

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.
- H.Parsodi, Ishak. 2008. *Inspirasi dan Spirit Sepakbola*. Jakarta: Raisa Asa Sukses  
<http://elastico7persiapan-fisik-dalam-sepakbola.html>  
\_\_\_\_\_diakses 16 september 2014
- <http://www.kaskus.co.id/thread000000001645912biologi-all-about-system-muskulo-skeletal-otot-dan-rangka-manusia>.  
\_\_\_\_\_diakses 16 september 2014
- <https://pergerakan+shooting+dalam+sepakbola+shooting+dalam+sepakbola.html>.  
\_\_\_\_\_diakses 16 september 2014
- <http://poenya-moe.blogspot.com/2010/12/regio-knee-joint-sendi-lutut.html>  
\_\_\_\_\_diakses 16 september 2014
- Lhaksana, Justinus. 2008. *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raisa Asa Sukses
- Lhaksana,Justinus. 2008. *Modul Kepelatihan Sepakbola Tingkat Dasar*.Jakarta
- Mackenzie, Brian. 2005. *101 Perfomance Evaluation Test*. London : Electric Word Plc.
- Maksum, A. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Martini, 2005. *Prosedur dan Prinsip-prinsip Statistika*. Surabaya: Unesa University Press.
- Menegpora. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan dan Pusat Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*.Jakarta: Deputi peningkatan prestasi dan iptek olahraga.
- Menegpora. 2008. *Pedoman Antropometri dan Kapasitas Fisik Olahragawan*.Jakarta: Deputi peningkatan prestasi dan iptek olahraga.
- Sajoto, 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen PTPLPTP.

- Setijono, DKK. 2001. *Instruktur Fitnes*. Surabaya : Unesa University Press
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan RD*. Bandung : Alfabeta
- Tim Penyusun. 2014. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi*. Surabaya: Unesa Press

### Lampiran 1 Format Revisi Skripsi



**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**  
Badan Penyelenggara PPLP PT PGRI Surabaya  
Keputusan MENKUMHAM RI No. AHU-0000485.A.H.01.08 Tahun 2019  
Kampus Pusat: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181  
<http://www.unipasby.ac.id>

#### FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama : Mokhammad Saikhar Rosidi  
NIM : 175900104  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Tanggal Ujian Skripsi : 16 Februari 2021  
Judul Skripsi : Analisis Kondisi Fisik Ssb Tunas Remaja Usia 15 Tahun  
Penguji I : Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd.  
Penguji II : Gatot Margisal, S.Pd., M.Pd

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1.	Abstrak		
2.	Lampiran		
3.	Daftar Pustaka		

Batas waktu revisi skripsi: 2 ( dua ) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Penguji I

Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd.  
NIDN 0717088703

Penguji II

Gatot Margisal, S.Pd., M.Pd.  
NIDN 0712127502

# Lampiran 1: Surat ijin penelitian



## FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B-37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245  
Kampus II : Jl. Dookah Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 325/Ak.1/FPP/1/2021  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua  
SSB TUNAS REMAJA  
Kepuh kemiri  
di TULANGAN

Dengan hormat,

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua SSB TUNAS REMAJA berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : MOKHAMMAD SAIKHUR ROSIDI  
NIM : 175900104  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi  
Judul Penelitian : Analisis kondisi fisik SSB TUNAS REMAJA usia 15 tahun

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.

Surabaya, 18 Januari 2021




Surabaya, 18 Januari 2021  
Ditandatangani oleh  
  
Dr. Smitika Rentika Hadi, M.Kes.  
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

## Lampiran 2

### Surat balasan penelitian



**SEKOLAH SEPAK BOLA CLUB  
TUNAS REMAJA**  
Alamat ; Jl. Kauman No 21 Telp. -  
KECAMATAN TULANGAN Kode Pos 61273

---

Kepuh kemiri, 1 februari 2021

Nomor : 421.2/59/404.3.1.2.153/2021  
Lamp : -  
Perihal : Pemberian ijin penelitian


Kepada  
Yth. Dekan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Di  
Surabaya

Dengan Hormat,  
Sehubungan dengan surat saudara tanggal 18 januari 2021 Nomor 325/Ak.I/FPP/I/2021  
Yang berisi tentang permohonan ijin penelitian dalam rangka penyusunan skripsi bagi mahasiswa  
berikut :

Nama : Mokhammad Saikhur Rosidi  
NIM : 175900104  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : ANALISIS KONDISI FISIK SSB TUNAS REMAJA USIA 15 TAHUN

Selaku Pengurus SSB Tunas Remaja memberikan izin kepada mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian

Ketua Pengurus  
  
SAMIAN

## Tabel Persiapan Perhitungan

### Lampiran 3

#### 1. Tabel Data Perhitungan Hasil Kekuatan Otot Perut

No	Nama	X	$(x - \bar{x})$	$(x - \bar{x})^2$
1	REHAN	20	-1,9	3,61
2	ARAS	24	2,1	4,41
3	RAMA	26	4,1	16,81
4	AZAM	26	4,1	16,81
5	FARIS	18	-3,9	15,21
6	FAHRI	23	1,1	1,21
7	IQBAL	22	0,1	0,01
8	TIO	20	-1,9	3,61
9	NOVA	18	-3,9	15,21
10	ILHAM	22	0,1	0,01
	$\Sigma$	219	0	76,9
	Mean	21,9	0	7,69
	SD	2,92		

#### 2. Tabel Data Perhitungan Hasil Kelentukan

No	Nama	X	$(x - \bar{x})$	$(x - \bar{x})^2$
1	REHAN	13,5	-0,1	0,01
2	ARAS	11,5	-2,1	4,41
3	RAMA	12,5	-1,1	1,21
4	AZAM	14,5	0,9	0,81
5	FARIS	14,5	0,9	0,81
6	FAHRI	12,5	-1,1	1,21
7	IQBAL	16,5	2,9	8,41
8	TIO	12,5	-1,1	1,21

9	NOVA	11,5	-2,1	4,41
10	ILHAM	16,5	2,9	8,41
	$\Sigma$	136	0	30,9
	Mean	13,6	0	3,09
	SD	1,85		

### 3. Tabel Data Perhitungan Hasil Kecepatan Lari 30m

No	Nama	X	$(x - \bar{x})$	$(x - \bar{x})^2$
1	REHAN	4,66	0,479	0,229441
2	ARAS	4,56	0,379	0,143641
3	RAMA	4,12	-0,061	0,003721
4	AZAM	4,22	0,039	0,001521
5	FARIS	4,02	-0,161	0,025921
6	FAHRI	4,56	0,379	0,143641
7	IQBAL	4,10	-0,081	0,006561
8	TIO	4,32	0,139	0,019321
9	NOVA	3,83	-0,351	0,123201
10	ILHAM	3,42	-0,761	0,579121
	$\Sigma$	41,81	0	1,27609
	Mean	4,181	0	0,127609
	SD	0,37		

Lampiran 4:

## Perhitungan Rata-Rata, Standar Deviasi, dan Persentase

### A. Kekuatan Otot Perut

1. Rata-Rata (Mean) Kekuatan Otot Perut

$$\begin{aligned}\bar{X} &= \frac{\sum X}{n} \\ &= \frac{219}{10} = 21,9\end{aligned}$$

2. Standar Deviasi Kekuatan Otot Perut

$$\begin{aligned}SD &= \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n - 1}} \\ &= \sqrt{\frac{76,9}{10 - 1}} = 2,92\end{aligned}$$

3. Mehitung Persentase

$$\begin{aligned}\%x &= \frac{f}{n} \times 100\% \\ &= \frac{2}{10} \times 100\% = 20\%\end{aligned}$$

NO	Nilai (kali)	Kategori	Frekuensi	Persen
1.	>30	Baik Sekali	0	0%
2	26-30	Baik	2	20%



3	20-25	Sedang	6	60%
4	17-19	Kurang	2	20%
5	<17	Kurang Sekali	0	0%

## B. Kelentukan

### 1. Rata-Rata (Mean) Kelentukan

$$\begin{aligned}\bar{X} &= \frac{\sum X}{n} \\ &= \frac{136}{10} = 13,6\end{aligned}$$

### 2. Standar Deviasi Kelentukan

$$\begin{aligned}SD &= \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n-1}} \\ &= \sqrt{\frac{30,9}{10-1}} = 1,85\end{aligned}$$

### 3. Mehitung Persentase

$$\begin{aligned} \%x &= \frac{f}{n} \times 100\% \\ &= \frac{5}{10} \times 100\% = 50\% \end{aligned}$$

NO	Laki – laki (inci)	Kategori	Frekuensi	Persen
1.	19,5	Baik Sekali	0	0%
2	17,5	Baik	2	20%
3	15,5	Sedang	3	30%
4	13,0	Kurang	5	50%
5	10,5	Kurang Sekali	0	0%

### C. Kecepatan Lari 30m

#### 1. Rata-Rata (Mean) Kecepatan

$$\begin{aligned} \bar{X} &= \frac{\sum X}{n} \\ &= \frac{41,81}{10} = 4,181 \end{aligned}$$

#### 2. Standar Deviasi Kecepatan

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n - 1}}$$

$$= \sqrt{\frac{1,27609}{10-1}} = 0,37$$

### 3. Mehitung Persentase

$$\begin{aligned} \%x &= \frac{f}{n} \times 100\% \\ &= \frac{2}{10} \times 100\% = 20\% \end{aligned}$$

NO	Prestasi (Detik)	Kategori	Frekuensi	Persen
1.	3,58 – 3,91	Baik Sekali	2	20%
2	3,92 -4,34	Baik	5	50%
3	4,35 – 4,72	Sedang	3	30%
4	4,73 – 5,11	Kurang	0	0%
5	5,12 – 5,50	Kurang Sekali	0	0%

**Lampiran 5:**  
***OUT SPSS FOR WINDOWS 16.0***

***Descriptive Statistics***

	N	Mean	Std. Deviation
kekuatan otot lengan	10	18.20	4.392
kekuatan otot perut	10	21.90	2.923
Kelentukan	10	13.60	1.8529
Kecepatan	10	4.1810	.37654
Valid N (listwise)	10		

## DOKUMENTASI



Tes Kekuatan Otot Perut (SIT UP)

Sumber : Data Pribadi



Tes Kelentukan (Sit And Reach)

Sumber : Data Pribadi



Tes Kecepatan ( Sprint 30m)

Sumber : Data Pribadi



Bersama atlet

Sumber : Data Pribadi