



Lampiran 01 Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

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

Singaraja, 5 Mei 2021


No : 117/UN48.12.1/PP/2021
Lampiran : -
Prial : Melakukan Penelitian

Yth. : Pelatih Bali Youth Football
di
Denpasar

Dengan Hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan perihal tersebut kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengijinkan mahasiswa dibawah ini untuk menggunakan obyek penelitian.

Nama : Anthoni Panjaitan
NIM : 1716041009
Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi : Tingkat Vo2Max Pemain Sepakbola Bali Youth Football Tahun 2021.

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

a.n. Dekan
Wakil Dekan I

Dr. I Ketut Yoda, S.Pd.,M.Or
NIP 196805172001121001

Lampiran 02 Foto Dokumentasi





Lampiran 03 Daftar Peserta MFT Pemain Sepakbola Bali Youth Football

Daftar Peserta MFT Pemain Sepakbola Bali Youth Football 2021

No	Nama	Usia	Tanda Tangan
1	I Komang Barca Abdirakita	15	
2	I Komang Dedi Nova Tri Gunawan	17	
3	I Made Bagus Dwi Matesa	17	
4	Komang Harga Wirayoga	17	
5	I Made Dwi Meyana P	18	
6	Putu Kresna S	18	
7	I Made Tito Wiratama	17	
8	I Wayan Adinata	18	
9	I Kadek Silva Yoga Adi	18	
10	Jovan Renee Karelindeng	16	
11	Josiel Setiho Tahuren	16	
12	Peyner Immanuelo Barusu	15	
13	I Putu Julyo Haraiva	16	
14	I Ketut Joyanta Tetraanta Putra	17	
15	Kadek Arel Priyatna	16	

Lampiran 04 Penilaian *VO2Max***Penilaian *VO2Max***

Sumber: Asril (2009). Evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga.

TK	BLK	VO2Max	TK	BLK	VO2Max	TK	BLK	VO2Max
2	1	20.1	3	1	23	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	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	VO2Max	TK	BLK	VO2Max	TK	BLK	VO2Max
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	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	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	7	9	39.5
			6	10	36.4	7	10	39.9

TK	BLK	VO2Max	TK	BLK	VO2Max	TK	BLK	VO2Max
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
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	9	10	46.5	10	10	49.9
8	11	43.3	9	11	46.8	10	11	50.2

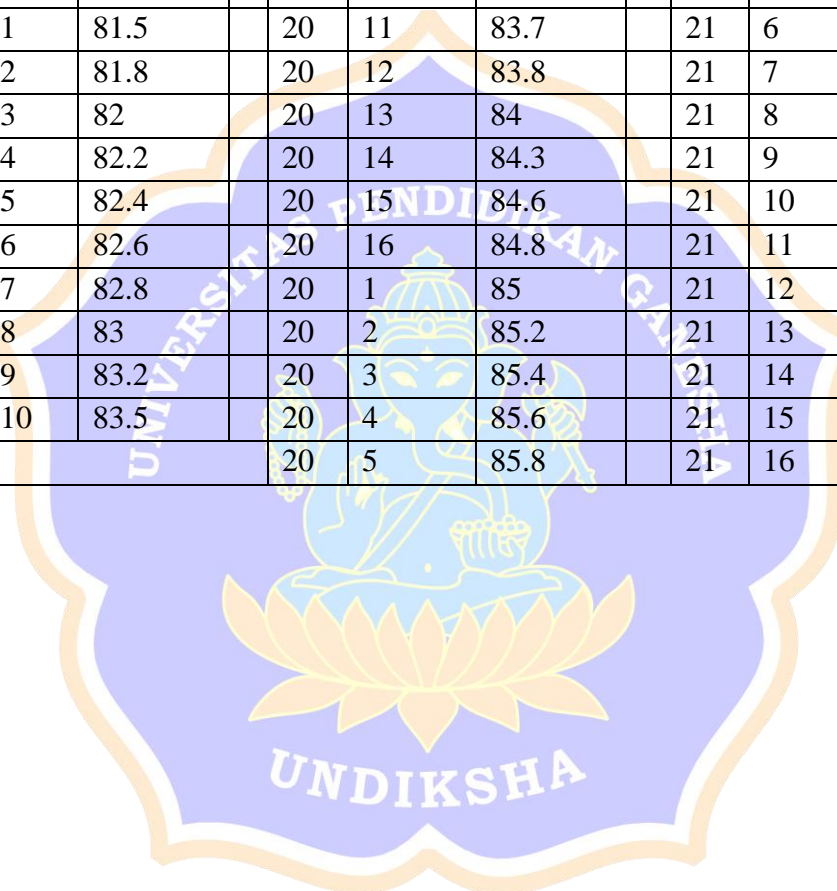
TK	BLK	VO2Ma	TK	BLK	VO2Ma	TK	BL	VO2Max
11	1	50.4	12	1	54.1	13	1	57.5
11	2	50.6	12	2	54.3	13	2	57.6
11	3	50.8	12	3	54.5	13	3	57.9
11	4	51.4	12	4	54.8	13	4	58.2
11	5	41.6	12	5	55.1	13	5	58.4
11	6	51.9	12	6	55.4	13	6	58.7
11	7	52.2	12	7	55.7	13	7	59.0
11	8	52.5	12	8	56	13	8	59.3
11	9	52.9	12	9	56.2	13	9	59.5
11	10	53.3	12	10	56.5	13	1	59.8
11	11	53.7	12	11	57.1	13	1	60.2
11	12	53.9	12	12	57.3	13	1	60.6
						13	1	60.8

TK	BLK	VO2Max	TK	BLK	VO2Max	TK	BLK	VO2Max
14	1	61	15	1	64.4	16	1	67.8
14	2	61.1	15	2	64.6	16	2	68
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
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
14	11	63.6	15	11	67	16	11	70.2
14	12	64	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	VO2Max	TK	BLK	VO2Max	TK	BLK	VO2Max
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	19	3	78.5
17	4	71.9	18	4	75.2	19	4	78.8
17	5	72.1	18	5	75.5	19	5	79
17	6	72.4	18	6	75.8	19	6	79.2
17	7	72.9	18	7	76	19	7	79.4

17	8	73.6		18	8	76.2		19	8	79.7
17	9	73.1		18	9	76.4		19	9	80
17	10	73.4		18	10	76.7		19	10	80.2
17	11	73.6		18	11	77		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
				18	15	77.9		19	15	81.3

TK	BLK	VO2Max		TK	BLK	VO2Max		TK	BLK	VO2Max
20	1	81.5		20	11	83.7		21	6	86.1
20	2	81.8		20	12	83.8		21	7	86.3
20	3	82		20	13	84		21	8	86.5
20	4	82.2		20	14	84.3		21	9	86.7
20	5	82.4		20	15	84.6		21	10	86.9
20	6	82.6		20	16	84.8		21	11	87.1
20	7	82.8		20	1	85		21	12	87.4
20	8	83		20	2	85.2		21	13	87.6
20	9	83.2		20	3	85.4		21	14	87.8
20	10	83.5		20	4	85.6		21	15	88
				20	5	85.8		21	16	88.2



Lampiran 05 Norma *Vo2max* Putra**Norma *Vo2max* Putra**(Sumber : <http://www.brianmac.demon.co.uk>) 2018.

Usia	Sangat Buruk	Buruk	Sedang	Baik	SangatBaik	Istimewa
13 –19	<35.0	35.0 – 38.3	38.4 – 45.1	45.2 – 50.9	51.0– 55.9	>55.9
20 –29	<33.0	33.0 – 36.4	36.5 – 42.4	42.5 – 46.4	46.5– 52.4	>52.4
30 –39	<31.5	31.5 – 35.4	35.5 – 40.9	41.0 – 44.9	45.0– 49.4	>49.4
40 –49	<30.2	30.2 – 33.5	33.6 – 38.9	39.0 – 43.7	43.8– 48.0	>48.0
50 –59	<26.1	26.1 – 30.9	31.0 – 35.7	35.8 – 40.9	41.0– 45.3	>45.3
60+	<20.5	20.5 – 26.0	26.1 – 32.2	32.3 – 36.4	36.5– 44.2	>44.2



RIWAYAT HIDUP



Anthoni Panjaitan lahir di Berastagi 24 April 1999. Penulis lahir dari pasangan Suami Istri Bapak Hotman Panjaitan dan ibu Saudur br Nainggolan. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Kristen Protestan. Kini penulis beralamat di Jalan Bisma Gang Mutiara VII No 1. Penulis menyelesaikan pendidikan sekolah dasar di SD 040459 Berastagi dan lulus pada tahun 2011. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMP Swasta Methodist Berastagi dan lulus pada tahun 2014. Pada tahun 2016 penulis lulus dari SMA Swasta Bersama Berastagi dan melanjutkan pendidikan ke S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada semester akhir tahun 2021 telah menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “Tingkat Volume Oksigen Maksimal (*VO2Max*) Pemain Sepakbola Bali *Youth Football* Tahun 2021. Selanjutnya, mulai tahun 2021 sampai dengan penulisan skripsi ini, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa S1 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Pendidikan Ganesha.

