

DAFTAR PUSTAKA

- Agus S. Suryobroto. (2013). Pengembangan Permainan Sepakbola Empat Gawang Dalam Rangka Peningkatan Kesegaran Jasmani bagi Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas. Laporan penelitian FIK UNY: FIK UNY
- Brian J. Sharkey. (2003). Kebugaran dan Kesehatan. Jakarta: PTRajaGrafindo Persada.
- Budi Dermawan. (2005). Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kesegaran Kardiorespirasi Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP N 1 Sleman. Skripsi Fik Uny
- Cooper, Tabel Penilaian Tes Lari 12 Menit , (online)
<http://pjoksmkm1sby.blogspot.com/2017/04/tes-kebugaran-jasmani-lari-12-menit.html> diunduh pada tanggal 3 september 2019
- Djoko Pekik Irianto. (2000). Panduan Latihan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Aman. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Ismaryati. (2009). Tes Dan pengukuran. Surakarta: UNS Press
- Joseph Luxbacher. (2011). Sepakbola Edisi 2. Jakarta: Rajawali Pers.
- Kemendiknas. (2010). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jakarta: Pengembangan Kualitas Jasmani
- Mayke S. Tedjasaputra. (2001). Bermain, Mainan, dan Permainan. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia
- Roji. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Erlangga
- Rusli Lutan, Hartoto J, Tomoliyus. (2001). Pendidikan Kebugaran Jasmani : Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat. Jakarta: Depdiknas\

- Sarwono Jonathan. (2009). Panduan Lengkap untuk Belajar Komputasi Statistik Menggunakan SPSS 16. Yogyakarta: ANDI OFFSET
- Sudarno. (1992). Pendidikan Kebugaran Jasmani dan Kebudayaan.
- Suharjana. (2004). Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suharsimi Arikunto. (2006). Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Toho Cholik M & Ali M. (2007). Sport Development Index. Jakarta: PT Indeks.

LAMPIRAN

Lampiran 1 *Berita Acara Bimbingan Skripsi*

Unipa Surabaya

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

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

<http://fkip.unipasby.ac.id/>
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Arief Pambudi
 NIM : 165900092
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 15 Surabaya

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing I
1	26 juli 2019	Pengajuan Judul	
2	06 agustus 2019	BAB I,II (revisi)	
3	8 agustus 2019	BAB I,II (ACC)	
4	13 agustus 2019	BAB I, II, III (revisi)	
5	12 september 2019	BAB I,II,III (ACC)	
6	30 november 2019	Pengajuan BAB IV (revisi)	
7	11 desember 2019	BAB IV (ACC) dan Pengajuan BAB V	
8	18 desember 2019	BAB V (ACC)	
9	10 januari 2020	ABSTRAK	
10	11 januari 2020	ACC Skripsi secara keseluruhan	

Selesai bimbingan skripsi tanggal 11 Januari 2020

 Mengetahui
 Dekan FKIP,

 Dr. Sahari, S.H., M.Si
 NIP. 1968010319920310003

Dosen Pembimbing,

 Dr. Santika rentika Hadi, M. Kes
 NIDN 0009026702

Lampiran 2 *Format Revisi Skripsi*

Unipa Surabaya

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
 Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234
 Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

<http://fkip.unipasby.ac.id/>
FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Arief Pambudi
 NIM : 165900092
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Tanggal Ujian Skripsi : 22 Januari 2020
 Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 15 Surabaya
 Penguji I : Yandika Fefrian R, S.Pd., M.Or
 Penguji II : Dr.Santika Rentika Hadi, M. Kes

No.	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Abstrak		
2	Sampel		
3	Hipotesis		
4	Kesimpulan		

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

Dosen Penguji I,

Yandika Fefrian R, S.Pd., M.Or
 NIDN. 0730018901

Dosen Penguji II,

Dr. Santika Rentika Hadi, M. Kes
 NIDN 0009026702

Lampiran 3 *Permohonan Izin Penelitian*

Universitas PGRI
Adi Buana Surabaya

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5041097 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245
Kampus II:Jl. Dukuh Menanggal XII Telo. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
Website : <http://fkip.unipasby.ac.id>

Nomor : 482/Ak.2/FKIP/X/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian


28 Oktober 2019

Yang Terhormat,
Kepala SMAN 15
di Surabaya

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 SMAN 15 Surabaya berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Arief Pambudi
NIM : 165900092
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : Pengaruh Permainan Sepakbola Empat Gawang terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 15 Surabaya
Waktu penelitian : 4 November 2019 s/d 23 November 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Dekan,

Dr. Suharti, S.H., M.Si
NIP. 196801031992031003

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 4 Surat Badan Kesatuan Bangsa dan politik



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
 JALAN PUTAT INDAH NO. 1 TELP. (031) - 5677935, 5681297, 5675493
 SURABAYA - (60189)

Surabaya, 20 Nopember 2019

Nomor : 070/ 11989/209.4/2019
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Perihal : Penelitian/Survey/Research.

K e p a d a
 Yth. Kepala Cabang Dinas Pendidikan
 Wilayah Kerja Surabaya dan Kab. Sidoarjo
 di -
SIDOARJO

Menunjuk surat : Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
 Nomor : 482/AK 2/FKIP/X/2019
 Tanggal : 28 Oktober 2019

Bersama ini memberikan Rekomendasi kepada :

Nama : Arief Pambudi
 Alamat : Ds. Tawangasari RT. 02/RW.03 Candi Sidoarjo.
 Pekerjaan : Mahasiswa PGRI Adi Buana
 Kebangsaan : Indonesia

bermaksud mengadakan penelitian/survey/research :

Judul : "Pengaruh Permainan Sepak Bola Empat Gawang Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 15 Surabaya"
 Tujuan/Bidang : Pengambilan Data wawancara, Skripsi/Pendidikan
 Dosen Pembimbing : Dr. Santika Rentka Hadi, M.Kes.
 Peserta : -
 Waktu : 3 Bulan
 Lokasi : Sekolah Menengah Atas Negeri 15 Surabaya

Sehubungan dengan hal tersebut, diharapkan dukungan dan kerjasama pihak terkait untuk memberikan bantuan yang diperlukan. Adapun kepada peneliti agar memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Berkewajiban menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di daerah setempat;
 2. Pelaksanaan penelitian/survey/research agar tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan keamanan dan ketertiban di daerah setempat;
 3. Melaporkan hasil penelitian dan sejenisny kepada Bakesbangpol Provinsi Jawa Timur.
- Demikian untuk menjadi maklum.

a.n. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
 PROVINSI JAWA TIMUR
 Kepala Bidang Surabaya Politik



NIP. 19520110-198903 1 006

Tembusan :

- Yth 1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Universitas PGRI Adi Buana Surabaya – di Surabaya,
 2. Yang bersangkutan.

Lampiran 5 Surat Persetujuan kepala Sekolah



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 15
SURABAYA**

Jl. Menanggal Selatan No. 103 Telp. 031-8290473 Fax. 031-8299001
Email : smn15sby@yahoo.co.id ; Website : smn15-sby.sch.co.id

SURABAYA

Kode Pos 60234

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.3 / 920 / 101.6.1.15/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

N a m a : JOHANES MARDIJONO, S.Pd, MM
N I P : 19660331 199001 1 004
Pangkat / Golongan : Pembina TK.I. IV/B
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

N a m a : ARIEF PAMBUDI
Asal : Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Benar – benar telah melakukan penelitian di SMA Negeri 15 Surabaya, dengan judul penelitian “Pengaruh Permainan Sepak Bola Empat Gawang Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 15 Surabaya”.

Demikian surat keterangan ini dibuat, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Surabaya, 2 Desember 2019
Kepala

JOHANES MARDIJONO, S.Pd, MM
NIP. 19660331 199001 1 004

Lampiran 6 Hasil pretest dan posttest

Hasil pretest dan posttest tes Kebugaran Jasmani Lari 12 Menit

NO	Nama Siswa	Pretest	Skor	Kategori	Posttest	Skor	Kategori
1	AHMAD IA	1.500	40	KS	1.710	65	K
2	ANDRE AHS	1.920	60	K	2.130	72	S
3	BOBBY DA	2.040	70	S	2.310	85	B
4	BHASKORO NP	1.570	50	KS	1.800	69	S
5	DIMAS AA	2.110	70	S	2.260	82	B
6	M IVAN Z	2.130	70	S	2.340	82	B
7	RAFIANSYAH JS	1.310	40	KS	1.590	55	KS
8	RAMSES BR	2.100	70	S	2.280	84	B
9	RICKY A	1.790	60	K	2.060	78	S
10	RIZKY A	1.780	60	K	2.020	78	S
11	WILDAN F	1.850	60	K	2.100	78	S
12	ZEVICO APA	2.120	70	S	2.160	83	B

Tabel Konversi Norma dengan Skor

Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
90 - 100	Baik Sekali (BK)
79 - 89	Baik (B)
68 - 78	Sedang (S)
57 - 67	Kurang (K)
.... ≤ 56	Kurang Sekali (KS)

Lampiran 7 *Paired Samples Statistics*

Paired Samples Statistics				
Tes Kebugaran Jasmani	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre Test	60,00	12	11,282	3,257
Post Test	75,92	12	9,070	2,618

Lampiran 8 *Correlations dan Deskripsi*

Paired Samples Correlations			
Kebugaran Jasmani	N	Correlation	Sig.
Pre Test & Post Test	12	,951	,000

Descriptive Statistics					
Tes Kebugaran Jasmani	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre Test	12	60,00	11,282	40	70
Post Test	12	75,92	9,070	55	85

Lampiran 9 *Paired Samples Test*

Paired Samples Test				
Kebugaran Jasmani	Paired Differences			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
				Lower
Pre Test - Post Test	-15,917	3,872	1,118	-18,377

Lampian 10 *Tabel Uji Beda*

Uji Beda				
Tes Kebugaran Jasmani	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
	95% Confidence Interval of the Difference			
	Upper			
Pre Test - Post Test	-13,457	-14,240	11	,000

Lampiran 11 *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Pre Test Kebugaran Jasmani	Post Test Kebugaran Jasmani
N		12	12
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	60,00	75,92
	Std. Deviation	11,282	9,070
	Absolute	,250	,258
Most Extreme Differences	Positive	,188	,158
	Negative	-,250	-,258
Kolmogorov-Smirnov Z		,866	,892
Asymp. Sig. (2-tailed)		,441	,404

Lampiran 12 *Tabel-t*Titik Persentase Distribusi t ($df = 1 - 40$)

df	Pr	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
		0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
1		1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884
2		0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
3		0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4		0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5		0.72669	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6		0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
7		0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8		0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079
9		0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10		0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11		0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12		0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
13		0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14		0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
15		0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
16		0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
17		0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
18		0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19		0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20		0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
21		0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
22		0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
23		0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
24		0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678
25		0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
26		0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
27		0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
28		0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816
29		0.68304	1.31143	1.69913	2.04523	2.46202	2.75639	3.39624
30		0.68276	1.31042	1.69726	2.04227	2.45726	2.75000	3.38518
31		0.68249	1.30946	1.69552	2.03951	2.45282	2.74404	3.37490
32		0.68223	1.30857	1.69389	2.03693	2.44868	2.73848	3.36531
33		0.68200	1.30774	1.69236	2.03452	2.44479	2.73328	3.35634
34		0.68177	1.30695	1.69092	2.03224	2.44115	2.72839	3.34793
35		0.68156	1.30621	1.68957	2.03011	2.43772	2.72381	3.34005
36		0.68137	1.30551	1.68830	2.02809	2.43449	2.71948	3.33262
37		0.68118	1.30485	1.68709	2.02619	2.43145	2.71541	3.32563
38		0.68100	1.30423	1.68595	2.02439	2.42857	2.71156	3.31903
39		0.68083	1.30364	1.68488	2.02269	2.42584	2.70791	3.31279
40		0.68067	1.30308	1.68385	2.02108	2.42326	2.70446	3.30688

Catatan: Probabilitas yang lebih kecil yang ditunjukkan pada judul tiap kolom adalah luas daerah dalam satu ujung, sedangkan probabilitas yang lebih besar adalah luas daerah dalam kedua ujung

Lampiran 13 *Dokumentasi*

Pelaksanaan Lari 12 Meter





Pelaksanaan Permainan Sepakbola Empat Gawang.





