

Lampiran1



**SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG
Nomor : 93/Kep-FKIP/VIII/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 Kamis tanggal 10 Agustus 2017 tentang pembimbing skripsi.

Memutuskan :

PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Drs. Kardiyono, M.Pd
NIP : 10.11.1.0204
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 : -

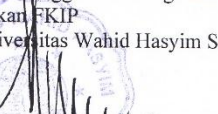
Sebagai Pembimbing II (Kedua)

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi :

- Nama : Faisol Rhomadhoni
NIM : 143010089
Topik/Judul : Pengaruh Program Latihan Lari Dengan Metode Interval Training Terhadap Endurance Siswa Ekstra Kurikuler Sepak Bola di MAN Pemalang 2017.

KEDUA : Keputusan ini berlaku sejak mulai ditetapkan.



Ditetapkan di : Semarang
Pada Tanggal : 11 Agustus 2017
Dekan FKIP
Universitas Wahid Hasyim Semarang


Drs. Kardiyono, M.Pd
 NPP. 10.11.1.0204

Tembusan:

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

Lampiran 2

	UNIVERSITAS WAHID HASYIM FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Menoreh Tengah X/22 Sampangan – Semarang 50236 Telp. (024) 8505680-5805680 Fax.(024) 8505680	
Nomor : 01/K.02/UWH/1/2018 Lamp. : - Hal : <u>Izin penelitian</u>	Semarang, 9 Januari 2018
Kepada Yth : Ketua UKM Futsal Unwahas di Tempat	
Assalamu 'alaikum Wr. Wb.	
<p>Segala puji bagi Allah SWT, shalawat serta salam semoga senantiasa dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, segenap keluarga, para sahabat dan kita semua. Amin. Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang (Unwahas) :</p>	
Nama : Faisol Rhomadhoni NIM : 148010089	
Akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul : “Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Daya Tahan Mahasiswa UKM Futsal Unwahas Tahun 2017”	
Sehubungan dengan hal tersebut diatas, kami mengharap Saudara berkenan memberi izin kepada yang bersangkutan untuk melaksanakan kegiatan penelitian. Kegiatan akan dilaksanakan antara tanggal 15 Januari s/d 15 Februari 2018.	
Demikian surat izin ini Kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya, Kami ucapkan terimakasih.	
Wallahu Muwaffiq Ila Aqwamith Thariq Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.	
 Drs. Kardiyono, M.Pd NPP. 10.1.1.0204	
Tembusan : 1. Mahasiswa.	

Lampiran 3

**PROGRAM LATIHAN
PENGARUH METODE INTERVAL TRAINING TERHADAP
DAYA TAHAN MAHASISWA UKM FUTSAL
UNWAHAS TAHUN 2018**

Pertemuan	Hari/Tanggal	Kegiatan Latihan
1	19 Januari 2018	Pre test Multi Stage Fitnes Tes
2	22 Januari 2018	Treatment 1 Warming up (Statis dan Dinamis) Interval trining lari 5 menit, istirahat 15 detik Repetisi 5x Pendinginan
3	26 Januari 2018	Treatment 2 Warming up (Statis dan Dinamis) Interval trining lari 5 menit, istirahat 15 detik Repetisi 5x Pendinginan
4	27 Januari 2018	Treatment 3 Warming up (Statis dan Dinamis) Interval training lari 5 menit, istirahat 15 detik Repetisi 5x Pendinginan
5	29 Januari 2018	Treatment 4 Warming up (Statis dan Dinamis) Interval training lari 5 menit, istirahat 15 detik Repetisi 5x Pendinginan
6	2 Februari 2018	Treatment 5 Warming up -Statis -Dinamis Interval training lari 7 menit, istirahat 20 detik Repetisi 4x Pendinginan
7	5 Februari 2018	Treatment 6 Warming up -Statis -Dinamis Interval training lari 7 menit, istirahat 20 detik Repetisi 4x Pendinginan
8	8 Februari 2018	Treatment 7 Warming up -Statis -Dinamis Interval training lari 7 menit, istirahat 20 detik Repetisi 4x

		Pendinginan
9	8 Februari 2018	Treatment 8 Warming up -Statis -Dinamis Interval training lari 7menit, istirahat 20 detik Repitisi 4x Pendinginan
10	9 Februari 2018	Treatment 9 Warmning Up Happy Game
11	12 Februari 2018	Treatment 10 Warming up -Statis -Dinamis Interval training lari 5 menit, istirahat 15 detik Repitisi 5x Pendinginan
12	16 Februari 2018	Treatment 11 Warming up -Statis -Dinamis Interval training lari 5 menit, istirahat 15 detik Repitisi 5x Pendinginan
13	19 Februari 2018	Treatment 12 Warming up -Statis -Dinamis Interval training lari 7 menit, istirahat 20 detik Repitisi 4x Pendinginan
14	21 Februari 2018	Treatment 13 Warming up -Statis -Dinamis Interval training lari 7 menit, istirahat 20 detik Repitisi 4x Pendinginan
15	24 Februari 2018	Treatment 14 Warming up -Statis -Dinamis Interval training lari 7 menit, istirahat 20 detik Repitisi 4x Pendinginan
16	26 Februari 2018	Post Test MFT Test

Lampiran 4

Presensi Pre Test Mahasiswa UKM Futsal Unwas

No	Nama	Tanda Tangan
1	Rizki Catur	1
2	Bagas	2
3	Mahda Ulin Nuha	3
4	A. Tri	4
5	M. Izzan	5
6	M. Ilham	6
7	Syaifudin	7
8	Prayoga	8
9	Pungki Novian	9
10	Abdul Manaf	10
11	M. Ali	11
12	Irfan Syah	12
13	Lino	13
14	Kurniawan	14
15	Putra	15
16	Reza	16
17	Iwan S	17
18	Dani	18
19	Satriantoro	19
20	Dwi Aji	20

Semarang, 19 Januari 2018

Official Futsal

Erwin, S. Pd.

Lampiran 5

Presensi Post Test Mahasiswa UKM Futsal Unwahas

No	Nama	Tanda Tangan
1	Rizki Catur	1
2	Bagas	2
3	Mahda Ulin Nuha	3
4	A. Tri	4
5	M. Izzan	5
6	M. Ilham	6
7	Syaifudin	7
8	Prayoga	8
9	Pungki Novian	9
10	Abdul Manaf	10
11	M. Ali	11
12	Irfan Syah	12
13	Lino	13
14	Kurniawan	14
15	Putra	15
16	Reza	16
17	Iwan S	17
18	Dani	18
19	Satriantoro	19
20	Dwi Aji	20

Semarang, 26Februari 2018

Official Futsal

Erwin, S. Pd.

TABEL PENELITIAN UKM FUTSAL UNWAHAS DI LAPANGAN ZONA 6

No	Nama	Pretest	Postest
1	Rizki Catur	46.8	49.0
2	Bagas	36.7	39.5
3	Mahda Ulin Nuha	36.4	37.1
4	A. Tri	41.4	43.0
5	M. Izzan	45.9	46.8
6	M. Ilham	43.9	46.2
7	Syaifudin	22.1	23.6
8	Prayoga	31.8	34.3
9	Pungki Novian	39.5	40.8
10	Abdul Manaf	43.0	44.5
11	M. Ali	33.6	35.7
12	Irfan Syah	44.5	46.2
13	Lino	42.4	44.8
14	Kurniawan	38.5	39.5
15	Putra	37.8	40.8
16	Reza	29.5	30.6
17	Iwan S	31.4	33.9
18	Dani	33.2	34.3
19	Satriantoro	35.0	36.4
20	Dwi Aji	37.1	38.1

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pre Test	Post Test
N		20	20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	37.5250	39.2550
	Std. Deviation	6.21703	6.28310
Most Extreme Differences	Absolute	.084	.098
	Positive	.068	.065
	Negative	-.084	-.098
Kolmogorov-Smirnov Z		.374	.439
Asymp. Sig. (2-tailed)		.999	.991

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

NPar Tests

Chi-Square Test

Test Statistics

	Pre Test	Post Test
Chi-Square ^a	.000	2.400
df	19	15
Asymp. Sig.	1.000	1.000

a.

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test	37.5250	20	6.21703	1.39017
	Post Test	39.2550	20	6.28310	1.40494

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Test & Post Test	20	.994	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
			n		Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - Post Test	-1.730	.69214	.15477	-2.054	-1.406	-11.18	19	.000

Lampiran 6 (Dokumentasi)







Saat Pre-test







