

# LAMPIRAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 277/UN.34.16/PP/2015  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

6 April 2015

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan  
Setda. Provinsi DIY  
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Musyadi Syahputra  
NIM : 10601249004  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : April 2015 s.d Selesai  
Tempat/obyek : SMP Negeri 13 Yogyakarta  
Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 13 Yogyakarta

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan,  
Dr. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :  
1. Kepala Sekolah SMP N 13 Yogyakarta  
2. Kaprodi. PKO  
3. Pembimbing TAS  
4. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAHAN KOTA YOGYAKARTA  
**DINAS PERIZINAN**

Jl. Kenari No. 56 Yogyakarta 55165 Telepon 514448, 515865, 515865, 515866, 562682

Fax (0274) 555241

E-MAIL : perizinan@jogjakota.go.id

HOTLINE SMS : 081227625000 HOT LINE EMAIL : upik@jogjakota.go.id

WEBSITE : www.perizinan.jogjakota.go.id

**SURAT IZIN**

NOMOR : 070/1331

2259/34

- Membaca Surat : Dari Surat izin/ Rekomendasi dari Gubernur Kepala Daerah Istimewa Yogyakarta  
Nomor : 070/REG/N/157/4/2015 Tanggal : 7 April 2015
- Mengingat : 1. Peraturan Gubernur Daerah istimewa Yogyakarta Nomor : 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.  
2. Peraturan Daerah Kota Yogyakarta Nomor 10 Tahun 2008 tentang Pembentukan, Susunan, Kedudukan dan Tugas Pokok Dinas Daerah;  
3. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 29 Tahun 2007 tentang Pemberian Izin Penelitian, Praktek Kerja Lapangan dan Kuliah Kerja Nyata di Wilayah Kota Yogyakarta;  
4. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 85 Tahun 2008 tentang Fungsi, Rincian Tugas Dinas Perizinan Kota Yogyakarta;  
5. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 18 tahun 2011 tentang Penyelenggaraan Perizinan pada Pemerintah Kota Yogyakarta;
- Dijijinkan Kepada : Nama : MUSYADI SYAHPUTRA  
No. Mhs/ NIM : 10601249004  
Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Ilmu Keolahragaan - UNY  
Alamat : Karangmalang Yogyakarta  
Penanggungjawab : Drs. Subagyo Irianto, M.Pd  
Keperluan : Melakukan Penelitian dengan judul Proposal : PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA SMP NEGERI 13 YOGYAKARTA
- Lokasi/Responden : Kota Yogyakarta  
Waktu : 7 April 2015 s/d 7 Juli 2015  
Lampiran : Proposal dan Daftar Pertanyaan  
Dengan Ketentuan : 1. Wajib Memberikan Laporan hasil Penelitian berupa CD kepada Walikota Yogyakarta (Cq. Dinas Perizinan Kota Yogyakarta)  
2. Wajib Menjaga Tata tertib dan menaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat  
3. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kesetabilan pemerintahan dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah  
4. Surat izin ini sewaktu-waktu dapat dibatalkan apabila tidak dipenuhinya ketentuan-ketentuan tersebut diatas

Kemudian diharap para Pejabat Pemerintahan setempat dapat memberikan bantuan seperlunya

Tanda Tangan  
Pemegang Izin

MUSYADI SYAHPUTRA

Dikeluarkan di : Yogyakarta

Pada Tanggal : 9-4-2015

An. Kepala Dinas Perizinan  
Sekretaris



Drs. HARDONO

NIP. 195804101985031013

Tembusan Kepada :

- Yth 1. Walikota Yogyakarta (sebagai laporan)  
2. Ka. Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY  
3. Ka. Dinas Pendidikan Kota Yogyakarta  
4. Kepala SMP Negeri 13 Yogyakarta  
5. Ybs.



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Keparipihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814  
(Hunting)

YOGYAKARTA 55213

operator2@yahoo.com

**SURAT KETERANGAN / IJIN**

070/REG.V/157/4/2015

Membaca Surat : **DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN** Nomor : **277/UN.34.16/PP/2015**  
Tanggal : **6 APRIL 2015** Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
  2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
  3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
  4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

**DIJINKAN** untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : **MUSYADI SYAHPUTRA** NIP/NIM : **10601249004**  
Alamat : **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, PJKR, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
Judul : **PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA SMP NEGERI 13 YOGYAKARTA**  
Lokasi : **DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY**  
Waktu : **7 APRIL 2015 s/d 7 JULI 2015**

**Dengan Ketentuan**

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan \*) dan Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website [adbang.jogjaprovo.go.id](http://adbang.jogjaprovo.go.id) dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website [adbang.jogjaprovo.go.id](http://adbang.jogjaprovo.go.id);
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta

Pada tanggal **7 APRIL 2015**

A.n Sekretaris Daerah

Asisten Perekonomian dan Pembangunan

Ub.

Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Dra. Puji Astuti, M.Si

NIP. 19590586 198503 2 006

**Tembusan :**

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. WALIKOTA YOGYAKARTA C.Q DINAS PERIJINAN KOTA YOGYAKARTA
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN

## **PROSEDUR PELAKSANAAN TES PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA ESTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP N 13 YOGYAKARTA**

### ***1. Tes multistage Fitness***

Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan *aerobic* seseorang

Adapun prosedur pelaksanaan *tes multistage fitness* adalah sebagai berikut :

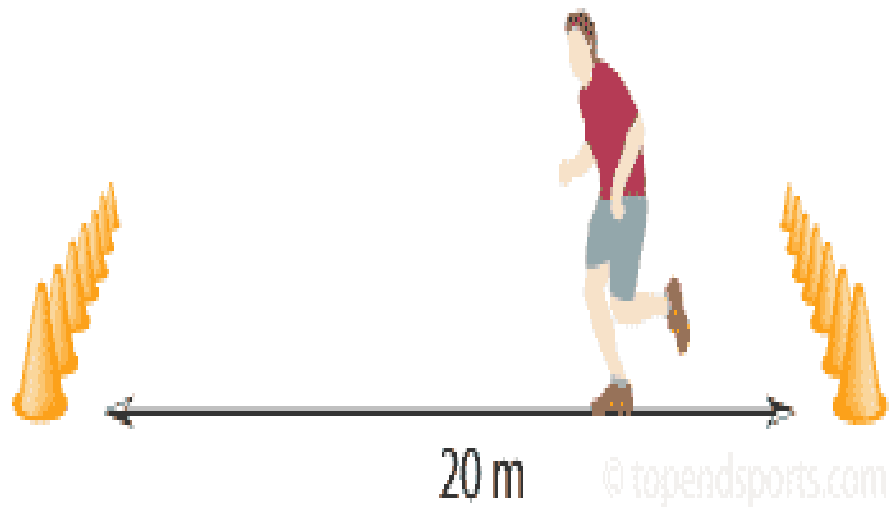
Alat peralatan:

- a. Lapangan yang tidak licin sepanjang 22 meter
- b. Sound system
- c. Pita kaset/Mp3
- d. Meteran, stopwatch, bolpoint dan formulir

Pelaksanaan :

- a. Buat dua buah garis batas sejarak 20 meter
- b. Cek bahwa bunyi “*bleep*” yang menjadi standart untuk pengukuran lapangan
- c. Teste harus berlari dan menyentuhkan atau menginjakkan salah satu kaki pada garis akhir dan berputar (*pivot*), untuk kembali berlari setelah bunyi terdengar (tunggu sampai bunyi “*bleep*” terdengar).
- d. Lari bolak balik terdiri dari beberapa tingkatan. Setiap tingkatan terdiri dari beberapa balikan. Setiap tingkatan ditandai dengan bunyi “*bleep*” sebanyak tiga kali, sedangkan setiap balikan ditandai dengan bunyi-bunyi “*bleep*”.

- e. Testee dianggap tidak mampu, apabila dua kali berturut-turut tidak dapat menyentuh atau menginjakkan kakinya pada garis.
- f. Untuk memudahkan memantau testee, gunakan tabel penilaian Vo2 max.
- g. Tiap testee melakukan 1 kali.



Gambar 1 *Test Multistage Fitness*

## 2. *Test Loncat Tegak*

Tujuan tes ini untuk mengukur power otot tungkai daya tahan eksplosif kedua kaki.

Adapun prosedur pelaksanaan tes loncat tegak adalah sebagai berikut :

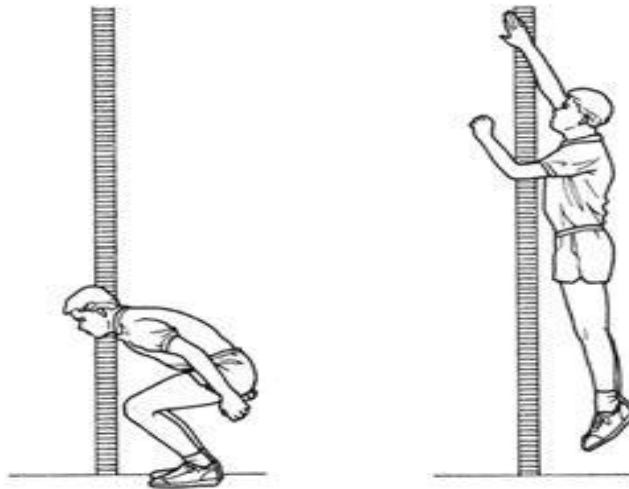
Alat/fasilitas

- a. Pita meteran atau papan loncat tegak dengan garis-garis per cm sepanjang 175 cm
- b. Kapur/magnesium karbonat
- c. Kain penghapus
- d. Bangku atau meja
- e. Bolpoint dan formulir.

Pelaksanaan :

- a. Papan loncat digantung pada tembok dengan ketinggian disesuaikan dengan kebutuhan
- b. Sebuah kursi atau meja diletakan berdekatan untuk pengawas.
- c. Testee berdiri menyamping, tapak kaki/kiri merapat tembok
- d. Tangan kanan/kiri berkapur diluruskan keatas setinggi-tingginya dan diletakkan pada papan loncat tegak, bekas yang tertinggi ini ialah tinggi raihan, kemudian testee berdiri untuk siap meloncat.

- e. Selanjutnya testee meloncat setinggi-tingginya dengan bantuan ayunan kedua lengan dan menyentuhkan jari-jari tangan kanan /kiri ke papan loncat tegak.
- f. Pengawas mencatat tinggi loncatan dan menghapus bekas loncatan.
- g. Hasil tertinggi dari kedua loncatan yang dipih.
- h. Daya tahan eksplosif dihitung selisih antara tinggi loncatan tertinggi dikurangi tinggi raihan dalam cm.
- i. Bila raihan dengan tangan kanan, loncatan harus dengan tangan kanan, demikian sebaliknya.



Gambar 2. Tes loncat Tegak



### 3. Tes Lari 30 Meter

Tujuan : Test ini bertujuan untuk mengetes kecepatan.

Adapun prosedur pelaksanaan pengukuran tes lari 30 meter adalah sebagai berikut :

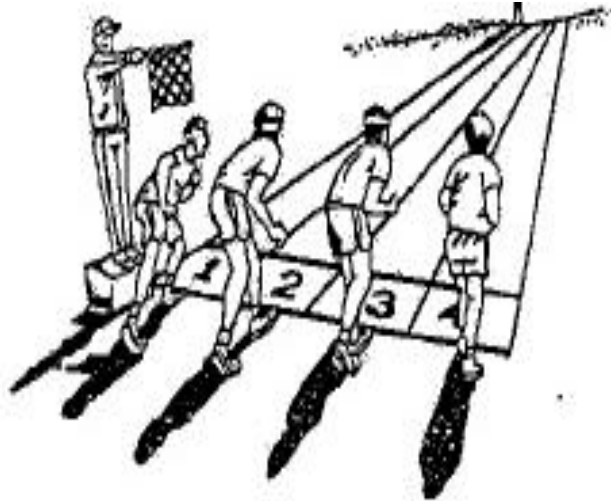
Alat/fasilitas:

- a. Lapangan datar jarak minimal 40 meter, dibatasi garis start dan garis finish jarak 30 meter dan lebar 1.22 meter.
- b. Stopwatch, peluit, bolpoint dan formuir.
- c. Bendera start

Pelaksanaan :

- a. Dengan aba-aba “siap” testee siap lari dengan start berdiri, setelah aba-aba “yaak” bersamaan bendera start diangkat, testee lari secepat-cepatnya menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis finish.
- b. Kecepatan lari dihitung dari saat bendera diangkat sampai pelari melewati garis finish
- c. Kecepatan dicatat sampai dengan 0,1 detik, bila memungkinkan dicatat sampai dengan 0,01 detik
- d. Lakukan tes lari tersebut dua kali, setelah berselang satu kali pelari berikutnya/kelompok lari berikutnya dan kecepatan lari yang terbaik yang dihitung.

- e. Testee dinyatakan gagal apabila pelari melewati atau menyebrang ke lintasan lainnya.
- f. Tiap testee melakukan lari 30 meter sebanyak 2 kali.



Gambar 3. Tes Lari 30 Meter

#### **4. Tes kelincahan *Illinois Agility Run Test***

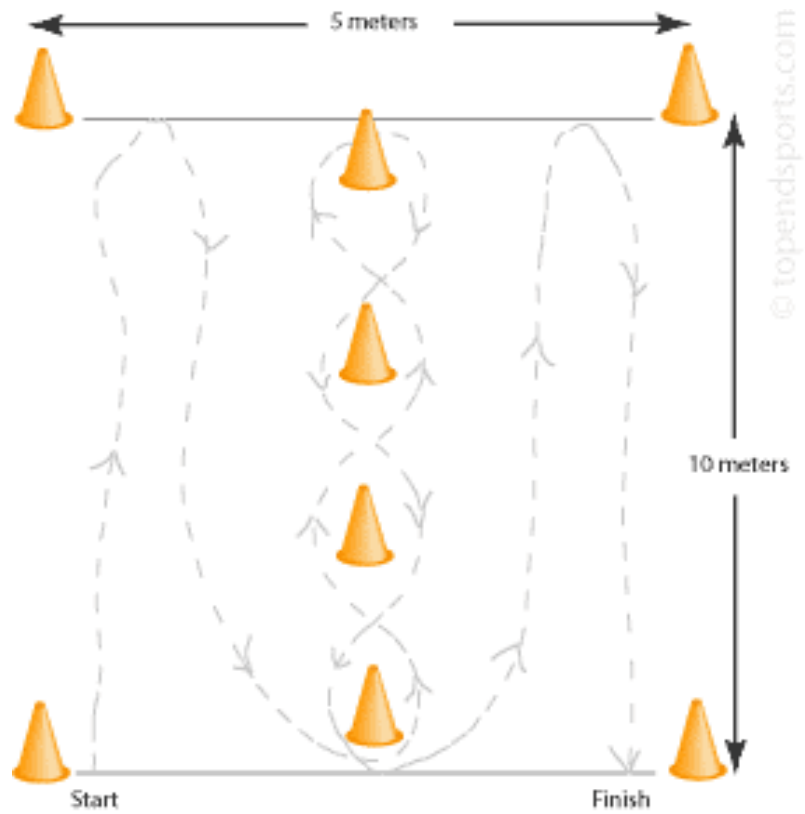
Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan siswa dan sebagai alat ukur untuk melihat perkembangan siswa. Untuk melakukan tes ini, diperlukan :

- a. Area lapangan yang luasnya 400 meter
- b. 8 *cone* (tanda berbentuk kerucut).
- c. Stopwatch.
- d. Seorang asisten.

Prosedur pelaksanaannya adalah :

- a. Tandai area lapangan dengan luas 10 x 5 meter, kemudian letakkan 4 *cone* pada setiap ujung lapangan. Ujung kiri lapangan yang terdapat sebuah *cone* diberi tanda start dan ujung kanan lapangan yang terdapat sebuah *cone* diberi tanda finish.
- b. Letakkan 4 *cone* lainnya pada area pertengahan lapangan, dan setiap *cone* jaraknya 3,3 meter.
- c. Orang coba mulai berdiri di depan *cone start*, kemudian asisten menjelaskan jalur lari yang harus dilakukan sampai finish.
- d. Pada saat asisten memberi aba-aba “go” maka orang coba harus lari secepat mungkin mengikuti jalur lari sampai finish, sementara asisten menjalankan *stopwatch*.
- e. Selama lari, orang coba tidak boleh menyentuh *cone*.
- f. Waktu yang ditempuh sampai finish dicatat dan dicocokkan dengan tabel *Illinois Agility Run Test*.

- g. Tiap testee melakukan 2 kali ulangan
- h. Dan kemudian diambil hasil terbaik.



Gambar 4. *Test Agility ilinouis test*

**FORMULIR TES PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA  
ESTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP N 13 YOGYAKARTA**

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Tanggal Tes :

Tempat Tes :

NO	JENIS TES	KETERANGAN
1	<i>Multistage Fitness Test</i> a. Tingkatan ..... b. Balikan ..... c. Prediksi VO <sub>2</sub> Max .....	
2	<i>Vertical jump</i> a. Tinggi Raihan ..... b. Loncatan I ..... c. Loncatan II ..... d. Loncatan Terbaik .....	
3	Lari 30 Meter a. Lari I ..... b. Lari II ..... c. Lari Terbaik .....	
4	<i>a. Illinois Agility Test</i> b. Tes I ..... c. Tes II ..... d. Tes Terbaik .....	

Penanggung Jawab

(.....)

## FORMULIR PENGHITUNGAN TES BLEEP

Nama :

Kelas :

Tingkatan      Balikan  
Ke ...            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
6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
1	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
2	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
3	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
4	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
5	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
8	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
1	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

Untuk mengetahui besar  $VO_2$  Max, tentukan dahulu pada tingkatan dan balikan paling ahir yang dapat dilakukan subyek, lalu lihat besar  $VO_2$  Max pada tabel.

KEMAMPUAN MAKSIMAL :

TINGKATAN :.....

BALIKAN :.....

BESAR  $VO_2$  MAX :.....

*Data multistage fitness test*

no	tingkat	balikan	prediksi	T skor
1	9	4	44.5	63.34
2	11	12	53.9	47.50
3	10	10	49.9	54.24
4	12	8	56	43.96
5	13	9	59.55	37.98
6	14	7	62.45	33.10
7	9	4	44.5	63.34
8	10	9	49.6	54.75
9	13	10	59.8	37.56
10	12	3	54.55	46.41
11	13	2	57.6	41.27
12	12	5	55.1	45.48
13	11	2	50.8	52.73
14	11	1	50.5	53.23
15	10	1	47.1	58.96
16	12	5	55.1	45.48
17	8	6	41.8	67.89
18	11	4	51.4	51.71
19	13	6	58.7	39.41
20	12	11	57.1	42.11
21	9	4	44.5	63.34
22	12	12	57.26	41.84
23	9	2	43.9	64.35

*Data vertical jump*

no	tinggi raihan	loncatan 1	loncatan 2	loncatan terbaik	T skor
1	229	257	262	262	40.94
2	257	263	262	263	16.48
3	210	256	256	256	52.72
4	200	241	241	241	48.19
5	207	256	255	256	55.44
6	212	252	250	252	47.28
7	206	249	250	250	50.91
8	199	235	236	236	44.56
9	206	247	255	255	55.44
10	191	226	225	226	42.75
11	216	270	275	275	64.50
12	215	267	265	267	58.15
13	215	256	258	258	50.00
14	200	246	248	248	54.53
15	202	243	239	243	48.19
16	203	242	244	244	48.19
17	200	237	238	238	45.47
18	195	230	232	232	44.56
19	203	265	269	269	70.84
20	201	250	245	250	55.44
21	221	267	268	268	53.62
22	216	261	261	261	51.81
23	187	230	230	230	50.00



Data lari 30 meter

no	lari 1	lari 2	lari terbaik	T skor
1	5.17	5.14	5.14	34.83
2	4.9	4.69	4.69	45.83
3	4.79	4.85	4.79	43.39
4	5.09	4.84	4.84	42.17
5	4.36	4.42	4.36	53.90
6	4.18	4.59	4.18	58.30
7	5.28	5.14	5.14	34.83
8	5.13	4.84	4.84	42.17
9	4.48	4.16	4.16	58.79
10	5.09	4.82	4.82	42.66
11	3.45	4.03	3.45	76.14
12	4.18	4.11	4.11	60.01
13	4.58	4.58	4.58	48.52
14	4.57	4.5	4.5	50.48
15	4.58	4.6	4.58	48.52
16	5.23	4.44	4.44	51.94
17	4.57	4.57	4.57	48.77
18	5.13	4.84	4.84	42.17
19	4.19	4.03	4.03	61.97
20	4.48	4.05	4.05	61.48
21	4.21	4.37	4.37	53.66
22	5.08	4.39	4.39	53.17
23	5.14	5.08	5.08	36.30

*Data Illinois Agility Test*

no	tes 1	tes 2	tes terbaik	T skor
1	15.62	13.97	13.97	61.87
2	15.03	15.5	15.03	41.26
3	15	15.03	15	41.84
4	15.06	14.63	14.63	49.04
5	14.65	14.1	14.1	59.34
6	14.78	14.6	14.6	49.62
7	15.18	15.5	15.18	38.34
8	15.09	15.25	15.09	40.09
9	15.41	14.29	14.29	55.65
10	15.34	14.69	14.69	47.87
11	13.59	13.68	13.59	69.26
12	15.75	13.93	13.93	62.65
13	15.72	14.34	14.34	54.68
14	15.84	14.72	14.72	47.29
15	15.4	15.37	15.37	34.65
16	14.78	14.78	14.78	46.12
17	16.62	15.12	15.12	39.51
18	14.93	15	14.93	43.20
19	13.48	13.5	13.48	71.40
20	14.84	14.63	14.63	49.04
21	15.78	14.88	14.88	44.18
22	14.15	14.56	14.15	58.37
23	14.85	15.06	14.85	44.76

## DOKUMENTASI PENELITIAN

### Test Multistage Fitness







## Test Loncat Tegak









## Test Lari 30 Meter





## Illinois Agility Run Test









## Peralatan Penelitian



