

## Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. (2005). Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). Manajemen Penelitian. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor .(1994) Theory and Methodology of Training. Kendal. Iowa: Hunt Publishing Company.
- Bompa, T. (2009). Theory and Methodology of Training. Dubuque: Hunt Publishing Company.
- Depdikbud.(1994). Kurikulum Pendidikan Dasar (GBPP). Depdikbud .Jakarta.
- Depdikbud. (2003). Kamus Besar Bahasa Indonesia.Jakarta : Balai Pustaka.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). Dasar Keplatihan. Yogyakarta : FIK UNY.
- Emzir. (2009). Metodologi Penelitian Pendidikan. Jakarta. Pt Raja Grafindo Persada.
- Engkos, Kosasih (1993), Olahraga, Teknik dan Program Latihan, Akademika Presindo, Jakarta.
- Faruq, Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta : Andi.
- Fox, F.L, Mathew, D.K. (1981).The Physiological Basis Of Physical Education and Athletics.Philadelphia, Toronto, London: *Saunders Gellege Publishing*.
- Harsono, (1988), Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching, Jakarta, CV.Kesuma.
- Herwin. (2004). “Keterampilan Sepakbola Dasar.”Diktat. Yogyakarta: FIKUNY.
- Kravitz Len, (2001), Panduan Lengkap Bugar Total. Divisi Buku Sport PT Rajagrafindo Persaja Jakarta.
- Kent M. (1994).The Oxford Dictionary of Sport science and Medicine. NewYork: Oxford University Press.
- Kerlinger, F. N. 1990. Asas-asas Penelitian Behavioral. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

- M. Furqon H. (1995). *General Theory of Training*. Surakarta: Sebelas Maret University.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Teoridan Peraktik 1*. Jakarta: Erlangga.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yudistira. Bandung.
- Muhajir, M. dan Jaja, M. (2011). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Muhajir (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud.
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Sajoto. (1995). *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta.
- Sucipto, dkk. (2000). "Sepakbola". Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sucipto, A. (2007). *Pembenihan Ikan Nila (Oreochromis sp.)*. Direktorat Jendral Perikanan Budidaya, Balai Besar Pengembangan Sukabumi.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Soekarman. (1986). *Energi dan Sistem energi Predominan Pada Olahraga*. Pusat Ilmu Olahraga: Jakarta. Koni Pusat.
- Soekarman. (1987). *Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti Idayu Press.
- Rusli Lutan. (2000). *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Winarsunu, Tulus. (2012). *Statistik dalam Penelitian Psikologi Pendidikan*. Malang: UMM Press.

<http://terasolahraga.com/wp-content/uploads/2018/03/norma-vo2max.png>. Diakses pada tanggal: 25-07-2019, pukul: 13:21 WIB.

<https://www.yuksinau.id/teknik-dasar-sepak-bola-singkat-lengkap/>. Diakses pada tanggal: 25-07-2019, Pukul: 14:02 WIB.

<https://guruolahraga.com/teknik-dasar-menendang-bola-dalam-permainan-sepak-bola/>. Diakses pada tanggal: 25-07-2019, Pukul: 15:25 WIB.

<https://olahragapedia.com/teknik-menyundul-bola/teknik-menyundul-bola-dengan-berlari>. Diakses pada tanggal: 25-07-2019, Pukul: 15:46 WIB.



## Lampiran 1. Format Revisi Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5051127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234  
Kampus II Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

<http://dipugri.pgrisby.ac.id>

### FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Mohammad Agus Shofyan Ahmady  
NIM : 165900146  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Tanggal Ujian Skripsi : 22 Januari 2020  
Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di MA Darul Ulum Sidoarjo.

Penguji I : Dr. Sumardi, M. Kes  
Penguji II : Riga Mardhika, S.Pd., M. Or

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Revisi Judul		
2	Bab I		
3	Bab II		
4			
5			
dst.			

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

Mengetahui  
Dosen Penguji I

Dr. Sumardi, M. Kes  
NIDN. 0723035701

Dosen Penguji II

Riga Mardhika, S.Pd., M.Or  
NIDN.0717088703

## Lampiran 2. Berita Acara Bimbingan Skripsi



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://kampus.pgrisby.ac.id>

### BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Mohammad Agus Shofyan Ahmady  
NIM : 165900146  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di MA Darul Ulum Sidoarjo.

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	24-07-2019	Pengajuan Judul Skripsi	
2	30-07-2019	Konsultasi Bab I	
3	06-08-2019	Revisi Bab I dan Konsultasi Bab II	
4	14-08-2019	ACC Bab I dan Revisi Bab II	
5	24-08-2019	ACC Bab II dan Konsultasi Bab III	
6	27-12-2019	ACC Bab III	
7	27-12-2019	Konsultasi Bab IV dan V	
8	04-01-2020	Revisi Bab IV dan V	
9	05-01-2020	ACC Bab IV dan V	
10	15-01-2020	Penyusunan Skripsi	

Selesai bimbingan skripsi tanggal 16 Januari 2020

Mengetahui:

Dekan FKIP



Dr. Subadi, S.H., M.Si

NIP. 196801031992031003

Dosen Pembimbing

Riga Mardhika, S.Pd., M.Or

NIDN.0717088703

### Lampiran 3: Surat Permohonan Izin Penelitian

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**  
Kampus 1 : Jl. Ngagel Dadi 88-8977 Telp: (031) 5041087 Fax: (031) 5042034 Surabaya 60245  
Kampus R. J. Duhon Mumpung XI Telp: (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234  
Website: <http://www.upgrisab.ac.id>

---

Nomor : 860/Ak.2/FKIP/X/2019 31 Oktober 2019  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Yang Terhormat,  
Ketua PS. MAESA  
di Surabaya

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

Nama : Wika Dwi Fatma  
NIM : 165900195  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Agility Terhadap Dribbling Pada Permainan Sepakbola Siswa PS. MAESA  
Waktu penelitian : 1 November 2019 s/d 27 Desember 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

  
S.H., M.Si  
NIP. 196801031992031003

Terbunus :  
1. Wakil Dekan I  
2. Kaprodi

#### Lampiran 4: Surat Keterangan Penelitian



**MADRASAH ALIYAH  
DARUL ULUM  
WARU - SIDOARJO**  
STATUS TERAKREDITASI A

NISN : 41235100002  
Jl. Kal. Bugiana 102, Kureksari, Waru, Sidoarjo, 61238. Telp. 031 8543101. Web blog : maduwa.blogspot.com/www.maduwa.sch.id

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 34/KMA-SX/1/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Madrasah Aliyah "Darul Ulum" Waru, menerangkan bahwa

Nama : MOHAMMAD AGUS SHOFYAN AHMADY  
NIM : 165900146  
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani  
Dari Perguruan Tinggi : Universitas PGRI Adi Buana Surabaya



Dengan ini menyatakan bahwa yang melakukan penelitian di MA "Darul Ulum" Waru mulai tanggal 16 Oktober 2019 s/d 16 November 2019 dengan judul :

"PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN AEROBIK PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA MA DARUL ULUM WARU SIDOARJO"

Demikian surat keterangan ini kami buat, semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Waru, 16 November 2019

Kepala Madrasah



**MUBAMMAD MUSTOFA, M.Pd.1**



Lampiran 5: Hasil Analisis Data SPSS 22.0

1. Descriptive Statistics

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	12	25.60	27.20	26.7333	.58672
Posttest	12	27.60	32.60	30.6083	1.54946
Valid N (listwise)	12				

2. Uji Normalitas

**Tests of Normality**

Data	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
MFT (Bleep Eksperimen Test)	.205	12	.174	.924	12	.325
Kontrol	.169	12	.200*	.927	12	.347

3. Uji Homogenitas

**Test of Homogeneity of Variances**

MFT (Bleep Test)

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.854	1	22	.105

#### 4. Uji Hipotesis

**Group Statistics**

Data	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
MFT (Bleep Eksperimen)	12	39.958	2.5033	.7226
Test) Kontrol	12	30.608	1.5495	.4473

**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
MFT (Bleep Test)	Equal variances assumed	2.854	.105	11.002	22	.000	9.3500	.8499
	Equal variances not assumed			11.002	22.000	.000	9.3500	.8499

**Independent Samples Test**

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
MFT (Bleep Test)	Equal variances assumed	7.5875	11.1125
	Equal variances not assumed	7.5670	11.1330

Lampiran 6 : Tabel Taraf Signifikansi

Df = Taraf Signifikansi

<b>dua sisi</b>	<b>20%</b>	<b>10%</b>	<b>5%</b>	<b>2%</b>	<b>1%</b>	<b>0,2%</b>	<b>0,1%</b>
<b>satu sisi</b>	<b>10%</b>	<b>5%</b>	<b>2,5%</b>	<b>1%</b>	<b>0,5%</b>	<b>0,1%</b>	<b>0,05%</b>
1	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	318,309	636,619
2	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	22,327	31,599
3	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	10,215	12,924
4	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	7,173	8,610
5	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	5,893	6,869
6	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,208	5,959
7	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	4,785	5,408
8	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	4,501	5,041
9	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,297	4,781
10	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,144	4,587
11	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,025	4,437
12	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	3,930	4,318
13	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	3,852	4,221
14	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	3,787	4,140
15	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	3,733	4,073
16	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	3,686	4,015
17	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,646	3,965
18	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,610	3,922
19	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,579	3,883
20	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,552	3,850
21	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,527	3,819
22	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,505	3,792
23	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,485	3,768
24	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,467	3,745
25	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,450	3,725
26	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,435	3,707
27	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,421	3,690

28	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,408	3,674
29	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,396	3,659
30	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,385	3,646
31	1,309	1,696	2,040	2,453	2,744	3,375	3,633
32	1,309	1,694	2,037	2,449	2,738	3,365	3,622
33	1,308	1,692	2,035	2,445	2,733	3,356	3,611
34	1,307	1,691	2,032	2,441	2,728	3,348	3,601
35	1,306	1,690	2,030	2,438	2,724	3,340	3,591
36	1,306	1,688	2,028	2,434	2,719	3,333	3,582
37	1,305	1,687	2,026	2,431	2,715	3,326	3,574
38	1,304	1,686	2,024	2,429	2,712	3,319	3,566
39	1,304	1,685	2,023	2,426	2,708	3,313	3,558
40	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,307	3,551
41	1,303	1,683	2,020	2,421	2,701	3,301	3,544
42	1,302	1,682	2,018	2,418	2,698	3,296	3,538
43	1,302	1,681	2,017	2,416	2,695	3,291	3,532
44	1,301	1,680	2,015	2,414	2,692	3,286	3,526
45	1,301	1,679	2,014	2,412	2,690	3,281	3,520
46	1,300	1,679	2,013	2,410	2,687	3,277	3,515
47	1,300	1,678	2,012	2,408	2,685	3,273	3,510
48	1,299	1,677	2,011	2,407	2,682	3,269	3,505
49	1,299	1,677	2,010	2,405	2,680	3,265	3,500
50	1,299	1,676	2,009	2,403	2,678	3,261	3,496
51	1,298	1,675	2,008	2,402	2,676	3,258	3,492
52	1,298	1,675	2,007	2,400	2,674	3,255	3,488
53	1,298	1,674	2,006	2,399	2,672	3,251	3,484
54	1,297	1,674	2,005	2,397	2,670	3,248	3,480
55	1,297	1,673	2,004	2,396	2,668	3,245	3,476
56	1,297	1,673	2,003	2,395	2,667	3,242	3,473
57	1,297	1,672	2,002	2,394	2,665	3,239	3,470
58	1,296	1,672	2,002	2,392	2,663	3,237	3,466
59	1,296	1,671	2,001	2,391	2,662	3,234	3,463
60	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,232	3,460
61	1,296	1,670	2,000	2,389	2,659	3,229	3,457

62	1,295	1,670	1,999	2,388	2,657	3,227	3,454
63	1,295	1,669	1,998	2,387	2,656	3,225	3,452
64	1,295	1,669	1,998	2,386	2,655	3,223	3,449
65	1,295	1,669	1,997	2,385	2,654	3,220	3,447
66	1,295	1,668	1,997	2,384	2,652	3,218	3,444
67	1,294	1,668	1,996	2,383	2,651	3,216	3,442
68	1,294	1,668	1,995	2,382	2,650	3,214	3,439
69	1,294	1,667	1,995	2,382	2,649	3,213	3,437
70	1,294	1,667	1,994	2,381	2,648	3,211	3,435
71	1,294	1,667	1,994	2,380	2,647	3,209	3,433
72	1,293	1,666	1,993	2,379	2,646	3,207	3,431
73	1,293	1,666	1,993	2,379	2,645	3,206	3,429
74	1,293	1,666	1,993	2,378	2,644	3,204	3,427
75	1,293	1,665	1,992	2,377	2,643	3,202	3,425
76	1,293	1,665	1,992	2,376	2,642	3,201	3,423
77	1,293	1,665	1,991	2,376	2,641	3,199	3,421
78	1,292	1,665	1,991	2,375	2,640	3,198	3,420
79	1,292	1,664	1,990	2,374	2,640	3,197	3,418
80	1,292	1,664	1,990	2,374	2,639	3,195	3,416
81	1,292	1,664	1,990	2,373	2,638	3,194	3,415
82	1,292	1,664	1,989	2,373	2,637	3,193	3,413
83	1,292	1,663	1,989	2,372	2,636	3,191	3,412
84	1,292	1,663	1,989	2,372	2,636	3,190	3,410
85	1,292	1,663	1,988	2,371	2,635	3,189	3,409
86	1,291	1,663	1,988	2,370	2,634	3,188	3,407
87	1,291	1,663	1,988	2,370	2,634	3,187	3,406
88	1,291	1,662	1,987	2,369	2,633	3,185	3,405
89	1,291	1,662	1,987	2,369	2,632	3,184	3,403
90	1,291	1,662	1,987	2,368	2,632	3,183	3,402
91	1,291	1,662	1,986	2,368	2,631	3,182	3,401
92	1,291	1,662	1,986	2,368	2,630	3,181	3,399
93	1,291	1,661	1,986	2,367	2,630	3,180	3,398
94	1,291	1,661	1,986	2,367	2,629	3,179	3,397
95	1,291	1,661	1,985	2,366	2,629	3,178	3,396

96	1,290	1,661	1,985	2,366	2,628	3,177	3,395
97	1,290	1,661	1,985	2,365	2,627	3,176	3,394
98	1,290	1,661	1,984	2,365	2,627	3,175	3,393
99	1,290	1,660	1,984	2,365	2,626	3,175	3,392
100	1,290	1,660	1,984	2,364	2,626	3,174	

Lampiran 7: Hasil Tes MFT (*Bleep Test*)

1. Pretest Kelompok Eksperimen

NO	NAMA	USIA	JENIS KELAMIN	TINGKAT	BALIKAN	V02MAX	KRITERIA
1	Bastian Yudha Eka	16	L	4	7	28.7	Kurang
2	Erlangga Adrian	17	L	5	1	29.8	Kurang
3	Moh. Rizal Fanani	16	L	4	7	28.7	Kurang
4	Adibal Kayyiz	17	L	5	2	30.2	Kurang
5	Brian Syaputra	16	L	5	1	29.8	Kurang
6	Rizki Alvian	17	L	4	8	29.1	Kurang
7	Nanda Putra P.	17	L	4	8	29.1	Kurang
8	Andika Putra K.	17	L	4	8	29.1	Kurang
9	Muhammad Adam	16	L	5	1	29.8	Kurang
10	Rio Adi Pratama	17	L	5	2	30.2	Kurang
11	Yulian Bagas	17	L	5	1	29.8	Kurang
12	Moh. Hamam Roziq	17	L	5	2	30.2	Kurang

Pretest Kelompok Kontrol

NO	NAMA	USIA	JENIS KELAMIN	TINGKAT	BALIKAN	V02MAX	KRITERIA
1	Dafa Rifansyah	17	L	4	2	26.8	Kurang Sekali
2	Muhammad Iqbal	17	L	3	8	26.0	Kurang Sekali
3	Dimas Firmansyah	16	L	4	1	26.4	Kurang Sekali
4	Ahmad Syaifullah	16	L	4	2	26.8	Kurang Sekali
5	Syamsul Arifin	16	L	4	3	27.2	Kurang Sekali
6	Ahmad Nur Abidin	17	L	3	7	25.6	Kurang Sekali
7	Rendi Setya P.	17	L	4	3	27.2	Kurang Sekali
8	Bagus Angga	16	L	4	4	27.2	Kurang Sekali
9	Heru Permana	17	L	4	4	27.2	Kurang Sekali
10	Didit Setya B	17	L	4	3	27.2	Kurang Sekali
11	Rahmat Junianto	16	L	4	3	27.2	Kurang Sekali
12	Ahmad Fery F.	17	L	3	8	26.0	Kurang Sekali

61



Posttest Kelompok Eksperimen

NO	NAMA	USIA	JENIS KELAMIN	TINGKAT	BALIKAN	V02MAX	Ket
1	Bastian Yudha Eka	15	L	8	8	42.4	Baik
2	Erlangga Adrian	17	L	7	1	36.7	Sedang
3	Moh. Rizal Fanani	16	L	6	6	35.0	Sedang
4	Adibal Kayyiz	16	L	7	5	38.1	Sedang
5	Brian Syaputra	16	L	8	1	40.2	Sedang
6	Rizki Alvian	17	L	8	10	43.0	Baik
7	Nanda Putra P.	15	L	8	6	41.8	Sedang
8	Andika Putra K.	17	L	8	1	40.2	Sedang
9	Muhammad Adam	16	L	8	8	42.4	Baik
10	Rio Adi Pratama	15	L	8	5	41.4	Sedang
11	Yulian Bagas	16	L	8	1	40.2	Baik
12	Moh. Hamam Roziq	17	L	7	5	38.1	Sedang

Posttest Kelompok Kontrol

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>USIA</b>	<b>JENIS KELAMIN</b>	<b>TINGKAT</b>	<b>BALIKAN</b>	<b>V02MAX</b>	<b>Ket</b>
1	Dafa Rifansyah	17	L	5	2	30.2	Kurang
2	Muhammad Iqbal	15	L	5	8	32.6	Kurang
3	Dimas Firmansyah	15	L	5	2	30.2	Kurang
4	Ahmad Syaifullah	16	L	5	1	29.8	Kurang
5	Syamsul Arifin	16	L	5	7	32.4	Kurang
6	Ahmad Nur Abidin	17	L	5	3	30.6	Kurang
7	Rendi Setya P.	16	L	5	6	31.8	Kurang
8	Bagus Angga	16	L	5	8	32.6	Kurang
9	Heru Permana	17	L	5	3	30.6	Kurang
10	Didit Setya B	15	L	5	2	30.2	Kurang
11	Rahmat Junianto	16	L	4	7	28.7	Kurang
12	Ahmad Fery F.	17	L	4	5	27.6	Kurang

63

### Lampiran 8 : Format Perhitungan MFT

Nama : .....																
Usia : .....																
Waktu : .....																
Tempat : .....																
Tingkatan Ke:	Balikan Ke:															
1	1	2	3	4	5	6	7									
2	1	2	3	4	5	6	7	8								
3	1	2	3	4	5	6	7	8								
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Catatan Kemampuan Maksimal	: .....															
Tingkatan	: .....															
Balikan	: .....															
VO <sub>2</sub> MAX	: .....															

Lampiran 9 : Tabel Penilaian VO<sub>2</sub> MAX

Tk	Blk	VO <sub>2</sub> MAX		Tk	Blk	VO <sub>2</sub> MAX		Tk	Blk	VO <sub>2</sub> MAX
2	1	20.1		3	1	23.0		4	1	26.2
2	2	20.4		3	2	23.6		4	2	26.8
2	3	20.7		3	3	23.9		4	3	27.2
2	4	21.1		3	4	24.3		4	4	27.6
2	5	21.4		3	5	24.6		4	5	27.9
2	6	21.8		3	6	25.0		4	6	28.3
2	7	22.1		3	7	25.3		4	7	28.9
2	8	22.5		3	8	25.7		4	8	29.5
								4	9	29.7

Tk	Blk	VO <sub>2</sub> MAX		Tk	Blk	VO <sub>2</sub> MAX		Tk	Blk	VO <sub>2</sub> MAX
5	1	29.9		6	1	33.2		7	1	36.7
5	2	30.2		6	2	33.6		7	2	37.1
5	3	30.6		6	3	33.9		7	3	37.4
5	4	31.0		6	4	34.3		7	4	37.8
5	5	31.4		6	5	34.6		7	5	38.1
5	6	31.8		6	6	35.0		7	6	38.5
5	7	32.1		6	7	35.3		7	7	38.8
5	8	32.5		6	8	35.7		7	8	39.2
5	9	32.9		6	9	36.0		7	9	39.5
				6	10	36.4		7	10	39.9

Tk	Blk	VO <sub>2</sub> MAX		Tk	Blk	VO <sub>2</sub> MAX		Tk	Blk	VO <sub>2</sub> MAX
8	1	40.2		9	1	43.6		10	1	47.1
8	2	40.5		9	2	43.9		10	2	47.4
8	3	40.8		9	3	44.2		10	3	47.9
8	4	41.1		9	4	44.5		10	4	48.4
8	5	41.4		9	5	44.8		10	5	48.5
8	6	41.8		9	6	45.2		10	6	48.7
8	7	42.1		9	7	45.5		10	7	49.0
8	8	42.4		9	8	45.9		10	8	49.3
8	9	42.7		9	9	46.2		10	9	49.6
8	10	43.0		9	10	46.5		10	10	49.9
8	11	43.3		9	11	46.8		10	11	50.2

Tk	Blk	VO <sub>2</sub> MAX	Tk	Blk	VO <sub>2</sub> MAX	Tk	Blk	VO <sub>2</sub> MAX
11	1	50.3	12	1	54.1	13	1	57.5
11	2	50.4	12	2	54.3	13	2	57.6
11	3	50.8	12	3	54.5	13	3	57.9
11	4	51.4	12	4	54.8	13	4	58.2
11	5	51.6	12	5	55.1	13	5	58.4
11	6	51.9	12	6	55.4	13	6	58.7
11	7	52.2	12	7	55.7	13	7	59.0
11	8	52.5	12	8	56.0	13	8	59.3
11	9	52.9	12	9	56.2	13	9	59.5
11	10	53.3	12	10	56.5	13	10	59.8
11	11	53.7	12	11	57.1	13	11	60.2
11	12	53.9	12	12	57.3	13	12	60.6
						13	13	60.8

Tk	Blk	VO <sub>2</sub> MAX	Tk	Blk	VO <sub>2</sub> MAX	Tk	Blk	VO <sub>2</sub> MAX
14	1	61.0	15	1	64.4	16	1	67.8
14	2	61.1	15	2	64.6	16	2	68.0
14	3	61.3	15	3	64.8	16	3	68.2
14	4	61.6	15	4	65.1	16	4	68.5
14	5	61.9	15	5	65.4	16	5	68.8
14	6	62.2	15	6	65.6	16	6	69.0
14	7	62.4	15	7	65.9	16	7	69.2
14	8	62.7	15	8	66.2	16	8	69.5
14	9	63	15	9	66.4	16	9	69.8
14	10	63.3	15	10	66.7	16	10	70.0
14	11	63.6	15	11	67.0	16	11	70.2
14	12	64.0	15	12	67.4	16	12	70.5
14	13	64.2	15	13	67.6	16	13	70.7
						16	14	70.9

Tk	Blk	VO <sub>2</sub> MAX	Tk	Blk	VO <sub>2</sub> MAX	Tk	Blk	VO <sub>2</sub> MAX
17	1	71.1	18	1	74.5	19	1	78.1
17	2	71.4	18	2	74.8	19	2	78.3
17	3	71.6	18	3	75.0	19	3	78.3
17	4	71.9	18	4	75.2	19	4	78.8
17	5	72.1	18	5	75.5	19	5	79.0
17	6	72.4	18	6	75.8	19	6	79.2
17	7	72.6	18	7	76.0	19	7	79.4
17	8	72.9	18	8	76.2	19	8	79.7

17	9	73.1		18	9	76.4		19	9	80.0
17	10	73.4		18	10	76.7		19	10	80.2
17	11	73.6		18	11	77.0		19	11	80.4
17	12	73.9		18	12	77.2		19	12	80.6
17	13	74.1		18	13	77.4		19	13	80.8
17	14	74.3		18	14	77.7		19	14	81.0
				18	15	77.9		19	15	81.3

Tk	Blk	VO <sub>2</sub> MAX		Tk	Blk	VO <sub>2</sub> MAX
20	1	81.5		21	1	85.0
20	2	81.8		21	2	85.2

Lampiran 10 : Program Pelatihan

**PROGRAM PELATIHAN**

Target : Persiapan Umum

Minggu : Ke-1

Pertemuan : Ke-1

Jumlah atlet : 12

Jenis Kelamin : Pa

Usia : 15-18 Tahun

<b>HARI / TANGGAL</b>	<b>KARAKTER PELATIHAN</b>	<b>RITME AKTIVITAS</b>	<b>BENTUK PELATIHAN</b>	<b>REP</b>	<b>SET</b>	<b>REST</b>
<b>Selasa, 17 September 2019</b>	Warming Up	<b>Low</b>	Senam statis	2x8		1mnt
		<b>Low</b>	Jogging	5mnt	1	1mnt
		<b>Medium</b>	Senam Dinamis	2x8	1	1mnt
	Endurance	<b>Low</b>	<i>Skipping</i>	30detik	1	1mnt
		<b>Medium</b>	<i>Sit Up</i>	45detik	1	1mnt
		<b>High</b>	<i>Push Up</i>	60detik	1	1mnt
		<b>Medium</b>	<i>Squat Jump</i>	45detik	1	1mnt
		<b>High</b>	Lompat Katak	60detik	1	1mnt
		<b>Low</b>	<i>Sprint Shtulle Run</i>	30detik	1	1mnt
	Spesifik Skill	<b>Medium</b>	Permainan 4:2		2	2mnt
Colling down	<b>Low</b>	Peregangan	2x8			

PROGRAM PELATIHAN

Target : Persiapan Umum  
 Minggu : Ke-1  
 Pertemuan : Ke-2

Jumlah atlet : 12  
 Jenis Kelamin : Pa  
 Usia : 15-18 Tahun

HARI / TANGGAL	KARAKTER PELATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK PELATIHAN	REP	SET	REST
Kamis, 19 September 2019	Warming Up	Low	Senam statis	2x8		1mnt
		Low	Jogging	5mnt	1	1mnt
		Low	Senam Dinamis	2x8		
	Endurance	Medium	Skipping	45detik	1	1mnt
		Low	Sit Up	30detik	1	1mnt
		High	Push Up	90detik	1	1mnt
		Low	Squat Jump	30detik	1	1mnt
		High	Lompat Katak	90detik	1	1mnt
		Medium	Sprint Shtulle Run	45detik	1	1mnt
	Spesifik Skill	Medium	Drill Passing	2x5	3	1mnt
Colling down	Low	Peregangan	2x8			



PROGRAM PELATIHAN

Target : Persiapan Umum  
 Minggu : Ke-1  
 Pertemuan : Ke-3

Jumlah atlet : 12  
 Jenis Kelamin : Pa  
 Usia : 15-18 Tahun

72

HARI / TANGGAL	KARAKTER PELATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK PELATIHAN	REP	SET	REST
Sabtu, 21 September 2019	Warming Up	Low	Senam statis	2x8		1mnt
		Medium	Jogging	5mnt	1	2mnt
		Low	Senam Dinamis	2x8		
	Endurance	High	<i>Skipping</i>	60detik	1	2mnt
		Medium	<i>Sit Up</i>	90detik	1	2mnt
		High	<i>Push Up</i>	120detik	1	2mnt
		Medium	<i>Squat Jump</i>	90detik	1	2mnt
		Low	Lompat Katak	60detik	1	2mnt
		High	<i>Sprint Shtulle Run</i>	90detik	1	2mnt
	Spesifik Skill	Medium	Mini Game 6v6 (15mnt)	10	2	2mnt
Colling down	Low	Peregangan	2x8			

PROGRAM PELATIHAN

Target : Persiapan Umum  
 Minggu : Ke-2  
 Pertemuan : Ke-1

Jumlah atlet : 12  
 Jenis Kelamin : Pa  
 Usia : 15-18 Tahun

HARI / TANGGAL	KARAKTER PELATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK PELATIHAN	REP	SET	REST
Selasa, 24 September 2019	Warming Up	<b>Low</b>	Senam statis	2x8		1mnt
		<b>Medium</b>	Jogging	5mnt	1	1mnt
		<b>Low</b>	Senam Dinamis	2x8		
	Endurance	<b>Medium</b>	<i>Skipping</i>	45detik	1	1mnt
		<b>Low</b>	<i>Sit Up</i>	30detik	1	1mnt
		<b>High</b>	<i>Push Up</i>	90detik	1	1mnt
		<b>Low</b>	<i>Squat Jump</i>	30detik	1	1mnt
		<b>High</b>	Lompat Katak	90detik	1	1mnt
		<b>Medium</b>	<i>Sprint Shtulle Run</i>	45detik	1	1mnt
	Spesifik Skill	<b>Medium</b>	<i>Drill Dribbling</i> Bergantian	2x3	3	1mnt
Colling down	<b>Low</b>	Peregangan	2x8			

73

PROGRAM PELATIHAN

Target : Persiapan Umum  
 Minggu : Ke-2  
 Pertemuan : Ke-2

Jumlah atlet : 12  
 Jenis Kelamin : Pa  
 Usia : 15-18 Tahun

74

<b>HARI/ TANGGAL</b>	<b>KARAKTER PELATIHAN</b>	<b>RITME AKTIVITAS</b>	<b>BENTUK PELATIHAN</b>	<b>REP</b>	<b>SET</b>	<b>REST</b>
<b>Kamis, 26 September 2019</b>	Warming Up	<b>Low</b>	Senam statis	2x8		1mnt
		<b>Medium</b>	Jogging	5mnt	1	1mnt
		<b>Low</b>	Senam Dinamis	2x8		
	Endurance	<b>High</b>	<i>Skipping</i>	60detik	1	2mnt
		<b>Medium</b>	<i>Sit Up</i>	90detik	1	2mnt
		<b>High</b>	<i>Push Up</i>	120detik	1	2mnt
		<b>Medium</b>	<i>Squat Jump</i>	90detik	1	2mnt
		<b>Low</b>	Lompat Katak	60detik	1	2mnt
		<b>High</b>	<i>Sprint Shtulle Run</i>	90detik	1	2mnt
	Spesifik Skill	<b>Medium</b>	<i>Drill Shooting Bola Bergantian</i>	2	3	1mnt
Colling down	<b>Low</b>	Peregangan	2x8			

**PROGRAM PELATIHAN**

Target : Persiapan Umum  
 Minggu : Ke-2  
 Pertemuan : Ke-3

Jumlah atlet : 12  
 Jenis Kelamin : Pa  
 Usia : 15-18 Tahun

75

<b>HARI / TANGGAL</b>	<b>KARAKTER PELATIHAN</b>	<b>RITME AKTIVITAS</b>	<b>BENTUK PELATIHAN</b>	<b>REP</b>	<b>SET</b>	<b>REST</b>
<b>Sabtu, 28 Oktober 2018</b>	Warming Up	<b>Low</b>	Senam statis	2x8		1mnt
		<b>Medium</b>	Jogging	5mnt	1	mnt
		<b>Low</b>	Senam Dinamis	2x8		
	Endurance	<b>Low</b>	<i>Skipping</i>	30detik	1	1mnt
		<b>Medium</b>	<i>Sit Up</i>	45detik	1	1mnt
		<b>High</b>	<i>Push Up</i>	60detik	1	1mnt
		<b>Medium</b>	<i>Squat Jump</i>	45detik	1	1mnt
		<b>High</b>	Lompat Katak	60detik	1	1mnt
		<b>Low</b>	<i>Sprint Shtulle Run</i>	30detik	1	1mnt
	Spesifik Skill	<b>Medium</b>	Mini Game 6v6	15mnt	2	1mnt
Colling down	<b>Low</b>	Peregangan	2x8			

PROGRAM PELATIHAN

Target : Persiapan Umum  
 Minggu : Ke-3  
 Pertemuan : Ke-1

Jumlah atlet : 12  
 Jenis Kelamin : Pa  
 Usia : 15-18 Tahun

HARI / TANGGAL	KARAKTER PELATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK PELATIHAN	REP	SET	REST
Selasa, 1 Oktober 2019	Warming Up	<b>Low</b>	Senam statis	2x8		1mnt
		<b>Medium</b>	Jogging	5 mnt	1	1mnt
		<b>Low</b>	Senam Dinamis	2x8		
	Endurance	<b>High</b>	<i>Skipping</i>	60detik	1	2mnt
		<b>Medium</b>	<i>Sit Up</i>	90detik	1	2mnt
		<b>High</b>	<i>Push Up</i>	120detik	1	2mnt
		<b>Medium</b>	<i>Squat Jump</i>	90detik	1	2mnt
		<b>Low</b>	Lompat Katak	60detik	1	2mnt
		<b>High</b>	<i>Sprint Shtulle Run</i>	90detik	1	2mnt
	Spesifik Skill	<b>Medium</b>	Permainan 4:2	10mnt	2	1mnt
Colling down	<b>Low</b>	Peregangan	2x8			

PROGRAM PELATIHAN

Target : Persiapan Umum

Jumlah atlet : 12

Minggu : Ke-3

Jenis Kelamin : Pa

Pertemuan : Ke-2

Usia : 15-18 Tahun

HARI / TANGGAL	KARAKTER PELATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK PELATIHAN	REP	SET	REST
<b>Kamis, 3 Oktober 2019</b>	Warming Up	<b>Low</b>	Senam statis	2x8		1mnt
		<b>Medium</b>	Jogging	5 mnt	1	1mnt
		<b>Low</b>	Senam Dinamis	2x8		
	Endurance	<b>Low</b>	<i>Skipping</i>	30detik	1	1mnt
		<b>Medium</b>	<i>Sit Up</i>	45detik	1	1mnt
		<b>High</b>	<i>Push Up</i>	60detik	1	1mnt
		<b>Medium</b>	<i>Squat Jump</i>	45detik	1	1mnt
		<b>High</b>	Lompat Katak	60detik	1	1mnt
		<b>Low</b>	<i>Sprint Shtulle Run</i>	30detik	1	1mnt
	Spesifik Skill	<b>Medium</b>	<i>Drill Passing Bola Bergantian</i>	8	3	1mnt
Colling down	<b>Low</b>	Peregangan	2x8			

PROGRAM PELATIHAN

Target : Persiapan Umum  
 Minggu : Ke-3  
 Pertemuan : Ke-3

Jumlah atlet : 12  
 Jenis Kelamin : Pa  
 Usia : 15-18 Tahun

78

HARI / TANGGAL	KARAKTER PELATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK PELATIHAN	REP	SET	REST
Sabtu, 5 Oktober 2019	Warming Up	Low	Senam statis	2x8		1mnt
		Medium	Jogging	5 mnt	1	1mnt
		Medium	Senam Dinamis	2x8		
	Endurance	Medium	<i>Skipping</i>	45detik	1	1mnt
		Low	<i>Sit Up</i>	30detik	1	1mnt
		High	<i>Push Up</i>	90detik	1	1mnt
		Low	<i>Squat Jump</i>	30detik	1	1mnt
		High	Lompat Katak	90detik	1	1mnt
		Medium	<i>Sprint Shtulle Run</i>	45detik	1	1mnt
	Spesifik Skill	Medium	Game 6v6	20mnt	2	1mnt
Colling down	Low	Peregangan	2x8			

PROGRAM PELATIHAN

Target : Persiapan Umum  
 Minggu : Ke-4  
 Pertemuan : Ke-1

Jumlah atlet : 12  
 Jenis Kelamin : Pa  
 Usia : 15-18 Tahun

HARI / TANGGAL	KARAKTER PELATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK PELATIHAN	REP	SET	REST
Selasa, 8 Oktober 2019	Warming Up	Low	Senam statis	2x8		1mnt
		Medium	Jogging	5 mnt	1	1mnt
		Medium	Senam Dinamis	2x8		
	Endurance	Low	Skipping	30detik	1	1mnt
		Medium	Sit Up	45detik	1	1mnt
		High	Push Up	60detik	1	1mnt
		Medium	Squat Jump	45detik	1	1mnt
		High	Lompat Katak	60detik	1	1mnt
		Low	Sprint Shtulle Run	30detik	1	1mnt
	Spesifik Skill	Medium	Drill Dribling Bola Bergantian	8	5	1mnt
Colling down	Low	Peregangan	2x8			

PROGRAM PELATIHAN



Target : Persiapan Umum  
 Minggu : Ke-4  
 Pertemuan : Ke-2

Jumlah atlet : 12  
 Jenis Kelamin : Pa  
 Usia : 15-18 Tahun

80

<b>HARI / TANGGAL</b>	<b>KARAKTER PELATIHAN</b>	<b>RITME AKTIVITAS</b>	<b>BENTUK PELATIHAN</b>	<b>REP</b>	<b>SET</b>	<b>REST</b>
<b>Kamis, 10 Oktober 2019</b>	Warming Up	<b>Low</b>	Senam statis	2x8		1mnt
		<b>Medium</b>	Jogging	10 mnt	1	2mnt
		<b>Medium</b>	Senam Dinamis	2x8		
	Endurance	<b>High</b>	<i>Skipping</i>	60detik	1	2mnt
		<b>Medium</b>	<i>Sit Up</i>	90detik	1	2mnt
		<b>High</b>	<i>Push Up</i>	120detik	1	2mnt
		<b>Medium</b>	<i>Squat Jump</i>	90detik	1	2mnt
		<b>Low</b>	Lompat Katak	60detik	1	2mnt
		<b>High</b>	<i>Sprint Shtulle Run</i>	90detik	1	2mnt
	Spesifik Skill	<b>High</b>	Permainan 4:2	15mnt	3	2mnt
Colling down	<b>Low</b>	Peregangan	2x8			

PROGRAM PELATIHAN

Target : Persiapan Umum

Jumlah atlet : 12

Minggu : Ke-4

Jenis Kelamin : Pa

Pertemuan : Ke-3

Usia : 15-18 Tahun

HARI/ TANGGAL	KARAKTER PELATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK PELATIHAN	REP	SET	REST
Sabtu, 12 Oktober 2019	Warming Up	Low	Senam statis	2x8		1mnt
		Medium	Jogging	5 mnt	1	1mnt
		Medium	Senam Dinamis	2x8		
	Endurance	High	<i>Skipping</i>	60detik	1	2mnt
		Medium	<i>Sit Up</i>	90detik	1	2mnt
		High	<i>Push Up</i>	120detik	1	2mnt
		Medium	<i>Squat Jump</i>	90detik	1	2mnt
		Low	Lompat Katak	60detik	1	2mnt
		High	<i>Sprint Shtulle Run</i>	90detik	1	2mnt
	Spesifik Skill	High	Mini Game 6v6	30mnt	2	3mnt
Colling down	Low	Peregangan	2x8			

Lampiran 11 : Dokumentasi



