

LAMPIRAN



Lampiran 1. Dokumentasi Penelitian

A. Tes Kekuatan Otot Tungkai



B. Tes Kardiovaskular *Multistage Fitness Test* (MFT)



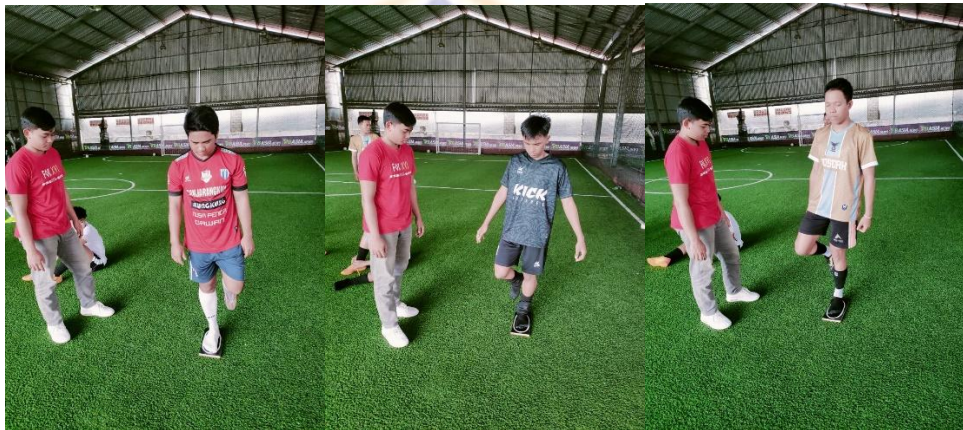
C. Tes Kelincahan



D. Tes Kelentukan



E. Tes Keseimbangan



Lampiran 2. Norma *Multistage Fitness Test*

Tingkat (Level)	Bolak - Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak - Balik	Prediksi VO ₂ Max
1	1	17,2	2	1	20,0
	2	17,6		2	20,4
	3	18,0		3	20,8
	4	18,4		4	21,2
	5	18,8		5	21,6
	6	19,2		6	22,0
	7	19,6		7	22,4
				8	22,8

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max
3	1	23,2	4	1	26,4
	2	23,6		2	26,8
	3	24,0		3	27,2
	4	24,4		4	27,2
	5	24,8		5	27,6
	6	25,2		6	28,0
	7	25,6		7	28,7
	8	26,0		8	29,1
				9	29,5

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max
5	1	29,8	6	1	33,2
	2	30,2		2	33,6
	3	30,6		3	33,9
	4	31,0		4	34,3
	5	31,4		5	34,7
	6	31,8		6	35,0
	7	32,4		7	35,4
	8	32,6		8	35,7
	9	32,9		9	36,0

				10	36,4
--	--	--	--	----	------

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max
7	1	36,8	8	1	40,2
	2	37,1		2	40,5
	3	37,5		3	40,8
	4	37,5		4	41,1
	5	38,2		5	41,5
	6	38,5		6	41,8
	7	38,9		7	42,0
	8	39,2		8	42,2
	9	39,6		9	42,6
	10	39,9		10	42,9
				11	43,3

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max
9	1	43,6	10	1	47,1
	2	43,9		2	47,4
	3	44,2		3	47,7
	4	44,5		4	48,0
	5	44,9		5	48,4
	6	45,2		6	48,7
	7	45,5		7	49,0
	8	45,8		8	49,3
	9	46,2		9	49,6
	10	46,5		10	49,9
	11	46,8		11	50,2

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max
	1	50,5		1	54,0
	2	50,8		2	54,3
	3	51,1		3	54,5
	4	51,4		4	54,8

11	5	51,6	12	5	55,1
	6	51,9		6	55,4
	7	52,2		7	55,7
	8	52,5		8	56,0
	9	52,8		9	56,3
	10	53,1		10	56,5
	11	53,4		11	56,8
	12	53,7		12	57,1

Tingkat (Level)	Bolak- Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak- Balik	Prediksi VO ₂ Max
13	1	57,4	14	1	60,8
	2	57,6		2	61,1
	3	57,9		3	61,4
	4	58,2		4	61,7
	5	58,5		5	62,0
	6	58,7		6	62,2
	7	59,0		7	62,5
	8	59,3		8	62,7
	9	59,5		9	63,0
	10	59,8		10	63,2
	11	60,0		11	63,5
	12	60,3		12	63,8
	13	60,6		13	64,0

Tingkat (Level)	Bolak- Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak- Balik	Prediksi VO ₂ Max
15	1	64,3	16	1	67,8
	2	64,4		2	68,0
	3	64,8		3	68,3
	4	65,1		4	68,5
	5	65,3		5	68,8
	6	65,6		6	69,0
	7	65,9		7	69,3
	8	66,2		8	69,5
	9	66,5		9	69,7
	10	66,7		10	69,9
	11	66,9		11	70,2

	12	67,2		12	70,5
	13	67,5		13	70,7
				14	70,9

Tingkat (Level)	Bolak- Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak- Balik	Prediksi VO ₂ Max
17	1	71,2	18	1	74,6
	2	71,4		2	74,8
	3	71,6		3	75,0
	4	71,9		4	75,3
	5	72,2		5	75,6
	6	72,4		6	75,8
	7	72,6		7	76,0
	8	72,9		8	76,2
	9	73,2		9	76,5
	10	73,4		10	76,7
	11	73,6		11	76,9
	12	73,9		12	77,2
	13	74,2		13	77,4
	14	74,4		14	77,6
				15	77,9

Tingkat (Level)	Bolak- Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak- Balik	Prediksi VO ₂ Max
19	1	78,1	20	1	81,5
	2	78,3		2	81,8
	3	78,5		3	82,0
	4	78,8		4	82,2
	5	79,0		5	82,4
	6	79,2		6	82,6
	7	79,5		7	82,8
	8	79,7		8	83,0
	9	79,9		9	83,2
	10	80,2		10	83,5
	11	80,4		11	83,7
	12	80,6		12	83,9
	13	80,8		13	84,1
	14	81,0		14	84,3
	15	81,3		15	84,5

				16	84,8
--	--	--	--	----	------

Tingkat (Level)	Bolak- Balik	Prediksi VO ₂ Max
21	1	85,0
	2	85,2
	3	85,4
	4	85,6
	5	85,8
	6	86,1
	7	86,3
	8	86,5
	9	86,7
	10	86,9
	11	87,2
	12	87,4
	13	87,6
	14	87,8
	15	88,0
	16	88,2

(Sumber: *Perkembangan Olahraga Terkini*, Jakarta, 2003)

Lampiran 3. Data Hasil Tes Kondisi Fisik

Tabel 1. Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai (*Leg Dynamometer*)

No	Nama	Nilai	Norma
1	Eka Pramana	92,0	Kurang
2	Bangkit Maulana	89,5	Kurang
3	Angga Iswara	145,5	Sedang
4	Pandu Pramudana	91,5	Kurang
5	Rama Pramudana	155,5	Sedang
6	Didi Saputra	117,0	Kurang
7	Ketut Sugiantara	131,5	Sedang
8	Pageh Yasa	121,0	Kurang
9	Komang Edi	133,0	Sedang
10	Dewa Andika	85,5	Kurang
11	Adliyansah	74,5	Kurang sekali
12	Putra	143,0	Sedang
13	Putu Abi	100,5	Kurang
14	Komang Andika	151,5	Sedang
15	Cok Bagus	147,5	Sedang
16	Mahardika	139,0	Sedang
17	Alyan Kabiro	130,5	Sedang
18	Kusumajaya	127,5	Sedang
19	Yogi	125,0	Kurang
20	Bimagathi	114,5	Kurang
21	Ngakan	142,5	Sedang
22	Kayana	136,5	Sedang
23	Artana	141,5	Sedang
24	Kadek Weda	71,0	Kurang sekali
25	Dwik Putra	137,5	Sedang
26	Agus Ariawan	144,5	Sedang
27	Anom Utama	132,5	Sedang
28	Kadek Bawa	145,0	Sedang
29	Widiadnyana	111,5	Kurang
30	Gede Sena	77,5	Kurang sekali

Tabel 2. Hasil Persentase Tes Kekuatan Otot Tungkai (*Leg Dynamometer*)

No	Norma	Frekuensi	Persentase %
1	Sedang	17	56.7%
2	Kurang	10	33.3%
3	Kurang sekali	3	10%
Jumlah		30	100%

Tabel 3. Hasil Tes Daya Tahan Kardiovaskular MFT

No	Nama	Nilai	Norma
1	Eka Pramana	35.4	Kurang
2	Bangkit Maulana	24.4	Kurang sekali
3	Angga Iswara	41.5	Sedang
4	Pandu Pramudana	31.4	Kurang sekali
5	Rama Pramudana	40.8	Sedang
6	Didi Saputra	50.2	Baik
7	Ketut Sugiantara	46.5	Baik
8	Pageh Yasa	37.5	Kurang
9	Komang Edi	44.5	Sedang
10	Dewa Andika	26.4	Kurang sekali
11	Adliyansah	40.8	Sedang
12	Putra	48.4	Baik
13	Putu Abi	37.1	Kurang
14	Komang Andika	30.6	Kurang sekali
15	Cok Bagus	40.5	Sedang
16	Mahardika	44.5	Sedang
17	Alyan Kabiro	47.7	Baik
18	Kusumajaya	28.0	Kurang sekali
19	Yogi	38.2	Kurang
20	Bimagathi	41.8	Sedang
21	Ngakan	34.7	Kurang sekali
22	Kayana	27.2	Kurang sekali
23	Artana	37.5	Kurang
24	Kadek Weda	38.2	Kurang
25	Dwik Putra	23.2	Kurang sekali
26	Agus Ariawan	26.8	Kurang sekali
27	Anom Utama	30.6	Kurang sekali
28	Kadek Bawa	43.6	Sedang
29	Widiadnyana	43.9	Sedang
30	Gede Sena	33.9	Kurang sekali

Tabel 4. Hasil Persentase Tes Daya Tahan Kardiovaskular MFT

No	Norma	Frekuensi	Persentase %
1	Baik	4	13.3%
2	Sedang	9	30%
3	Kurang	6	20%
4	Kurang sekali	11	36.7%
Jumlah		30	100%

Tabel 5. Hasil Tes Kelincahan

No	Nama	Nilai (detik)	Norma
1	Eka Pramana	12,33	Baik
2	Bangkit Maulana	14,27	Sedang
3	Angga Iswara	11,49	Baik sekali
4	Pandu Pramudana	13,88	Sedang
5	Rama Pramudana	11,23	Baik sekali
6	Didi Saputra	12,13	Baik
7	Ketut Sugiantara	15,32	Kurang
8	Pageh Yasa	14,51	Sedang
9	Komang Edi	12,69	Baik
10	Dewa Andika	12,44	Baik
11	Adliyansah	14,31	Sedang
12	Putra	13,72	Sedang
13	Putu Abi	15,03	Kurang
14	Komang Andika	11,67	Baik sekali
15	Cok Bagus	12,04	Baik sekali
16	Mahardika	13,53	Sedang
17	Alyan Kabiro	12,20	Baik
18	Kusumajaya	13,92	Sedang
19	Yogi	11,49	Baik sekali
20	Bimagathi	12,75	Baik
21	Ngakan	13,45	Baik
22	Kayana	12,57	Baik
23	Artana	12,89	Baik
24	Kadek Weda	11,38	Baik sekali
25	Dwik Putra	13,17	Baik
26	Agus Ariawan	12,90	Baik
27	Anom Utama	12,46	Baik
28	Kadek Bawa	12,72	Baik
29	Widiadnyana	13,98	Sedang
30	Gede Sena	12,49	Baik

Tabel 6. Hasil Persentase Tes Kelincahan

No	Norma	Frekuensi	Persentase %
1	Baik sekali	6	20%
2	Baik	14	46.7%
3	Sedang	8	26.7%
4	Kurang	2	6.6%
Jumlah		30	100%

Tabel 7. Hasil Tes Kelentukan

No	Nama	Nilai (Inchi)	Norma
1	Eka Pramana	28,0	Baik sekali
2	Bangkit Maulana	35,0	Baik sekali
3	Angga Iswara	27,5	Baik sekali
4	Pandu Pramudana	20,0	Baik sekali
5	Rama Pramudana	25,0	Baik sekali
6	Didi Saputra	34,5	Baik sekali
7	Ketut Sugiantara	39,5	Baik sekali
8	Pageh Yasa	31,0	Baik sekali
9	Komang Edi	40,0	Baik sekali
10	Dewa Andika	15,5	Sedang
11	Adliyansah	20,5	Baik sekali
12	Putra	17,5	Baik
13	Putu Abi	24,0	Baik sekali
14	Komang Andika	30,5	Baik sekali
15	Cok Bagus	23,0	Baik sekali
16	Mahardika	18,0	Baik
17	Alyan Kabiro	13,5	Kurang
18	Kusumajaya	22,5	Baik sekali
19	Yogi	27,5	Baik sekali
20	Bimagathi	21,0	Baik sekali
21	Ngakan	19,5	Baik
22	Kayana	24,5	Baik sekali
23	Artana	20,0	Baik sekali
24	Kadek Weda	23,5	Baik sekali
25	Dwik Putra	26,5	Baik sekali
26	Agus Ariawan	28,0	Baik sekali
27	Anom Utama	17,5	Baik
28	Kadek Bawa	21,5	Baik sekali
29	Widiadnyana	27,0	Baik sekali
30	Gede Sena	18,5	Baik

Tabel 8. Persentase Hasil Tes Kelentukan

No	Norma	Frekuensi	Persentase %
1	Baik sekali	23	76.7%
2	Baik	5	16.7%
3	Sedang	1	3.3%
4	Kurang	1	3.3%
Jumlah		30	100%

Tabel 9. Hasil Tes Keseimbangan

No	Nama	Detik	Norma
1	Eka Pramana	25,10	Sedang
2	Bangkit Maulana	12,77	Kurang
3	Angga Iswara	13,23	Kurang
4	Pandu Pramudana	09,82	Kurang sekali
5	Rama Pramudana	103	Baik sekali
6	Didi Saputra	23,70	Kurang
7	Ketut Sugiantara	49,02	Baik
8	Pageh Yasa	25,25	Sedang
9	Komang Edi	122	Baik sekali
10	Dewa Andika	80	Baik sekali
11	Adliyansah	45,22	Baik
12	Putra	51,17	Baik sekali
13	Putu Abi	28,09	Sedang
14	Komang Andika	26,41	Sedang
15	Cok Bagus	50,22	Baik sekali
16	Mahardika	27,35	Sedang
17	Alyan Kabiro	33,61	Sedang
18	Kusumajaya	18,11	Kurang
19	Yogi	60	Baik sekali
20	Bimagathi	44,82	Baik
21	Ngakan	50,08	Baik sekali
22	Kayana	42,18	Baik
23	Artana	35,04	Sedang
24	Kadek Weda	49,56	Baik
25	Dwik Putra	29,88	Sedang
26	Agus Ariawan	39,14	Sedang
27	Anom Utama	47,31	Baik
28	Kadek Bawa	45,51	Baik
29	Widiadnyana	37,22	Sedang
30	Gede Sena	48,37	Baik

Tabel 10. Hasil Persentase Tes Keseimbangan

No	Norma	Frekuensi	Persentase %
1	Baik sekali	7	23.4%
2	Baik	9	30%
3	Sedang	10	33.3%
4	Kurang	3	10%
5	Kurang sekali	1	3.3%
Jumlah		30	100%

Lampiran 4. Data Konfersi Nilai Tes Kondisi Fisik

No	Nama	No	Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai
1	Eka Pramana	1	Kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	92.0	Kurang	4
		2	Daya tahan kardiovaskular	<i>Multistage Fitness Test (MFT)</i>	35.4	Kurang	4
		3	Kelincahan	<i>Shuttle Run</i>	12.33 detik	Baik	8
		4	Kelentukan	<i>Sit and Reach</i>	28.0	Baik sekali	10
		5	Keseimbangan	-	25.10 detik	Sedang	6
		Total Konfersi Nilai					32
		Nilai kondisi fisik = $\frac{32}{5} = 6,4$ (Cukup)					
2	Bangkit Maulana	No	Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai
		1	Kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	89.5	Kurang	4
		2	Daya tahan kardiovaskular	<i>Multistage Fitness Test (MFT)</i>	24.4	Kurang sekali	2
		3	Kelincahan	<i>Shuttle Run</i>	14.27 detik	Sedang	6
		4	Kelentukan	<i>Sit and Reach</i>	35. 0	Baik sekali	10
		5	Keseimbangan	-	12.77 detik	Kurang	4
		Total Konfersi Nilai					26
		Nilai kondisi fisik = $\frac{26}{5} = 5,2$ (Kurang)					
3	Angga Iswara	No	Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai
		1	Kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	145.5	Sedang	6
		2	Daya tahan kardiovaskular	<i>Multistage Fitness Test (MFT)</i>	41.5	Sedang	6
		3	Kelincahan	<i>Shuttle Run</i>	11.49 detik	Baik sekali	10
		4	Kelentukan	<i>Sit and Reach</i>	27.5	Baik sekali	10
		5	Keseimbangan	-	13.23 detik	Kurang	4

		Total Konfersi Nilai					36
		Nilai kondisi fisik = $\frac{36}{5}=7,2$ (Cukup)					
		No	Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai
4	Pandu Pramudana	1	Kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	91.5	Kurang	4
		2	Daya tahan kardiovaskular	<i>Multistage Fitness Test</i> (MFT)	31.4	Kurang sekali	2
		3	Kelincahan	<i>Shuttle Run</i>	13.88 detik	Sedang	6
		4	Kelentukan	<i>Sit and Reach</i>	20. 0	Baik sekali	10
		5	Keseimbangan	-	09.82 detik	Kurang sekali	2
		Total Konfersi Nilai					24
		Nilai kondisi fisik = $\frac{24}{5}=4,8$ (Kurang)					
5	Rama Pramudana	No	Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai
		1	Kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	155.5	Sedang	6
		2	Daya tahan kardiovaskular	<i>Multistage Fitness Test</i> (MFT)	40.8	Sedang	6
		3	Kelincahan	<i>Shuttle Run</i>	11.23 detik	Baik sekali	10
		4	Kelentukan	<i>Sit and Reach</i>	25. 0	Baik sekali	10
		5	Keseimbangan	-	103 detik	Baik sekali	10
		Total Konfersi Nilai					42
		Nilai kondisi fisik = $\frac{42}{5}=8,4$ (Baik)					
6	Didi Saputra	No	Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai
		1	Kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	117.0	Kurang	4
		2	Daya tahan kardiovaskular	<i>Multistage Fitness Test</i> (MFT)	50.2	Baik	8
		3	Kelincahan	<i>Shuttle Run</i>	12.13 detik	Baik	8
		4	Kelentukan	<i>Sit and Reach</i>	34.5	Baik sekali	10
		5	Keseimbangan	-	23.70	Kurang	4
		Total Konfersi Nilai					34

		Nilai kondisi fisik = $\frac{34}{5}=6,8$ (Cukup)					
7	Ketut Sugiantara	No	Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai
		1	Kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	131.5	Sedang	6
		2	Daya tahan kardiovaskular	<i>Multistage Fitness Test</i> (MFT)	46.5	Baik	8
		3	Kelincahan	<i>Shuttle Run</i>	15.32 detik	Kurang	4
		4	Kelentukan	<i>Sit and Reach</i>	39.5 detik	Baik sekali	10
		5	Keseimbangan	-	49.02 detik	Baik	8
		Total Konfersi Nilai					36
		Nilai kondisi fisik = $\frac{36}{5}=7,2$ (Cukup)					
8	Pageh Yasa	No	Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai
		1	Kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	121.0	Kurang	4
		2	Daya tahan kardiovaskular	<i>Multistage Fitness Test</i> (MFT)	37.5	Kurang	4
		3	Kelincahan	<i>Shuttle Run</i>	14.51 detik	Sedang	6
		4	Kelentukan	<i>Sit and Reach</i>	31. 0	Baik sekali	10
		5	Keseimbangan	-	25.25 detik	Sedang	6
		Total Konfersi Nilai					30
		Nilai kondisi fisik = $\frac{30}{5}=6$ (Cukup)					
9	Komang Edi	No	Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai
		1	Kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	133.0	Sedang	6
		2	Daya tahan kardiovaskular	<i>Multistage Fitness Test</i> (MFT)	44.5	Sedang	6
		3	Kelincahan	<i>Shuttle Run</i>	12.69 detik	Baik	8
		4	Kelentukan	<i>Sit and Reach</i>	40. 0	Baik sekali	10
		5	Keseimbangan	-	122 detik	Baik sekali	10
		Total Konfersi Nilai					40

		Nilai kondisi fisik = $\frac{40}{5}$ =8 (Baik)						
10	Dewa Andika	No	Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai	
		1	Kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	85.5	Kurang	4	
		2	Daya tahan kardiovaskular	<i>Multistage Fitness Test</i> (MFT)	26.4	Kurang sekali	2	
		3	Kelincahan	<i>Shuttle Run</i>	12.44 detik	Baik	8	
		4	Kelentukan	<i>Sit and Reach</i>	15.5	Sedang	6	
		5	Keseimbangan	-	80 detik	Baik sekali	10	
		Total Konfersi Nilai						30
		Nilai kondisi fisik = $\frac{30}{5}$ =6 (Cukup)						
11	Adliyansah	No	Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai	
		1	Kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	74.5	Kurang sekali	2	
		2	Daya tahan kardiovaskular	<i>Multistage Fitness Test</i> (MFT)	40.8	Sedang	6	
		3	Kelincahan	<i>Shuttle Run</i>	14.31 detik	Sedang	6	
		4	Kelentukan	<i>Sit and Reach</i>	20.5	Baik sekali	10	
		5	Keseimbangan	-	45.22 detik	Baik	8	
		Total Konfersi Nilai						32
		Nilai kondisi fisik = $\frac{32}{5}$ =6,4 (Cukup)						
12	Putra	No	Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai	
		1	Kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	143.0	Sedang	6	
		2	Daya tahan kardiovaskular	<i>Multistage Fitness Test</i> (MFT)	48.4	Baik	8	
		3	Kelincahan	<i>Shuttle Run</i>	13.72 detik	Sedang	6	
		4	Kelentukan	<i>Sit and Reach</i>	17.5	Baik	8	
		5	Keseimbangan	-	51.17 detik	Baik sekali	10	
		Total Konfersi Nilai						38
		Nilai kondisi fisik = $\frac{38}{5}$ =7,6 (Cukup)						

13	Putu Abi	No	Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai	
		1	Kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	100.5	Kurang	4	
		2	Daya tahan kardiovaskular	Multistage Fitness Test (MFT)	37.1	Kurang	4	
		3	Kelincahan	Shuttle Run	15.03 detik	Kurang	4	
		4	Kelentukan	Sit and Reach	24. 0	Baik sekali	10	
		5	Keseimbangan	-	28.09 detik	Sedang	6	
		Total Konfersi Nilai						28
		Nilai kondisi fisik = $\frac{28}{5}$ = 5,6 (Kurang)						
14	Komang Andika	No	Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai	
		1	Kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	151.5	Sedang	6	
		2	Daya tahan kardiovaskular	Multistage Fitness Test (MFT)	30.6	Kurang sekali	2	
		3	Kelincahan	Shuttle Run	11.67 detik	Baik sekali	10	
		4	Kelentukan	Sit and Reach	30.5	Baik sekali	10	
		5	Keseimbangan	-	26.41	Sedang	6	
		Total Konfersi Nilai						34
		Nilai kondisi fisik = $\frac{34}{5}$ = 6,8 (Cukup)						
15	Cok Bagus	No	Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai	
		1	Kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	147.5	Sedang	6	
		2	Daya tahan kardiovaskular	Multistage Fitness Test (MFT)	40.5	Sedang	6	
		3	Kelincahan	Shuttle Run	12.04 detik	Baik sekali	10	
		4	Kelentukan	Sit and Reach	23. 0	Baik sekali	10	
		5	Keseimbangan	-	50.22	Baik sekali	10	
		Total Konfersi Nilai						42
		Nilai kondisi fisik = $\frac{42}{5}$ = 8,4 (Baik)						

16	Mahardika	No	Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai
		1	Kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	139.0	Sedang	6
		2	Daya tahan kardiovaskular	<i>Multistage Fitness Test</i> (MFT)	44.5	Sedang	6
		3	Kelincahan	<i>Shuttle Run</i>	13.53 detik	Sedang	6
		4	Kelentukan	<i>Sit and Reach</i>	18.0	Baik	8
		5	Keseimbangan	-	27.35	Sedang	6
		Total Konfersi Nilai					32
		Nilai kondisi fisik = $\frac{32}{5}$ = 6,4 (Cukup)					
17	Alyan Kabiro	No	Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai
		1	Kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	130.5	Sedang	6
		2	Daya tahan kardiovaskular	<i>Multistage Fitness Test</i> (MFT)	47.7	Baik	8
		3	Kelincahan	<i>Shuttle Run</i>	12.20 detik	Baik	8
		4	Kelentukan	<i>Sit and Reach</i>	13.5	Kurang	4
		5	Keseimbangan	-	33.61	Sedang	6
		Total Konfersi Nilai					32
		Nilai kondisi fisik = $\frac{32}{5}$ = 6,4 (Cukup)					
18	Kusumajaya	No	Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai
		1	Kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	127.5	Sedang	6
		2	Daya tahan kardiovaskular	<i>Multistage Fitness Test</i> (MFT)	28.0	Kurang sekali	2
		3	Kelincahan	<i>Shuttle Run</i>	13.92 detik	Sedang	6
		4	Kelentukan	<i>Sit and Reach</i>	22.5	Baik sekali	10
		5	Keseimbangan	-	18.11	Kurang	4
		Total Konfersi Nilai					28
		Nilai kondisi fisik = $\frac{28}{5}$ = 5,6 (Kurang)					
19	Yogi	No	Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai
		1	Kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	125.0	Kurang	4

		2	Daya tahan kardiovaskular	Multistage Fitness Test (MFT)	38.2	Kurang	4
		3	Kelincahan	Shuttle Run	11.49 detik	Baik sekali	10
		4	Kelentukan	Sit and Reach	27.5	Baik sekali	10
		5	Keseimbangan	-	60	Baik sekali	10
		Total Konfersi Nilai					38
		Nilai kondisi fisik = $\frac{38}{5}=7,6$ (Cukup)					
20	Bimagathi	No	Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai
		1	Kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	114.5	Kurang	4
		2	Daya tahan kardiovaskular	Multistage Fitness Test (MFT)	41.8	Sedang	6
		3	Kelincahan	Shuttle Run	12.75 detik	Baik	8
		4	Kelentukan	Sit and Reach	21. 0	Baik sekali	10
		5	Keseimbangan	-	44.82	Baik	8
		Total Konfersi Nilai					36
		Nilai kondisi fisik = $\frac{36}{5}=7,2$ (Cukup)					
21	Ngakan	No	Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai
		1	Kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	142.5	Sedang	6
		2	Daya tahan kardiovaskular	Multistage Fitness Test (MFT)	34.7	Kurang sekali	2
		3	Kelincahan	Shuttle Run	13.45 detik	Baik	8
		4	Kelentukan	Sit and Reach	19.5	Baik	8
		5	Keseimbangan	-	50.08	Baik sekali	10
		Total Konfersi Nilai					34
		Nilai kondisi fisik = $\frac{34}{5}=6,8$ (Cukup)					
22	Kayana	No	Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai
		1	Kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	136.5	Sedang	6

		2	Daya tahan kardiovaskular	<i>Multistage Fitness Test (MFT)</i>	27.2	Kurang sekali	2
		3	Kelincahan	<i>Shuttle Run</i>	12.57 detik	Baik	8
		4	Kelentukan	<i>Sit and Reach</i>	24.5	Baik sekali	10
		5	Keseimbangan	-	42.18	Baik	8
		Total Konfersi Nilai					34
		Nilai kondisi fisik = $\frac{34}{5}$ = 6,8 (Cukup)					
23	Artana	No	Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai
		1	Kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	141.5	Sedang	6
		2	Daya tahan kardiovaskular	<i>Multistage Fitness Test (MFT)</i>	37.5	Kurang	4
		3	Kelincahan	<i>Shuttle Run</i>	12.89 detik	Baik	8
		4	Kelentukan	<i>Sit and Reach</i>	20.0	Baik sekali	10
		5	Keseimbangan	-	35.04	Sedang	6
		Total Konfersi Nilai					34
		Nilai kondisi fisik = $\frac{34}{5}$ = 6,8 (Cukup)					
24	Kadek Weda	No	Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai
		1	Kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	71.0	Kurang sekali	2
		2	Daya tahan kardiovaskular	<i>Multistage Fitness Test (MFT)</i>	38.2	Kurang	4
		3	Kelincahan	<i>Shuttle Run</i>	11.38 detik	Baik sekali	10
		4	Kelentukan	<i>Sit and Reach</i>	23.5	Baik sekali	10
		5	Keseimbangan	-	49.56	Baik	8
		Total Konfersi Nilai					34
		Nilai kondisi fisik = $\frac{34}{5}$ = 6,8 (Cukup)					
25	Dwik Putra	No	Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai
		1	Kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	137.5	Sedang	6

		2	Daya tahan kardiovaskular	<i>Multistage Fitness Test (MFT)</i>	23.2	Kurang sekali	2
		3	Kelincahan	<i>Shuttle Run</i>	13.17 detik	Baik	8
		4	Kelentukan	<i>Sit and Reach</i>	26.5	Baik sekali	10
		5	Keseimbangan	-	29.88	Sedang	6
		Total Konfersi Nilai					32
		Nilai kondisi fisik = $\frac{32}{5}$ = 6,4 (Cukup)					
26	Agus Ariawan	No	Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai
		1	Kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	144.5	Sedang	6
		2	Daya tahan kardiovaskular	<i>Multistage Fitness Test (MFT)</i>	26.8	Kurang sekali	2
		3	Kelincahan	<i>Shuttle Run</i>	12.90 detik	Baik	8
		4	Kelentukan	<i>Sit and Reach</i>	28.0	Baik sekali	10
		5	Keseimbangan	-	39.14	Sedang	6
		Total Konfersi Nilai					32
		Nilai kondisi fisik = $\frac{32}{5}$ = 6,4 (Cukup)					
27	Anom Utama	No	Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai
		1	Kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	132.5	Sedang	6
		2	Daya tahan kardiovaskular	<i>Multistage Fitness Test (MFT)</i>	30.6	Kurang sekali	2
		3	Kelincahan	<i>Shuttle Run</i>	12.46 detik	Baik	8
		4	Kelentukan	<i>Sit and Reach</i>	17.5	Baik	8
		5	Keseimbangan	-	47.31	Baik	8
		Total Konfersi Nilai					32
		Nilai kondisi fisik = $\frac{32}{5}$ = 6,4 (Cukup)					
28	Kadek Bawa	No	Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai
		1	Kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	145.0	Sedang	6
		2	Daya tahan kardiovaskular	<i>Multistage Fitness Test (MFT)</i>	43.6	Sedang	6

		3	Kelincahan	Shuttle Run	12.72 detik	Baik	8
		4	Kelentukan	Sit and Reach	21.5	Baik sekali	10
		5	Keseimbangan	-	45.51	Baik	8
		Total Konfersi Nilai					38
		Nilai kondisi fisik = $\frac{38}{5}=7,6$ (Cukup)					
29	Widiadnyana	No	Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai
		1	Kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	111.5	Kurang	4
		2	Daya tahan kardiovaskular	Multistage Fitness Test (MFT)	43.9	Sedang	6
		3	Kelincahan	Shuttle Run	13.98 detik	Sedang	6
		4	Kelentukan	Sit and Reach	27. 0	Baik sekali	10
		5	Keseimbangan	-	37.22	Sedang	6
		Total Konfersi Nilai					32
		Nilai kondisi fisik = $\frac{32}{5}=6,4$ (Cukup)					
30	Gede Sena	No	Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai
		1	Kekuatan otot tungkai	Leg Dynamometer	77.5	Kurang sekali	2
		2	Daya tahan kardiovaskular	Multistage Fitness Test (MFT)	33.9	Kurang sekali	2
		3	Kelincahan	Shuttle Run	12.49 detik	Baik	8
		4	Kelentukan	Sit and Reach	18.5	Baik	8
		5	Keseimbangan	-	48.37	Baik	8
		Total Konfersi Nilai					28
		Nilai kondisi fisik = $\frac{28}{5}=5,6$ (Kurang)					

Lampiran 5. Surat Permohonan Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

Alamat: Jalan Desa Jinengdalem Singaraja – Bali Telp. (0362) 25571, Fax. (03620 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 15 Februari 2024

Nomor : 157/UN48.12.1/PP/2024
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Penelitian

Yth. Ketua Akademi Futsal Semarapura
di
Tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Pendidikan Ganesha, mahasiswa diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan itu kami mohon Bapak/ibu untuk mengizinkan mahasiswa tersebut dibawah ini untuk berkenan melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : Kadek Sukma Arijaya
Nomor Induk Mahasiswa : 2016041015
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi : Analisis Kondisi Fisik pada Atlet Di Akademi Futsal Semarapura Tahun 2024

Atas perhatian dan bantuan Bapak / Ibu kami ucapkan terima kasih.

a.n. Dekan
Wakil Dekan I,



Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd
NIP.198501172008121001



Badan
Sertifikasi
Elektronik

Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertanda dan tandatangan secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan code yang telah tersedia

Lampiran 6. Surat Balasan Penelitian



AKADEMI FUTSAL SEMARAPURA

Alamat: Jl. Kenyeri V Galiran Klungkung - Bali
Tlp. 087761004425 Email. semarapuraunited3@yahoo.com



Semarang, 28 Januari 2025

SURAT PERNYATAAN

Nomor : 03/AF-S/IX/2025
Perihal : Balasan Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
di

Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat saudara pada tanggal 25 Januari 2025, perihal perizinan observasi tempat penelitian dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa atas nama Kadek Sukma Arijaya dengan judul, Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet di Akademi Futsal Semarang Tahun 2024.

Perlu kami sampaikan beberapa hal sebagai berikut.

1. Pada prinsipnya kami tidak keberatan dan dapat mengizinkan pelaksanaan penelitian tersebut di tempat kami.
2. Izin melakukan penelitian diberikan semata-mata untuk keperluan akademik.

Akademi Futsal Semarang

Kepala


Imam Nidavat, S.Pd.

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Kadek Sukma Arijaya, lahir di Penglatan pada tanggal 11 Maret 2002. Penulis merupakan anak kedua dari pasangan suami istri Bapak Nengah Redita dan Ibu Luh Suciasih. Penulis berkebangsaan Indonesia dan menganut Agama Hindu. Saat ini penulis bertempat tinggal di Jalan Pulau Irian, Desa Penglatan Kelodan, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali.

Penulis mengawali pendidikan di Taman Kanak-Kanak TK Satya Kumara pada tahun 2007 kemudian penulis melanjutkan Pendidikan di Sekolah Dasar (SD) Negeri 2 Penglatan pada tahun 2008. Tahun 2014 penulis melanjutkan Pendidikan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 5 Singaraja. Pada tahun 2017, penulis melanjutkan Pendidikan di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 3 Singaraja dan lulus pada tahun 2020. Tahun 2020 penulis diterima sebagai mahasiswa di Universitas Pendidikan Ganesha, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan Prodi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK) melalui jalur Seleksi Mahasiswa Baru Jalur Mandiri (SMBJM).

Periode bulan Juli-Agustus 2022 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Apuan, Kecamatan Baturiti, Kabupaten Tabanan. Kemudian Periode Maret-Juli 2023 penulis melaksanakan program Kampus Mengajar yang diselenggarakan oleh Kementrian, Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek). Periode September - Desember 2023 penulis melaksanakan Praktek Kerja Lapangan di Kabupaten Klungkung. Pada semester akhir tahun 2024 penulis telah menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul **“Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Di Akademi Futsal Semarapura Tahun 2024”**.