

**SURVEI KOMPONEN FISIK DOMINAN PADA ATLET KARATE
DITINJAU DARI PENGGOLONGAN UMUR DI PERGURUAN KARATE
KOTA GORONTALO**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo
Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Kepelatihan Olahraga*

Oleh

**YETI RENTI
NIM : 832 412 079**



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
2016**

SURAT KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yeti Renti
Nim : 832 412 079
Fakultas : Olahraga Dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **"survei komponen fisik dominan pada atlet karate ditinjau dari penggolongan umur di perguruan karate Kota Gorontalo"**, merupakan skripsi sendiri, dan bukan merupakan karya orang lain sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan dan referensi yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila ternyata pernyataan ini tidak benar atau terbukti melakukan plagiat, saya bersedia menerima sanksi akademik.

Gorontalo, November 2016
Yang Menyatakan



Yeti Renti
Nim. 832 412 079

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**SURVEI KOMPONEN FISIK DOMINAN PADA ATLET KARATE
DITINJAU DARI PENGGOLONGAN UMUR DI PERGURUAN KARATE
KOTA GORONTALO**

Oleh :

YETI RENTI
NIM : 832 412 079

Telah Diperiksa Dan Disahkan Oleh


DOSEN PEMBIMBING

Pembimbing I



Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd
NIP. 19810615 200812 1 001

Pembimbing II



Syarif Hidayat S.Pd,Kor,M.Or
NIP. 19790403 200501 1 003

Mengetahui:

**Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**



Syarif Hidayat S.Pd,Kor,M.Or
NIP.19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

SURVEI KOMPONEN FISIK DOMINAN PADA ATLET KARATE
DITINJAU DARI PENGGOLONGAN UMUR DI PERGURUAN KARATE
KOTA GORONTALO

Oleh :

YETI RENTI
NIM : 832 412 079

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji
Hari / Tanggal : Jum'at, 11 November 2016
Waktu : 08.00 s/d selesai

1. Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd
Nip: 19771120 200312 1 003

1.  Tgl. 17/11-2016

2. Dr. Hendro Kusworo, M.Pd
NIP : 19811230 200501 1 002

2.  Tgl. 9/11-2016

3. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd
Nip: 19810615 200812 1 001

3.  Tgl. 14/11-2016

4. Syarif Hidayat S.Pd, Kor, M.Or
Nip: 19790403 200501 1 003

4.  Tgl. 14/11-2016

Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Lintje Boekoesoe, M. Kes
Nip : 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Yeti Renti, Nim 832 412 079, 2016 “survei komponen fisik dominan pada atlet karate ditinjau dari penggolongan umur di perguruan karate Kota Gorontalo”. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd, dan pembimbing II Syarif Hidayat S.Pd, Kor, M.Or

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih kurangnya informasi tentang komponen fisik dominan pada atlet karate ditinjau dari penggolongan umur di perguruan karate Kota Gorontalo. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang komponen fisik dominan pada atlet karate ditinjau dari penggolongan umur di perguruan karate Kota Gorontalo. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet karate yang berjumlah 40 orang masing-masing putri berjumlah 22 orang dan putra berjumlah 18 orang yang berumur 6-19 tahun. Dan dikelompokkan menjadi empat yaitu umur 6-9 tahun berjumlah 4 orang, umur 10-12 tahun berjumlah 9 orang, umur 13-15 tahun berjumlah 24 orang, dan umur 16-19 tahun berjumlah 3 orang yang telah mendapatkan latihan rutin di perguruan masing-masing. Teknik pengambilan sampel menggunakan total populasi. Variabel yang menjadi pusat perhatian penelitian ini adalah komponen fisik dominan pada atlet karate ditinjau dari penggolongan umur di perguruan karate Kota Gorontalo, yang meliputi *kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, kelincahan, dan daya tahan*. Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik tes dan pengukuran. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa komponen fisik dominan pada atlet karate ditinjau dari penggolongan umur di perguruan karate Kota Gorontalo untuk kelompok umur 6-9 tahun mempunyai nilai rata-rata frekuensi kurang sekali, umur 10-12 tahun mempunyai nilai rata-rata frekuensi kurang, umur 13-15 tahun mempunyai nilai rata-rata frekuensi sedang, dan umur 16-19 tahun mempunyai rata-rata frekuensi baik. Secara keseluruhan kategori dari umur 6-19 tahun termasuk dalam frekuensi sedang.

Kata kunci : *Komponen Fisik Dominan, Atlet Karate, Ditinjau Penggolongan Umur, Kota Gorontalo*

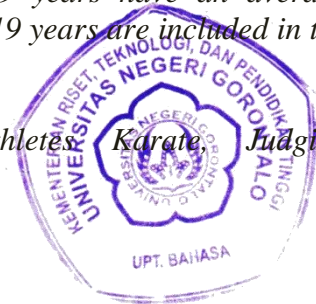
ABSTRACT

Yeti Renti, Nim 832 412 079, 2016 "Survey physical component dominant karate athlete in terms of age classification in college karate Gorontalo City". Sports Coaching Education Studies Program, Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo. Supervisor I Edy Putra Dharma Duhe, S. Pd, M. Pd, and counselors II Syarif Hidayat S.Pd, Kor, M.Or

The research problem is still a lack of information about the physical component dominant karate athlete in terms of age classification in college karate Gorontalo. The purpose of this study was to obtain information about the physical component dominant karate athlete in terms of age classification in college karate Gorontalo. The population in this study is the karate athlete who numbered 40 people each daughter and son was 22 people were 18 people aged 6-19 years. And grouped into four age 6-9 years amounted to 4 people, aged 10-12 years amounted to 9 people, aged 13-15 years amounted to 24 people, and the age of 16-19 years amounted to three people who have been getting regular exercise at the respective universities respectively. The sampling technique used populasi. Variabel total area of focus of this research is dominant in the physical components of karate athletes in terms of age classification in college karate Gorontalo, which include strength, speed, explosive power, flexibility, agility, and endurance. Data collection techniques used in this study is a test and measurement techniques. Analysis of the data used in this research is descriptive analysis with percentages.

Based on the survey results revealed that the physical component dominant karate athlete in terms of age classification in college karate Gorontalo City for the age group 6-9 years had an average value of less frequency once, aged 10-12 years had an average value of less frequency, age 13-15 years had an average value of medium frequency, and age 16-19 years have an average frequency of both. Overall category from the age of 6-19 years are included in the medium frequency.

Keywords: Physical Component Dominant, Athletes, Karate, Judging Classification Age, Gorontalo



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

"Bila kamu tak tahan penatnya belajar, maka kamu akan menanggung perihnya kebodohan."

- (Imam Asy-Syafi'i)

Bangkitlah dari keterpurukanmu dan buktikan pada dunia bahwa anda bukan hanya seonggak daging yang hanya punya nama.

(Yeti Renti)

Banyak hal yang bisa menjatuhkanmu, tapi satu-satunya hal yang benar-benar dapat menjatuhkanmu adalah sikapmu sendiri.

(Raden Ajeng Kartini)

Tujuan pendidikan itu untuk mempertajam kecerdasan, memperkukuh kemauan serta memperhalus perasaan.

(Tan Malaka)

TIADA KEBERHASILAN YANG ABADI TANPA RIDHO ALLAH SWT DAN RIDHO ORANG TUA, MELALUI KARYA INI KUPERSEMBAHKAN SEBAGAI DHARMA BAKTIKU KEPADA :

*Orang tuaku tercinta (Burhan Renti) & (Djalila Mokoginta)
Yang dengan sabar dan berusaha memberiku motivasi serta tak henti-hentinya berdo'a Guna untuk ke suksesanku kelak*

Saudaraku (Saipudin Renti) yang selama ini telah membantu dengan ikhlas dan mendo'akan ku agar menjadi yang terbaik dan Semoga engkau menjadi manusia yang berhasil dan bisa dibanggakan.

**ALMAMATER TERCINTA
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
2016**

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ حَمْدُ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Ucapan syukur Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT, atas keagungan serta kekuasaan-Nya sehingga segala apa yang ada di dunia ini dapat terselesaikan termasuk skripsi ini, yang berjudul “survei komponen fisik dominan pada atlet karate ditinjau dari penggolongan umur di perguruan karate Kota Gorontalo” dapat di selesaikan tepat pada waktunya.

Penulis menyadari bahwa selama penyusunan skripsi ini, berbagai kesulitan dan hambatan adalah sebuah tantangan, namun berkat ridho Allah SWT usaha dan kemauan keras serta bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, maka semua hambatan dan tantangan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu, sudah sepatutnya penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada yang telah memberikan dukungan bantuan baik berupa materi maupun non materi sehingga skripsi ini dapat di selesaikan penulis.

Keberhasilan penyusunan ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Olehnya pada kesempatan ini dengan penuh kerendahan hati, sambil memohon Ridho dan Rahmat dari Yang Maha Kuasa, izinkan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hi. Syamsu Qamar Badu, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Baruwadi, M.P, Eduart Wolok, ST, MT, Fence M. Wantu, SH, MH, Prof. Dr. H. Hasanudin Fatsah, M. Hum selaku Wakil Rektor I, II, III, IV Universitas Negeri Gorontalo.
3. Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
4. Risna Podungge, S.Pd, M.Pd, Dr. Zuhriana K. Yusuf, M.Kes, Ruslan S.Pd, M.Pd selaku Wakil Dekan I, II, III, Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
5. Syarif Hidayat, S.Pd. Kor, M.Or selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo
6. Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.

7. Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing I dan Syarif Hidayat, S.Pd. Kor, M.Or selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan bagi penulis untuk kesempurnaan penelitian.
8. Orang tuaku tercinta (Burhan Renti dan Djalia Mokoginta) yang terus memberikan do'a, semangat dan material selama ini.
9. Kakakku : Saipudin Renti, yang selalu mendukung saya dalam menyelesaikan studiku.
10. Teman-teman seperjuangan angkatan 2012 Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga: Rahmad Ishak S.Pd, Sukri, Mansur, Panca, Rustam, Mega, dan yang tidak dapat disebut satu persatu yang selalu memberikan motivasi selama ini.
11. Sahabat-sahabatku : Jihan, Wina, Shi, dan Reka yang selalu memberi masukan dan semangat untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Organisasi Ikatan Mahasiswa Totabuan : Kak Kuma, Kak Ning, Kak Clara, Ewin, Ai, Iky Tegila, Ozi', Putra, Iqbal, Bayu, Maliki, Serta OKT 01, OKT 02, OKT 03, OKT 04, dan OKT 05 yang selama ini banyak memberikan masukan-masukan pengetahuan.
13. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Olahraga Dan Kesehatan yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, atas bantuan dan rasa persaudaraan kepada penulis.
14. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang turut membantu penulis selama studi hingga selesainya skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan serta petunjuk yang telah diberikan berbagai pihak akan memperoleh imbalan yang setimpal dari Allah Subhana Wata'ala.
Aamiin Ya Rabbal Alamin.

Gorontalo, November 2016
Penulis

Yeti Renti
NIM: 832 412 079

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
SURAT KEASLIAN TULISAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Rumusan Masalah	3
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.5 Manfaat Penelitian	3
BAB II KAJIAN TEORITIS	4
2.1 Hakikat Olahraga Karate	4
2.1.1 Pertandingan Olahraga Karate	5
2.1.2 Kebutuhan Energi (<i>Sistem Energi</i>)	6
2.1.3 Pengertian Fisik	6
2.1.4 Komponen Kondisi Fisik Dalam Olahraga Karate	7
2.1.5 Otot – Otot Yang Terlibat Pada Teknik Gerak Dalam Cabang Olahraga Karate	10
2.1.6 Pengertian Atlet	11
2.1.7 Gerak Dominan Dan Teknik Dasar	11
2.2 Hakikat Penggolongan Umur	12
2.2.1 Perkembangan Kekuatan	15

2.2.2	Perkembangan Fleksibilitas	15
2.2.3	Perkembangan Keseimbangan	15
2.2.4	Perkembangan Kemampuan Gerak dan Minat Melakukan Aktifitas Fisik.....	16
	a. Perkembangan Koordinasi Gerak.....	16
	b. Perkembangan Penguasaan Gerak Dasar.....	16
2.2.5	Minat Melakukan Aktifitas Fisik Pada Anak Besar.....	18
2.2.6	Perkembangan Mental.....	19
2.2.7	Perkembangan Sosial dan Emosional.....	19
2.3	Kerangka Berfikir	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		21
3.1	Tempat dan Waktu Penelitian	21
	3.1.1 Tempat Penelitian	21
	3.1.2 Waktu Penelitian	21
3.1	Desain Penelitian	21
3.2	Definisi Operasional Variabel Penelitian	22
3.3	Populasi Dan Sampel	23
	3.4.1 Populasi Penelitian	23
	3.4.2 Sampel Penelitian	23
3.4	Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	24
	3.4.2 Teknik Pengumpulan Data	24
	3.4.3 Instrumen Penelitian	24
	A. Tes Kecepatan (Lari 30 Meter)	25
	B. Komponen Fisik Kekuatan	26
	a. Tes Kekuatan Otot Perut.....	26
	b. Tes Kekuatan Otot Lengan	27
	C. Tes Kekuatan Otot Tungkai (Leg Dynamometer)	29
	D. Tes Kelentukan (Sit And Reach Test)	30
	E. Tes Kelincahan (T Tes).....	31
	F. Tes Power Otot Tungkai	32
	G. Tes Daya Tahan Jantung Dan Paru (<i>Multistage Fitness Test</i>)..	33
3.5	Teknik Analisis Data	36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
4.1 Deskripsi Lokasi, Waktu, Dan Subjek Penelitian	37
4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian	37
4.1.2 Waktu Penelitian	37
4.1.3 Subjek Penelitian	37
4.2 Hasil Penelitian	37
4.2.1 Sprint/kecepatan lari 30 meter	38
4.2.2 Sit Up	44
4.2.3 Push Up	49
4.2.4 Otot tungkai (<i>Leg Dynamometer</i>)	54
4.2.5 Sit and Reach	59
4.2.6 Kelincahan (T test)	64
4.2.7 Power otot tungkai (Jump Df)	69
4.2.8 Tes daya tahan jantung dan paru	74
4.3 Pembahasan	79
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	81
5.1 Kesimpulan	81
5.2 Saran	81
5.3 Implikasi	82
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN	85

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Penilaian <i>Tes Sprint 30 M</i>	25
Tabel 2 Penilaian <i>Tes sit Up</i>	27
Tabel 3 Penilaian <i>Tes Push Up</i>	29
Tabel 4 Penilaian <i>Tes Leg Dynamometer</i>	30
Tabel 5 Penilaian <i>Tes Sit And Reach</i>	31
Tabel 6 Penilaian <i>Tes Lintasan T</i>	32
Tabel 7 Penilaian <i>Tes Jump Df</i>	33
Tabel 8 Penilaian <i>Tes Lintasan Multistage Fitness Test</i>	35
Tabel 9 Norma Untuk Kondisi Fisik Atlet	36
Tabel 10 Skor Baku Kategori	36
Tabel 11 Deskripsi <i>Tes Kecepatan Lari 30 M</i>	38
Tabel 12 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes lari 30 M</i> Umur 6 s/d 9 Tahun	38
Tabel 13 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes Lari 30 M</i> Umur 10 s/d 12 Tahun	39
Tabel 14 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes Lari 30 M</i> Umur 13 s/d 15 Tahun	40
Tabel 15 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes Lari 30 M</i> Umur 16 s/d 19 Tahun	42
Tabel 16 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes Lari 30 M</i> Umur Keseluruhan	43
Tabel 17 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes Sit-Up</i> Umur 6 s/d 9 Tahun	44
Tabel 18 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes Sit-Up</i> Umur 10 s/d 12 Tahun	45
Tabel 19 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes Sit-Up</i> Umur 13 s/d 15 Tahun	46
Tabel 20 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes Sit-Up</i> Umur 16 s/d 19 Tahun	47
Tabel 21 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes Sit-Up</i> Umur Keseluruhan	48
Tabel 22 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes Push Up</i> Umur 6 s/d 9 Tahun	49
Tabel 23 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes Push Up</i> Umur 10 s/d 12 Tahun	50

Tabel 24 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes Push Up</i>	
Umur 13 s/d 15 Tahun	51
Tabel 25 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes Push Up</i>	
Umur 16 s/d 19 Tahun	52
Tabel 26 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes Push Up</i> Umur Keseluruhan	53
Tabel 27 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes Leg Dynamometer</i> Umur 6 s/d 9	
Tahun	54
Tabel 28 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes Leg Dynamometer</i>	
Umur 10 s/d 12 Tahun	55
Tabel 29 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes Leg Dynamometer</i>	
Umur 13 s/d 15 Tahun	56
Tabel 30 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes Leg Dynamometer</i>	
Umur 16 s/d 19 Tahun	57
Tabel 31 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes Leg Dynamometer</i> Umur	
Keseluruhan	58
Tabel 32 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes Sit And Reach</i> Umur 6 s/d 9	
Tahun	59
Tabel 33 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes Sit And Reach</i> Umur 10 s/d 12	
Tahun	60
Tabel 34 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes Sit And Reach</i> Umur 13 s/d 15	
Tahun	61
Tabel 35 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes Sit And Reach</i> Umur 16 s/d 19	
Tahun	62
Tabel 36 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes Sit And Reach</i> Umur	
Keseluruhan	63
Tabel 37 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes T</i> Umur 6 s/d 9 Tahun	64
Tabel 38 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes T</i> Umur 10 s/d 12 Tahun	65
Tabel 39 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes T</i> Umur 13 s/d 15 Tahun	66
Tabel 40 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes T</i> Umur 16 s/d 19 Tahun	67
Tabel 41 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes T</i> Umur Keseluruhan	68
Tabel 42 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes Jump Df</i> Umur 6 s/d 9 Tahun	69
Tabel 43 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes Jump Df</i> Umur 10 s/d 12	

Tahun	70
Tabel 44 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes Jump Df</i> Umur 13 s/d 15	
Tahun	71
Tabel 45 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes Jump Df</i> Umur 16 s/d 19	
Tahun	72
Tabel 46 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes Jump Df</i> Umur Keluruhan	73
Tabel 47 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes Multistage Fitness</i> Umur 6 s/d 9	
Tahun	74
Tabel 48 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes Multistage Fitness</i>	
Umur 10 s/d 12 Tahun	75
Tabel 49 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes Multistage Fitness</i>	
Umur 13 s/d 15 Tahun	76
Tabel 50 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes Multistage Fitness</i>	
Umur 16 s/d 19 Tahun	77
Tabel 51 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Tes Multistage Fitness</i>	
Umur Keseluruhan	78

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 <i>Tes Sit Up</i>	27
Gambar 2 <i>Tes Push-Up</i>	28
Gambar 3 <i>Alat Leg Dinamometer</i>	29
Gambar 4 <i>Tes Sit and Reach</i>	30
Gambar 5 <i>Lintasan T Test</i>	31
Gambar 6 <i>Tes Jump DF</i>	33
Gambar 7 <i>Tes Lintasan Multistage Fitness</i>	35
Gambar 8 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes lari 30 M</i> Untuk Umur 6 s/d 9 Tahun	39
Gambar 9 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes Lari 30 M</i> Untuk Umur 10 s/d 12 Tahun.....	40
Gambar 10 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes Lari 30 M</i> Untuk Umur 13 s/d 15 Tahun.....	41
Gambar 11 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes Lari 30 M</i> Untuk Umur 16 s/d 19 Tahun.....	42
Gambar 12 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes Lari 30 M</i> Untuk Umur Keseluruhan.....	43
Gambar 13 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes Sit Up</i> Untuk Umur 6 s/d 9 Tahun.....	44
Gambar 14 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes Sit Up</i> Untuk Umur 10 s/d 12 Tahun.....	45
Gambar 15 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes Sit Up</i> Untuk Umur 13 s/d 15 Tahun.....	46
Gambar 16 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes Sit Up</i> Untuk Umur 16 s/d 19 Tahun.....	47
Gambar 17 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes Sit Up</i> Untuk Keseluruhan Umur.....	48
Gambar 18 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes Push Up</i> Untuk Umur 6 s/d 9 Tahun.....	49

Gambar 19 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes Push Up</i> Untuk Umur 10 s/d 12 Tahun.....	50
Gambar 20 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes Push Up</i> Untuk Umur 13 s/d 15 Tahun.....	51
Gambar 21 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes Push Up</i> Untuk Umur 16 s/d 19 Tahun.....	52
Gambar 22 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes Push Up</i> Untuk Keseluruhan Umur.....	53
Gambar 23 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes Leg Dynamometer</i> Untuk Umur 6 s/d 9 Tahun.....	54
Gambar 24 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes Leg Dynamometer</i> Untuk Umur 10 s/d 12 Tahun.....	55
Gambar 25 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes Leg Dynamometer</i> Untuk Umur 13 s/d 15 Tahun.....	56
Gambar 26 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes Leg Dynamometer</i> Untuk Umur 16 s/d 19 Tahun.....	57
Gambar 27 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes Leg Dynamometer</i> Untuk Keseluruhan Umur.....	58
Gambar 28 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes Sit And Reach</i> Untuk Umur 6 s/d 9 Tahun.....	59
Gambar 29 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes Sit And Reach</i> Untuk Umur 10 s/d 12 Tahun.....	60
Gambar 30 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes Sit And Reach</i> Untuk Umur 13 s/d 15 Tahun	61
Gambar 31 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes Sit And Reach</i> Untuk Umur 16 s/d 19 Tahun	62
Gambar 32 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes Sit And Reach</i> Untuk Keseluruhan Umur	63
Gambar 33 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes T</i> Untuk Umur 6 s/d 9 Tahun	64
Gambar 34 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes T</i> Untuk Umur 10 s/d 12 Tahun	65

Gambar 35 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes T</i>	
Untuk Umur 13 s/d 15 Tahun	66
Gambar 36 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes T</i>	
Untuk Umur 16 s/d 19 Tahun	67
Gambar 37 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes T</i>	
Untuk Keseluruhan Umur	68
Gambar 38 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes Jump Df</i>	
Untuk Umur 6 s/d 9 Tahun.....	69
Gambar 39 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes Jump Df</i>	
Untuk Umur 10 s/d 12 Tahun.....	70
Gambar 40 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes Jump Df</i>	
Untuk Umur 13 s/d 15 Tahun	71
Gambar 41 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes Jump Df</i>	
Untuk Umur 16 s/d 19 Tahun	72
Gambar 42 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes Jump Df</i>	
Untuk Keseluruhan Umur	73
Gambar 43 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes Multistage Fitness</i>	
Untuk Umur 6 s/d 9 Tahun	74
Gambar 44 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes Multistage Fitness</i>	
Umur 10 s/d 12 Tahun	75
Gambar 45 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes Multistage Fitness</i>	
Untuk Umur 13 s/d 15 Tahun.....	76
Gambar 46 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes Multistage Fitness</i>	
Untuk Umur 16 s/d 19 Tahun.....	77
Gambar 47 Diagram Hasil Penelitian <i>Tes Multistage Fitness</i>	
Untuk Keseluruhan Umur.....	78

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Izin Penelitian Dari Kampus	86
Lampiran 2 Surat Permohonan Peminjaman Alat	87
Lampiran 3 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	88
Lampiran 4 Data Hasil Penelitian	89
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian	90