

Lampiran 1. Surat izin penelitian



UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JLN. ADISOECIPTO- OESAPA P.O.BOX.147 KUPANG NTT- 85000
TELP. (0380) 881669 FAX. (0380) 881584

SURAT KETERANGAN MOHON IJIN PENELITIAN

NOMOR : 309 /KP-UKAW/M.7/V.2026

Lampiran : Proposal Penelitian

Kepada
Yth, Pelatih Sepak Bola Sikumana Putra Kota Kupang
Di

Tempat.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

1.Nama	: Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si, Ph.D
2.NUPTK	: 7157746647230103
3.Pangkat /Go./Ruang/Gaji	: Penata Tk.I / III D
4.J a b a t a n	: Dekan FKIP- UKAW
5.Lembaga/Instansi/Universitas	: Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

Menerangkan bahwa :

1.Nama	: Ariyanto Letik
2.NIM	: 22320060
3.Semester	: VIII (Delapan)
4.Pada Fakultas / Progd	: KIP / PJKR
5.Pada Tahun Akademik	: 2025/2026

Adalah benar Mahasiswa/i. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, maka bersama ini kami kirimkan surat keterangan Mohon Ijin Penelitian kepada Bapak/Ibu. Dalam rangka meningkatkan Output Universitas Kristen Artha Wacana Kupang khususnya FKIP, maka setiap mahasiswa/i. yang akan menyelesaikan Studinya wajib untuk menyusun Karya Ilmiah (SKRIPSI), guna memperoleh gelar sarjana (S1).

Sehubungan dengan perihal di atas, maka kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan Ijin Penelitian bagi mahasiswa/i dimaksud.

Judul Penelitian: TEST DAYA TAHAN AEROBIK ATLET SEPAK BOLA SIKUMANA PUTRA USIA 15-17 TAHUN.

Lokasi Penelitian : Tim Sepak Bola Sikumana Putra Kota Kupang
Demikian surat ini dibuat dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tembusan :

1. Rektor UKAW
3. Ka. PJKR
4. Mahasiswa/i. Yang Bersangkutan.
5. Arsip



Kupang, 19 April 2026
Dekan

Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si, Ph.D
NUPTK. 7157746647230103

Lampiran 2. Surat selesai penelitian



YAYASAN SIKUMANA PUTRA MANDIRI

JL. H. R Koroh KM. 7 Kelurahan Sikumana
Kecamatan Maulafa - Kota Kupang

SURAT SELESAI PENELITIAN

Yang Bertanda Tangan dibawah Ini:

1. Nama : Apolos Frare, S.P.
2. Jabatan : Pelatih Kepala

Menerangkan Bahwa

1. Nama : Ariyanto Letik
2. Nim : 22320060
3. Semester : VIII (Delapan)
4. Fakultas / Progdi : KIP/PJKR
5. Tahun/Akademik `` : 2025/2026

Telah selesai melakukan penelitian di Tim SIKUMANA PUTRA, bertempat di Lapangan Moina Kelurahan Sikumana Kecamatan Maulafa. Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat di pergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, 2 Juni 2026
Pelatih Kepala

Apolos Frare, SP

Lampiran 3. Dokumentasi kegiatan penelitian



Gambar 1. Alat untuk tes (*cone*, *speaker* papan ujian dan meter)



Gambar 2. Mengukur lintasan bleep tes

Lampiran 4. Pelaksanaan bleep test



Gambar 3. Pelaksanaan dan penilaian Tes daya tahan aerobik atlet



Gambar 4. Pelaksanaan dan penilaian Tes daya tahan aerobik atlet

Lampiran 5. Pengumpulan data

NAMA: Rizka Rizka
USA: 15

Tarik	Salinan
✓	1
✓	2
✓	3
✓	4
✓	5
✓	6
✓	7
✓	8
✓	9
✓	10
✓	11
✓	12
✓	13
✓	14
✓	15
✓	16
✓	17
✓	18
✓	19
✓	20
✓	21
✓	22
✓	23
✓	24
✓	25
✓	26
✓	27
✓	28
✓	29
✓	30
✓	31
✓	32
✓	33
✓	34
✓	35
✓	36
✓	37
✓	38
✓	39
✓	40
✓	41
✓	42
✓	43
✓	44
✓	45
✓	46
✓	47
✓	48
✓	49
✓	50
✓	51
✓	52
✓	53
✓	54
✓	55
✓	56
✓	57
✓	58
✓	59
✓	60
✓	61
✓	62
✓	63
✓	64
✓	65
✓	66
✓	67
✓	68
✓	69
✓	70
✓	71
✓	72
✓	73
✓	74
✓	75
✓	76
✓	77
✓	78
✓	79
✓	80
✓	81
✓	82
✓	83
✓	84
✓	85
✓	86
✓	87
✓	88
✓	89
✓	90
✓	91
✓	92
✓	93
✓	94
✓	95
✓	96
✓	97
✓	98
✓	99
✓	100

NAMA: Adisya Damban
USA: 12

Tarik	Salinan
✓	1
✓	2
✓	3
✓	4
✓	5
✓	6
✓	7
✓	8
✓	9
✓	10
✓	11
✓	12
✓	13
✓	14
✓	15
✓	16
✓	17
✓	18
✓	19
✓	20
✓	21
✓	22
✓	23
✓	24
✓	25
✓	26
✓	27
✓	28
✓	29
✓	30
✓	31
✓	32
✓	33
✓	34
✓	35
✓	36
✓	37
✓	38
✓	39
✓	40
✓	41
✓	42
✓	43
✓	44
✓	45
✓	46
✓	47
✓	48
✓	49
✓	50
✓	51
✓	52
✓	53
✓	54
✓	55
✓	56
✓	57
✓	58
✓	59
✓	60
✓	61
✓	62
✓	63
✓	64
✓	65
✓	66
✓	67
✓	68
✓	69
✓	70
✓	71
✓	72
✓	73
✓	74
✓	75
✓	76
✓	77
✓	78
✓	79
✓	80
✓	81
✓	82
✓	83
✓	84
✓	85
✓	86
✓	87
✓	88
✓	89
✓	90
✓	91
✓	92
✓	93
✓	94
✓	95
✓	96
✓	97
✓	98
✓	99
✓	100

Gambar 5. Pengumpulan data

Gambar 6. Pengumpulan data

NAMA: Rizka Rizka
USA: 15

Tarik	Salinan
✓	1
✓	2
✓	3
✓	4
✓	5
✓	6
✓	7
✓	8
✓	9
✓	10
✓	11
✓	12
✓	13
✓	14
✓	15
✓	16
✓	17
✓	18
✓	19
✓	20
✓	21
✓	22
✓	23
✓	24
✓	25
✓	26
✓	27
✓	28
✓	29
✓	30
✓	31
✓	32
✓	33
✓	34
✓	35
✓	36
✓	37
✓	38
✓	39
✓	40
✓	41
✓	42
✓	43
✓	44
✓	45
✓	46
✓	47
✓	48
✓	49
✓	50
✓	51
✓	52
✓	53
✓	54
✓	55
✓	56
✓	57
✓	58
✓	59
✓	60
✓	61
✓	62
✓	63
✓	64
✓	65
✓	66
✓	67
✓	68
✓	69
✓	70
✓	71
✓	72
✓	73
✓	74
✓	75
✓	76
✓	77
✓	78
✓	79
✓	80
✓	81
✓	82
✓	83
✓	84
✓	85
✓	86
✓	87
✓	88
✓	89
✓	90
✓	91
✓	92
✓	93
✓	94
✓	95
✓	96
✓	97
✓	98
✓	99
✓	100

NAMA: Rizka Rizka
USA: 12

Tarik	Salinan
✓	1
✓	2
✓	3
✓	4
✓	5
✓	6
✓	7
✓	8
✓	9
✓	10
✓	11
✓	12
✓	13
✓	14
✓	15
✓	16
✓	17
✓	18
✓	19
✓	20
✓	21
✓	22
✓	23
✓	24
✓	25
✓	26
✓	27
✓	28
✓	29
✓	30
✓	31
✓	32
✓	33
✓	34
✓	35
✓	36
✓	37
✓	38
✓	39
✓	40
✓	41
✓	42
✓	43
✓	44
✓	45
✓	46
✓	47
✓	48
✓	49
✓	50
✓	51
✓	52
✓	53
✓	54
✓	55
✓	56
✓	57
✓	58
✓	59
✓	60
✓	61
✓	62
✓	63
✓	64
✓	65
✓	66
✓	67
✓	68
✓	69
✓	70
✓	71
✓	72
✓	73
✓	74
✓	75
✓	76
✓	77
✓	78
✓	79
✓	80
✓	81
✓	82
✓	83
✓	84
✓	85
✓	86
✓	87
✓	88
✓	89
✓	90
✓	91
✓	92
✓	93
✓	94
✓	95
✓	96
✓	97
✓	98
✓	99
✓	100

Gambar 7. Pengumpulan data

Gambar 8. Pengumpulan data



Gambar 9. penilaian tes



Gambar 10. penilaian tes