



LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan Dekan



**SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG
Nomor : 28/Kep-FKIP/IV/2018**

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 untuk menjadi pembimbing.
- 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 Selasa tanggal 27 Februari 2018 tentang skripsi.

Memutuskan :

PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Liska Sukiyandari, M.Pd
NIP : 10.11.0.0208
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 : M. Ismail Raga A.L
NIM : 148010061
Topik/Judul : Profil Yang Dominan Pada Sepak Bola Atlit Ukm Sepak Bola Universitas Wahid Hasyim Semarang 2018.

KEDUA : Keputusan ini berlaku sejak mulai ditetapkan.

Ditetapkan di : Semarang
Pada tanggal : 03 April 2018
Dekan FKIP
Universitas Wahid Hasyim Semarang



Dr. Kardiyono, M.Pd
NPP: 10.11.1.0204

Tembusan :

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

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS WAHID HASYIM FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Menoreh Tengah X/22 Sampangan – Semarang 50236 Telp. (024) 8505680-5805680 Fax.(024)

Nomor :002/K.02/UWH/I/2018

Semarang, 05 Januari 2019

Lamp. : -

Hal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth :
Ketua UKM Sepak Bola Unwahas
di
Tempat

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

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 (PIKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang (Unwahas) dibawah ini :

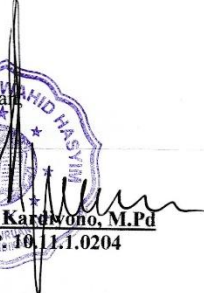
Nama : Muhammad Ismail Raga A L
NIM : 148010061

Akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :
"Tingkat Kondisi Fisik Atlet UKM Sepak Bola Universitas Wahid Hasyim Tahun 2018 "

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, kami mengharap Bapak/Ibu berkenan memberikan izin Penelitian kepada yang bersangkutan untuk melaksanakan penelitian. Adapun kegiatan penelitian akan dilaksanakan pada tanggal 11 Januari - 11 Februari 2019.

Demikian surat izin ini Kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya, Kami ucapkan terimakasih.

Wallahul Muwaffiq Ila Aqwamith Thariq
Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.


Dr. Karawono, M.Pd
NPP. 10.11.1.0204

Tembusan :

1. Mahasiswa.
2. Arsip.

Lampiran 3. Halaman Pengesahan

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “*Tingkat Kondisi Fisik Atlet UKM Sepak Bola Universitas Wahid Hasyim Tahun 2018*”, yang disusun oleh :

Nama : Muhammad Ismail Raga Abdul Latif

NIM : 148010061

Program Studi : PJKR

Fakultas : Keguruan Ilmu Pendidikan

Telah dipertahankan dalam Ujian Proposal Skripsi di depan Dewan Penguji Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim pada tanggal 13 Desember 2018.

Dewan Penguji Skripsi

Ketua



Lusiana, M. Pd.
NPP. 10. 11. 1. 0197

Penguji I



Dr. Soekardi, M. Pd.
NPP. 10. 11. 1. 0203

Penguji II



Liska Sukiyandari, M.Pd.
NPP. 10. 11. 1. 0208

Penguji III



Yudhi Purnama, M.Pd.
NPP. 10. 16. 1. 0364

Lampiran 4. Data Penelitian

Leg Dynamometer Test (Kekuatan Otot Tungkai) (kg)

No	Nama	Hasil 1	Hasil 2	Hasil 3	Hasil Terbaik
1.	Samsul Arifin	100	215	205	215
2.	Ahmad Tri K.	210	215	211	215
3.	Ahmad syafi	265	270	275	275
4.	Lukman Hakim	215	200	230	230
5.	Irfan Ully k.	285	210	285	285
6.	Catur Rizki M.	180	215	201	215
7.	Izan Baihaki	269	279	285	285
8.	Taufik H.	220	221	225	225
9.	Febri Irfana	200	210	225	225
10.	Agata Lily	268	270	272	272
11.	Rizki Catur W.	240	252	250	252
12.	M. Fakh Nur F.	200	205	217	217
13.	Indra	280	287	282	287
14.	Sokiful Aman	200	202	205	205
15.	Abdul Manan	220	221	220	221
16.	Syamsul Kauni	200	204	214	214
17.	Candra P.	210	210	214	214
18.	Farhan Mukti	250	253	250	253
19.	Hanif	285	287	289	289
20.	Anton Imam J.	270	275	274	275
21.	Ahmad Soleh	267	268	268	268
22.	Bintara Saputra	205	205	206	206

Sit up Test (Kekuatan Otot Perut)

No	Nama	Hasil 1	Hasil 2	Hasil 3	Hasil Terbaik
1.	Samsul Arifin	54	50	49	54
2.	Ahmad Tri K.	53	52	51	53
3.	Ahmad syafi	55	56	54	56
4.	Lukman Hakim	52	52	52	52
5.	Irfan Ully k.	56	50	50	56
6.	Catur Rizki M.	49	46	48	49
7.	Izan Baihaki	52	51	51	52
8.	Taufik H.	50	50	50	50
9.	Febri Irfana	58	52	52	58
10.	Agata Lily	59	52	52	59
11.	Rizki Catur W.	51	51	50	51
12.	M. Fakh Nur F.	52	53	53	53
13.	Indra	50	52	55	55
14.	Sokiful Aman	48	49	47	49
15.	Abdul Manan	55	56	55	56
16.	Syamsul Kauni	55	54	53	55
17.	Candra P.	55	53	53	55
18.	Farhan Mukti	43	42	41	43
19.	Hanif	55	53	50	55
20.	Anton Imam J.	50	51	54	54
21.	Ahmad Soleh	55	55	55	55
22.	Bintara Saputra	53	53	51	53

Run 50 Meter (Kecepatan) (detik)

No	Nama	Hasil 1	Hasil 2	Hasil Terbaik
1.	Samsul Arifin	6.98	6.58	6.58
2.	Ahmad Tri K.	6.86	6.86	6.86
3.	Ahmad syafi	6.16	6.17	6.16
4.	Lukman Hakim	6.80	6.79	6.79
5.	Irfan Ully k.	7.00	7.01	7.00
6.	Catur Rizki M.	6.48	6.40	6.40
7.	Izan Baihaki	6.81	6.71	6.71
8.	Taufik H.	7.29	7.26	7.26
9.	Febri Irfana	7.32	7.32	7.32
10.	Agata Lily	7.31	7.31	7.31
11.	Rizki Catur W.	5.14	5.13	5.13
12.	M. Fakhri Nur F.	7.45	7.44	7.44
13.	Indra	6.69	6.68	6.68
14.	Sokiful Aman	7.15	7.14	7.14
15.	Abdul Manan	6.58	6.60	6.58
16.	Syamsul Kauni	6.50	6.50	6.50
17.	Candra P.	6.59	6.57	6.57
18.	Farhan Mukti	6.05	6.04	6.04
19.	Hanif	6.75	6.74	6.74
20.	Anton Imam J.	7.31	7.29	7.29
21.	Ahmad Soleh	7.37	7.27	7.27
22.	Bintara Saputra	7.03	7.02	7.02

Shuttle Run (Kelincahan) (detik)

No	Nama	Hasil 1	Hasil 2	Hasil 3	Hasil Terbaik
1.	Samsul Arifin	16.78	16.20	16.57	16.20
2.	Ahmad Tri K.	18.76	17.51	18.72	17.51
3.	Ahmad syafi	16.54	16.55	16.23	16.23
4.	Lukman Hakim	17.66	16.66	15.51	15.51
5.	Irfan Ully k.	18.83	16.12	17.66	16.12
6.	Catur Rizki M.	16.14	16.71	16.51	16.14
7.	Izan Baihaki	16.21	17.05	16.29	16.21
8.	Taufik H.	16.42	16.45	16.51	16.42
9.	Febri Irfana	18.53	18.56	17.42	17.42
10.	Agata Lily	18.63	17.17	19.64	17.17
11.	Rizki Catur W.	16.34	14.16	16.21	14.16
12.	M. Fakh Nur F.	17.03	17.11	16.22	16.22
13.	Indra	16.31	16.57	16.46	16.31
14.	Sokiful Aman	16.56	16.32	16.76	16.32
15.	Abdul Manan	15.11	17.17	16.27	15.11
16.	Syamsul Kauni	15.74	16.01	16.26	15.74
17.	Candra P.	17.02	16.49	16.36	16.36
18.	Farhan Mukti	16.45	16.51	16.57	16.45
19.	Hanif	16.28	17.56	17.81	16.28
20.	Anton Imam J.	17.05	16.05	17.14	16.05
21.	Ahmad Soleh	18.11	17.42	16.31	16.31
22.	Bintara Saputra	16.14	16.36	16.45	16.14

Sit and Reach (Kelentukan) (cm)

No	Nama	Hasil 1	Hasil 2	Hasil 3	Hasil Terbaik
1.	Samsul Arifin	18.1	19.2	19.2	19.2
2.	Ahmad Tri K.	19.1	19.1	19.1	19.1
3.	Ahmad syafi	20.1	20.2	20.3	20.3
4.	Lukman Hakim	18	18.3	18.3	18.3
5.	Irfan Ully k.	19.3	19.2	19.3	19.3
6.	Catur Rizki M.	17.1	17.2	17.2	17.2
7.	Izan Baihaki	19.2	19.2	19.2	19.2
8.	Taufik H.	19.3	19.4	19.4	19.4
9.	Febri Irfana	17.1	17.1	17.1	17.1
10.	Agata Lily	18.4	18.4	18.4	18.4
11.	Rizki Catur W.	20.3	20.4	20.4	20.4
12.	M. Fakh Nur F.	18.3	18.4	18.4	18.4
13.	Indra	20.3	20.4	20.4	20.4
14.	Sokiful Aman	20.1	20.2	20.2	20.2
15.	Abdul Manan	19.1	19.2	19.2	19.2
16.	Syamsul Kauni	19.2	19.4	19.4	19.4
17.	Candra P.	19.1	19.1	19.2	19.2
18.	Farhan Mukti	19.2	19.3	19.3	19.3
19.	Hanif	21.1	21.3	21.3	21.3
20.	Anton Imam J.	20.1	20.2	20.3	20.3
21.	Ahmad Soleh	19.2	19.2	19.3	19.3
22.	Bintara Saputra	17.1	17.2	17.2	17.2

Vertical Jump Test (Power Tungkai) (cm)

No	Nama	Tinggi Awalan	Hasil 1	Hasil 2	Hasil 3	Hasil Terbaik
1.	Samsul Arifin	258	295	300	305	47
2.	Ahmad Tri K.	248	275	290	300	52
3.	Ahmad syafi	248	278	285	295	47
4.	Lukman Hakim	247	280	290	290	43
5.	Irfan Ully k.	244	276	280	297	53
6.	Catur Rizki M.	235	278	275	285	50
7.	Izan Baihaki	237	280	285	285	48
8.	Taufik H.	238	280	283	285	47
9.	Febri Irfana	253	280	335	287	82
10.	Agata Lily	235	275	282	285	50
11.	Rizki Catur W.	260	295	305	305	45
12.	M. Fakhir Nur F.	255	280	290	310	55
13.	Indra	240	275	287	290	50
14.	Sokiful Aman	260	295	330	305	45
15.	Abdul Manan	262	295	335	305	43
16.	Syamsul Kauni	253	280	290	330	77
17.	Candra P.	260	285	298	335	75
18.	Farhan Mukti	260	285	297	305	45
19.	Hanif	252	295	315	305	53
20.	Anton Imam J.	255	290	315	305	60
21.	Ahmad Soleh	250	290	290	294	44
22.	Bintara Saputra	260	280	340	285	80

VO₂Maks Tes Lari 15 Menit

No	Nama	Hasil Percobaan
1.	Samsul Arifin	54,5
2.	Ahmad Tri K.	55,7
3.	Ahmad syafi	52,8
4.	Lukman Hakim	53,1
5.	Irfan Ully k.	51,4
6.	Catur Rizki M.	51,7
7.	Izan Baihaki	49,4
8.	Taufik H.	54,5
9.	Febri Irfana	52,8
10.	Agata Lily	51,4
11.	Rizki Catur W.	56,2
12.	M. Fakh Nur F.	56,2
13.	Indra	53,9
14.	Sokiful Aman	51,4
15.	Abdul Manan	54,5
16.	Syamsul Kauni	53,4
17.	Candra P.	49,9
18.	Farhan Mukti	53,4
19.	Hanif	53,4
20.	Anton Imam J.	51,4
21.	Ahmad Soleh	49,4
22.	Bintara Saputra	49,4

KONVERSI NILAI KONDISI FISIK

No	Kekuatan Otot Tungkai		Kekuatan Otot Perut		Kecepatan		Kelincahan		Kelenturan		Power Tungkai		VO2Maks		Kondisi Fisik		Ket
	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	Total	Rata-rata	
1	215	6	54	6	6,58	6	17,51	4	19,2	8	47	4	54,5	6	40	5,7143	K
2	215	6	45	4	6,86	6	17,51	4	19,1	8	52	4	55,7	6	38	5,4286	K
3	275	6	56	6	6,16	6	15,51	10	20,3	10	47	4	52,8	4	46	6,5714	C
4	230	6	52	6	6,79	6	15,51	10	18,3	8	43	4	53,1	6	46	6,5714	C
5	285	8	56	6	7	4	16,14	8	19,3	8	53	6	51,4	4	44	6,2857	C
6	215	6	49	4	6,4	6	16,12	8	17,2	6	50	4	51,7	4	38	5,4286	K
7	285	8	52	6	6,71	6	16,21	8	19,2	8	48	4	49,4	4	44	6,2857	C
8	225	6	50	6	7,26	4	16,42	8	19,4	8	47	4	54,5	6	42	6,0000	C
9	225	6	58	6	7,32	4	17,42	4	17,1	6	82	10	52,8	4	40	5,7143	K
10	272	6	59	6	5,13	8	18,42	2	18,4	8	50	4	51,4	4	38	5,4286	K
11	252	6	50	6	7,44	4	16,16	6	20,4	10	45	4	56,2	6	42	6,0000	C
12	217	6	53	6	6,68	6	16,22	6	18,4	8	55	6	56,2	6	44	6,2857	C
13	282	6	55	6	7,14	4	16,31	6	20,4	10	50	4	53,9	6	42	6,0000	C
14	205	6	49	4	6,58	6	16,32	6	20,2	10	45	4	51,4	4	40	5,7143	K
15	221	6	56	6	7,14	4	16,11	6	19,2	8	43	4	54,5	6	40	5,7143	K
16	214	6	55	6	6,58	6	17,11	2	19,4	8	77	10	53,4	6	44	6,2857	C
17	214	6	55	6	6,5	6	16,36	6	19,2	8	75	10	49,9	4	46	6,5714	C
18	253	6	43	4	6,57	6	16,45	6	19,3	8	45	4	53,4	6	40	5,7143	K
19	289	8	53	6	6,04	6	17,45	2	21,3	10	53	6	53,4	6	44	6,2857	C
20	275	6	54	6	6,74	6	18,45	2	20,3	10	60	6	51,4	4	40	5,7143	K
21	268	6	55	6	7,29	4	16,31	6	19,3	8	44	4	49,4	4	38	5,4286	K
22	206	6	53	6	7,27	4	16,14	6	17,2	6	80	10	49,4	4	42	6,0000	C

Statistik Profil Kondisi Fisik

Statistik	
<i>N</i>	22
<i>Mean</i>	5,9610
<i>Median</i>	6
<i>Std. Deviation</i>	0,3872
<i>Mode /</i>	5,7143
<i>Minimum</i>	5,42
<i>Maximum</i>	6,28

Statistik

Statistik	Kekuatan Otot Tungkai	Kekuatan Otot Perut	Kecepatan	Kelincahan	Kelentukan	Power Tungkai	VO2Maks
<i>N</i>	22	22	22	22	22	22	22
<i>Mean</i>	242,636	52,8182	6,73545	4,98163	19,1864	54,1364	52,7182
<i>Media</i>	227,5	53,5	6,725	0,70694	19,25	50	52,95
<i>Std. Deviation</i>	30,6136	3,91136	0,52491	7,16041	1,09818	12,514	2,12214
<i>Mode</i>	215	55	6,58	17,51	19,2	47	51,4
<i>Minimum</i>	205	43	5,14	15,11	17,1	43	49,4
<i>Maximum</i>	289	59	7,44	18,45	20,4	82	56,2

Lampiran 5. Foto Penelitian



