



PERATURAN MENTERI PEMUDA DAN OLAHRAGA
REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 15 TAHUN 2024
TENTANG
PARAMETER TES KONDISI FISIK OLAHRAGAWAN PADA SENTRA PEMBINAAN
OLAHRAGA PRESTASI TINGKAT DAERAH DAN NASIONAL

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

MENTERI PEMUDA DAN OLAHRAGA REPUBLIK INDONESIA,

- Menimbang : a. bahwa untuk membentuk olahragawan yang berprestasi di tingkat daerah, nasional, dan internasional sesuai dengan desain besar olahraga nasional, setiap olahragawan pada sentra pembinaan olahraga prestasi di tingkat daerah dan nasional harus memiliki kondisi fisik yang sesuai dengan standar profil olahragawan berprestasi tingkat dunia;
- b. bahwa untuk memastikan kondisi fisik olahragawan sesuai dengan standar profil olahragawan berprestasi tingkat dunia sebagaimana dimaksud dalam huruf a, perlu melakukan pengukuran kemampuan fisik olahragawan pada sentra pembinaan olahraga prestasi tingkat daerah dan nasional;
- c. bahwa untuk melaksanakan pengukuran kemampuan fisik olahragawan sebagaimana dimaksud dalam huruf b, perlu menyusun parameter tes kondisi fisik olahragawan pada sentra pembinaan olahraga prestasi tingkat daerah dan nasional;
- d. bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud dalam huruf a, huruf b, dan huruf c, perlu menetapkan Peraturan Menteri Pemuda dan Olahraga tentang Parameter Tes Kondisi Fisik Olahragawan pada Sentra Pembinaan Olahraga Prestasi Tingkat Daerah dan Nasional;
- Mengingat : 1. Pasal 17 ayat (3) Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945;
2. Undang-Undang Nomor 39 Tahun 2008 tentang Kementerian Negara (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2008 Nomor 166, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4916) sebagaimana telah diubah dengan Undang-Undang Nomor 61 Tahun 2024 tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 39 Tahun 2008 tentang Kementerian Negara (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2024 Nomor 225,

- Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 6994);
3. Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2022 Nomor 71, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 6782);
 4. Peraturan Presiden Nomor 106 Tahun 2020 tentang Kementerian Pemuda dan Olahraga (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2020 Nomor 253);
 5. Peraturan Presiden Nomor 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2021 Nomor 212);
 6. Peraturan Menteri Pemuda dan Olahraga Nomor 8 Tahun 2022 tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementerian Pemuda dan Olahraga (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2022 Nomor 997);

MEMUTUSKAN:

Menetapkan : PERATURAN MENTERI PEMUDA DAN OLARHAGA TENTANG PARAMETER TES KONDISI FISIK OLAHRAGAWAN PADA SENTRA PEMBINAAN OLAHRAGA PRESTASI TINGKAT DAERAH DAN NASIONAL.

BAB I
KETENTUAN UMUM

Pasal 1

Dalam Peraturan Menteri ini yang dimaksud dengan:

1. Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya.
2. Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan Olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi.
3. Olahraga Prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan.
4. Olahragawan adalah peolahraga yang mengikuti pelatihan dan kejuaraan Olahraga secara teratur, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan untuk mencapai Prestasi.
5. Desain Besar Olahraga Nasional yang selanjutnya disingkat DBON adalah dokumen rencana induk yang berisikan arah kebijakan pembinaan dan pengembangan Keolahragaan nasional yang dilakukan secara efektif, efisien, unggul, terukur, sistematis, akuntabel, dan berkelanjutan dalam lingkup Olahraga pendidikan, Olahraga rekreasi, Olahraga Prestasi, dan industri Olahraga.

6. Parameter Tes Kondisi Fisik adalah instrumen tes untuk mengukur kemampuan fisik umum dan kemampuan fisik khusus Olahragawan sesuai standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia.
7. Sentra Pembinaan Olahraga Prestasi adalah pusat pembinaan Olahragawan yang berbakat dan potensial untuk cabang Olahraga Prestasi untuk memajukan Olahraga nasional.
8. Kelas Khusus Olahraga adalah kelas khusus yang diselenggarakan pada satuan pendidikan umum pada jenjang pendidikan dasar dan pendidikan menengah yang berorientasi pada penguatan kompetensi khusus Olahraga sesuai kebutuhan peserta didik.
9. Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar atau sebutan lainnya yang selanjutnya disebut PPLP adalah Sentra Pembinaan Olahraga Prestasi di kabupaten/kota yang diselenggarakan untuk menjaring dan membina bakat Olahragawan pada usia pelajar.
10. Sentra Pembinaan Olahragawan Berbakat Nasional yang selanjutnya disebut SPOBNAS adalah pusat pembinaan Olahraga Prestasi di provinsi yang diselenggarakan untuk menjaring dan membina bakat Olahragawan Muda.
11. Sekolah Khusus Olahragawan atau sebutan lainnya yang selanjutnya disebut SKO adalah sekolah khusus yang diselenggarakan pada satuan pendidikan khusus Olahraga jenjang pendidikan menengah yang berorientasi pada penguatan kompetensi khusus Olahraga sesuai kebutuhan peserta didik.
12. Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional yang selanjutnya disingkat SLOMPN adalah Sentra Pembinaan Olahraga Prestasi nasional yang diselenggarakan untuk menjaring dan membina Olahragawan usia muda potensial.
13. Sentra Pembinaan Olahragawan Elite Junior Indonesia (*Cibubur Youth Athlete Training Center*) yang selanjutnya disebut CYATC adalah Sentra Pembinaan Olahraga Prestasi Nasional yang diselenggarakan untuk menjaring dan membina Olahragawan usia muda potensial tertinggi.
14. Sentra Pembinaan Olahragawan Elite Indonesia (*Indonesia Elite Athlete Training Center*) yang selanjutnya disebut IEATC adalah Sentra Pembinaan Olahraga Prestasi nasional yang diselenggarakan untuk menjaring dan membina bakat Olahragawan elite.
15. Olahraga Aerobik (*Aerobic Sport*) yang selanjutnya disebut *Aerobic Sport* adalah jenis Olahraga yang menggunakan oksigen dalam pembentukan energi.
16. Olahraga Anaerobik (*Anaerobic Sport*) yang selanjutnya disebut *Anaerobic Sport* adalah jenis Olahraga yang intens dan pendek durasinya, dimana energi dihasilkan tanpa menggunakan oksigen secara langsung.
17. Olahraga Dinamis (*Dynamic Sport*) yang selanjutnya disebut *Dynamic Sport* adalah jenis Olahraga yang dalam aktivitasnya melakukan gerakan secara terus-menerus baik *cyclic* maupun *acyclic*.

18. Olahraga Statis (*Static Sport*) yang selanjutnya disebut *Static Sport* adalah jenis Olahraga yang dalam aktivitasnya tidak melakukan gerakan secara terus-menerus baik *cyclic* maupun *acyclic*.
19. Menteri adalah menteri yang menyelenggarakan urusan pemerintahan di bidang Olahraga.
20. Kementerian Pemuda dan Olahraga yang selanjutnya disebut Kementerian adalah kementerian yang menyelenggarakan urusan pemerintah di bidang pemuda dan Olahraga.

Pasal 2

- (1) Peraturan Menteri ini dimaksudkan sebagai pedoman bagi pengelola Sentra Pembinaan Olahraga Prestasi tingkat daerah dan nasional dalam melakukan tes untuk mengukur kemampuan fisik Olahragawan secara komprehensif dan terintegrasi.
- (2) Peraturan Menteri ini bertujuan untuk menjamin kualitas kondisi fisik Olahragawan dan pada Sentra Pembinaan Olahraga Prestasi tingkat daerah dan nasional sehingga mampu mencapai prestasi di tingkat daerah, nasional, dan internasional.

BAB II

PARAMETER TES KONDISI FISIK OLAHRAGAWAN

Bagian Kesatu Umum

Pasal 3

- (1) Sentra Pembinaan Olahraga Prestasi tingkat daerah dan nasional harus menerapkan Parameter Tes Kondisi Fisik berdasarkan Peraturan Menteri ini.
- (2) Sentra Pembinaan Olahraga Prestasi di tingkat daerah sebagaimana dimaksud pada ayat (1) yaitu:
 - a. Kelas Khusus Olahraga;
 - b. PPLP;
 - c. SPOBNAS; dan
 - d. SKO.
- (3) Sentra Pembinaan Olahraga Prestasi di tingkat nasional sebagaimana dimaksud pada ayat (1) yaitu:
 - a. SLOMPN;
 - b. CYATC; dan
 - c. IEATC.
- (4) Selain Sentra Pembinaan Olahraga Prestasi di tingkat daerah sebagaimana dimaksud pada ayat (2), Sentra Pembinaan Olahraga Prestasi di tingkat daerah yang dibentuk, dikembangkan, dan dikelola oleh secara mandiri oleh masyarakat dan dunia usaha harus menerapkan Parameter Tes Kondisi Fisik berdasarkan Peraturan Menteri ini.

Pasal 4

Parameter Tes Kondisi Fisik terdiri atas tes:

- a. kemampuan fisik umum (*general physical ability*); dan
- b. kemampuan fisik khusus (*specific physical ability*).

Bagian Kedua
Kemampuan Fisik Umum (*General Physical Ability*)

Pasal 5

- (1) Tes kemampuan fisik umum (*general physical ability*) sebagaimana dimaksud dalam Pasal 4 huruf a merupakan tes yang dilakukan untuk mengukur kondisi potensi fungsional Olahragawan dan kemampuan biomotor yang dapat dikembangkan menuju standar yang paling tinggi.
- (2) Tes kemampuan fisik umum (*general physical ability*) sebagaimana dimaksud pada ayat (1) diterapkan kepada Olahragawan berdasarkan tolok ukur sebagai berikut:
 - a. 100% (seratus persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia;
 - b. 80% (delapan puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia;
 - c. 70% (tujuh puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia; dan
 - d. 60% (enam puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia.
- (3) Tolok ukur tes kemampuan fisik umum (*general physical ability*) sebagaimana dimaksud pada ayat (2) tercantum dalam Lampiran I yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari Peraturan Menteri ini.
- (4) Tolok ukur tes kemampuan fisik umum (*general physical ability*) sebagaimana dimaksud pada ayat (3) dapat dimutakhirkan sesuai dengan perkembangan profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia pada penyelenggaraan olimpiade.
- (5) Pemutakhiran sebagaimana dimaksud pada ayat (4) ditetapkan dengan Keputusan Menteri.

Pasal 6

Tes kemampuan fisik umum (*general physical ability*) terdiri atas komponen tes:

- a. kecepatan;
- b. daya ledak otot;
- c. kelincahan; dan
- d. daya tahan kardiovaskular.

Pasal 7

- (1) Tes kecepatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 6 huruf a merupakan tes yang dilakukan guna mengukur kemampuan kecepatan gerak Olahragawan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya.
- (2) Tes kecepatan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan dengan lari cepat (*sprint*) jarak 40 (empat puluh) meter.

Pasal 8

- (1) Tes daya ledak otot sebagaimana dimaksud dalam Pasal 6 huruf b merupakan tes yang dilakukan guna mengukur kemampuan otot Olahragawan untuk mengerahkan tenaga yang maksimal dalam waktu yang singkat.

- (2) Tes daya ledak otot sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan dengan lompat jauh tanpa awalan (*standing broad jump*).

Pasal 9

- (1) Tes kelincahan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 6 huruf c merupakan tes yang dilakukan guna mengukur kecepatan Olahragawan dalam mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh.
- (2) Tes kelincahan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan dengan *t-test agility*.

Pasal 10

- (1) Tes daya tahan kardiovaskular sebagaimana dimaksud dalam Pasal 6 huruf d merupakan tes yang dilakukan guna mengukur kondisi jantung dan paru-paru Olahragawan yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan aktivitas fisik.
- (2) Tes daya tahan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan dengan *cooper test* selama 12 (dua belas) menit.

Bagian Ketiga

Kemampuan Fisik Khusus (*Specific Physical Ability*)

Pasal 11

- (1) Tes kemampuan fisik khusus (*specific physical ability*) sebagaimana dimaksud dalam Pasal 4 huruf b merupakan tes yang dilakukan untuk mengukur kondisi potensi fungsional Olahragawan dan kemampuan biomotor sesuai standar teknis cabang Olahraga.
- (2) Tes kemampuan fisik khusus (*specific physical ability*) sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan setelah Olahragawan melalui rangkaian tes kemampuan fisik umum (*general physical ability*).
- (3) Tes kemampuan fisik khusus (*specific physical ability*) diterapkan pada Olahragawan berdasarkan:
 - a. spesialisasi cabang Olahraga prioritas sesuai DBON; dan
 - b. tolok ukur sesuai standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia.
- (4) Spesialisasi cabang Olahraga dan tolok ukur tes kemampuan fisik khusus (*specific physical ability*) sebagaimana dimaksud pada ayat (3) tercantum dalam Lampiran II yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari Peraturan Menteri ini.
- (5) Spesialisasi cabang Olahraga dan tolok ukur kemampuan fisik khusus (*specific physical ability*) sebagaimana dimaksud pada ayat (4) dapat dimutakhirkan sesuai dengan perkembangan:
 - a. cabang Olahraga prioritas sesuai DBON; dan/atau
 - b. profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia pada penyelenggaraan olimpiade.

- (6) Pemutakhiran sebagaimana dimaksud pada ayat (5) ditetapkan dengan Keputusan Menteri.

Pasal 12

Tes kemampuan fisik khusus (*specific physical ability*) terdiri atas komponen tes:

- a. kelentukan;
- b. kekuatan;
- c. kecepatan;
- d. daya ledak otot;
- e. kelincahan;
- f. daya tahan kardiovaskular; dan
- g. keseimbangan.

Pasal 13

- (1) Tes kelentukan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 12 huruf a merupakan tes yang dilakukan untuk mengukur kemampuan tubuh Olahragawan dalam melakukan gerakan dengan seluas-luasnya pada persendian tertentu yang memungkinkan tubuh Olahragawan untuk bergerak dengan lebih bebas dan terhindar dari risiko cedera.
- (2) Tes kelentukan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan dengan:
 - a. *sit and reach*;
 - b. *shoulder flexibility*;
 - c. *shoulder static flexibility test*;
 - d. *isometric shoulder hold*;
 - e. *hip flexor flexibility test*;
 - f. *shoulder flexion*;
 - g. *shoulder extension*; dan
 - h. *shoulder mobility* kanan dan kiri.

Pasal 14

- (1) Tes kekuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 12 huruf b merupakan tes yang dilakukan untuk mengukur kemampuan Olahragawan menghasilkan kekuatan maksimal dan daya tahan kekuatan otot.
- (2) Tes kekuatan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan dengan:
 - a. *push up*;
 - b. *sit up*;
 - c. *back up*;
 - d. *handgrip* kanan dan kiri;
 - e. *core stability*;
 - f. *pull up*;
 - g. *max and rep grip strength* kanan dan kiri;
 - h. *bench pull*;
 - i. *chin up*;
 - j. *shocken test*;
 - k. *one repetition maximal back squat*;
 - l. *one repetition maximal squat*;
 - m. *v-sit*;
 - n. *pull dynamometer*;
 - o. *push dynamometer*;
 - p. *one repetition maximal bench press*;
 - q. *one repetition maximal deadlift*;

- r. *one repetition maximal bench pull*;
- s. *wall sit*; dan
- t. *single leg wall squat* kiri dan kanan.

Pasal 15

Tes kecepatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 12 huruf c dilakukan dengan:

- a. lari cepat (*sprint*) jarak 30 (tiga puluh) meter;
- b. lari cepat (*sprint*) jarak 20 (dua puluh) meter;
- c. lari cepat (*sprint*) jarak 20 (dua puluh) meter di dalam air;
- d. lari jarak 300 (tiga ratus) meter;
- e. kecepatan reaksi (*reaction time*) audio dan visual;
- f. *whole body reaction*;
- g. *star reaction time*;
- h. *wingate anaerobic test* selama 30 (tiga puluh) detik; dan
- i. *all out rowing test* selama 30 (tiga puluh) detik.

Pasal 16

Tes daya ledak otot sebagaimana dimaksud dalam Pasal 12 huruf d dilakukan dengan:

- a. *standing broad jump*;
- b. *vertical jump*;
- c. *overhead throw*;
- d. *3 hop jump* kanan dan kiri;
- e. *10 hop jump* kanan dan kiri; dan
- f. *medicine ball push/chest pass*.

Pasal 17

Tes kelincahan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 12 huruf e dilakukan dengan:

- a. *skipping rope*;
- b. *agility court*;
- c. *shuttle run* (4x5 meter);
- d. *shuttle run* (8x5 meter);
- e. *illinois run test*; dan
- f. *t-test agility*.

Pasal 18

Tes daya tahan kardiovaskular sebagaimana dimaksud dalam Pasal 12 huruf f dilakukan dengan:

- a. *beep test*;
- b. *aerobic swim*;
- c. *running based anaerobic sprint test* (RAST);
- d. *yoyo endurance level one*;
- e. *cooper test* selama 12 (dua belas) menit;
- f. *canoeing ergometer*;
- g. *rowing ergometer*;
- h. *vo2max rowing ergometer*;
- i. *paddle test*; dan
- j. *cycle ergometer*.

Pasal 19

- (1) Tes keseimbangan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 12 huruf g merupakan tes yang dilakukan untuk mengukur kemampuan Olahragawan dalam mempertahankan stabilitas tubuh baik dalam keadaan diam (keseimbangan

- statis) maupun dalam keadaan bergerak (keseimbangan dinamis).
- (2) Tes keseimbangan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan dengan:
 - a. *stork stand test* kanan dan kiri secara bergantian; dan
 - b. *single leg balance test*.

Pasal 20

Tes kemampuan fisik khusus (*Specific Physical Ability*) sebagaimana dimaksud dalam Pasal 13 sampai dengan Pasal 19 diterapkan sesuai dengan kebutuhan standar teknis cabang Olahraga.

BAB III

PELAKSANAAN PARAMETER TES KONDISI FISIK

Bagian Kesatu Umum

Pasal 21

Parameter Tes Kondisi Fisik diterapkan pada:

- a. tahap seleksi; dan
- b. evaluasi berkala.

Bagian Kedua

Penerapan Parameter Tes Kondisi Fisik Pada Tahap Seleksi

Pasal 22

- (1) Pelaksanaan Parameter Tes Kondisi Fisik Olahragawan pada tahap seleksi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 21 huruf a merupakan rangkaian tes yang dilaksanakan untuk memperoleh hasil kemampuan fisik umum dan kemampuan fisik khusus Olahragawan.
- (2) Hasil kemampuan fisik umum dan kemampuan fisik khusus Olahragawan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dijadikan sebagai dasar penerimaan Olahragawan pada Sentra Pembinaan Olahraga Prestasi tingkat daerah dan nasional.

Pasal 23

- (1) Dalam hal hasil kemampuan fisik umum dan kemampuan fisik khusus Olahragawan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 22 menunjukkan unsur dominan pada aspek kecepatan, daya ledak otot, dan/atau kelincahan, Olahragawan dikelompokkan dalam klasifikasi *Dynamic Sport* dengan kekhususan *Anaerobic Sport*.
- (2) Dalam hal hasil kemampuan fisik umum dan kemampuan fisik khusus Olahragawan menunjukkan unsur dominan pada aspek daya tahan kardiovaskular, Olahragawan dikelompokkan dalam klasifikasi:
 - a. *Dynamic Sport* dengan kekhususan *Aerobic Sport*; dan
 - b. *Static Sport* dengan kekhususan *Aerobic Sport*.

Bagian Ketiga
Penerapan Parameter Tes Kondisi Fisik
pada Evaluasi Berkala

Pasal 24

Pelaksanaan Parameter Tes Kondisi Fisik Olahragawan pada evaluasi berkala sebagaimana dimaksud dalam Pasal 21 huruf b merupakan rangkaian tes yang dilaksanakan pada proses pembinaan Olahragawan pada Sentra Pembinaan Olahraga Prestasi tingkat daerah dan nasional.

Pasal 25

Hasil Parameter Tes Kondisi Fisik Olahragawan pada evaluasi berkala sebagaimana dimaksud dalam Pasal 24 digunakan sebagai dasar:

- a. perbaikan performa Olahragawan melalui:
 1. pemberian rekomendasi spesialisasi cabang Olahraga; dan
 2. identifikasi kekuatan dan kelemahan Olahragawan.
- b. promosi dan degradasi Olahragawan.

Bagian Keempat
Tim Penilai

Pasal 26

- (1) Penerapan Parameter Tes Kondisi Fisik dilaksanakan oleh tim penilai.
- (2) Tim penilai pada Kelas Khusus Olahraga dan SKO merupakan tim evaluasi berkala yang dibentuk pada Kelas Khusus Olahraga dan SKO sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.
- (3) Tim penilai pada PPLP, SPOBNAS, SLOMPN, CYATC dan IEATC merupakan tim seleksi dan tim evaluasi berkala yang dibentuk pada PPLP, SPOBNAS, SLOMPN, CYATC dan IEATC sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Pasal 27

Tim penilai sebagaimana dimaksud dalam Pasal 26 bertugas:

- a. melakukan pengukuran kondisi fisik Olahragawan pada tahap seleksi dan evaluasi berkala;
- b. memantau dan mengevaluasi performa Olahragawan;
- c. mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan performa Olahragawan;
- d. menganalisis dan menginterpretasikan hasil Parameter Tes Kondisi Fisik Olahragawan;
- e. memberikan rekomendasi pengembangan program latihan; dan
- f. berkoordinasi dengan pelatih untuk memastikan agar hasil penilaian Parameter Tes Kondisi Fisik digunakan untuk memperbaiki dan mengoptimalkan program latihan.

Bagian Kelima
Prasarana Olahraga dan Sarana Olahraga

Pasal 28

Penerapan Parameter Tes Kondisi Fisik dilaksanakan dengan mengoptimalkan pemanfaatan prasarana Olahraga dan sarana Olahraga yang tersedia pada Sentra Pembinaan Olahraga Prestasi tingkat daerah dan nasional sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

BAB IV
PEMANTAUAN DAN EVALUASI

Pasal 29

- (1) Pemantauan dan evaluasi dilakukan terhadap penerapan Parameter Tes Kondisi Fisik pada Sentra Pembinaan Olahraga Prestasi tingkat daerah dan nasional.
- (2) Pemantauan dan evaluasi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilaksanakan oleh Menteri yang secara teknis dilakukan oleh deputy yang melaksanakan tugas dan fungsi di bidang peningkatan Prestasi Olahraga.
- (3) Dalam melakukan pemantauan dan evaluasi sebagaimana dimaksud pada ayat (2), deputy yang melaksanakan tugas dan fungsi di bidang peningkatan Prestasi Olahraga dapat melibatkan praktisi, akademisi, atau profesional di bidang Olahraga dan/atau bidang lainnya sesuai kebutuhan.

Pasal 30

Pemantauan dan evaluasi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 29 dilaksanakan secara berkala paling sedikit 2 (dua) kali dalam 1 (satu) tahun atau sewaktu-waktu sesuai dengan kebutuhan.

Pasal 31

- (1) Deputy yang melaksanakan tugas dan fungsi di bidang peningkatan Prestasi Olahraga melaporkan hasil pemantauan dan evaluasi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 30 kepada Menteri.
- (2) Hasil pemantauan dan evaluasi menjadi bahan kebijakan dalam pengembangan Parameter Tes Kondisi Fisik pada Sentra Pembinaan Olahraga Prestasi tingkat daerah dan nasional.

BAB V
KETENTUAN LAIN-LAIN

Pasal 32

Parameter Tes Kondisi Fisik untuk Olahragawan pada sentra khusus Olahraga disabilitas Indonesia ditetapkan oleh Menteri.

BAB VI
KETENTUAN PENUTUP

Pasal 33

Peraturan Menteri ini mulai berlaku pada tanggal diundangkan.

Agar setiap orang mengetahuinya, memerintahkan pengundangan Peraturan Menteri ini dengan penempatannya dalam Berita Negara Republik Indonesia.



Ditetapkan di Jakarta
pada tanggal 18 Oktober 2024

MENTERI PEMUDA DAN OLAHRAGA
REPUBLIK INDONESIA,

ARIO BIMO NANDITO ARIOTEDJO

Diundangkan di Jakarta
pada tanggal

PLT. DIREKTUR JENDERAL
PERATURAN PERUNDANG-UNDANGAN
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
REPUBLIK INDONESIA,

ASEP N. MULYANA

BERITA NEGARA REPUBLIK INDONESIA TAHUN 2024 NOMOR



LAMPIRAN I
PERATURAN MENTERI PEMUDA DAN OLAHRAGA
REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 15 TAHUN 2024
TENTANG
PARAMETER TES KONDISI FISIK OLAHRAGAWAN
PADA SENTRA PEMBINAAN OLAHRAGA PRESTASI
TINGKAT DAERAH DAN NASIONAL

TOLOK UKUR TES KEMAMPUAN FISIK UMUM (*GENERAL PHYSICAL ABILITY*)

- I. 100% (seratus persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES			
	STANDING BROAD JUMP (Meter)	T-TEST AGILITY (Detik)	SPRINT 40M (Detik)	COOPER TEST (METER)
PUTRA	≥ 2,50	≤ 9,00	≤ 5,00	≥ 2800
PUTRI	≥ 2,10	≤ 10,00	≤ 5,50	≥ 2700

- II. 80% (delapan puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES			
	STANDING BROAD JUMP (Meter)	T-TEST AGILITY (Detik)	SPRINT 40M	COOPER TEST (METER)
PUTRA	≥ 2,38	≤ 9,27	≤ 5,15	≥ 2750
PUTRI	≥ 2,00	≤ 10,30	≤ 5,30	≥ 2300

- III. 70% (tujuh puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES			
	STANDING BROAD JUMP (Meter)	T-TEST AGILITY (Detik)	SPRINT 40M	COOPER TEST (METER)
PUTRA	≥ 2,25	≤ 9,50	≤ 5,21	≥ 2700
PUTRI	≥ 1,89	≤ 10,50	≤ 5,36	≥ 2170

- IV. 60% (enam puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES			
	STANDING BROAD JUMP (Meter)	T-TEST AGILITY (Detik)	SPRINT 40M (Detik)	COOPER TEST (METER)
PUTRA	≥ 2,00	≤ 10,80	≤ 5,75	≥ 2600
PUTRI	≤ 1,68	≤ 12,00	≤ 6,33	≥ 2050

MENTERI PEMUDA DAN OLAHRAGA
REPUBLIK INDONESIA,

ttd

ARIO BIMO NANDITO ARIOTEDJO

LAMPIRAN II
 PERATURAN MENTERI PEMUDA DAN OLAHRAGA
 REPUBLIK INDONESIA
 NOMOR 15 TAHUN 2024
 TENTANG
 PARAMETER TES KONDISI FISIK OLAHRAGAWAN PADA
 SENTRA PEMBINAAN OLAHRAGA PRESTASI TINGKAT
 DAERAH DAN NASIONAL

SPELIALISASI CABANG OLAHRAGA DAN
 TOLOK UKUR TES KEMAMPUAN FISIK KHUSUS (*SPECIFIC PHYSICAL ABILITY*)

A. CABANG OLAHRAGA ANGKAT BESI

I. 100% (seratus persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																							
	Sit & Reach (Cm)		Push Up 1 Menit (Rep)		Sit Up 2 Menit (Rep)		Back Up 2 Menit (Rep)		Hand Grip Kiri (Kg)		Hand Grip Kanan (Kg)		Core Stability (Level)		Squat 1 RM (Rep * BW)		Shocken test 5Kg (Meter)		Vertical Jump (Cm)		Sprint 20m (Detik)		Lari 300 Meter (Detik)	
PUTRA	≥	27,0	≥	75	≥	110	≥	101	≥	64	≥	64	≥	12	≥	3,00	≥	9,60	≥	80	≤	2,70	≤	43,75
PUTRI	≥	30,0	≥	55	≥	90	≥	71	≥	41,4	≥	41,4	≥	12	≥	2,50	≥	7,34	≥	65	≤	3,50	≤	48,00

II. 80% (delapan puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																							
	Sit & Reach (Cm)		Push Up 1 Menit (Rep)		Sit Up 2 Menit (Rep)		Back Up 2 Menit (Rep)		Hand Grip Kiri (Kg)		Hand Grip Kanan (Kg)		Core Stability (Level)		Squat 1 RM (Kg) * BW		Shocken test 5Kg (Meter)		Vertical Jump (Cm)		Sprint 20m (Detik)		Lari 300 Meter (Detik)	
PUTRA	≥	25,0	≥	64	≥	94	≥	91	≥	58	≥	58	≥	12	≥	2,78	≥	8,16	≥	64	≤	2,97	≤	48,13
PUTRI	≥	27,0	≥	50	≥	77	≥	60	≥	37	≥	37	≥	12	≥	2,31	≥	6,24	≥	52	≤	3,85	≤	52,80

III. 70% (tujuh puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																							
	Sit & Reach (Cm)		Push Up 1 Menit (Rep)		Sit Up 2 Menit (Rep)		Back Up 2 Menit (Rep)		Hand Grip Kiri (Kg)		Hand Grip Kanan (Kg)		Core Stability (Level)		Squat 1 RM (Kg) * BW		Shocken test 5Kg (Meter)		Vertical Jump (Cm)		Sprint 20m (Detik)		Lari 300 Meter (Detik)	
PUTRA	≥	20,3	≥	53	≥	77	≥	71	≥	45	≥	45	≥	9	≥	2,25	≥	6,86	≥	56	≤	3,38	≤	54,69
PUTRI	≥	22,5	≥	39	≥	63	≥	50	≥	29	≥	29	≥	9	≥	1,88	≥	5,24	≥	46	≤	4,38	≤	60,00

IV. 60% (enam puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																							
	Sit & Reach (Cm)		Push Up 1 Menit (Rep)		Sit Up 2 Menit (Rep)		Back Up 2 Menit (Rep)		Hand Grip Kiri (Kg)		Hand Grip Kanan (Kg)		Core Stability (Level)		Squat 1 RM (Kg) * BW		Shocken test 5Kg (Meter)		Vertical Jump (Cm)		Sprint 20m (Detik)		Lari 300 Meter (Detik)	
PUTRA	≥	18,9	≥	49	≥	66	≥	61	≥	45	≥	45	≥	9	≥	1,95	≥	5,76	≥	48	≤	3,78	≤	61,25
PUTRI	≥	21,0	≥	36	≥	54	≥	43	≥	29	≥	29	≥	9	≥	1,63	≥	4,40	≥	39	≤	4,90	≤	67,20

B. CABANG OLAHRAGA ATLETIK

I. 100% (seratus persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES											
	Sit & Reach (Cm)		Standing Broad Jump (Meter)		Push Up 1 Menit (Rep)		Sit Up 2 Menit (Rep)		Sprint 30M (Detik)		Beep Test (Ml/Kg/Min)	
PUTRA	≥	30,61	≥	2,63	≥	75	≥	110	≤	3,00	≥	57,78
PUTRI	≥	32,12	≥	2,39	≥	50	≥	90	≤	3,20	≥	49,17

II. 80% (delapan puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES											
	Sit & Reach (Cm)		Standing Broad Jump (Meter)		Push Up 1 Menit (Rep)		Sit Up 2 Menit (Rep)		Sprint 30M (Detik)		Beep Test (Ml/Kg/Min)	
PUTRA	≥	24,49	≥	2,37	≥	60	≥	88	≤	3,60	≥	52,00
PUTRI	≥	25,70	≥	2,15	≥	40	≥	72	≤	3,84	≥	44,25

III. 70% (tujuh puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES											
	Sit & Reach (Cm)		Standing Broad Jump (Meter)		Push Up 1 Menit (Rep)		Sit Up 2 Menit (Rep)		Sprint 30M (Detik)		Beep Test (Ml/Kg/Min)	
PUTRA	≥	21,43	≥	2,10	≥	53	≥	77	≤	3,90	≥	40,45
PUTRI	≥	22,48	≥	1,91	≥	35	≥	63	≤	4,16	≥	34,42

IV. 60% (enam puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES											
	Sit & Reach (Cm)		Standing Broad Jump (Meter)		Push Up 1 Menit (Rep)		Sit Up 2 Menit (Rep)		Sprint 30M (Detik)		Beep Test (Ml/Kg/Min)	
PUTRA	≥	18,37	≥	1,84	≥	45	≥	66	≤	4,20	≥	37,56
PUTRI	≥	19,27	≥	1,67	≥	30	≥	54	≤	4,48	≥	31,96

C. CABANG OLAHRAGA BALAP SEPEDA

I. 100% (seratus persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																			
	Sit & Reach (Cm)		Hip Flexor Flexibility Test (Derajat)		Reaction Time Visual (milidetik)		Reaction Time Audio (milidetik)		Vertical Jump (Cm)		1 RM Leg Press (Rep * BW)		Isometric Mid-Thigh Pull (Rep*BW)		Core Stability (Level)		Wingate Anaerobic Test (Watt)		Cycle Ergometer (Ml/Kg/Min)	
PUTRA	≥	30,6	≤	-5	≤	180	≤	150	≥	80	≥	3,00	≥	3,00	≥	12	≥	1000	≥	85,0
PUTRI	≥	32,1	≤	-5	≤	190	≤	160	≥	65	≥	2,50	≥	2,50	≥	12	≥	800	≥	75,0

II. 80% (delapan puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																			
	Sit & Reach (Cm)		Hip Flexor Flexibility Test (Derajat)		Reaction Time Visual (milidetik)		Reaction Time Audio (milidetik)		Vertical Jump (Cm)		1 RM Leg Press (Rep * BW)		Isometric Mid-Thigh Pull (Rep*BW)		Core Stability (Level)		Wingate Anaerobic Test (Watt)		Cycle Ergometer (Ml/Kg/Min)	
PUTRA	≥	24,5	≤	-4	≤	216	≤	180	≥	64	≥	2,40	≥	2,40	≥	12	≥	800	≥	68,0
PUTRI	≥	25,7	≤	-4	≤	228	≤	192	≥	52	≥	2,00	≥	2,00	≥	12	≥	640	≥	60,0

III. 70% (tujuh puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																			
	Sit & Reach (Cm)		Hip Flexor Flexibility Test (Derajat)		Reaction Time Visual (milidetik)		Reaction Time Audio (milidetik)		Vertical Jump (Cm)		1 RM Leg Press (Rep * BW)		Isometric Mid-Thigh Pull (Rep*BW)		Core Stability (Level)		Wingate Anaerobic Test (Watt)		Cycle Ergometer (Ml/Kg/Min)	
PUTRA	≥	21,4	≤	-3	≤	234	≤	195	≥	56	≥	2,10	≥	2,10	≥	9	≥	700	≥	59,5
PUTRI	≥	22,5	≤	-3	≤	247	≤	208	≥	46	≥	1,75	≥	1,75	≥	9	≥	560	≥	52,5

IV. 60% (enam puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																			
	Sit & Reach (Cm)		Hip Flexor Flexibility Test (Derajat)		Reaction Time Visual (milidetik)		Reaction Time Audio (milidetik)		Vertical Jump (Cm)		1 RM Leg Press (Rep * BW)		Isometric Mid-Thigh Pull (Rep*BW)		Core Stability (Level)		Wingate Anaerobic Test (Watt)		Cycle Ergometer (Ml/Kg/Min)	
PUTRA	≥	18,4	≤	-2	≤	252	≤	210	≥	48	≥	1,80	≥	1,80	≥	9	≥	600	≥	51,0
PUTRI	≥	19,3	≤	-2	≤	266	≤	224	≥	39	≥	1,50	≥	1,50	≥	9	≥	480	≥	45,0

D. CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS

I. 100% (seratus persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																	
	Sit & Reach (Cm)		Shoulder Flexibility (Cm)		Ver. Jump (Cm)		Over Head Throw 5Kg (Meter)		Sit Up 1 Menit (Rep)		Skipping Rope 1 Menit (Rep)		Agility Court (Detik)		RAST Test (Watt)		Beep Test (ml/Kg/min)	
PUTRA	≥	30,61	≥	4	≥	80,0	≥	12	≥	60	≥	130	≤	10,4	≥	1054	≥	65
PUTRI	≥	32,12	≥	5	≥	65,0	≥	9	≥	40	≥	95	≤	11,8	≥	1054	≥	55

II. 80% (delapan puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																	
	Sit & Reach (Cm)		Shoulder Flexibility (Cm)		Ver. Jump (Cm)		Over Head Throw 5Kg (Meter)		Sit Up 1 Menit (Rep)		Skipping Rope 1 Menit (Rep)		Agility Court (Detik)		RAST Test (Watt)		Beep Test (ml/Kg/min)	
PUTRA	≥	24,49	≥	3,2	≥	64,0	≥	9,6	≥	48	≥	104	≤	12,5	≥	843	≥	52
PUTRI	≥	25,70	≥	4,0	≥	52,0	≥	7,2	≥	32	≥	76	≤	14,2	≥	843	≥	44

III. 70% (tujuh puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																	
	Sit & Reach (Cm)		Shoulder Flexibility (Cm)		Ver. Jump (Cm)		Over Head Throw 5Kg (Meter)		Sit Up 1 Menit (Rep)		Skipping Rope 1 Menit (Rep)		Agility Court (Detik)		RAST Test (Watt)		Beep Test (ml/Kg/min)	
PUTRA	≥	21,43	≥	2,8	≥	56,0	≥	8,4	≥	42	≥	91	≤	13,5	≥	738	≥	46
PUTRI	≥	22,48	≥	3,5	≥	45,5	≥	6,3	≥	28	≥	67	≤	15,3	≥	738	≥	39

IV. 60% (enam puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																	
	Sit & Reach (Cm)		Shoulder Flexibility (Cm)		Ver. Jump (Cm)		Over Head Throw 5Kg (Meter)		Sit Up 1 Menit (Rep)		Skipping Rope 1 Menit (Rep)		Agility Court (Detik)		RAST Test (Watt)		Beep Test (ml/Kg/min)	
PUTRA	≥	18,37	≥	2,4	≥	48,0	≥	7,2	≥	36	≥	78	≤	16,2	≥	632	≥	36
PUTRI	≥	19,27	≥	3,0	≥	39,0	≥	5,4	≥	24	≥	57	≤	18,4	≥	632	≥	33

E. CABANG OLAHRAGA KARATE

I. 100% (seratus persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																					
	Sit & Reach (Cm)		Push Up 1 menit (Rep)		Sit Up 2 menit (Rep)		Core Stability (level)		Vertical Jump (Cm)		10 Hop Jump Ka (meter)		10 Hop Jump Ki (meter)		Medicine Ball Push; Pa:5Kg [meter]		Shuttle Run 4x5 meter (detik)		Sprint 20m (Detik)		Beep Test (Ml/Kg/min)	
PUTRA	≥	32,0	≥	75	≥	110	≥	12	≥	80	≥	28,39	≥	28,01	≥	7,60	≤	5,60	≤	2,75	≥	65,0
PUTRI	≥	38,0	≥	50	≥	90	≥	12	≥	65	≥	25,87	≥	24,44	≥	7,10	≤	5,90	≤	3,20	≥	55,0

II. 80% (delapan puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																					
	Sit & Reach (Cm)		Push Up 1 menit (Rep)		Sit Up 2 menit (Rep)		Core Stability (level)		Vertical Jump (Cm)		10 Hop Jump Ka (meter)		10 Hop Jump Ki (meter)		Medicine Ball Push; Pa:5Kg [meter]		Shuttle Run 4x5 meter (detik)		Sprint 20m (Detik)		Beep Test (Ml/Kg/min)	
PUTRA	≥	25,6	≥	60	≥	88	≥	11	≥	64	≥	22,71	≥	22,41	≥	6,08	≤	6,72	≤	3,30	≥	52,0
PUTRI	≥	30,4	≥	40	≥	72	≥	11	≥	52	≥	20,70	≥	19,6	≥	5,68	≤	7,08	≤	3,8	≥	44,0

III. 70% (tujuh puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																					
	Sit & Reach (Cm)		Push Up 1 menit (Rep)		Sit Up 2 menit (Rep)		Core Stability (level)		Vertical Jump (Cm)		10 Hop Jump Ka (meter)		10 Hop Jump Ki (meter)		Medicine Ball Push; Pa:5Kg [meter]		Shuttle Run 4x5 meter (detik)		Sprint 20m (Detik)		Beep Test (Ml/Kg/min)	
PUTRA	≥	22,4	≥	53	≥	77	≥	8	≥	56	≥	19,87	≥	19,61	≥	5,32	≤	7,28	≤	3,58	≥	45,5
PUTRI	≥	26,6	≥	35	≥	63	≥	8	≥	46	≥	18,11	≥	17,11	≥	4,97	≤	7,67	≤	4,16	≥	38,5

IV. 60% (enam puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																					
	Sit & Reach (Cm)		Push Up 1 menit (Rep)		Sit Up 2 menit (Rep)		Core Stability (level)		Vertical Jump (Cm)		10 Hop Jump Ka (meter)		10 Hop Jump Ki (meter)		Medicine Ball Push; Pa:5Kg [meter]		Shuttle Run 4x5 meter (detik)		Sprint 20m (Detik)		Beep Test (Ml/Kg/min)	
PUTRA	≥	19,2	≥	45	≥	66	≥	7	≥	48	≥	17,0	≥	16,8	≥	4,6	≤	7,8	≤	3,9	≥	42,3
PUTRI	≥	22,8	≥	30	≥	54	≥	7	≥	39	≥	15,5	≥	14,7	≥	4,3	≤	8,3	≤	4,5	≥	35,8

F. CABANG OLAHRAGA MENEMBAK

I. 100% (seratus persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																			
	Shoulder Flexibility (Cm)		Sit and Reach (Cm)		Reaction Time (Milidetik)		Isometric Shoulder Hold (Detik)		Single-Leg Balance (Detik)		Push-Up Test (Rep)		Wall Sit (Detik)		Core Stability (Level)		Sprint 20m (Detik)		Cooper Test 12 Menit (Meter)	
PUTRA	≥	4,0	≥	30,61	≤	0,200	≥	180	≥	60	≥	50	≥	180	≥	12	≤	2,75	≥	3000
PUTRI	≥	5,0	≥	32,12	≤	0,250	≥	150	≥	50	≥	35	≥	150	≥	12	≤	3,20	≥	2700

II. 80% (delapan puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																			
	Shoulder Flexibility (Cm)		Sit and Reach (Cm)		Reaction Time (Milidetik)		Isometric Shoulder Hold (Detik)		Single-Leg Balance (Detik)		Push-Up Test (Rep)		Wall Sit (Detik)		Core Stability (Level)		Sprint 20m (Detik)		Cooper Test 12 Menit (Meter)	
PUTRA	≥	3,8	≥	24,5	≤	0,210	≥	162	≥	57	≥	48	≥	162	≥	12	≤	3,03	≥	2400
PUTRI	≥	4,8	≥	25,7	≤	0,263	≥	135	≥	48	≥	33	≥	135	≥	12	≤	3,36	≥	2160

III. 70% (tujuh puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																			
	Shoulder Flexibility (Cm)		Sit and Reach (Cm)		Reaction Time (Milidetik)		Isometric Shoulder Hold (Detik)		Single-Leg Balance (Detik)		Push-Up Test (Rep)		Wall Sit (Detik)		Core Stability (Level)		Sprint 20m (Detik)		Cooper Test 12 Menit (Meter)	
PUTRA	≥	3,4	≥	21,4	≤	0,260	≥	144	≥	54	≥	45	≥	144	≥	10	≤	3,30	≥	2100
PUTRI	≥	4,3	≥	22,5	≤	0,325	≥	120	≥	45	≥	32	≥	120	≥	10	≤	3,84	≥	1890

IV. 60% (enam puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																			
	Shoulder Flexibility (Cm)		Sit and Reach (Cm)		Reaction Time (Milidetik)		Isometric Shoulder Hold (Detik)		Single-Leg Balance (Detik)		Push-Up Test (Rep)		Wall Sit (Detik)		Core Stability (Level)		Sprint 20m (Detik)		Cooper Test 12 Menit (Meter)	
PUTRA	≥	2,8	≥	18,4	≤	0,280	≥	126	≥	51	≥	40	≥	126	≥	7	≤	3,58	≥	1800
PUTRI	≥	3,5	≥	19,3	≤	0,350	≥	105	≥	43	≥	28	≥	105	≥	7	≤	4,16	≥	1620

G. CABANG OLAHRAGA PANAHAN

I. 100% (seratus persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES													
	Standing Stork Stance Kanan (Detik)		Standing Stork Stance Kiri (Detik)		Max & Rep Grip Strength Kanan (Kg)		Max & Rep Grip Strength Kiri (Kg)		Bench Pull (Rep)		Core Stability (Level)		Yoyo Endurance L1 (ml/kg/min)	
PUTRA	≥	60	≥	60	≥	57,5	≥	57,5	≥	30	≥	12	≥	2400
PUTRI	≥	50	≥	50	≥	41,4	≥	41,4	≥	20	≥	12	≥	1600

II. 80% (delapan puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES													
	Standing Stork Stance Kanan (Detik)		Standing Stork Stance Kiri (Detik)		Max & Rep Grip Strength Kanan (Kg)		Max & Rep Grip Strength Kiri (Kg)		Bench Pull (Rep)		Core Stability (Level)		Yoyo Endurance L1 (ml/kg/min)	
PUTRA	≥	57	≥	57	≥	46,0	≥	46,0	≥	24	≥	12	≥	1920
PUTRI	≥	48	≥	48	≥	33,1	≥	33,1	≥	16	≥	12	≥	1280

III. 70% (tujuh puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES													
	Standing Stork Stance Kanan (Detik)		Standing Stork Stance Kiri (Detik)		Max & Rep Grip Strength Kanan (Kg)		Max & Rep Grip Strength Kiri (Kg)		Bench Pull (Rep)		Core Stability (Level)		Yoyo Endurance L1 (ml/kg/min)	
PUTRA	≥	48	≥	48	≥	40,3	≥	40,3	≥	21	≥	10	≥	1680
PUTRI	≥	40	≥	40	≥	29,0	≥	29,0	≥	14	≥	10	≥	1120

IV. 60% (enam puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES													
	Standing Stork Stance Kanan (Detik)		Standing Stork Stance Kiri (Detik)		Max & Rep Grip Strength Kanan (Kg)		Max & Rep Grip Strength Kiri (Kg)		Bench Pull (Rep)		Core Stability (Level)		Yoyo Endurance L1 (ml/kg/min)	
PUTRA	≥	42	≥	42	≥	34,5	≥	34,5	≥	18	≥	7	≥	1440
PUTRI	≥	35	≥	35	≥	24,8	≥	24,8	≥	12,0	≥	7	≥	960

H. CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT

I. 100% (seratus persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																													
	Sit & Reach (Cm)		Push Up 1 menit (Rep)		Sit Up 2 menit (Rep)		Pull Dynamometer (Kg)		Push Dynamometer (Kg)		Core Stability (level)		Pull Up (Rep)		10 Hop Jump Ka (meter)		10 Hop Jump Ki (meter)		Medicine Chest Pass 5 Kg (Meter)		Illinois Agility (Detik)		RAST Test (Avrg Watt)		RAST Fatigue Index (%)		Sprint 20m (Detik)		Beep Test (Ml/Kg/min)	
PUTRA	≥	32,0	≥	75	≥	110	≥	120	≥	100	≥	12	≥	20	≥	28,39	≥	28,01	≥	4,80	≤	15,2	≥	700	≤	10,0	≤	2,75	≥	66,3
PUTRI	≥	38,0	≥	50	≥	90	≥	80	≥	70	≥	12	≥	10	≥	25,87	≥	24,44	≥	3,88	≤	16,3	≥	500	≤	12,0	≤	3,2	≥	60,0

II. 80% (delapan puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																													
	Sit & Reach (Cm)		Push Up 1 menit (Rep)		Sit Up 2 menit (Rep)		Pull Dynamometer (Kg)		Push Dynamometer (Kg)		Core Stability (level)		Pull Up (Rep)		10 Hop Jump Ka (meter)		10 Hop Jump Ki (meter)		Medicine Chest Pass 5 Kg (Meter)		Illinois Agility (Detik)		RAST Test (Avrg Watt)		RAST Fatigue Index (%)		Sprint 20m (Detik)		Beep Test (Ml/Kg/min)	
PUTRA	≥	25,6	≥	60	≥	88	≥	96	≥	80	≥	12	≥	16	≥	22,71	≥	22,41	≥	3,84	≤	17,5	≥	560	≤	11,5	≤	3,03	≥	53,0
PUTRI	≥	30,4	≥	40	≥	72	≥	64	≥	56	≥	12	≥	8	≥	20,70	≥	19,55	≥	3,10	≤	18,7	≥	400	≤	13,8	≤	3,52	≥	48,0

III. 70% (tujuh puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																													
	Sit & Reach (Cm)		Push Up 1 menit (Rep)		Sit Up 2 menit (Rep)		Pull Dynamometer (Kg)		Push Dynamometer (Kg)		Core Stability (level)		Pull Up (Rep)		10 Hop Jump Ka (meter)		10 Hop Jump Ki (meter)		Medicine Chest Pass 5 Kg (Meter)		Illinois Agility (Detik)		RAST Test (Avrg Watt)		RAST Fatigue Index (%)		Sprint 20m (Detik)		Beep Test (Ml/Kg/min)	
PUTRA	≥	22,4	≥	53	≥	77	≥	84	≥	70	≥	9	≥	14	≥	19,87	≥	19,61	≥	3,36	≤	18,2	≥	490	≤	12,0	≤	3,30	≥	49,7
PUTRI	≥	26,6	≥	35	≥	63	≥	56	≥	49	≥	9	≥	7	≥	18,11	≥	17,11	≥	2,72	≤	19,6	≥	350	≤	14,4	≤	3,84	≥	45,0

IV. 60% (enam puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																													
	Sit & Reach (Cm)		Push Up 1 menit (Rep)		Sit Up 2 menit (Rep)		Pull Dynamometer (Kg)		Push Dynamometer (Kg)		Core Stability (level)		Pull Up (Rep)		10 Hop Jump Ka (meter)		10 Hop Jump Ki (meter)		Medicine Chest Pass 5 Kg (Meter)		Illinois Agility (Detik)		RAST Test (Avrg Watt)		RAST Fatigue Index (%)		Sprint 20m (Detik)		Beep Test (Ml/Kg/min)	
PUTRA	≥	19,2	≥	45	≥	66	≥	72	≥	60	≥	9	≥	12	≥	17,03	≥	16,81	≥	2,88	≤	19,8	≥	420	≤	13,0	≤	3,58	≥	46,4
PUTRI	≥	22,8	≥	30	≥	54	≥	48	≥	42	≥	9	≥	6	≥	15,52	≥	14,66	≥	2,33	≤	21,2	≥	300	≤	15,6	≤	4,16	≥	42,0

I. CABANG OLAHRAGA DAYUNG *CANOEING*

I. 100% (seratus persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																					
	Shoulder Flexion (Derajat)		Shoulder Extention (Derajat)		Push Up 1 Menit (Rep)		1RM Bench Press (Rep*BW)		1RM Squat (Rep*BW)		Core Stability (Level)		Medicine Ball Throw (Meter)		30 Sec Wingate Anaerobic (Watt)		Sprint 20m on Water (Detik)		6 Minutes Paddle test (Meter)		Canoe Ergometer (mL/Kg/Min)	
PUTRA	≥	180	≥	60	≥	75	≥	2,0	≥	2,5	≥	12	≥	8,0	≥	900	≤	5,5	≥	1600	≥	65
PUTRI	≥	180	≥	60	≥	50	≥	1,5	≥	2,0	≥	12	≥	6,0	≥	700	≤	6,0	≥	1500	≥	55

II. 80% (delapan puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																					
	Shoulder Flexion (Derajat)		Shoulder Extention (Derajat)		Push Up 1 Menit (Rep)		1RM Bench Press (Rep*BW)		1RM Squat (Rep*BW)		Core Stability (Level)		Medicine Ball Throw (Meter)		30 Sec Wingate Anaerobic (Watt)		Sprint 20m on Water (Detik)		6 Minutes Paddle test (Meter)		Canoe Ergometer (mL/Kg/Min)	
PUTRA	≥	144	≥	48	≥	60	≥	1,8	≥	2,3	≥	12	≥	6,4	≥	720	≤	6,1	≥	1280	≥	59
PUTRI	≥	144	≥	48	≥	40	≥	1,4	≥	1,8	≥	12	≥	4,8	≥	560	≤	6,6	≥	1200	≥	50

III. 70% (tujuh puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																					
	Shoulder Flexion (Derajat)		Shoulder Extention (Derajat)		Push Up 1 Menit (Rep)		1RM Bench Press (Rep*BW)		1RM Squat (Rep*BW)		Core Stability (Level)		Medicine Ball Throw (Meter)		30 Sec Wingate Anaerobic (Watt)		Sprint 20m on Water (Detik)		6 Minutes Paddle test (Meter)		Canoe Ergometer (mL/Kg/Min)	
PUTRA	≥	126	≥	42	≥	53	≥	1,6	≥	2,0	≥	9	≥	5,6	≥	630	≤	6,6	≥	1120	≥	52
PUTRI	≥	126	≥	48	≥	40	≥	1,2	≥	1,6	≥	9	≥	4,2	≥	490	≤	7,2	≥	1050	≥	44

IV. 60% (enam puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																					
	Shoulder Flexion (Derajat)		Shoulder Extention (Derajat)		Push Up 1 Menit (Rep)		1RM Bench Press (Rep*BW)		1RM Squat (Rep*BW)		Core Stability (Level)		Medicine Ball Throw (Meter)		30 Sec Wingate Anaerobic (Watt)		Sprint 20m on Water (Detik)		6 Minutes Paddle test (Meter)		Canoe Ergometer (mL/Kg/Min)	
PUTRA	≥	108	≥	36	≥	45	≥	1,4	≥	1,8	≥	9	≥	4,8	≥	540	≤	7,2	≥	960	≥	46
PUTRI	≥	108	≥	36	≥	30	≥	1,1	≥	1,4	≥	9	≥	3,6	≥	420	≤	7,8	≥	900	≥	39

J. CABANG OLAHRAGA DAYUNG *ROWING*

I. 100% (seratus persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																					
	Sit & Reach (Cm)		Shoulder Felxibility (Cm)		Core Stability (Level)		Push Up 1 Menit (Rep)		1RM Deadlift (Body Weight)		1RM Benchfull (Body Weight)		1RM Squat (Body Weight)		Single Leg balance Test (Detik)		30-Second All Out Rowing Test (Watt)		5-Minutes Rowing Ergometer Test (Meter)		VO2 Max Rowing Ergometer (Ml/Kg/Min)	
PUTRA	≥	20	≤	0	≥	12	≥	75	≥	2,5	≥	1,5	≥	2,5	≥	60	≥	1200	≥	1600	≥	70,0
PUTRI	≥	25	≥	0	≥	12	≥	50	≥	2,0	≥	1,2	≥	2,0	≥	60	≥	900	≥	1500	≥	65,0

II. 80% (delapan puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																					
	Sit & Reach (Cm)		Shoulder Felxibility (Cm)		Core Stability (Level)		Push Up 1 Menit (Rep)		1RM Deadlift (Body Weight)		1RM Benchfull (Body Weight)		1RM Squat (Body Weight)		Single Leg balance Test (Detik)		30-Second All Out Rowing Test (Watt)		5-Minutes Rowing Ergometer Test (Meter)		VO2 Max Rowing Ergometer (Ml/Kg/Min)	
PUTRA	≥	18	≤	0	≥	12	≥	60	≥	2,0	≥	1,2	≥	2,1	≥	54,0	≥	960	≥	1280	≥	56,0
PUTRI	≥	23	≥	0	≥	12	≥	40	≥	1,6	≥	1,0	≥	1,7	≥	54,0	≥	720	≥	1200	≥	52,0

III. 70% (tujuh puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																					
	Sit & Reach (Cm)		Shoulder Felxibility (Cm)		Core Stability (Level)		Push Up 1 Menit (Rep)		1RM Deadlift (Body Weight)		1RM Benchfull (Body Weight)		1RM Squat (Body Weight)		Single Leg balance Test (Detik)		30-Second All Out Rowing Test (Watt)		5-Minutes Rowing Ergometer Test (Meter)		VO2 Max Rowing Ergometer (ML/Kg/Min)	
PUTRA	≥	16	≤	0	≥	9	≥	53	≥	1,8	≥	1,1	≥	1,9	≥	51,0	≥	840	≥	1120	≥	49,0
PUTRI	≥	20	≥	0	≥	9	≥	35	≥	1,4	≥	0,8	≥	1,5	≥	51,0	≥	630	≥	1050	≥	45,5

IV. 60% (enam puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																					
	Sit & Reach (Cm)		Shoulder Felxibility (Cm)		Core Stability (Level)		Push Up 1 Menit (Rep)		1RM Deadlift (Body Weight)		1RM Benchfull (Body Weight)		1RM Squat (Body Weight)		Single Leg balance Test (Detik)		30-Second All Out Rowing Test (Watt)		5-Minutes Rowing Ergometer Test (Meter)		VO2 Max Rowing Ergometer (ML/Kg/Min)	
PUTRA	≥	14	≤	0	≥	9	≥	45	≥	1,5	≥	0,9	≥	1,6	≥	48,0	≥	720	≥	960	≥	42,0
PUTRI	≥	18	≥	0	≥	9	≥	30	≥	1,2	≥	0,7	≥	1,3	≥	48,0	≥	540	≥	900	≥	39,0

K. CABANG OLAHRAGA SENAM

I. 100% (seratus persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																			
	Sit & Reach (Cm)		Shoulder Static Flexibility (Cm)		Standing Stork Kanan (Detik)		Standing Stork Kiri (Detik)		Vertical Jump (Cm)		Chin Up 1 Menit (Rep)		V Sit (Rep)		Core Stability (level)		Sprint 20m (Detik)		Beep Test (ML/Kg/min)	
PUTRA	≥	30,61	≤	15,2	≥	50	≥	50	≥	59,5	≥	30	≥	75	≥	12	≤	2,75	≥	58,0
PUTRI	≥	32,12	≤	14,0	≥	30	≥	30	≥	55,0	≥	20	≥	50	≥	12	≤	3,2	≥	50,0

II. 80% (delapan puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																			
	Sit & Reach (Cm)		Shoulder Mobility Kanan (Cm)		Standing Stork Kanan (Detik)		Standing Stork Kiri (Detik)		Vertical Jump (Cm)		Chin Up 1 Menit (Rep)		V Sit (Rep)		Core Stability (level)		Sprint 20m (Detik)		Beep Test (Ml/Kg/min)	
PUTRA	≥	24,49	≤	18,3	≥	40	≥	40	≥	41,7	≥	24	≥	60	≥	9	≤	3,30	≥	49,3
PUTRI	≥	25,70	≤	16,8	≥	24	≥	24	≥	38,5	≥	16	≥	40	≥	9	≤	3,84	≥	42,5

III. 70% (tujuh puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																			
	Sit & Reach (Cm)		Shoulder Mobility Kanan (Cm)		Standing Stork Kanan (Detik)		Standing Stork Kiri (Detik)		Vertical Jump (Cm)		Chin Up 1 Menit (Rep)		V Sit (Rep)		Core Stability (level)		Sprint 20m (Detik)		Beep Test (Ml/Kg/min)	
PUTRA	≥	21,43	≤	19,8	≥	35	≥	35	≥	35,7	≥	21	≥	53	≥	9	≤	3,58	≥	43,5
PUTRI	≥	22,48	≤	18,2	≥	21	≥	21	≥	33,0	≥	14	≥	35	≥	9	≤	4,16	≥	37,5

IV. 60% (enam puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																			
	Sit & Reach (Cm)		Shoulder Mobility Kanan (Cm)		Standing Stork Kanan (Detik)		Standing Stork Kiri (Detik)		Vertical Jump (Cm)		Chin Up 1 Menit (Rep)		V Sit (Rep)		Core Stability (level)		Sprint 20m (Detik)		Beep Test (Ml/Kg/min)	
PUTRA	≥	18,37	≤	21,3	≥	30	≥	30	≥	32,7	≥	18	≥	45	≥	9	≤	3,85	≥	37,7
PUTRI	≥	19,27	≤	23,6	≥	18	≥	18	≥	30,3	≥	12	≥	30	≥	9	≤	4,48	≥	32,5

L. CABANG OLAHRAGA PANJAT TEBING

I. 100% (seratus persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES															
	Sit & Reach (Cm)		Vertical Jump (Cm)		Pull Up 1 Menit (Rep)		Sit Up 2 Menit (Rep)		Push Up 1 Menit (Rep)		Shuttle Run (Detik)		Sprint 20m (Detik)		Beep Test (Ml/kg/min)	
PUTRA	≥	30,6	≥	80	≥	33	≥	110	≥	75	≤	5,00	≤	2,75	≥	55
PUTRI	≥	32,1	≥	65	≥	21	≥	90	≥	50	≤	6,00	≤	3,2	≥	50

II. 80% (delapan puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES															
	Sit & Reach (Cm)		Vertical Jump (Cm)		Pull Up 1 Menit (Rep)		Sit Up 2 Menit (Rep)		Push Up 1 Menit (Rep)		Shuttle Run (Detik)		Sprint 20m (Detik)		Beep Test (Ml/kg/min)	
PUTRA	≥	24,5	≥	64	≥	26	≥	88	≥	60	≤	6,00	≤	3,30	≥	47
PUTRI	≥	25,7	≥	52	≥	17	≥	72	≥	40	≤	7,20	≤	3,84	≥	43

III. 70% (tujuh puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES															
	Sit & Reach (Cm)		Vertical Jump (Cm)		Pull Up 1 Menit (Rep)		Sit Up 2 Menit (Rep)		Push Up 1 Menit (Rep)		Shuttle Run (Detik)		Sprint 20m (Detik)		Beep Test (Ml/kg/min)	
PUTRA	≥	21,4	≥	56	≥	23	≥	77	≥	53	≤	6,50	≤	3,58	≥	41
PUTRI	≥	22,5	≥	46	≥	15	≥	63	≥	35	≤	7,80	≤	4,16	≥	38

IV. 60% (enam puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES															
	Sit & Reach (Cm)		Vertical Jump (Cm)		Pull Up 1 Menit (Rep)		Sit Up 2 Menit (Rep)		Push Up 1 Menit (Rep)		Shuttle Run (Detik)		Sprint 20m (Detik)		Beep Test (Ml/kg/min)	
PUTRA	≥	18,4	≥	48	≥	20	≥	66	≥	45	≤	7,00	≤	3,85	≥	36
PUTRI	≥	19,3	≥	39	≥	13	≥	54	≥	30	≤	8,40	≤	4,48	≥	33

M. CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO

I. 100% (seratus persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																			
	Sit & Reach (Cm)		Push Up 1 menit (Rep)		Sit Up 2 menit (Rep)		Core Stability (level)		Vertical Jump (Cm)		3 Hop Jump Ka (meter)		3 Hop Jump Ki (meter)		Shuttle Run 4x5 meter (detik)		Sprint 20m (Detik)		Beep Test (Ml/Kg/min)	
PUTRA	≥	32,0	≥	75	≥	110	≥	12	≥	80	≥	10,6	≥	10,2	≤	5,60	≤	2,75	≥	65,0
PUTRI	≥	38,0	≥	50	≥	90	≥	12	≥	65	≥	8,3	≥	7,9	≤	5,90	≤	3,2	≥	55,0

II. 80% (delapan puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																			
	Sit & Reach (Cm)		Push Up 1 menit (Rep)		Sit Up 2 menit (Rep)		Core Stability (level)		Vertical Jump (Cm)		3 Hop Jump Ka (meter)		3 Hop Jump Ki (meter)		Shuttle Run 4x5 meter (detik)		Sprint 20m (Detik)		Beep Test (Ml/Kg/min)	
PUTRA	≥	25,6	≥	60	≥	88	≥	9	≥	64	≥	8,5	≥	8,2	≤	6,72	≤	3,30	≥	52,0
PUTRI	≥	30,4	≥	40	≥	72	≥	9	≥	52	≥	6,6	≥	6,3	≤	7,08	≤	3,84	≥	44,0

III. 70% (tujuh puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																			
	Sit & Reach (Cm)		Push Up 1 menit (Rep)		Sit Up 2 menit (Rep)		Core Stability (level)		Vertical Jump (Cm)		3 Hop Jump Ka (meter)		3 Hop Jump Ki (meter)		Shuttle Run 4x5 meter (detik)		Sprint 20m (Detik)		Beep Test (Ml/Kg/min)	
PUTRA	≥	22,4	≥	53	≥	77	≥	9	≥	56	≥	7,4	≥	7,1	≤	7,28	≤	3,58	≥	45,5
PUTRI	≥	26,6	≥	35	≥	63	≥	9	≥	46	≥	5,8	≥	5,5	≤	7,67	≤	4,16	≥	38,5

IV. 60% (enam puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																			
	Sit & Reach (Cm)		Push Up 1 menit (Rep)		Sit Up 2 menit (Rep)		Core Stability (level)		Vertical Jump (Cm)		3 Hop Jump Ka (meter)		3 Hop Jump Ki (meter)		Shuttle Run 4x5 meter (detik)		Sprint 20m (Detik)		Beep Test (Ml/Kg/min)	
PUTRA	≥	19,2	≥	45	≥	66	≥	9	≥	48	≥	6,4	≥	6,1	≤	9,41	≤	4,62	≥	39,0
PUTRI	≥	26,6	≥	35	≥	63	≥	9	≥	46	≥	5,8	≥	5,5	≤	9,91	≤	5,38	≥	38,5

N. CABANG OLAHRAGA RENANG

I. 100% (seratus persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES															
	Start Reaction Time (MIScd)		Sit & Reach (Cm)		Shoulder Mobility Kiri (Cm)		Shoulder Mobility Kanan (Cm)		Pull Up 1 Menit (Rep)		Core Stability (Level)		Standing Broad Jump (Meter)		Aerobic Swim VO2 max Test 15 menit	
PUTRA	≤	0,63	≥	30,6	≥	9,0	≥	12,0	≥	33	≥	12	≥	2,63	≥	55,9
PUTRI	≤	0,67	≥	32,1	≥	12,0	≥	14,0	≥	21	≥	12	≥	2,39	≥	41,9

II. 80% (delapan puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES															
	Start Reaction Time (MIScd)		Sit & Reach (Cm)		Shoulder Mobility Kiri (Cm)		Shoulder Mobility Kanan (Cm)		Pull Up 1 Menit (Rep)		Core Stability (Level)		Standing Broad Jump (Meter)		Aerobic Swim VO2 max Test 15 menit	
PUTRA	≤	0,66	≥	24,5	≥	7,2	≥	9,6	≥	26	≥	10	≥	2,10	≥	44,7
PUTRI	≤	0,70	≥	25,7	≥	9,6	≥	11,2	≥	17	≥	10	≥	1,91	≥	33,5

III. 70% (tujuh puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES															
	Start Reaction Time (MIScd)		Sit & Reach (Cm)		Shoulder Mobility Kiri (Cm)		Shoulder Mobility Kanan (Cm)		Pull Up 1 Menit (Rep)		Core Stability (Level)		Standing Broad Jump (Meter)		Aerobic Swim VO2 max Test 15 menit	
PUTRA	≤	0,69	≥	21,43	≥	6,3	≥	8,4	≥	23	≥	8	≥	1,84	≥	41,9
PUTRI	≤	0,74	≥	22,48	≥	8,4	≥	9,8	≥	15	≥	8	≥	1,67	≥	31,4

IV. 60% (enam puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES															
	Start Reaction Time (MIScd)		Sit & Reach (Cm)		Shoulder Mobility Kiri (Cm)		Shoulder Mobility Kanan (Cm)		Pull Up 1 Menit (Rep)		Core Stability (Level)		Standing Broad Jump (Meter)		Aerobic Swim VO2 max Test 15 menit	
PUTRA	≤	0,72	≥	18,37	≥	5,4	≥	7,2	≥	20	≥	7	≥	1,58	≥	39,1
PUTRI	≤	0,77	≥	22,48	≥	8,4	≥	8,4	≥	13	≥	7	≥	1,43	≥	29,3

O. CABANG OLAHRAGA WUSHU

I. 100% (seratus persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																							
	Sit & Reach (Cm)		Single Leg Wall Squat Kanan (Detik)		Single Leg Wall Squat Kiri (Detik)		Core Stability (level)		Whole Body Reaction (Detik)		Standing Stork Test Kanan (Detik)		Standing Stork Test Kiri (Detik)		3 Hop Jump Kanan (meter)		3 Hop Jump Kiri (meter)		Shuttle Run 8x5 meter (detik)		Sprint 20m (Detik)		Beep Test (Ml/Kg/min)	
PUTRA	≥	32,0	≥	90	≥	90	≥	12	≤	0,162	≥	50	≥	50	≥	10,6	≥	10,2	≤	11,70	≤	2,75	≥	65,0
PUTRI	≥	38,0	≥	60	≥	60	≥	12	≤	0,190	≥	50	≥	50	≥	8,3	≥	7,9	≤	13,40	≤	3,20	≥	55,0

II. 80% (delapan puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																							
	Sit & Reach (Cm)		Single Leg Wall Squat Kanan (Detik)		Single Leg Wall Squat Kiri (Detik)		Core Stability (level)		Whole Body Reaction (Detik)		Standing Stork Test Kanan (Detik)		Standing Stork Test Kiri (Detik)		3 Hop Jump Kanan (meter)		3 Hop Jump Kiri (meter)		Shuttle Run 8x5 meter (detik)		Sprint 20m (Detik)		Beep Test (Ml/Kg/min)	
PUTRA	≥	25,6	≥	72	≥	72	≥	12	≤	0,178	≥	45	≥	45	≥	8,5	≥	8,2	≤	12,87	≤	3,03	≥	52,0
PUTRI	≥	30,4	≥	48	≥	48	≥	12	≤	0,209	≥	45	≥	45	≥	6,6	≥	6,3	≤	14,74	≤	3,52	≥	44,0

III. 70% (tujuh puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																							
	Sit & Reach (Cm)		Single Leg Wall Squat Kanan (Detik)		Single Leg Wall Squat Kiri (Detik)		Core Stability (level)		Whole Body Reaction (Detik)		Standing Stork Test Kanan (Detik)		Standing Stork Test Kiri (Detik)		3 Hop Jump Kanan (meter)		3 Hop Jump Kiri (meter)		Shuttle Run 8x5 meter (detik)		Sprint 20m (Detik)		Beep Test (Ml/Kg/min)	
PUTRA	≥	22,4	≥	63	≥	63	≥	8	≤	0,194	≥	40	≥	40	≥	7,4	≥	7,1	≤	14,04	≤	3,30	≥	45,5
PUTRI	≥	26,6	≥	42	≥	42	≥	8	≤	0,228	≥	40	≥	40	≥	5,8	≥	5,5	≤	16,08	≤	3,84	≥	38,5

IV. 60% (enam puluh persen) dari standar profil Olahragawan berprestasi tingkat dunia

JENIS KELAMIN	ITEM TES																							
	Sit & Reach (Cm)		Single Leg Wall Squat Kanan (Detik)		Single Leg Wall Squat Kiri (Detik)		Core Stability (level)		Whole Body Reaction (Detik)		Standing Stork Test Kanan (Detik)		Standing Stork Test Kiri (Detik)		3 Hop Jump Kanan (meter)		3 Hop Jump Kiri (meter)		Shuttle Run 8x5 meter (detik)		Sprint 20m (Detik)		Beep Test (Ml/Kg/min)	
PUTRA	≥	19,2	≥	54	≥	54	≥	7	≤	0,227	≥	35	≥	35	≥	6,4	≥	6,1	≤	16,38	≤	3,85	≥	39,0
PUTRI	≥	22,8	≥	36	≥	36	≥	7	≤	0,266	≥	35	≥	35	≥	5,8	≥	5,5	≤	18,76	≤	4,48	≥	38,5

MENTERI PEMUDA DAN OLAHRAGA
REPUBLIC INDONESIA,

ttd

ARIO BIMO NANDITO ARIOTEDJO