

## Overview

Kualitas Atlet

## Overview

## Kualitas Atlet



## OVERVIEW ATLET LANGLANG BUANA JAYA

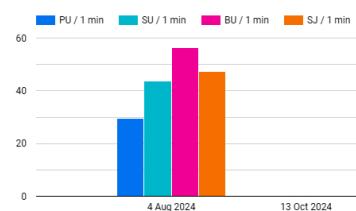
Usia  
Equals  Enter a value

## STRENGTH RAW

Strength RAW adalah jumlah gerakan beban yang sanggup dilakukan pesilat dalam waktu 1 menit. Nilai yang dicari adalah nilai yang semakin tinggi dari waktu ke waktu.

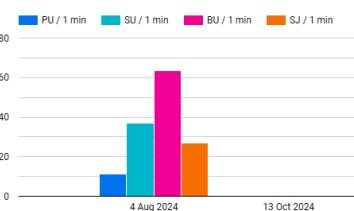
## Laki-laki

	PU / 1 min	SU / 1 min	BU / 1 min	SJ / 1 min
4 Aug 2024	29.5	43.9	56.3	47.4
13 Oct 2024				



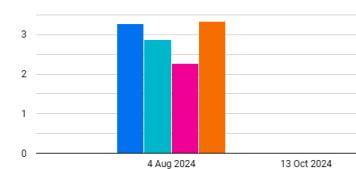
## Perempuan

	PU / 1 min	SU / 1 min	BU / 1 min	SJ / 1 min
4 Aug 2024	11.4	37.1	63.5	26.9
13 Oct 2024				

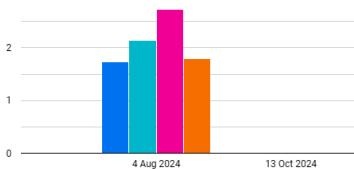


## STRENGTH RELATIVE

PU SU BU SJ



PU SU BU SJ

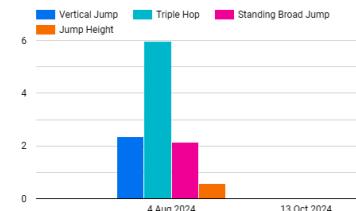


## POWER RAW

Power RAW adalah ukuran jarak melontarkan berat badan sendiri, yang sanggup dilakukan pesilat. Nilai yang dicari adalah nilai yang semakin tinggi dari waktu ke waktu.

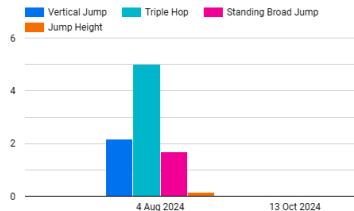
## Laki-laki

	Vertical Jump	Triple Hop	Standing Broad Jump	Jump Height
4 Aug 2024	2.3	6.0	2.1	0.6
13 Oct 2024				



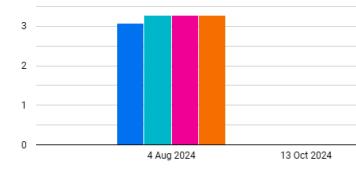
## Perempuan

	Vertical Jump	Triple Hop	Standing Broad Jump	Jump Height
4 Aug 2024	2.2	5.0	1.7	0.2
13 Oct 2024				

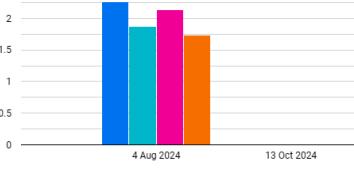


## POWER RELATIVE

VJ TH SB JH



VJ TH SB JH

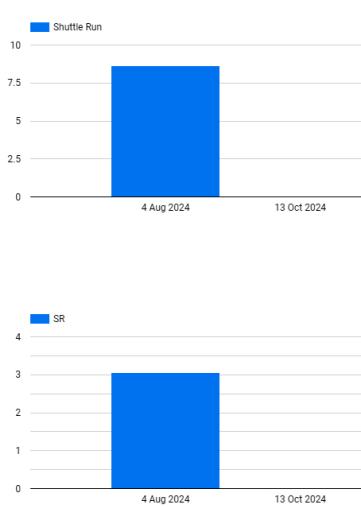
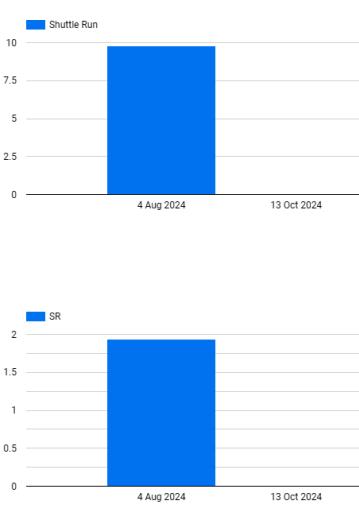
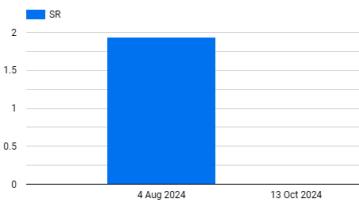
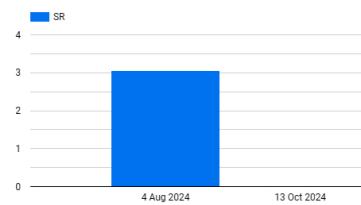


## AGILITY RAW

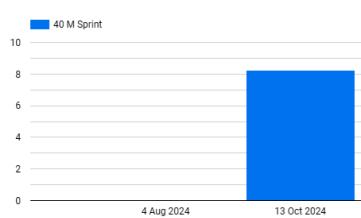
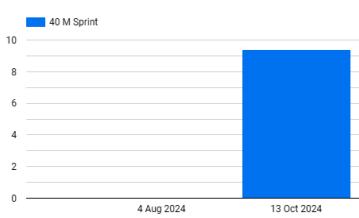
Power RAW adalah ukuran jarak melontarkan berat badan sendiri, yang sanggup dilakukan pesilat. Nilai yang dicari adalah nilai yang semakin rendah dari waktu ke waktu.

## Laki-laki

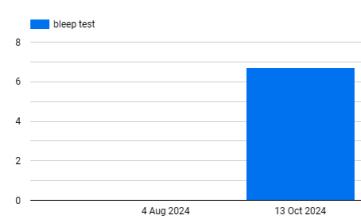
## Perempuan

**Laki-laki**Shuttle Run  
**8.6****Perempuan**Shuttle Run  
**9.8****AGILITY RELATIVE****SPEED RAW**

Speed RAW adalah kecepatan pesilat melakukan sprint 40 meter dalam hitungan detik. Nilai yang dicari adalah nilai yang semakin rendah dari waktu ke waktu.

**Laki-laki**40 M Sprint  
**8.2****Perempuan**40 M Sprint  
**9.4****ENDURANCE RAW**

Endurance RAW adalah ukuran level maksimum melakukan bleep test 20 meter. Nilai yang dicari adalah nilai yang semakin tinggi dari waktu ke waktu.

**Laki-laki**bleep test  
**6.7****Perempuan**bleep test  
**4.8**