



**SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG
Nomor : 52/Kep-FKIP/IV/2017**

Tentang :

PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI

- Menimbang :** 1. Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam membuat skripsi, maka perlu menetapkan dosen pembimbing skripsi.
- Mengingat :** 1. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional tanggal 4 Mei 2011 tentang penyelenggaraan Program Studi Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi (S1) pada Universitas Wahid Hasyim Semarang.
2. Keputusan Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang No : 132/Kep-UWH/V/2011 tentang Pendirian Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Memperhatikan :** Rapat pimpinan Fakultas pada hari Senin tanggal 10 April 2017 tentang pembimbing skripsi.

Memutuskan :

PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Liska Sukiyandari, M.Pd
NIP : 10.11.1.0208
Pangkat/Golongan : Penata Muda TK 1/III-b
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

Sebagai Pembimbing I (Pertama)

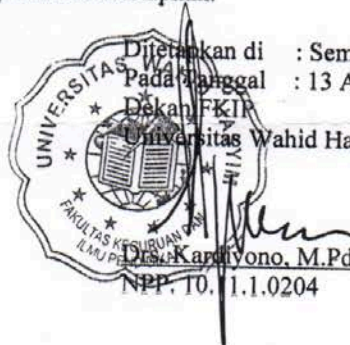
2. Nama : Yudhi Purnama, M.Pd,
NIP : 10.16.1.0364
Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk 1/III-b
Jabatan Fungsional : -

Sebagai Pembimbing II (Kedua)

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi :

- Nama : Abdullah Assiddiqi
NIM : 138010380
Topik/Judul : Studi Analisis Kondisi Fisik (VO2Max) Atlet Futsal SMP N 11 Semarang Tahun 2017.

KEDUA : Keputusan ini berlaku sejak mulai ditetapkan.



Ditetapkan di : Semarang
Pada tanggal : 13 April 2017

Dekan FKIP
Universitas Wahid Hasyim Semarang

Drs. Karlyono, M.Pd
NPP. 10. 1.1.0204

Tembusan:

1. Pembimbing I dan II,
2. Mahasiswa Ybs.
3. Arsip.



**YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
 BIDANG PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
 SMA ISLAM SULTAN AGUNG 1
 TERAKREDITASI : A**

Jl. Mataram No. 657 Semarang - 50242
 Telp. (024) 8313755, Fax. (024) 8312631 Pst. 113
 website : www.smaissula1smg.sch.id, e-mail : smaissula1smg@gmail.com



SAI GLOBAL



NSS : 30.4.036305024

NIS : 300300

NPSN : 20328918

NDS : 30054006

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN

Nomor : 314/SMA-ISSULA.1/LL/V/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Dra. Siti Mubarakatut Darojati, M.Si.**
 Jabatan : Kepala SMA Islam Sultan Agung 1

Menerangkan dengan sesungguhnya :

Nama : **Abdullah Assiddiqi**
 NIM : 138010380
 Perguruan Tinggi : Universitas Wahid Hasyim
 Program Studi : PJKR, S1
 Judul Skripsi : Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra
 di SMA Islam Sultan Agung 1 Kota Semarang Tahun
 2018

Benar - benar telah melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan Skripsi sebagai persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana S.1 di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 8 Mei 2018

Kepala Sekolah,



Dra. Siti Mubarakatut Darojati, M.Si

Analisis Data Hasil Penelitian Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang

No	Peserta	Power Tungkai Vertical Jump (cm)	T- Score	Kecepatan Lari 60 meter (detik)	T-Score	Kelincahan Illinois Agility Run (detik)	T-Score	Daya Tahan MFT (ml/kg/min)	T-Score	Jumlah	Kategori
1	Peserta 1	54	53,278	6,7	55,215	16,7	54,858	40,2	63,8131	227,164	Baik
2	Peserta 2	40	31,607	8,3	22,977	20,3	26,273	22,5	37,5237	118,38	Kurang Sekali
3	Peserta 3	58	59,47	6,8	53,2	17,4	49,299	23,9	39,6031	201,572	Sedang
4	Peserta 4	63	67,209	7,1	47,155	17,8	46,123	28,3	46,1383	206,626	Sedang
5	Peserta 5	48	43,99	7	49,17	17	52,475	43,3	68,4174	214,054	Sedang
6	Peserta 6	41	33,155	7,7	35,066	19,8	30,243	21,8	36,484	134,948	Kurang Sekali
7	Peserta 7	58	59,47	6,9	51,185	17	52,475	29,9	48,5147	211,645	Sedang
8	Peserta 8	47	42,443	7,1	47,155	17,5	48,505	26,8	43,9104	182,014	Kurang
9	Peserta 9	55	54,826	6,1	67,304	16,7	54,858	37,8	60,2484	237,236	Baik
10	Peserta 10	54	53,278	7	49,17	17,8	46,123	23,9	39,6031	188,175	Sedang
11	Peserta 11	45	39,347	7,1	47,155	16,7	54,858	31	50,1485	191,508	Sedang
12	Peserta 12	54	53,278	6,5	59,245	16,5	56,446	34,3	55,0499	224,018	Baik
13	Peserta 13	51	48,634	6,9	51,185	17,2	50,887	25,7	42,2766	192,983	Sedang
14	Peserta 14	61	64,113	7,2	45,141	18,2	42,947	27,2	44,5045	196,706	Sedang
15	Peserta 15	48	43,99	6,9	51,185	16,7	54,858	34,6	55,4955	205,529	Sedang
16	Peserta 16	52	50,182	6,5	59,245	15,6	63,592	40,2	63,8131	236,832	Baik
17	Peserta 17	53	51,73	6,5	59,245	15,4	65,18	33,9	54,4558	230,61	Baik
	Mean	51,88235294	50	6,958823529	50	17,31176471	50	30,9	50	200	
	SD	6,460285916	10	0,496309913	10	1,259405789	10	6,7327558	10	32,4942	
	Min	40	31,607	6,1	22,977	15,4	26,273	21,8	36,484	118,38	
	Max	63	67,209	8,3	67,304	20,3	65,18	43,3	68,4174	237,236	

Analisis Data Hasil Penelitian Power Otot Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Futsal
SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang

No	Peserta	Power Tungkai Vertical Jump (cm)	T- Score	Kategori
1	Peserta 1	54	53,278	Sedang
2	Peserta 2	40	31,607	Kurang Sekali
3	Peserta 3	58	59,47	Baik
4	Peserta 4	63	67,209	Baik Sekali
5	Peserta 5	48	43,99	Kurang
6	Peserta 6	41	33,155	Kurang Sekali
7	Peserta 7	58	59,47	Baik
8	Peserta 8	47	42,443	Kurang
9	Peserta 9	55	54,826	Sedang
10	Peserta 10	54	53,278	Sedang
11	Peserta 11	45	39,347	Kurang Sekali
12	Peserta 12	54	53,278	Sedang
13	Peserta 13	51	48,634	Sedang
14	Peserta 14	61	64,113	Baik
15	Peserta 15	48	43,99	Kurang
16	Peserta 16	52	50,182	Sedang
17	Peserta 17	53	51,73	Sedang
	Mean	51,88235294	50	
	SD	6,460285916	10	
	Min	40	31,607	
	Max	63	67,209	

No	Skor Kondisi Fisik	Frekuensi	Prosentase (%)	Kategori
1	$X \geq 65$	1	5,88	Baik sekali
2	$55 \leq X < 65$	3	17,65	Baik
3	$45 \leq X < 55$	7	41,17	Sedang
4	$35 \leq X < 45$	3	17,65	Kurang
5	$X < 35$	3	17,65	Kurang sekali
Jumlah		17	100	

Analisis Data Hasil Penelitian Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA
Islam Sultan Agung 1 Semarang

No	Peserta	Kecepatan Lari 60 meter (detik)	T- Score	Kategori
1	Peserta 1	6,7	55,215	Baik
2	Peserta 2	8,3	22,977	Kurang Sekali
3	Peserta 3	6,8	53,2	Sedang
4	Peserta 4	7,1	47,155	Sedang
5	Peserta 5	7	49,17	Sedang
6	Peserta 6	7,7	35,066	Kurang
7	Peserta 7	6,9	51,185	Sedang
8	Peserta 8	7,1	47,155	Sedang
9	Peserta 9	6,1	67,304	Baik Sekali
10	Peserta 10	7	49,17	Sedang
11	Peserta 11	7,1	47,155	Sedang
12	Peserta 12	6,5	59,245	Baik
13	Peserta 13	6,9	51,185	Sedang
14	Peserta 14	7,2	45,141	Sedang
15	Peserta 15	6,9	51,185	Sedang
16	Peserta 16	6,5	59,245	Baik
17	Peserta 17	6,5	59,245	Baik
	Mean	6,958823529	50	
	SD	0,496309913	10	
	Min	6,1	22,977	
	Max	8,3	67,304	

No	Skor Kondisi Fisik	Frekuensi	Prosentase (%)	Kategori
1	$X \geq 65$	1	5,88	Baik sekali
2	$55 \leq X < 65$	4	23,53	Baik
3	$45 \leq X < 55$	10	58,83	Sedang
4	$35 \leq X < 45$	1	5,88	Kurang
5	$X < 35$	1	5,88	Kurang sekali
Jumlah		17	100	

Analisis Data Hasil Penelitian Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA
Islam Sultan Agung 1 Semarang

No	Peserta	Kelincahan Illinois Agility Run (detik)	T- Score	Kategori
1	Peserta 1	16,7	54,858	Sedang
2	Peserta 2	20,3	26,273	Kurang Sekali
3	Peserta 3	17,4	49,299	Sedang
4	Peserta 4	17,8	46,123	Sedang
5	Peserta 5	17	52,475	Sedang
6	Peserta 6	19,8	30,243	Kurang Sekali
7	Peserta 7	17	52,475	Sedang
8	Peserta 8	17,5	48,505	Sedang
9	Peserta 9	16,7	54,858	Sedang
10	Peserta 10	17,8	46,123	Sedang
11	Peserta 11	16,7	54,858	Sedang
12	Peserta 12	16,5	56,446	Baik
13	Peserta 13	17,2	50,887	Sedang
14	Peserta 14	18,2	42,947	Kurang
15	Peserta 15	16,7	54,858	Sedang
16	Peserta 16	15,6	63,592	Baik
17	Peserta 17	15,4	65,18	Baik Sekali
	Mean	17,31176471	50	
	SD	1,259405789	10	
	Min	15,4	26,273	
	Max	20,3	65,18	

No	Skor Kondisi Fisik	Frekuensi	Prosentase (%)	Kategori
1	$X \geq 65$	1	5,88	Baik sekali
2	$55 \leq X < 65$	2	11,76	Baik
3	$45 \leq X < 55$	11	64,72	Sedang
4	$35 \leq X < 45$	1	5,88	Kurang
5	$X < 35$	2	11,76	Kurang sekali
Jumlah		17	100	

Analisis Data Hasil Penelitian Daya Tahan Aerobik Peserta Ekstrakurikuler Futsal
SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang

No	Peserta	Daya Tahan MFT (ml/kg/min)	T- Score	Kategori
1	Peserta 1	40,2	63,8131	Baik
2	Peserta 2	22,5	37,5237	Kurang
3	Peserta 3	23,9	39,6031	Kurang
4	Peserta 4	28,3	46,1383	Sedang
5	Peserta 5	43,3	68,4174	Baik Sekali
6	Peserta 6	21,8	36,484	Kurang
7	Peserta 7	29,9	48,5147	Sedang
8	Peserta 8	26,8	43,9104	Kurang
9	Peserta 9	37,8	60,2484	Baik
10	Peserta 10	23,9	39,6031	Kurang
11	Peserta 11	31	50,1485	Sedang
12	Peserta 12	34,3	55,0499	Baik
13	Peserta 13	25,7	42,2766	Kurang
14	Peserta 14	27,2	44,5045	Kurang
15	Peserta 15	34,6	55,4955	Baik
16	Peserta 16	40,2	63,8131	Baik
17	Peserta 17	33,9	54,4558	Sedang
	Mean	30,9	50	
	SD	6,7327558	10	
	Min	21,8	36,484	
	Max	43,3	68,4174	

No	Skor Kondisi Fisik	Frekuensi	Prosentase (%)	Kategori
1	$X \geq 65$	1	5,88	Baik sekali
2	$55 \leq X < 65$	5	29,42	Baik
3	$45 \leq X < 55$	4	23,53	Sedang
4	$35 \leq X < 45$	7	41,17	Kurang
5	$X < 35$	0	0	Kurang sekali
Jumlah		17	100	

DOKUMENTASI



Pengukuran Power Tungkai melalui Vertical Jump



Pengukuran Kecepatan melalui Lari 60 meter



Pengukuran Kelincahan melalui *illinois agility run test*



Pengukuran Daya Tahan Aerobik melalui *Multi Stage Test*



Pelatih Futsal SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang



Peserta Futsal SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang