

DAFTAR PUSTAKA

- Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq. (2014). Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Arif Fatkhurohman. (2008). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Pendowoharjo Bantul. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Burhan Nurgiyanto, dkk, (2004). *Statistik Terapan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Depdiknas. (2003). *Ketentuan Umum*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas. (2000). Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar. Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset.
- Dwi Hartanto. (2014). Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Ma'arif 1 Wates. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Harsono. (2001). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma
- Harsono. (2001). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Olahraga*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Husdarta dan Yudha. (2000). Belajar Dan Pembelajaran. Bandung: Depdiknas.
- Kemendikbud. (2014). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Kemendikbud.
- Kemenpora. (2005). *Panduan Penetapan Parameter Tes pada Pusat Pendidikan dan Kepelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus*

Olahragawan. Jakarta: Kemenpora.

Mochamad Sajoto. (2003). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: DEPDIBUD.

Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik*. Jakarta. Erlangga.

Mujahidin Prabowo Aji. (2008). "Motivasi Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta dalam Mengikuti UKM Sepak Bola". Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Yogyakarta: Depdikbud.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Suryosubroto. (2002). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Yanto Kusyanto. (2001). *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan 1*. Bandung Ganeca Exact.

Lampiran 1 Permohonan Izin 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. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 209/Ak.1/FPP/XII/2020
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth : Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Slahung

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 Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Slahung berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Rangga Turna Ghathfana
NIM : 175900072
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMA Negeri 1 Slahung⁹⁹

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

Surabaya, 15 Desember 2020



Dekan,

Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 2 Surat Balasan



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1
SLAHUNG - PONOROGO

Jl. Raya Bungkal No. 24 Ds. Galak, Kec. Slahung Telp. (0352) 371160 Email: sma1_slahung@yahoo.co.id

PONOROGO

Kode Pos : 63463

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 420/063/101.6.19.15/2021

Yang betanda tangan di bawah ini :

Nama : **Drs. H. Hariyadi M.Pd.**
NIP. : 19620308 198703 1 013
Jabatan : Kepala Sekolah

dengan ini menugaskan :

Nama : Rangga Turna Ghathfana
NIM : 175900072
Fakultas/Jurusan : Pedagogi dan Psikologi/ Pendidikan Jasmani
Instansi : Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Yang tersebut diatas benar-benar telah melakukan penelitian guna penyusunan skripsi dengan judul
"Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 1 Slahung"

Demikian surat keterangan ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Slahung, 22 Maret 2021
Kepala Sekolah

Drs. H. Hariyadi, M.Pd.
NIP.19620308 198703 1 013

Tes lari 2,4 km

Lampiran 3 Tes lari 2,4 km

No	Nama	Hasil	Kategori
1	Feri A	12,38	Kurang
2	Febrian B	15,23	Kurang
3	Nano I	15,01	Kurang
4	Reihan A	13,24	Kurang
5	M Anwar	15,35	Sangat Kurang
6	Tegar N	14,21	Kurang
7	Revan S	13,11	Kurang
8	Andre R	12,17	Kurang
9	Agung P	12,31	Kurang
10	Agus D	13,17	Kurang
11	Ahmad R	14,25	Kurang
12	Bangun S	14,51	Kurang
13	Bayu T	14,26	Kurang
14	Chelsea O	14,30	Kurang
15	Fahri H	12,31	Kurang
16	Hadri W	16,33	Sangat Kurang
17	Iqbal M	12,16	Kurang
18	M Fajar	14,20	Sedang
19	Rio W	13,36	Kurang
20	Wahyu U	12,23	Kurang
21	Priyo A	12,24	Kurang
22	M Hisyam	13,28	Kurang
23	M Luqman	13,02	Kurang

No	Kategori	Nilai
1	Sempurna	< 06,37
2	Sangat Baik	08,37-09,40
3	Baik	09,41-10,48
4	Sedang	10,49-12,10
5	Kurang	12,11-15,30
6	Sangat Kurang	> 15,31

No	Kategori	F	%
1	Sempurna	0	0,00
2	Sangat Baik	0	0,00
3	Baik	0	0,00
4	Sedang	0	0,00
5	Kurang	20	86,96
6	Sangat Kurang	3	13,04
	Jumlah	23	100,00

Tes Leg Dynamometer

Lampiran 4 Tes Leg Dynamometer

No	Nama	Hasil	Kategori
1	Feri A	163	Sedang
2	Febrian B	134	Kurang
3	Nano I	179	Sedang
4	Reihan A	159	Sedang
5	M Anwar	123	Kurang
6	Tegar N	146	Kurang
7	Revan S	172	Sedang
8	Andre R	137	Kurang
9	Agung P	155	Kurang
10	Agus D	184	Sedang
11	Ahmad R	178	Sedang
12	Bangun S	182	Sedang
13	Bayu T	149	Kurang
14	Chelsea O	177	Sedang
15	Fahri H	167	Sedang
16	Hadi W	160	Sedang
17	Iqbal M	152	Kurang
18	M Fajar	161	Sedang
19	Rio W	144	Kurang
20	Wahyu U	152	Kurang
21	Priyo A	163	Sedang
22	M Hisyam	167	Sedang
23	M Luqman	149	Kurang

No	Kategori	Nilai
1	Baik	> 214
2	Sedang	160-213
3	Kurang	< 159

No	Kategori	F	%
1	Baik	0	0,00
2	Sedang	13	56,52
3	Kurang	10	43,48
	Jumlah	23	100,00

Tes Lari Cepat 6 Detik

Lampiran 5 Tes Lari Cepat 6 Detik

No	Nama	Hasil	Kategori
1	Feri A	43	Sedang
2	Febrian B	42	Kurang
3	Nano I	41	Kurang
4	Reihan A	45	Sedang
5	M Anwar	42	Kurang
6	Tegar N	38	Kurang
7	Revan S	41	Kurang
8	Andre R	44	Sedang
9	Agung P	39	Kurang
10	Agus D	43	Sedang
11	Ahmad R	46	Sedang
12	Bangun S	39	Sangat Kurang
13	Bayu T	41	Kurang
14	Chelsea O	45	Sedang
15	Fahri H	40	Kurang
16	Hadi W	41	Kurang
17	Iqbal M	40	Kurang
18	M Fajar	44	Sedang
19	Rio W	41	Kurang
20	Wahyu U	45	Sedang
21	Priyo A	41	Kurang
22	M Hisyam	42	Kurang
23	M Luqman	44	Sedang

No	Kategori	Nilai
1	Sangat Baik	> 50
2	Baik	48- 50
3	Sedang	43-47
4	Kurang	40-42
5	Sangat Kurang	0-39

No	Kategori	F	%
1	Sangat Baik	0	0,00
2	Baik	0	0,00
3	Sedang	9	39,13
4	Kurang	13	56,52
5	Sangat Kurang	1	4,35
	Jumlah	23	100,00

Tes Sit and Reach

Lampiran 6 Tes Sit and Reach

No	Nama	Hasil	Kategori
1	Feri A	7	Cukup
2	Febrian B	10	Cukup
3	Nano I	12	Baik
4	Reihan A	7	Cukup
5	M Anwar	8	Cukup
6	Tegar N	11	Baik
7	Revan S	13	Baik
8	Andre R	5	Cukup
9	Agung P	2	Cukup
10	Agus D	3	Cukup
11	Ahmad R	3	Cukup
12	Bangun S	15	Baik
13	Bayu T	4	Cukup
14	Chelsea O	8	Cukup
15	Fahri H	5	Cukup
16	Hadi W	12	Baik
17	Iqbal M	9	Cukup
18	M Fajar	4	Cukup
19	Rio W	6	Cukup
20	Wahyu U	8	Cukup
21	Priyo A	3	Cukup
22	M Hisyam	6	Cukup
23	M Luqman	7	Cukup

No	Kategori	Nilai
1	Sangat baik	> 19
2	Baik	11,5-19
3	Cukup	(-1,5)-11,5
4	Sedang	(-6,5)-(-1,5)
5	Kurang	<(-6,5)

No	Kategori	F	%
1	Sangat baik	0	0,00
2	Baik	5	21,74
3	Cukup	18	78,26
4	Sedang	0	0,00
5	Kurang	0	0,00
	Jumlah	23	100,00

Tes Lari 4 x 5 meter

Tes Lari Bolak-Balik 4 x 5

Lampiran 7 Tes Lari 4 x 5 meter

No	Nama	Hasil	Kategori
1	Feri A	14,06	Sedang
2	Febrian B	13,49	Baik
3	Nano I	14,01	Sedang
4	Reihan A	14,48	Sedang
5	M Anwar	13,10	Baik
6	Tegar N	13,30	Baik
7	Revan S	12,50	Baik
8	Andre R	13,02	Baik
9	Agung P	14,31	Sedang
10	Agus D	12,34	Baik
11	Ahmad R	11,38	Baik Sekali
12	Bangun S	12,08	Baik Sekali
13	Bayu T	14,11	Sedang
14	Chelsea O	14,48	Sedang
15	Fahri H	13,05	Baik
16	Hadi W	14,21	Sedang
17	Iqbal M	14,17	Sedang
18	M Fajar	15,18	Kurang
19	Rio W	13,55	Sedang
20	Wahyu U	14,17	Sedang
21	Priyo A	15,52	Kurang
22	M Hisyam	15,29	Kurang
23	M Luqman	14,33	Sedang

No	Kategori	Nilai
1	Baik Sekali	> 12,10
2	Baik	12,11-13,53
3	Sedang	13,54-14,96
4	Kurang	14,98-16,39
5	Kurang sekali	< 16,40

No	Kategori	F	%
1	Baik Sekali	0	00,00
2	Baik	7	30,43
3	Sedang	5	21,74
4	Kurang	11	47,83
5	Kurang sekali	0	0,00
	Jumlah	23	100,00

HASIL TES KONDISI FISIK KESELURUHAN

Lampiran 8 Hasil Tes Keseluruhan

No	Nama	Lari 2,4 km	Leg Dynamometer	Lari Cepat 6 Detik	Sit and Reach	Lari 4 x 5 meter	Jumlah	Kategori
1	Feri A	12,38	163	43	7	14,06	239,44	Sedang
2	Febrian B	15,23	134	42	10	13,49	214,72	Kurang
3	Nano I	15,01	179	41	12	14,01	261,02	Baik
4	Reihan A	13,24	159	45	7	14,48	238,72	Baik
5	M Anwar	15,35	123	42	8	13,10	201,45	Kurang Sekali
6	Tegar N	14,21	146	38	11	13,30	222,51	Kurang
7	Revan S	13,11	172	41	13	12,50	251,61	Baik
8	Andre R	12,17	137	44	5	13,02	211,19	Kurang
9	Agung P	12,31	155	39	2	14,31	222,62	Kurang
10	Agus D	13,17	184	43	3	12,34	255,51	Baik
11	Ahmad R	14,25	178	46	3	11,38	252,63	Baik
12	Bangun S	14,51	182	39	15	12,08	262,59	Baik
13	Bayu T	14,26	149	41	4	14,11	222,37	Kurang
14	Chelsea O	14,30	177	45	8	14,48	258,78	Baik
15	Fahri H	12,31	167	40	5	13,05	237,36	Sedang
16	Hadi W	16,33	160	41	12	14,21	243,54	Sedang
17	Iqbal M	12,16	152	40	9	14,17	227,33	Kurang
18	M Fajar	14,20	161	44	4	15,18	238,38	Sedang
19	Rio W	13,36	144	41	6	13,55	217,91	Kurang
20	Wahyu U	12,23	152	45	8	14,17	231,4	Sedang
21	Prvo A	12,24	163	41	3	15,52	234,76	Sedang
22	M Hisyam	13,28	167	42	6	15,29	243,57	Sedang
23	M Luqman	13,02	149	44	7	14,33	227,35	Kurang

Mean = 235,51
SD = 16,79

Kategori	Rentang Skor
Baik Sekali	$X \geq 260,70$
Baik	$243,91 \leq X < 260,70$
Sedang	$227,11 \leq X < 243,91$
Kurang	$210,32 \leq X < 227,11$
Kurang Sekali	$X \leq 210,32$

Kategori	F	%
Baik Sekali	0	00,00
Baik	7	30,43
Sedang	7	30,43
Kurang	8	34,78
Kurang Sekali	1	4,36
Jumlah	23	100,00

Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian





