

DATA FISIK ATLET BIRO PRESTASI RANTING CURUG

Nama : Usman Sidiq A.
Tahun Lahir : 2009
Jenis Kelamin : Putra

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	TANGGAL TES					
			17 Juni 2022					
			HASIL	SATUAN	HASIL	SATUAN	HASIL	SATUAN
1	Daya tahan otot lengan dan bahu	Push Up 1 menit	25	Kali		Kali		Kali
2	Daya tahan otot perut	Sit Up 1 menit	29	Kali		Kali		Kali
3	Daya tahan otot punggung	Back Up 1 menit	44	Kali		Kali		Kali
4	Fleksibilitas	Sit and Reach		Cm		Cm		Cm
5	Daya ledak otot tungkai	Vertical Jump		Cm		Cm		Cm
6	Kecepatan	Sprint 20 meter	04.06	Detik		Detik		Detik
7	Kelincahan	Shuttle Run 8 x 5 meter	17.05	Detik		Detik		Detik
8	Daya Tahan (V02 Max)	Bleep Test	4.3	Level		Level		Level

Keterangan :

Kategori	Sangat baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat Kurang
Push up	>69	69 - 53	52 – 38	37 - 19	<19
Sit Up	>69	69 - 54	53 – 38	37 - 22	<22
Back up	>65	65 - 53	52 – 38	33 - 25	<25
Sit and Reach	>45	45 - 31	30 – 21	20 - 11	<11
Vertical Jump	>91	91 - 78	77 - 65	64 - 52	<52
Sprint 20 m	<3.10	3.10 – 3.39	3.40 – 3.69	3.70 – 3.99	>3.99
Shuttle Run	<12.00	12.00 – 12.59	12.60 – 13.19	13.20 – 13.79	>13.79
Bleep	>12	9 - 11	7 – 9	5 - 7	<5

DATA FISIK ATLET BIRO PRESTASI RANTING CURUG

Nama : Muhammad Algi F.
Tahun Lahir : 2008
Jenis Kelamin : Putra

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	TANGGAL TES					
			17 Juni 2022					
			HASIL	SATUAN	HASIL	SATUAN	HASIL	SATUAN
1	Daya tahan otot lengan dan bahu	Push Up 1 menit	24	Kali		Kali		Kali
2	Daya tahan otot perut	Sit Up 1 menit	34	Kali		Kali		Kali
3	Daya tahan otot punggung	Back Up 1 menit	36	Kali		Kali		Kali
4	Fleksibilitas	Sit and Reach		Cm		Cm		Cm
5	Daya ledak otot tungkai	Vertical Jump		Cm		Cm		Cm
6	Kecepatan	Sprint 20 meter	03.38	Detik		Detik		Detik
7	Kelincahan	Shuttle Run 8 x 5 meter	14.73	Detik		Detik		Detik
8	Daya Tahan (V02 Max)	Bleep Test	7.5	Level		Level		Level

Keterangan :

Kategori	Sangat baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat Kurang
Push up	>69	69 - 53	52 – 38	37 - 19	<19
Sit Up	>69	69 - 54	53 – 38	37 - 22	<22
Back up	>65	65 - 53	52 – 38	33 - 25	<25
Sit and Reach	>45	45 - 31	30 – 21	20 - 11	<11
Vertical Jump	>91	91 - 78	77 - 65	64 - 52	<52
Sprint 20 m	<3.10	3.10 – 3.39	3.40 – 3.69	3.70 – 3.99	>3.99
Shuttle Run	<12.00	12.00 – 12.59	12.60 – 13.19	13.20 – 13.79	>13.79
Bleep	>12	9 - 11	7 – 9	5 - 7	<5

DATA FISIK ATLET BIRO PRESTASI RANTING CURUG

Nama : Demian Adlyanata
Tahun Lahir : 2009
Jenis Kelamin : Putra

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	TANGGAL TES					
			17 Juni 2022					
			HASIL	SATUAN	HASIL	SATUAN	HASIL	SATUAN
1	Daya tahan otot lengan dan bahu	Push Up 1 menit	15	Kali		Kali		Kali
2	Daya tahan otot perut	Sit Up 1 menit	25	Kali		Kali		Kali
3	Daya tahan otot punggung	Back Up 1 menit	24	Kali		Kali		Kali
4	Fleksibilitas	Sit and Reach		Cm		Cm		Cm
5	Daya ledak otot tungkai	Vertical Jump		Cm		Cm		Cm
6	Kecepatan	Sprint 20 meter	03.80	Detik		Detik		Detik
7	Kelincahan	Shuttle Run 8 x 5 meter	16.34	Detik		Detik		Detik
8	Daya Tahan (V02 Max)	Bleep Test	3.1	Level		Level		Level

Keterangan :

Kategori	Sangat baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat Kurang
Push up	>69	69 - 53	52 – 38	37 - 19	<19
Sit Up	>69	69 - 54	53 – 38	37 - 22	<22
Back up	>65	65 - 53	52 – 38	33 - 25	<25
Sit and Reach	>45	45 - 31	30 – 21	20 - 11	<11
Vertical Jump	>91	91 - 78	77 - 65	64 - 52	<52
Sprint 20 m	<3.10	3.10 – 3.39	3.40 – 3.69	3.70 – 3.99	>3.99
Shuttle Run	<12.00	12.00 – 12.59	12.60 – 13.19	13.20 – 13.79	>13.79
Bleep	>12	9 - 11	7 – 9	5 - 7	<5

DATA FISIK ATLET BIRO PRESTASI RANTING CURUG

Nama : Muhammad Zulkarnaen.
Tahun Lahir : 2008
Jenis Kelamin : Putra

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	TANGGAL TES					
			17 Juni 2022					
			HASIL	SATUAN	HASIL	SATUAN	HASIL	SATUAN
1	Daya tahan otot lengan dan bahu	Push Up 1 menit	21	Kali		Kali		Kali
2	Daya tahan otot perut	Sit Up 1 menit	32	Kali		Kali		Kali
3	Daya tahan otot punggung	Back Up 1 menit	35	Kali		Kali		Kali
4	Fleksibilitas	Sit and Reach		Cm		Cm		Cm
5	Daya ledak otot tungkai	Vertical Jump		Cm		Cm		Cm
6	Kecepatan	Sprint 20 meter	03.40	Detik		Detik		Detik
7	Kelincahan	Shuttle Run 8 x 5 meter	15.40	Detik		Detik		Detik
8	Daya Tahan (V02 Max)	Bleep Test	4.9	Level		Level		Level

Keterangan :

Kategori	Sangat baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat Kurang
Push up	>69	69 - 53	52 – 38	37 - 19	<19
Sit Up	>69	69 - 54	53 – 38	37 - 22	<22
Back up	>65	65 - 53	52 – 38	33 - 25	<25
Sit and Reach	>45	45 - 31	30 – 21	20 - 11	<11
Vertical Jump	>91	91 - 78	77 - 65	64 - 52	<52
Sprint 20 m	<3.10	3.10 – 3.39	3.40 – 3.69	3.70 – 3.99	>3.99
Shuttle Run	<12.00	12.00 – 12.59	12.60 – 13.19	13.20 – 13.79	>13.79
Bleep	>12	9 - 11	7 – 9	5 - 7	<5

DATA FISIK ATLET BIRO PRESTASI RANTING CURUG

Nama : Amanda Aulia A.
Tahun Lahir : 2008
Jenis Kelamin : Putri

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	TANGGAL TES					
			17 Juni 2022					
			HASIL	SATUAN	HASIL	SATUAN	HASIL	SATUAN
1	Daya tahan otot lengan dan bahu	Push Up 1 menit	5	Kali		Kali		Kali
2	Daya tahan otot perut	Sit Up 1 menit	14	Kali		Kali		Kali
3	Daya tahan otot punggung	Back Up 1 menit	15	Kali		Kali		Kali
4	Fleksibilitas	Sit and Reach		Cm		Cm		Cm
5	Daya ledak otot tungkai	Vertical Jump		Cm		Cm		Cm
6	Kecepatan	Sprint 20 meter	04.59	Detik		Detik		Detik
7	Kelincahan	Shuttle Run 8 x 5 meter	18.62	Detik		Detik		Detik
8	Daya Tahan (V02 Max)	Bleep Test	2.7	Level		Level		Level

Keterangan :

Kategori	Sangat baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat Kurang
Push up	>69	69 - 53	52 – 38	37 - 19	<19
Sit Up	>69	69 - 54	53 – 38	37 - 22	<22
Back up	>65	65 - 53	52 – 38	33 - 25	<25
Sit and Reach	>45	45 - 31	30 – 21	20 - 11	<11
Vertical Jump	>91	91 - 78	77 - 65	64 - 52	<52
Sprint 20 m	<3.10	3.10 – 3.39	3.40 – 3.69	3.70 – 3.99	>3.99
Shuttle Run	<12.00	12.00 – 12.59	12.60 – 13.19	13.20 – 13.79	>13.79
Bleep	>12	9 - 11	7 – 9	5 - 7	<5

DATA FISIK ATLET BIRO PRESTASI RANTING CURUG

Nama : Ayu Meliyani.
Tahun Lahir : 2008
Jenis Kelamin : Putri

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	TANGGAL TES					
			17 Juni 2022					
			HASIL	SATUAN	HASIL	SATUAN	HASIL	SATUAN
1	Daya tahan otot lengan dan bahu	Push Up 1 menit	3	Kali		Kali		Kali
2	Daya tahan otot perut	Sit Up 1 menit	11	Kali		Kali		Kali
3	Daya tahan otot punggung	Back Up 1 menit	26	Kali		Kali		Kali
4	Fleksibilitas	Sit and Reach		Cm		Cm		Cm
5	Daya ledak otot tungkai	Vertical Jump		Cm		Cm		Cm
6	Kecepatan	Sprint 20 meter	04.26	Detik		Detik		Detik
7	Kelincahan	Shuttle Run 8 x 5 meter	17.57	Detik		Detik		Detik
8	Daya Tahan (V02 Max)	Bleep Test	4.1	Level		Level		Level

Keterangan :

Kategori	Sangat baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat Kurang
Push up	>69	69 - 53	52 – 38	37 - 19	<19
Sit Up	>69	69 - 54	53 – 38	37 - 22	<22
Back up	>65	65 - 53	52 – 38	33 - 25	<25
Sit and Reach	>45	45 - 31	30 – 21	20 - 11	<11
Vertical Jump	>91	91 - 78	77 - 65	64 - 52	<52
Sprint 20 m	<3.10	3.10 – 3.39	3.40 – 3.69	3.70 – 3.99	>3.99
Shuttle Run	<12.00	12.00 – 12.59	12.60 – 13.19	13.20 – 13.79	>13.79
Bleep	>12	9 - 11	7 – 9	5 - 7	<5

DATA FISIK ATLET BIRO PRESTASI RANTING CURUG

Nama : Naysilla Hilda Almia.
Tahun Lahir : 2007
Jenis Kelamin : Putri

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	TANGGAL TES					
			17 Juni 2022					
			HASIL	SATUAN	HASIL	SATUAN	HASIL	SATUAN
1	Daya tahan otot lengan dan bahu	Push Up 1 menit	7	Kali		Kali		Kali
2	Daya tahan otot perut	Sit Up 1 menit	15	Kali		Kali		Kali
3	Daya tahan otot punggung	Back Up 1 menit	22	Kali		Kali		Kali
4	Fleksibilitas	Sit and Reach		Cm		Cm		Cm
5	Daya ledak otot tungkai	Vertical Jump		Cm		Cm		Cm
6	Kecepatan	Sprint 20 meter	03.90	Detik		Detik		Detik
7	Kelincahan	Shuttle Run 8 x 5 meter	15.64	Detik		Detik		Detik
8	Daya Tahan (V02 Max)	Bleep Test	4.3	Level		Level		Level

Keterangan :

Kategori	Sangat baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat Kurang
Push up	>69	69 - 53	52 – 38	37 - 19	<19
Sit Up	>69	69 - 54	53 – 38	37 - 22	<22
Back up	>65	65 - 53	52 – 38	33 - 25	<25
Sit and Reach	>45	45 - 31	30 – 21	20 - 11	<11
Vertical Jump	>91	91 - 78	77 - 65	64 - 52	<52
Sprint 20 m	<3.10	3.10 – 3.39	3.40 – 3.69	3.70 – 3.99	>3.99
Shuttle Run	<12.00	12.00 – 12.59	12.60 – 13.19	13.20 – 13.79	>13.79
Bleep	>12	9 - 11	7 – 9	5 - 7	<5

DATA FISIK ATLET BIRO PRESTASI RANTING CURUG

Nama : Mayang Kurnia.
Tahun Lahir : 2007
Jenis Kelamin : Putri

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	TANGGAL TES					
			17 Juni 2022					
			HASIL	SATUAN	HASIL	SATUAN	HASIL	SATUAN
1	Daya tahan otot lengan dan bahu	Push Up 1 menit	7	Kali		Kali		Kali
2	Daya tahan otot perut	Sit Up 1 menit	19	Kali		Kali		Kali
3	Daya tahan otot punggung	Back Up 1 menit	17	Kali		Kali		Kali
4	Fleksibilitas	Sit and Reach		Cm		Cm		Cm
5	Daya ledak otot tungkai	Vertical Jump		Cm		Cm		Cm
6	Kecepatan	Sprint 20 meter	03.84	Detik		Detik		Detik
7	Kelincahan	Shuttle Run 8 x 5 meter	15.17	Detik		Detik		Detik
8	Daya Tahan (V02 Max)	Bleep Test	3.1	Level		Level		Level

Keterangan :

Kategori	Sangat baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat Kurang
Push up	>69	69 - 53	52 – 38	37 - 19	<19
Sit Up	>69	69 - 54	53 – 38	37 - 22	<22
Back up	>65	65 - 53	52 – 38	33 - 25	<25
Sit and Reach	>45	45 - 31	30 – 21	20 - 11	<11
Vertical Jump	>91	91 - 78	77 - 65	64 - 52	<52
Sprint 20 m	<3.10	3.10 – 3.39	3.40 – 3.69	3.70 – 3.99	>3.99
Shuttle Run	<12.00	12.00 – 12.59	12.60 – 13.19	13.20 – 13.79	>13.79
Bleep	>12	9 - 11	7 – 9	5 - 7	<5

DATA FISIK ATLET BIRO PRESTASI RANTING CURUG

Nama : Septi Hanifah R.
Tahun Lahir : 2006
Jenis Kelamin : Putri

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	TANGGAL TES					
			17 Juni 2022					
			HASIL	SATUAN	HASIL	SATUAN	HASIL	SATUAN
1	Daya tahan otot lengan dan bahu	Push Up 1 menit	19	Kali		Kali		Kali
2	Daya tahan otot perut	Sit Up 1 menit	13	Kali		Kali		Kali
3	Daya tahan otot punggung	Back Up 1 menit	14	Kali		Kali		Kali
4	Fleksibilitas	Sit and Reach		Cm		Cm		Cm
5	Daya ledak otot tungkai	Vertical Jump		Cm		Cm		Cm
6	Kecepatan	Sprint 20 meter	04.31	Detik		Detik		Detik
7	Kelincahan	Shuttle Run 8 x 5 meter	16.48	Detik		Detik		Detik
8	Daya Tahan (V02 Max)	Bleep Test	4.3	Level		Level		Level

Keterangan :

Kategori	Sangat baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat Kurang
Push up	>69	69 - 53	52 – 38	37 - 19	<19
Sit Up	>69	69 - 54	53 – 38	37 - 22	<22
Back up	>65	65 - 53	52 – 38	33 - 25	<25
Sit and Reach	>45	45 - 31	30 – 21	20 - 11	<11
Vertical Jump	>91	91 - 78	77 - 65	64 - 52	<52
Sprint 20 m	<3.10	3.10 – 3.39	3.40 – 3.69	3.70 – 3.99	>3.99
Shuttle Run	<12.00	12.00 – 12.59	12.60 – 13.19	13.20 – 13.79	>13.79
Bleep	>12	9 - 11	7 – 9	5 - 7	<5

DATA FISIK ATLET BIRO PRESTASI RANTING CURUG

Nama : Tias Riestudhea
Tahun Lahir : 2006
Jenis Kelamin : Putri

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	TANGGAL TES					
			17 Juni 2022					
			HASIL	SATUAN	HASIL	SATUAN	HASIL	SATUAN
1	Daya tahan otot lengan dan bahu	Push Up 1 menit	8	Kali		Kali		Kali
2	Daya tahan otot perut	Sit Up 1 menit	19	Kali		Kali		Kali
3	Daya tahan otot punggung	Back Up 1 menit	19	Kali		Kali		Kali
4	Fleksibilitas	Sit and Reach		Cm		Cm		Cm
5	Daya ledak otot tungkai	Vertical Jump		Cm		Cm		Cm
6	Kecepatan	Sprint 20 meter	04.14	Detik		Detik		Detik
7	Kelincahan	Shuttle Run 8 x 5 meter	16.82	Detik		Detik		Detik
8	Daya Tahan (V02 Max)	Bleep Test	5.1	Level		Level		Level

Keterangan :

Kategori	Sangat baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat Kurang
Push up	>69	69 - 53	52 – 38	37 - 19	<19
Sit Up	>69	69 - 54	53 – 38	37 - 22	<22
Back up	>65	65 - 53	52 – 38	33 - 25	<25
Sit and Reach	>45	45 - 31	30 – 21	20 - 11	<11
Vertical Jump	>91	91 - 78	77 - 65	64 - 52	<52
Sprint 20 m	<3.10	3.10 – 3.39	3.40 – 3.69	3.70 – 3.99	>3.99
Shuttle Run	<12.00	12.00 – 12.59	12.60 – 13.19	13.20 – 13.79	>13.79
Bleep	>12	9 - 11	7 – 9	5 - 7	<5

DATA FISIK ATLET BIRO PRESTASI RANTING CURUG

Nama : Aliyah Rahayu
Tahun Lahir : 2006
Jenis Kelamin : Putri

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	TANGGAL TES					
			17 Juni 2022					
			HASIL	SATUAN	HASIL	SATUAN	HASIL	SATUAN
1	Daya tahan otot lengan dan bahu	Push Up 1 menit	11	Kali		Kali		Kali
2	Daya tahan otot perut	Sit Up 1 menit	23	Kali		Kali		Kali
3	Daya tahan otot punggung	Back Up 1 menit	14	Kali		Kali		Kali
4	Fleksibilitas	Sit and Reach		Cm		Cm		Cm
5	Daya ledak otot tungkai	Vertical Jump		Cm		Cm		Cm
6	Kecepatan	Sprint 20 meter	04.33	Detik		Detik		Detik
7	Kelincahan	Shuttle Run 8 x 5 meter	17.69	Detik		Detik		Detik
8	Daya Tahan (V02 Max)	Bleep Test	4.4	Level		Level		Level

Keterangan :

Kategori	Sangat baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat Kurang
Push up	>69	69 - 53	52 – 38	37 - 19	<19
Sit Up	>69	69 - 54	53 – 38	37 - 22	<22
Back up	>65	65 - 53	52 – 38	33 - 25	<25
Sit and Reach	>45	45 - 31	30 – 21	20 - 11	<11
Vertical Jump	>91	91 - 78	77 - 65	64 - 52	<52
Sprint 20 m	<3.10	3.10 – 3.39	3.40 – 3.69	3.70 – 3.99	>3.99
Shuttle Run	<12.00	12.00 – 12.59	12.60 – 13.19	13.20 – 13.79	>13.79
Bleep	>12	9 - 11	7 – 9	5 - 7	<5

DATA FISIK ATLET BIRO PRESTASI RANTING CURUG

Nama : Mutiara Putri
Tahun Lahir : 2006
Jenis Kelamin : Putri

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	TANGGAL TES					
			17 Juni 2022					
			HASIL	SATUAN	HASIL	SATUAN	HASIL	SATUAN
1	Daya tahan otot lengan dan bahu	Push Up 1 menit	14	Kali		Kali		Kali
2	Daya tahan otot perut	Sit Up 1 menit	20	Kali		Kali		Kali
3	Daya tahan otot punggung	Back Up 1 menit	11	Kali		Kali		Kali
4	Fleksibilitas	Sit and Reach		Cm		Cm		Cm
5	Daya ledak otot tungkai	Vertical Jump		Cm		Cm		Cm
6	Kecepatan	Sprint 20 meter	04.16	Detik		Detik		Detik
7	Kelincahan	Shuttle Run 8 x 5 meter	18.00	Detik		Detik		Detik
8	Daya Tahan (V02 Max)	Bleep Test	3.3	Level		Level		Level

Keterangan :

Kategori	Sangat baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat Kurang
Push up	>69	69 - 53	52 – 38	37 - 19	<19
Sit Up	>69	69 - 54	53 – 38	37 - 22	<22
Back up	>65	65 - 53	52 – 38	33 - 25	<25
Sit and Reach	>45	45 - 31	30 – 21	20 - 11	<11
Vertical Jump	>91	91 - 78	77 - 65	64 - 52	<52
Sprint 20 m	<3.10	3.10 – 3.39	3.40 – 3.69	3.70 – 3.99	>3.99
Shuttle Run	<12.00	12.00 – 12.59	12.60 – 13.19	13.20 – 13.79	>13.79
Bleep	>12	9 - 11	7 – 9	5 - 7	<5

DATA FISIK ATLET BIRO PRESTASI RANTING CURUG

Nama : Dini Olivia
Tahun Lahir : 2006
Jenis Kelamin : Putri

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	TANGGAL TES					
			17 Juni 2022					
			HASIL	SATUAN	HASIL	SATUAN	HASIL	SATUAN
1	Daya tahan otot lengan dan bahu	Push Up 1 menit	14	Kali		Kali		Kali
2	Daya tahan otot perut	Sit Up 1 menit	27	Kali		Kali		Kali
3	Daya tahan otot punggung	Back Up 1 menit	40	Kali		Kali		Kali
4	Fleksibilitas	Sit and Reach		Cm		Cm		Cm
5	Daya ledak otot tungkai	Vertical Jump		Cm		Cm		Cm
6	Kecepatan	Sprint 20 meter	04.44	Detik		Detik		Detik
7	Kelincahan	Shuttle Run 8 x 5 meter	16.22	Detik		Detik		Detik
8	Daya Tahan (V02 Max)	Bleep Test	5.4	Level		Level		Level

Keterangan :

Kategori	Sangat baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat Kurang
Push up	>69	69 - 53	52 – 38	37 - 19	<19
Sit Up	>69	69 - 54	53 – 38	37 - 22	<22
Back up	>65	65 - 53	52 – 38	33 - 25	<25
Sit and Reach	>45	45 - 31	30 – 21	20 - 11	<11
Vertical Jump	>91	91 - 78	77 - 65	64 - 52	<52
Sprint 20 m	<3.10	3.10 – 3.39	3.40 – 3.69	3.70 – 3.99	>3.99
Shuttle Run	<12.00	12.00 – 12.59	12.60 – 13.19	13.20 – 13.79	>13.79
Bleep	>12	9 - 11	7 – 9	5 - 7	<5

DATA FISIK ATLET BIRO PRESTASI RANTING CURUG

Nama : Dina Olicia
Tahun Lahir : 2006
Jenis Kelamin : Putri

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	TANGGAL TES					
			17 Juni 2022					
			HASIL	SATUAN	HASIL	SATUAN	HASIL	SATUAN
1	Daya tahan otot lengan dan bahu	Push Up 1 menit	15	Kali		Kali		Kali
2	Daya tahan otot perut	Sit Up 1 menit	29	Kali		Kali		Kali
3	Daya tahan otot punggung	Back Up 1 menit	31	Kali		Kali		Kali
4	Fleksibilitas	Sit and Reach		Cm		Cm		Cm
5	Daya ledak otot tungkai	Vertical Jump		Cm		Cm		Cm
6	Kecepatan	Sprint 20 meter	04.66	Detik		Detik		Detik
7	Kelincahan	Shuttle Run 8 x 5 meter	17.02	Detik		Detik		Detik
8	Daya Tahan (V02 Max)	Bleep Test	4.1	Level		Level		Level

Keterangan :

Kategori	Sangat baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat Kurang
Push up	>69	69 - 53	52 – 38	37 - 19	<19
Sit Up	>69	69 - 54	53 – 38	37 - 22	<22
Back up	>65	65 - 53	52 – 38	33 - 25	<25
Sit and Reach	>45	45 - 31	30 – 21	20 - 11	<11
Vertical Jump	>91	91 - 78	77 - 65	64 - 52	<52
Sprint 20 m	<3.10	3.10 – 3.39	3.40 – 3.69	3.70 – 3.99	>3.99
Shuttle Run	<12.00	12.00 – 12.59	12.60 – 13.19	13.20 – 13.79	>13.79
Bleep	>12	9 - 11	7 – 9	5 - 7	<5

DATA FISIK ATLET BIRO PRESTASI RANTING CURUG

Nama : Elfian Adam M.
Tahun Lahir : 2005
Jenis Kelamin : Putra

NO	KOMPONEN	METODE PENGUKURAN	TANGGAL TES					
			17 Juni 2022					
			HASIL	SATUAN	HASIL	SATUAN	HASIL	SATUAN
1	Daya tahan otot lengan dan bahu	Push Up 1 menit	28	Kali		Kali		Kali
2	Daya tahan otot perut	Sit Up 1 menit	28	Kali		Kali		Kali
3	Daya tahan otot punggung	Back Up 1 menit	49	Kali		Kali		Kali
4	Fleksibilitas	Sit and Reach		Cm		Cm		Cm
5	Daya ledak otot tungkai	Vertical Jump		Cm		Cm		Cm
6	Kecepatan	Sprint 20 meter	03.47	Detik		Detik		Detik
7	Kelincahan	Shuttle Run 8 x 5 meter	15.89	Detik		Detik		Detik
8	Daya Tahan (V02 Max)	Bleep Test	4.3	Level		Level		Level

Keterangan :

Kategori	Sangat baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat Kurang
Push up	>69	69 - 53	52 – 38	37 - 19	<19
Sit Up	>69	69 - 54	53 – 38	37 - 22	<22
Back up	>65	65 - 53	52 – 38	33 - 25	<25
Sit and Reach	>45	45 - 31	30 – 21	20 - 11	<11
Vertical Jump	>91	91 - 78	77 - 65	64 - 52	<52
Sprint 20 m	<3.10	3.10 – 3.39	3.40 – 3.69	3.70 – 3.99	>3.99
Shuttle Run	<12.00	12.00 – 12.59	12.60 – 13.19	13.20 – 13.79	>13.79
Bleep	>12	9 - 11	7 – 9	5 - 7	<5