

**SURVEI KOMPONEN KONDISI FISIK DOMINAN KARATE
DI TINJAU DARI PENGGOLONGAN UMUR DI KABUPATEN
GORONTALO**

(Study Survei Karateka Di Kabupaten Gorontalo)

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Ujian Sarjana Pendidikan
Pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*

Oleh :

FUJI LESTARI ANIES

NIM. 832 413 011



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
2017**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Fuji Lestari Anies
Tempat Tanggal Lahir : Limboto, 04 Desember 1995
NIM : 832 413 011
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan olahraga
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi : "Survei Komponen Kondisi Fisik Dominan Karate
Di Tinjau Dari Penggolongan Umur Di Kabupaten
Gorontalo "

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengikuti ujian skripsi pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga sekaligus memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) benar-benar karya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu yang saya kutip dari hasil karya orang lain, telah dituliskan sumbernya dengan jelas dan sesuai dengan Norma, Kaidah, dan Etika penulisan karya ilmiah dalam buku pedoman penulisan karya ilmiah Universitas Negeri Gorontalo.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri atau terdapat plagiat dalam bagian-bagian tertentu, maka saya bersedia menerima sanksi-sanksi lainnya sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Gorontalo, Juli 2017

Yang Menyatakan,



Fuji Lestari Anies
NIM. 832 413 011

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**SURVEI SARANA DAN PRASARANA PENDIDIKAN JASMANI DAN
OLAHRAGA DI SMP SE-KABUPATEN POHUWATO**

WIRNAWATI PAKAYA

Nim. 832413005

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Ruskin, M.Pd

NIP. 19571231 198603 1 026

Syarif Hidayat, S.Pd.Kor,M.Or

NIP. 19790403 200501 1-003

Gorontalo, Juli 2017

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Syarif Hidayat, S.Pd.Kor,M.Or

NIP. 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**SURVEI KOMPONEN KONDISI FISIK DOMINAN KARATE DI TINJAU DARI
PENGGOLONGAN UMUR DI KABUPATEN GORONTALO**

FUJI LESTARIANIS

Nim. 832413011

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Hari/Tanggal: Senin, 17 Juli 2017

Waktu : 09.00 - Selesai

Penguji

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

1.....

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

2.....

3. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd
NIP. 19570902 198203 2 001

3.....

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

.....

Gorontalo, Juli 2017

Mengetahui

Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan



Dr. Hl. Lantje Boekoesoe, M.Kes

NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

FUJI LESTARI ANIES. NIM. 832 413 011. (Skripsi 2017). *Survei Komponen Kondisi Fisik Dominan Karate Di Tinjau Dari Penggolongan Umur Di Kabupaten Gorontalo.* Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dra. Hj. Nurhayati Liputo M.Pd dan Pembimbing II Edy Dharma P. Duhe M.Pd.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya informasi tentang komponen kondisi fisik dominan karateka ditinjau dari penggolongan umur di Kabupaten Gorontalo. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang komponen kondisi fisik dominan karateka ditinjau dari penggolongan umur di Kabupaten Gorontalo. Populasi dalam penelitian ini adalah karateka yang berjumlah 25 orang, masing-masing putri berjumlah 14 orang dan putra berjumlah 11 orang, yang berumur 10-19 tahun. Dan dikelompokkan menjadi tiga yaitu umur 10-12 tahun berjumlah 4 orang, umur 13-15 tahun berjumlah 15 orang, dan umur 16-19 tahun berjumlah 6 orang yang telah mendapatkan latihan rutin di perguruan masing-masing. Teknik pengambilan sampel menggunakan total populasi.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa komponen kondisi fisik dominan karateka ditinjau dari penggolongan umur di Kabupaten Gorontalo untuk kelompok 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 nilai rata-rata frekuensi sedang. Secara keseluruhan kategori dari umur 10-19 tahun termasuk dalam frekuensi sedang.

Kata kunci : *Kondisi Fisik Dominan, Karateka, Penggolongan Umur.*

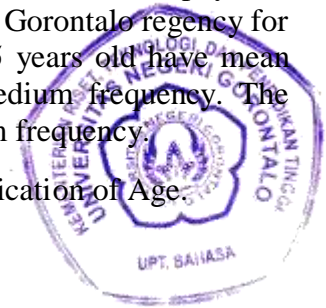
ABSTRACT

FUJI LESTARI ANIES. NIM. 832 413 011. (Thesis 2017). Survey of Component of Physical Condition of Dominant Karate In Review Of Classification Age In Gorontalo District. Thesis, Department of Sport Coaching Education, Faculty of Sport And Health, State University of Gorontalo. Advisor I Dra. Hj. Nurhayati Liputo M.Pd and Advisor II Edy Dharma P. Duhe M.Pd.

The problem in this research is the lack of information about the dominant physical condition component of karateka in terms of age classification in Kabupaten Gorontalo. The purpose of this research is to get information about the dominant physical condition component of karateka in terms of age classification in Kabupaten Gorontalo. The population in this study is karateka which amounted to 25 people, each daughter amounted to 14 people and son numbered 11 people, aged 10-19 years. And grouped into three namely age 10-12 years amounted to 4 people, aged 13-15 years totaling 15 people, and age 16-19 years amounted to 6 people who have received regular exercise in each college. The sampling technique uses the total population.

Based on the result of research, it is known that karateka dominant physical condition component is evaluated from age classification in Gorontalo regency for 10-12 years age group with average frequency less, 13-15 years old have mean frequency, and age 16-19 Year has a mean value of medium frequency. The overall category of ages 10-19 years included in the medium frequency.

Keywords: Dominant Physical Condition, Karateka, Classification of Age



MOTO DAN PERSEMBAHAN

CINTAILAH KESULITAN, SEBAB KESULITAN ITU MELATIH KITA UNTUK BERFIKIR

(Fuji Lestari Anies)

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT, saya persembahkan Skripsi ini kepada orang yang paling saya hormati dan sayangi:

1. Ayahku tercinta (*HARIS ANIES*), yang selalu mendoakan, menasehati dan memberiku semangat dengan penuh kasih sayang tanpa mengenal bosan dan terima kasih untuk tenaga dan keringat yang telah engkau berikan selama ini.
2. Almarhumah Ibuku tercinta (*YENI KARIM*), terima kasih atas jasa, kasih sayang dan pengorbananmu selama ini, apa yang saat ini telah tercapai rasanya tidak ada artinya apa-apa karena Engkau tak berada di hadapanku. Hanya rindu dan Doa yang selalu terpanjatkan di setiap sujudku. Semoga aku akan selalu membanggakan kalian dengan karya dan prestasiku.
3. Ibuku terkasih (*HAPSA SUNAH*), terima kasih atas jasa dan kasih sayang mu saat ini yang telah banyak membantu tanpa mengharapkan sebuah imbalan, dan yang selalu mendoakan ku.

**ALMAMATERKU TERCINTA
TEMPAT AKU MENIMBAH ILMU
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
2017**

KATA PENGANTAR

Puji syukur hanya kepada Allah SWT, Rabb semesta alam, karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sampai saat ini penulis masih diberikan nikmat iman dan islam. Sungguh pertolongan dan kasih sayang-Nya sangatlah besar sehingga dapat tersusun skripsi yang berjudul **“Survei Komponen Kondisi Fisik Dominan Karate Di Tinjau Dari Penggolongan Umur Di Kabupaten Gorontalo”**.

Shalawat serta salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW, keluarga, sahabat, tabi'in dan tabi'at serta umat beliau yang senantiasa istiqomah untuk menegakkan kalimatullah di muka bumi ini. Dalam menyusun skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan, pengarahan, dorongan, dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Syamsu Qamar Badu, M.Pd Selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Prof. Dr. Ir Mahludin Barwadi M.Pd Selaku Pembantu Rektor I Universitas Negeri Gorontalo.
3. Supardi Nani, S.E, M.Si Selaku Pembantu Rektor II Universitas Negeri Gorontalo.
4. Dr. Fance M. Wantu, SH., MH Selaku Pembantu Rektor III Universitas Negeri Gorontalo.
5. Prof. Dr. Hasanudin Fatsah, M.Hum Selaku Pembantu Rektor IV Universitas Negeri Gorontalo.
6. Dr. Linje Boekoesoe, M.Kes Selaku Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
7. Risna Podungge, S.Pd., M.Pd selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
8. Dr. Zuhriana K. Yusuf, M.Kes Selaku Wakil Dekan II Bidang Administrasi Umum Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

9. Ruslan, S.Pd, M.Pd Selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
10. Syarif Hidayat, M.Or Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
11. Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
12. Dra. Hj . Nurhayati Liputo M.Pd dan Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd selaku Pembimbing I dan II yang begitu tulus memberikan arahan, petunjuk dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
13. Seluruh Dosen serta Staf Tata Usaha Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
14. Safrin Saifi, SE selaku Ketua FORKI Kabupaten Gorontalo yang telah memberikan izin dan rekomendasi untuk melakukan penelitian di perguruan LEMKARI, INKANAS, INKADO.
15. Seluruh Kepala perguruan di Kabupaten Gorontalo yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
16. Seluruh Karateka di tiga perguruan di Kabupaten Gorontalo yang telah ikhlas membantu dan melayani selama proses penelitian, dan memberikan respon positif terhadap penelitian ini.
17. Terima Kasih yang tak terhingga buat almarhumah Ibundaku tercinta Yeni Karim, Ayahku tercinta Haris Anies dan Ibuku terkasih Hapsa Sunah yang selalu memberikan dukungan materi tanpa adanya pengeluhan, serta doa dalam setiap sujudnya. Dan Nenekku tercinta almarhumah Aisyah Abdul, dan Kakak-kakakku tercinta Senja Fransiska Anies, almarhum Mohammad Afandi Anies, dan Adik tercinta Mawar Dewanty Anies, serta semua keluarga yang telah mendukung dan mendoakan demi keberhasilan studiku.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada orang-orang terdekat penulis yang telah memberikan dukungan baik moral maupun material selama kuliah di Jurusan Pendidikan Keperawatan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo terutama untuk :

- 1) Teman-teman Merah Hitam Pendidikan Kepelatihan Olahraga “2013“ FOK UNG, yang selalu mewarnai hari-hari bersama disaat suka maupun duka. Terima kasih atas persahabatan yang tak akan pernah terlupakan, dukungan serta semangat yang tak henti khususnya kepada teman-teman PKO Kelas A, meskipun banyak perbedaan tetapi tetap solid.
- 2) Triswidyastuti Maliwu Seorang Sahabat, Teman, Saudara kakak bahkan sesekali bisa menjadi adik yang selalu membantu dan Setia menemani saya menyelesaikan penelitian ini.
- 3) Teman-teman PPL : Ferdinan, Karman, Raflina, Fikran, Ferdis, Deden, Julkipli, Rahmat, Fadli, Alan, Ruslan, Nawiranto, Kholil, Ayep, Miftah, Defri, Iswan, Mirna, Sri Utami, Eby, Izhar.
- 4) Teman-teman KKS : Kakak Mirza, Wirnawati, Merlian, Raflina, Salmiati, Nazmi, Noviana, Melisa, Vivi, Susi, Inten, Jumi, Neni, Rekawati, Ayin, Mahmud, Khirab, Kakak Viki, Riski Bata, Zulkifli, Nihe, Wiratama, Burhan, Jufri, Ruslan, Akris, Fajrin, Abang Hamidin, Indra, Ical.
- 5) Seluruh pihak yang telah berperan dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir penulisan, yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis menyampaikan permohonan maaf bila terdapat kekhilafan. Semoga ilmu, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, insya allah akan memperoleh pahala dari allah SWT, dan Semoga Allah SWT memberikan taufik dan hidayahnya kepada kita semua hingga akhir zaman Amiin.

Gorontalo, Juli 2017

Penyusun

Fuji Lestari Anies

NIM. 832 413 011

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	2
1.3 Rumusan Masalah	3
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.5 Manfaat Penelitian	3
BAB II KAJIAN TEOROTIS	5
2.1 Hakikat Olahraga Karate.....	5
2.1.1 Pertandingan Olahraga Karate	6
2.2 Pengertian Fisik.....	7
2.2.1 Komponen Kondisi Fisik Karateka.....	8
2.2.2 Sistem Energy	12
2.3 Hakikat Penggolongan Umur	13
2.4 Kerangka Berfikir.....	15
BAB III METODELOGI PENELITIAN	16
3.1 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	16
3.1.1 Lokasi Penelitian.....	16
3.1.2 Waktu Penelitian	16
3.2 Pendekatan Dan Jenis Penelitian.....	16
3.2.1 Pendekatan Penelitian	16
3.2.2 Jenis Penelitian.....	16
3.3 Peran Peneliti	17
3.4 Data Dan Sumber Data.....	17
3.4.1 Data	17
3.4.2 Sumber Data.....	18
3.5 Prosedur Pengumpulan Data	18
3.6 Instrumen Penelitian.....	18
3.7 Teknik Analisis Data.....	31

3.8 Tahap-Tahap Penelitian	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
4.1 Hasil Penelitian	33
4.1.1 Sprint/Kecepatan Lari 30 Meter.....	33
4.1.2 Sit Up	38
4.1.3 Push Up.....	42
4.1.4 Otot Tungkai (Leg Dynamometer)	47
4.1.5 Sit And Reach	51
4.1.6 Kelincahan (T Test)	55
4.1.7 Power Otot Tungkai (Jump Df)	59
4.1.8 Tes Daya Tahan Jantung Dan Paru (Tes Multistage Fitnes).....	63
4.2 Pembahasan.....	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	69
5.1 Kesimpulan	69
5.2 Saran.....	69
5.3 Implikasi.....	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN-LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penelitian Tes Lari 30 M.....	20
Tabel 2. Penilaian Tes Sit Up.....	22
Tabel 3. Penilaian Tes Push Up	24
Tabel 4. Penilaian Tes Leg Dynamometer	25
Tabel 5. Penilaian Tes Sit And Reach.....	26
Tabel 6. Penilaian Tes Lintasan T	27
Tabel 7. Penilaian Tes Jump Df	29
Tabel 8. Tes Penilaian Tes Lintasan Multistage Fitnes Test.....	31
Tabel 9. Norma Untuk Kondisi Fisik Atlet.....	31
Tabel 10. Deskripsi Tes Kecepatan Lari 30 M	33
Tabel 11. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Lari 30 M Umur 10 s/d 12 Tahun.....	34
Tabel 12. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Lari 30 M Umur 13 s/d 15 Tahun.....	35
Tabel 13. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Lari 30 M Umur 16 s/d 19 Tahun.....	36
Tabel 14. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Lari 30 M Umur Keseluruhan	37
Tabel 15. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Sit Up Umur 10 s/d 12 Tahun.....	38
Tabel 16. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Sit Up Umur 13 s/d 15 Tahun.....	39
Tabel 17. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Sit Up Umur 16 s/d 19 Tahun.....	41
Tabel 18. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Sit Up Umur Keseluruhan	42
Tabel 19. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Push Up Umur 10 s/d 12 Tahun	43
Tabel 20. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Push Up Umur 13 s/d 15 Tahun	44
Tabel 21. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Push Up Umur 16 s/d 19 Tahun	45
Tabel 22. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Push Up Umur Keseluruhan	46
Tabel 23. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Leg Dynamometer Umur 10 s/d 12 Tahun	47
Tabel 24. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Leg Dynamometer Umur 13 s/d 15 Tahun	48
Tabel 25. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Leg Dynamometer Umur 16 s/d 19 Tahun	49
Tabel 26. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Leg Dynamometer Umur Keseluruhan	50
Tabel 27. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Sit And Reach Umur 10 s/d 12 Tahun.....	51
Tabel 28. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Sit And Reach Umur 13 s/d 15 Tahun.....	52
Tabel 29. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Sit And Reach Umur 16 s/d 19 Tahun.....	53
Tabel 30. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Sit And Reach Umur Keseluruhan	54
Tabel 31. Deskripsi Hasil Penelitian Tes T Umur 10 s/d 12 Tahun	55
Tabel 32. Deskripsi Hasil Penelitian Tes T Umur 13 s/d 15 Tahun	56
Tabel 33. Deskripsi Hasil Penelitian Tes T Umur 16 s/d 19 Tahun	57
Tabel 34. Deskripsi Hasil Penelitian Tes T Umur Keseluruhan	58
Tabel 35. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Jump Df Umur 10 s/d 12 Tahun.....	59
Tabel 36. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Jump Df Umur 13 s/d 15 Tahun.....	60

Tabel 37. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Jump Df Umur 16 s/d 19 Tahun	61
Tabel 38. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Jump Df Umur Keseluruhan.....	62
Tabel 39. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Multistage Fitnes Umur 10 s/d 12 Tahun	63
Tabel 40. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Multistage Fitnes Umur 13 s/d 15 Tahun	64
Tabel 41. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Multistage Fitnes Umur 16 s/d 19 Tahun	65
Tabel 42. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Multistage Fitnes Umur Keseluruhan.....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tes Sit Up.....	22
Gambar 2. Tes Push Up	23
Gambar 3. Alat Leg Dynamometer.....	24
Gambar 4. Tes Sit And Reach.....	26
Gambar 5. Lintasan T Test.....	27
Gambar 6. Tes Jump Df	28
Gambar 7. Tes Lintasan Multistage Fitnes	30
Gambar 8. Diagram Hasil Penelitian Tes Lari 30 M Untuk Umur 10 s/d 12 Tahun	34
Gambar 9. Diagram Hasil Penelitian Tes Lari 30 M Untuk Umur 13 s/d 15 Tahun	35
Gambar 10. Diagram Hasil Penelitian Tes Lari 30 M Untuk Umur 16 s/d 19 Tahun	36
Gambar 11. Diagram Hasil Penelitian Tes Lari 30 M Untuk Umur Keseluruhan.....	37
Gambar 12. Diagram Hasil Penelitian Sit Up Untuk Umur 10 s/d 12 Tahun	39
Gambar 13. Diagram Hasil Penelitian Sit Up Untuk Umur 13 s/d 15 Tahun.....	40
Gambar 14. Diagram Hasil Penelitian Sit Up Untuk Umur 16 s/d 19 Tahun	41
Gambar 15. Diagram Hasil Penelitian Sit Up Untuk Umur Keseluruhan.....	42
Gambar 16. Diagram Hasil Penelitian Push Up Untuk Umur 10 s/d 12 Tahun.....	43
Gambar 17. Diagram Hasil Penelitian Push Up Untuk Umur 13 s/d 15 Tahun.....	44
Gambar 18. Diagram Hasil Penelitian Push Up Untuk Umur 16 s/d 19 Tahun.....	45
Gambar 19. Diagram Hasil Penelitian Push Up Untuk Umur Keseluruhan	46
Gambar 20. Diagram Hasil Penelitian Leg Dynamometer Untuk Umur 10 s/d 12 Tahun	47
Gambar 21. Diagram Hasil Penelitian Leg Dynamometer Untuk Umur 13 s/d 15 Tahun	48
Gambar 22. Diagram Hasil Penelitian Leg Dynamometer Untuk Umur 16 s/d 19 Tahun	49
Gambar 23. Diagram Hasil Penelitian Leg Dynamometer Untuk Umur Keseluruhan	50
Gambar 24. Diagram Hasil Penelitian Tes Sit And Reach Untuk Umur 10 s/d 12 Tahun	51
Gambar 25. Diagram Hasil Penelitian Tes Sit And Reach Untuk Umur 13 s/d 15 Tahun	52
Gambar 26. Diagram Hasil Penelitian Tes Sit And Reach Untuk Umur 16 s/d 19 Tahun	53
Gambar 27. Diagram Hasil Penelitian Tes Sit And Reach Untuk Umur Keseluruhan	54
Gambar 28. Diagram Hasil Penelitian Tes T Untuk Umur 10 s/d 12 Tahun.....	55

Gambar 29. Diagram Hasil Penelitian Tes T Untuk Umur 13 s/d 16 Tahun.....	56
Gambar 30. Diagram Hasil Penelitian Tes T Untuk Umur 16 s/d 19 Tahun.....	57
Gambar 31. Diagram Hasil Penelitian Tes T Untuk Umur Keseluruhan.....	58
Gambar 32. Diagram Hasil Penelitian Jump Df Untuk Umur 10 s/d 12 Tahun	59
Gambar 33. Diagram Hasil Penelitian Jump Df Untuk Umur 13 s/d 15 Tahun	60
Gambar 34. Diagram Hasil Penelitian Jump Df Untuk Umur 16 s/d 19 Tahun	61
Gambar 35. Diagram Hasil Penelitian Jump Df Untuk Umur Keseluruhan	62
Gambar 36. Diagram Hasil Penelitian Tes Multistage Fitnes Untuk Umur 10 s/d 12 Tahun.....	63
Gambar 37. Diagram Hasil Penelitian Tes Multistage Fitnes Untuk Umur 13 s/d 15 Tahun.....	64
Gambar 38. Diagram Hasil Penelitian Tes Multistage Fitnes Untuk Umur 16 s/d 19 Tahun.....	65
Gambar 39. Diagram Hasil Penelitian Tes Multistage Fitnes Untuk Umur Keseluruhan	66