6.3	6.3	6.3
	17.38	1	6.3	6.3	12.5
	17.59	1	6.3	6.3	18.8
	18.12	1	6.3	6.3	25.0
	18.13	1	6.3	6.3	31.3
	18.22	1	6.3	6.3	37.5
	18.25	1	6.3	6.3	43.8
	18.26	1	6.3	6.3	50.0
	18.32	1	6.3	6.3	56.3
	18.35	1	6.3	6.3	62.5
	18.36	1	6.3	6.3	68.8
	18.37	1	6.3	6.3	75.0
	18.61	1	6.3	6.3	81.3
	19.12	1	6.3	6.3	87.5
	19.22	1	6.3	6.3	93.8
	19.38	1	6.3	6.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

Power

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	569.21	1	6.3	6.3	6.3
	615.49	1	6.3	6.3	12.5
	634.36	1	6.3	6.3	18.8
	695.88	1	6.3	6.3	25.0
	724.88	1	6.3	6.3	31.3
	734.36	1	6.3	6.3	37.5
	740.08	1	6.3	6.3	43.8
	770.74	1	6.3	6.3	50.0
	781.08	1	6.3	6.3	56.3
	795.60	1	6.3	6.3	62.5
	812.18	1	6.3	6.3	68.8
	837.48	1	6.3	6.3	75.0
	848.64	1	6.3	6.3	81.3
	886.83	1	6.3	6.3	87.5
	891.38	1	6.3	6.3	93.8
	912.46	1	6.3	6.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

Fleksibilitas (inci)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6.30	1	6.3	6.3	6.3
	10.10	1	6.3	6.3	12.5
	10.30	1	6.3	6.3	18.8
	11.70	1	6.3	6.3	25.0
	11.90	1	6.3	6.3	31.3
	12.60	1	6.3	6.3	37.5
	13.30	1	6.3	6.3	43.8
	13.70	1	6.3	6.3	50.0
	15.10	1	6.3	6.3	56.3
	19.10	1	6.3	6.3	62.5
	19.30	1	6.3	6.3	68.8
	21.10	2	12.5	12.5	81.3
	22.30	1	6.3	6.3	87.5
	23.10	1	6.3	6.3	93.8
	25.10	1	6.3	6.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

Rekap Hasil Berdasarkan Persentase

No	Nama Siswa	Tes					Jmlh	%	Ket
		KOT	L	K	P	F			
1	Seto	1	2	2	4	5	14	87.5	Cukup
2	Dani	1	1	3	3	5	13	81.25	Cukup
3	Aldi	1	1	3	2	5	12	75	Cukup
4	Jimi	1	1	2	2	5	11	68.75	Cukup
5	Oki	1	3	2	2	5	13	81.25	Cukup
6	Fikri	1	1	2	4	2	10	62.5	Kurang
7	Dian	1	1	2	1	2	7	43.75	Kurang
8	Aan	1	1	2	1	1	6	37.5	Kurang
9	Rizki	1	1	1	4	5	12	75	Cukup
10	Bima	1	1	2	2	1	7	43.75	Kurang
11	Angga	1	1	2	3	3	10	62.5	Kurang
12	Brian	1	1	3	3	2	10	62.5	Kurang
13	Alfin	1	1	2	2	5	11	68.75	Cukup
14	Refan	1	2	3	1	1	8	50	Kurang
15	Geta	1	2	2	1	1	7	43.75	Kurang
16	Novan	1	3	3	3	1	11	68.75	Cukup

Ket: KOT: kekuatan otot tungkai, L : Lari, K : Kelincahan, P : power, F: Fleksibilitias

Keterangan:

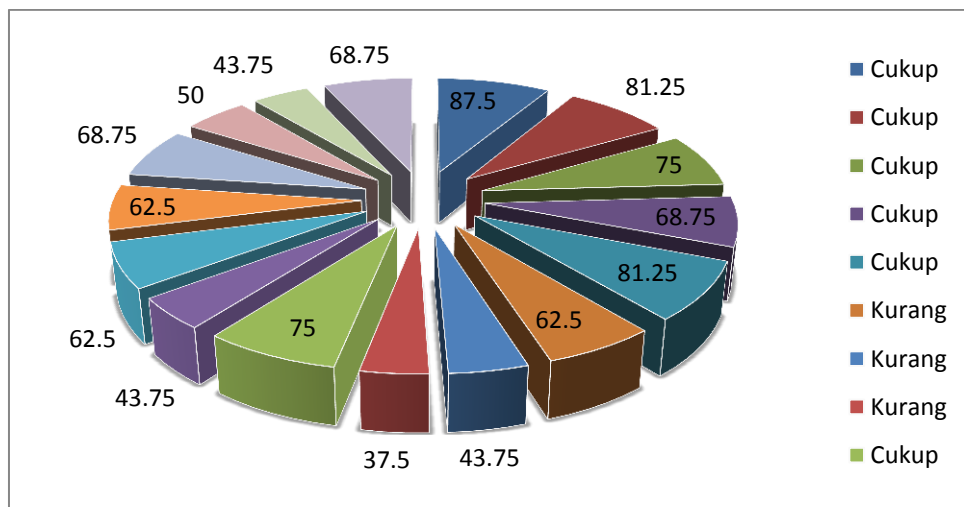
Skor 5 = baik sekali

Skor 4 = baik

Skor 3 = cukup

Skor 2 = kurang

Skor 1 = kurang sekali



Dari hasil perolehan di atas maka dibuat kategori interval dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

Skor tertinggi adalah 5, skor terendah adalah 1 dengan rentang 5 sedangkan jumlah tes sebanyak 5 test yang dapat dihitung sebagai berikut:

$$5 \times 5 = 25 \text{ skor tertinggi}$$

$$5 \times 1 = 5 \text{ skor terendah}$$

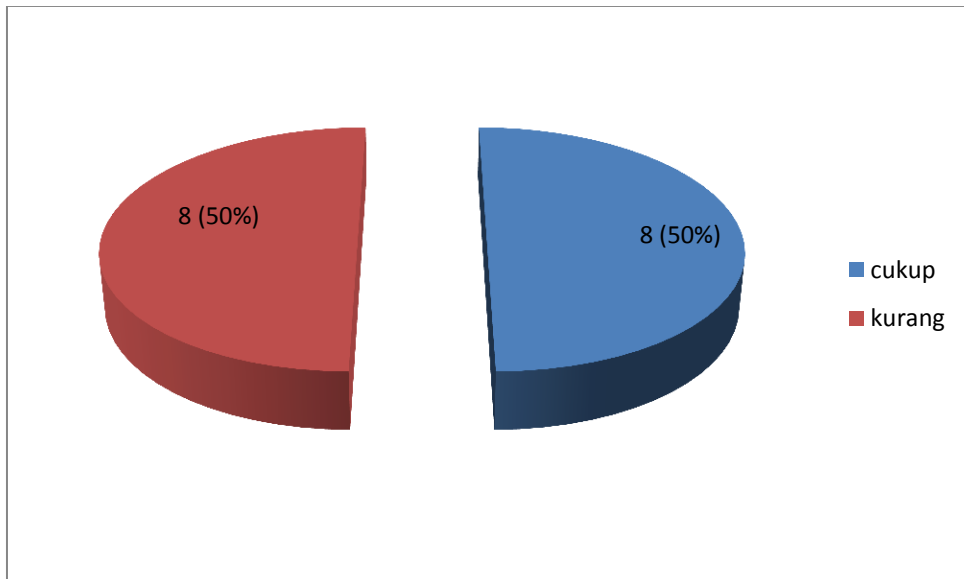
$$25 : 5 = 5 \text{ rentang skor}$$

Dari hasil rumus di atas maka dapat dikategorikan hasil pada tabel berikut ini.

Rangkuman hasil tes kondisi fisik

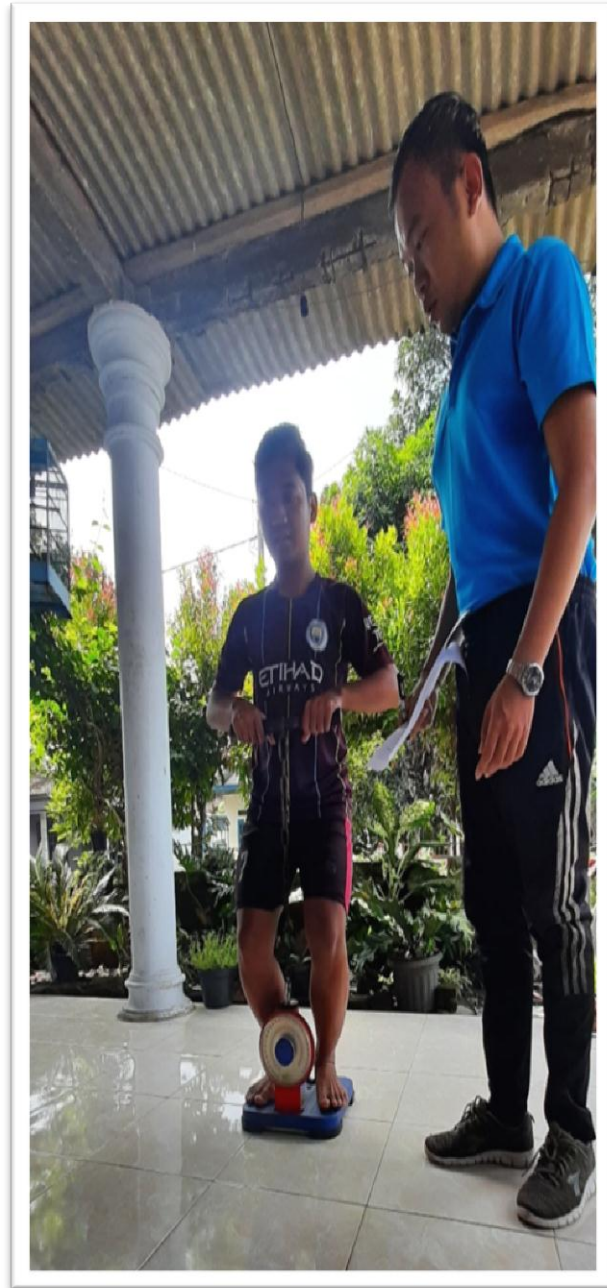
No	Nilai	Rentang	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	A	23-25	Baik sekali	0	0
2	B	17-22	Baik	0	0
3	C	11-16	Cukup	8	50
4	D	6-10	Kurang	8	50
5	E	1-5	Kurang sekali	0	0
Jumlah				16	100

Diagram Keseluruhan Kondisi Fisik



Lampiran 3

Dokumentasi



Tes kekuatan otot tungkai (*leg and back dynamometer*)



Tes kekuatan otot tungkai (*leg and back dynamometer*)



Tes kecepatan (lari 30 meter)



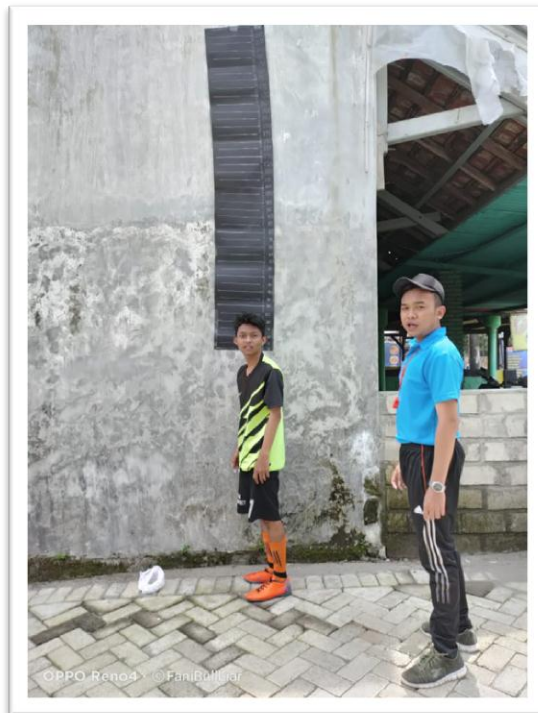
Tes kelincahan (*Illinois Agility Run Test*)



Tes berat badan



Tes Tinggi Badan



Test power (*vertikal jump*)



Tes power (*vertikal jump*)



Tes power (*vertikal jump*)



Tes kelentukan (*fleksibilitas*)



Tes Kelentukan (*fleksibilitas*)