

Lampiran-lampiran

Lampiran 1

NAMA SUBJEK PENELITIAN

**“Survei Kondisi Fisik dan Ketepatan *Shooting* Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC
Kab. Lamongan”**

No.	Athlete Name	Inisial	Usia
1	Budi Prastowo	BP	19
2	Zainuri Ahmad	ZA	18
3	Rudi Hadi Suwitno	RHS	20
4	Lugas Andi Prasetyo	LAP	18
5	Saiful Budianto	SB	19
6	Nasir Ahmad	NA	20
7	Sulis Hadiano	SH	19
8	Romadhon Saiful	RS	21
9	Fabian Anggara Putra	FAP	20
10	Setyo Budi Darmawan	SBD	20
11	Teguh Widi Hartanto	TWH	20
12	Aulia Usman Andartanto	AUA	18
13	Wahid Abdullah	WA	20
14	Galih Aditya Fauzi	GAF	20
15	Yanuar Afandi	YA	21
16	Sulaiman Putra	SP	19
17	Cecep Umar	CU	21
18	Ferdian Putra	FP	20
19	Ilham Kurniawan	IK	20
20	Rahmad Maulana	RM	21
21	Komar Putranto	KP	18
22	Yudi Zulkifli	YZ	20
23	Moch. Yulianto Indrawan	MYI	21
24	Erwin Wahab Putra	EWP	20
25	Hasanudin Putra	HP	19

Lampiran 2

**Data Kekuatan Otot Tangan Kanan Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab.
Lamongan.**

No.	Name	Tes result		
		age	result	rating
1	BP	19	47,5	Baik
2	ZA	18	53,5	Baik
3	RHS	20	47,5	Baik
4	LAP	18	59,7	Baik Sekali
5	SB	19	50,3	Baik
6	NA	20	57,6	Baik Sekali
7	SH	19	51,3	Baik
8	RS	21	55,2	Baik
9	FAP	20	48,5	Baik
10	SBD	20	56,7	Baik Sekali
11	TWH	20	49,7	Baik
12	AUA	18	57,6	Baik Sekali
13	WA	20	52,8	Baik
14	GAF	20	44,4	Cukup
15	YA	21	41,3	Cukup
16	SP	19	39,5	Cukup
17	CU	21	51,7	Baik
18	FP	20	57,8	Baik Sekali
19	IK	20	47,3	Baik
20	RM	21	52,7	Baik
21	KP	18	47,3	Baik
22	YZ	20	51,3	Baik
23	MYI	21	47,6	Baik
24	EWP	20	51,4	Baik
25	HP	19	52,4	Baik

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	5	20%
Baik	17	68%
Cukup	3	12%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%

Lampiran 3

**Data Kekuatan Otot Tangan Kiri Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab.
Lamongan.**

No.	Name	Tes result		
		age	result	rating
1	BP	19	45,3	Cukup
2	ZA	18	48,5	Baik
3	RHS	20	49,2	Baik
4	LAP	18	55,4	Baik
5	SB	19	49,6	Baik
6	NA	20	53,4	Baik
7	SH	19	48,7	Baik
8	RS	21	52,4	Baik
9	FAP	20	46,4	Baik
10	SBD	20	48,6	Baik
11	TWH	20	41,6	Cukup
12	AUA	18	50,3	Baik
13	WA	20	47,8	Baik
14	GAF	20	48,4	Baik
15	YA	21	45,2	Cukup
16	SP	19	43,2	Cukup
17	CU	21	48,7	Baik
18	FP	20	49,5	Baik
19	IK	20	51,4	Baik
20	RM	21	49,4	Baik
21	KP	18	51,3	Baik
22	YZ	20	48,3	Baik
23	MYI	21	49,3	Baik
24	EWP	20	48,7	Baik
25	HP	19	50,2	Baik

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	21	84%
Cukup	4	16%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%

Lampiran 4

Kekuatan Otot Punggung Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan

No.	Nama	Hasil		
		usia	hasil	rating
1	BP	19	78,6	Kurang Sekali
2	ZA	18	81,43	Kurang
3	RHS	20	125,4	Baik
4	LAP	18	105,4	Cukup
5	SB	19	114,34	Cukup
6	NA	20	91,78	Kurang
7	SH	19	101,23	Cukup
8	RS	21	108,21	Cukup
9	FAP	20	138,7	Baik
10	SBD	20	112,63	Cukup
11	TWH	20	140,27	Baik
12	AUA	18	89,5	Kurang
13	WA	20	106,62	Cukup
14	GAF	20	155,5	Baik Sekali
15	YA	21	105,33	Cukup
16	SP	19	135,3	Baik
17	CU	21	145,25	Baik Sekali
18	FP	20	106,45	Cukup
19	IK	20	126,1	Baik
20	RM	21	152,25	Baik Sekali
21	KP	18	145,2	Baik Sekali
22	YZ	20	119,3	Cukup
23	MYI	21	98,3	Kurang
24	EWP	20	152,3	Baik Sekali
25	HP	19	145,2	Baik Sekali

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	6	24%
Baik	5	20%
Cukup	9	36%
Kurang	4	16%
Kurang Sekali	1	4%

Lampiran 5

Kekuatan Otot Kaki Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan

No.	Nama	Hasil		
		usia	hasil	rating
1	BP	19	160	Kurang
2	ZA	18	175	Kurang
3	RHS	20	135	Kurang Sekali
4	LAP	18	195	Kurang
5	SB	19	180	Kurang
6	NA	20	225	Cukup
7	SH	19	180	Kurang
8	RS	21	130	Kurang Sekali
9	FAP	20	260	Cukup
10	SBD	20	180	Kurang
11	TWH	20	145	Kurang Sekali
12	AUA	18	185	Cukup
13	WA	20	210	Kurang
14	GAF	20	230	Cukup
15	YA	21	240	Cukup
16	SP	19	290	Baik
17	CU	21	135	Kurang Sekali
18	FP	20	150	Kurang
19	IK	20	198	Kurang
20	RM	21	195	Kurang
21	KP	18	280	Cukup
22	YZ	20	140	Kurang Sekali
23	MYI	21	160	Kurang
24	EWP	20	210	Kurang
25	HP	19	288	Baik

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	2	8%
Cukup	6	24%
Kurang	12	48%
Kurang Sekali	5	20%

Lampiran 6

Kekuatan Otot Lengan Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan.

No.	Nama	Hasil		
		usia	hasil	rating
1	BP	19	41	Baik
2	ZA	18	26	Cukup
3	RHS	20	38	Baik
4	LAP	18	42	Baik
5	SB	19	55	Baik Sekali
6	NA	20	48	Baik Sekali
7	SH	19	52	Baik Sekali
8	RS	21	59	Baik Sekali
9	FAP	20	41	Baik
10	SBD	20	40	Baik
11	TWH	20	39	Baik
12	AUA	18	50	Baik Sekali
13	WA	20	47	Baik Sekali
14	GAF	20	41	Baik
15	YA	21	55	Baik Sekali
16	SP	19	52	Baik Sekali
17	CU	21	45	Baik Sekali
18	FP	20	49	Baik Sekali
19	IK	20	51	Baik Sekali
20	RM	21	55	Baik Sekali
21	KP	18	58	Baik Sekali
22	YZ	20	39	Baik
23	MYI	21	44	Baik
24	EWP	20	41	Baik
25	HP	19	49	Baik Sekali

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	14	56%
Baik	10	40%
Cukup	1	4%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%

Lampiran 7

**Hasil Penelitian Tes Lari 50 Meter Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab.
Lamongan.**

No.	Nama	Hasil		
		usia	hasil	rating
1	BP	19	5,2	Baik
2	ZA	18	5,5	Baik
3	RHS	20	5,2	Baik
4	LAP	18	4,8	Baik
5	SB	19	5,6	Baik
6	NA	20	6,1	Sedang
7	SH	19	5,5	Baik
8	RS	21	4,9	Baik
9	FAP	20	5,3	Baik
10	SBD	20	6,1	Sedang
11	TWH	20	5,2	Baik
12	AUA	18	4,8	Baik
13	WA	20	5,4	Baik
14	GAF	20	5,1	Baik
15	YA	21	6,3	Sedang
16	SP	19	4,6	Baik Sekali
17	CU	21	5,8	Sedang
18	FP	20	6,5	Sedang
19	IK	20	4,7	Baik
20	RM	21	6,8	Sedang
21	KP	18	4,9	Baik
22	YZ	20	5,1	Baik
23	MYI	21	6,4	Sedang
24	EWP	20	5,6	Baik
25	HP	19	5,2	Baik

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	1	4%
Baik	17	68%
Sedang	7	28%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%

Lampiran 8

Tes Kelincahan Pemain Klub Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan

No.	Nama	Hasil		
		usia	hasil	rating
1	BP	19	13,10	Baik
2	ZA	18	14,36	Cukup
3	RHS	20	12,16	Baik
4	LAP	18	14,20	Cukup
5	SB	19	14,10	Cukup
6	NA	20	11,50	Baik Sekali
7	SH	19	12,30	Baik
8	RS	21	10,40	Baik Sekali
9	FAP	20	12,23	Baik
10	SBD	20	12,38	Baik
11	TWH	20	11,30	Baik Sekali
12	AUA	18	12,38	Baik
13	WA	20	13,35	Baik
14	GAF	20	12,05	Baik Sekali
15	YA	21	12,50	Baik
16	SP	19	10,30	Baik Sekali
17	CU	21	10,44	Baik Sekali
18	FP	20	14,13	Cukup
19	IK	20	15,05	Cukup
20	RM	21	13,19	Baik
21	KP	18	13,27	Baik
22	YZ	20	12,38	Baik
23	MYI	21	11,45	Baik Sekali
24	EWP	20	10,15	Baik Sekali
25	HP	19	11,80	Baik Sekali

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	9	36%
Baik	11	44%
Cukup	5	20%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%

Lampiran 9

Tes Multistage Fitness Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan

No.	Nama	Hasil		
		usia	hasil	rating
1	BP	19	44	Baik
2	ZA	18	50	Baik
3	RHS	20	46	Baik
4	LAP	18	44	Baik
5	SB	19	48	Baik
6	NA	20	51	Baik
7	SH	19	50	Baik
8	RS	21	47	Baik
9	FAP	20	55	Baik Sekali
10	SBD	20	50	Baik
11	TWH	20	45	Baik
12	AUA	18	51	Baik
13	WA	20	43	Baik
14	GAF	20	50	Baik
15	YA	21	45	Baik
16	SP	19	52	Baik Sekali
17	CU	21	49	Baik
18	FP	20	51	Baik
19	IK	20	48	Baik
20	RM	21	49	Baik
21	KP	18	51	Baik
22	YZ	20	44	Baik
23	MYI	21	49	Baik
24	EWP	20	52	Baik Sekali
25	HP	19	48	Baik

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	3	12%
Baik	22	88%
Cukup	0	0%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%

Lampiran 10

Daya tahan Otot Perut Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan.

No.	Nama	Hasil		
		usia	hasil	rating
1	BP	19	70	Baik
2	ZA	18	77	Baik
3	RHS	20	60	Cukup
4	LAP	18	82	Baik
5	SB	19	43	Kurang
6	NA	20	48	Kurang
7	SH	19	45	Kurang
8	RS	21	55	Cukup
9	FAP	20	48	Kurang
10	SBD	20	50	Cukup
11	TWH	20	47	Kurang
12	AUA	18	45	Kurang
13	WA	20	48	Kurang
14	GAF	20	51	Cukup
15	YA	21	50	Cukup
16	SP	19	49	Kurang
17	CU	21	65	Cukup
18	FP	20	55	Cukup
19	IK	20	49	Kurang
20	RM	21	50	Cukup
21	KP	18	52	Cukup
22	YZ	20	48	Kurang
23	MYI	21	42	Kurang
24	EWP	20	51	Cukup
25	HP	19	49	Kurang

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	3	15%
Cukup	10	50%
Kurang	12	60%
Kurang Sekali	0	0%

Lampiran 11

Power Otot Tungkai Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan.

No.	Nama	Hasil		
		usia	hasil	rating
1	BP	19	52	Kurang
2	ZA	18	57	Cukup
3	RHS	20	63	Baik
4	LAP	18	58	Cukup
5	SB	19	47	Kurang
6	NA	20	51	Kurang
7	SH	19	49	Kurang
8	RS	21	41	Kurang Sekali
9	FAP	20	55	Cukup
10	SBD	20	61	Cukup
11	TWH	20	65	Baik
12	AUA	18	55	Cukup
13	WA	20	50	Kurang
14	GAF	20	46	Kurang
15	YA	21	50	Kurang
16	SP	19	65	Baik
17	CU	21	40	Kurang Sekali
18	FP	20	55	Cukup
19	IK	20	58	Cukup
20	RM	21	43	Kurang Sekali
21	KP	18	45	Kurang Sekali
22	YZ	20	50	Kurang
23	MYI	21	45	Kurang Sekali
24	EWP	20	50	Kurang
25	HP	19	55	Cukup

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	3	15%
Cukup	8	40%
Kurang	9	45%
Kurang Sekali	5	25%

Lampiran 12

Kelentukan Otot Punggung Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan.

No.	Nama	Hasil		
		usia	hasil	rating
1	BP	19	18	Baik
2	ZA	18	23	Baik
3	RHS	20	16	Cukup
4	LAP	18	22	Baik
5	SB	19	19	Baik
6	NA	20	13	Cukup
7	SH	19	22	Baik
8	RS	21	19	Baik
9	FAP	20	20	Baik
10	SBD	20	25	Baik Sekali
11	TWH	20	18	Baik
12	AUA	18	14	Cukup
13	WA	20	17	Cukup
14	GAF	20	20	Baik
15	YA	21	26	Baik Sekali
16	SP	19	15	Cukup
17	CU	21	21	Baik
18	FP	20	19	Baik
19	IK	20	27	Baik Sekali
20	RM	21	19	Baik
21	KP	18	15	Cukup
22	YZ	20	17	Cukup
23	MYI	21	21	Baik
24	EWP	20	24	Baik Sekali
25	HP	19	19	Baik

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	4	20%
Baik	14	70%
Cukup	7	35%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%

Lampiran 13

**Zskor dan Tskor Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab.
Lamongan.**

Zskor	T-Skor
-5,20	-2,03036133
1,67	66,74551711
-2,82	21,8309421
5,88	108,7839379
0,18	51,79317746
1,24	62,38009267
-0,43	45,69778947
-2,58	24,22420952
1,91	69,09441527
3,58	85,80274964
-5,38	-3,779637183
-1,42	35,84859414
-2,83	21,67397
-1,20	38,04922205
-0,21	47,90361248
-2,45	25,48768151
-1,09	39,06846531
4,68	96,81742449
4,09	90,94021463
4,27	92,74588969
2,65	76,54817365
-5,80	-7,952410846
-3,15	18,53445486
1,46	64,60737477
2,92	79,18450067
Standart Deviasi	33,10
Rata-rata	50
Median	47,90
Mode	
Max	-7,95
Min	108,78

Rumus		Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
	$x >$	99,65	Sangat Baik	1	4%
66,55	$< x <$	99,65	Baik	8	32%
33,45	$< x <$	66,55	Cukup	8	32%
0,35	$< x <$	33,45	Kurang	5	20%
	$x <$	0,35	Sangat Kurang	3	12%
				25	100%

Lampiran 14

Data Ketepatan *Shooting* Pemain Sepakbola Suryanaga Utama FC Kab. Lamongan

No.	Nama	hasil Tes				Skor akhir
		1	2	3	4	
1	BP	10	40	50	20	120
2	ZA	20	40	40	20	120
3	RHS	10	20	40	20	90
4	LAP	10	0	20	20	50
5	SB	20	20	40	40	120
6	NA	20	40	0	40	100
7	SH	40	50	20	40	150
8	RS	20	20	40	20	100
9	FAP	50	0	20	50	120
10	SBD	0	20	40	40	100
11	TWH	50	40	0	50	140
12	AUA	40	40	50	50	180
13	WA	20	10	40	50	120
14	GAF	10	40	40	50	140
15	YA	20	20	40	0	80
16	SP	50	50	10	40	150
17	CU	20	10	40	20	90
18	FP	40	40	50	20	150
19	IK	40	20	40	20	120
20	RM	40	40	20	50	150
21	KP	20	40	40	50	150
22	YZ	40	40	20	40	140
23	MYI	50	50	10	40	150
24	EWP	0	40	10	50	100
25	HP	20	20	50	20	110

Rumus Interval			Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
	$x >$	165,05	Sangat Baik	1	4%
136,08	$< x <$	165,05	Baik	9	36%
107,12	$< x <$	136,08	Cukup	7	28%
78,15	$< x <$	107,12	Kurang	7	28%
	$x <$	78,15	Sangat Kurang	1	4%
				25	100%

Lampiran

SURYANAGA UTAMA FOOTBALL CLUB

Alamat : Jalan Bungkul, Kandangrejo, Kedungpring, Kabupaten Lamongan

SURAT KETERANGAN

Nomor : 02/09/07/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Marwan Indrianto, S.Pd
Alamat : Jalan Bungkul No. 56, Kandang rejo, Kedungpring, Kabupaten Lamongan

Selaku pengurus Suryanaga Utama Football Club, Kabupaten Lamongan menerangkan dengan sesungguhnya :

Nama : Nasrul Umam
Npm : 18.1.01.09.0215
Prgram studi : Pendidikan Jasmani
Universitas : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Judul Skripsi : "Profil Kondisi Fisik Dan Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Klub Suryanaga Utama FC Kabupaten Lamongan Tahun 2020".

Telah selesai melakukan penelitian di Suryanaga Utama FC dengan tujuan untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi. Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya.

Kedungpring, 06 Juli 2020
Ketua Panitia,

Marwan Indrianto, S.Pd

