

LAMPIRAN

Lampiran 1. Berita Acara Ujian Skripsi

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS JAMBI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KEPELATIHAN**
Jalan Raya Jambi-Ma. Bulian, KM. 15 Mendalo Indah, Kode Pos 36361
Telepon 0741-583453 Laman www.fkip.unja.ac.id Email fkip@unja.ac.id

Berita Acara Ujian Skripsi Mahasiswa
Jurusan POK FKIP Universitas Jambi
Nomor /UN21.3.7.1/PK.03.08/2021

Pada hari ini Selasa Tanggal 14 Bulan September Tahun 2021, mulai pukul 09.00 sampai 11.30 Wib telah dilaksanakan Ujian Skripsi mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.

Nama : Frisko Putra Pratama
NIM : K1A217061
Judul : Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Futsal di Academy Youngguns di Masa Pandemi

Dengan Keputusan:

<input type="checkbox"/>	Lulus tanpa perbaikan/koreksi
<input type="checkbox"/>	Lulus dengan minor koreksi , tidak menyangkut substansi isi skripsi
<input type="checkbox"/>	Lulus dengan mayor koreksi , meliputi substansi isi skripsi
<input type="checkbox"/>	Tidak Lulus , dengan perbaikan menyeluruh menyangkut substansi isi

Dengan nilai(.....) dengan demikian saudara dinyatakan **berhak/tidak berhak*** menyangg gelar akademik Sarjana Pendidikan disingkat **S.Pd/** Sarjana Olahraga disingkat **S.Or**.

Selanjutnya saudara harus/tidak harus* memperbaiki skripsi ini paling lama Jika saudara tidak dapat menyelesaikan perbaikan tersebut pada jadwal yang telah ditentukan, maka semua keputusan ini dapat dibatalkan.

Jambi,

Tim Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1. Dr. Atri Widowati, S.Pd., M.Or	(PS I/Ketua Penguji)	1. 
2. Anggel Hardi Yanto, S.Pd., M.Pd	(PS II/Sekretaris)	2. 
3. Dr. Drs. Ilham, M.Kes	(Penguji Utama)	3. 
4. Adhe Saputra, S.Pd., M.Pd	(Anggota)	4. 
5. Ely Yulawan, S.Pd., M.Pd	(Anggota)	5. 

Mengetahui,
Ketua Prodi,


Adhe Saputra, S.Pd., M.Pd
NIP. 198705262015041001



Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**
UNIVERSITAS JAMBI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Kampus Pinang Masak Jl. Raya Jambi – Ma. Bulian, KM. 15, Mendalo Indah, Jambi
Kode Pos. 36361, Telp. (0741)583453 Laman. www.fkip.unja.ac.id Email. fkip@unja.ac.id

Nomor : 2253/UN21.3/KM.05.01/2021
Hal : Permohonan Izin Penelitian

5 April 2021

Yth. **Pelatih Academy Youngguns**

Dengan hormat,
Dengan ini diberitahukan kepada Saudara, bahwa mahasiswa kami atas nama:

Nama : **Frisko Putra Pratama**
NIM : K1A217061
Program Studi : **Kepelatihan Olahraga**
Jurusan : **Pendidikan Olahraga dan Kepelatihan**
Pembimbing Skripsi : 1. Dr. Atri Widowati, S.Pd., M.Pd
2. Anggel Hardi Yanto, S.Pd., M.Pd

akan melaksanakan penelitian guna penyusunan skripsi yang berjudul:
“Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Futsal di Academy Youngguns di Masa Pandemi”.

Berkenaan dengan hal tersebut mohon kiranya mahasiswa yang bersangkutan dapat diijinkan untuk dapat melakukan penelitian ditempat yang Saudara pimpin dengan alokasi waktu pada tanggal **29 Maret s.d 12 April 2021.**

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya di ucapkan terima kasih

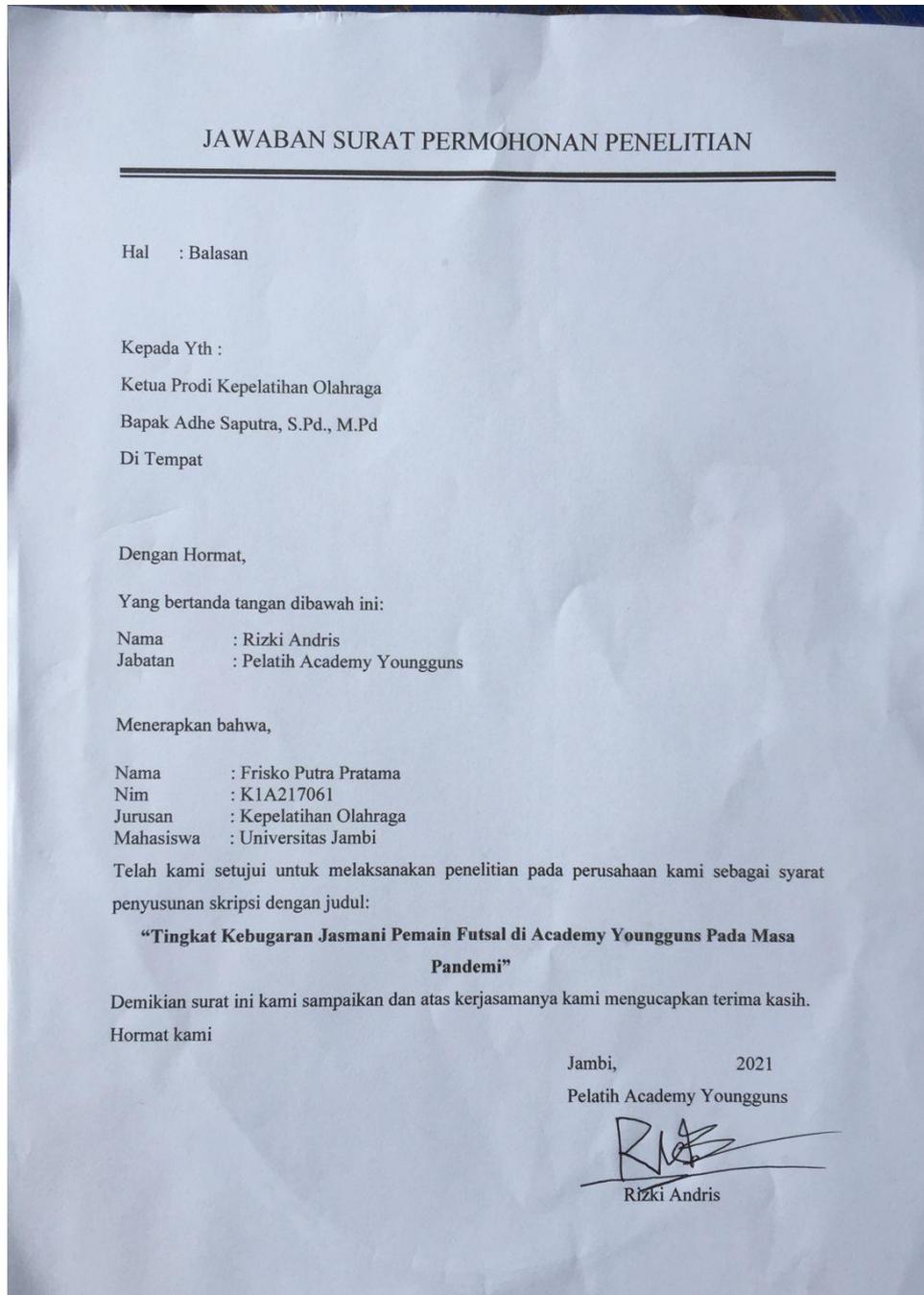
a n -Dekan
Wakil Dekan BAKSI,

Drs. Syahril, M.Ed., Ph.D
NIP. 196412311990031037

Tembusan Yth:

1. Dekan
2. Kajur. Pendidikan Olahraga dan Kepelatihan
FKIP Universitas Jambi

Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian



Lampiran 4. Petunjuk dan Pelaksanaan TKJI remaja umur 16 – 19 tahun

1. Lari 60 meter
 - a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
 - b. Alat dan fasilitas
 1. Lintasan lurus
 2. Pluit
 3. *Stopwatch*
 4. Bendera star
 5. Alat tulis
 - c. Petugas tes
 1. Juri keberangkatan
 2. Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
 - d. Pelaksanaan
 1. Sikap permulaan Peserta berdiri di belakang garis start
 2. Gerakan
 - a. Pada aba-aba „Siap“ peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari
 - b. Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 meter.
 3. Lari masih bisa diulang, apabila :
 - a. Pelari mencuri start
 - b. Pelari tidak melewati garis finish
 - c. Pelari terganggu dengan pelari lain
 4. Pengukur waktu Pengukur waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish.
 - e. Pencatat hasil
 1. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik
 2. Waktu dicatat satu angka di belakang koma.

2. *Pull-Up* 60 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

b. Alat dan fasilitas

1. Lantai yang rata dan bersih
2. Palang tunggal
3. *Stopwatch*
4. Serbuk kapur atau magnesium karbonat
5. Alat tulis

c. Petugas tes

1. Pengamat waktu
2. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

1. Sikap permulaan Peserta menaiki bangku yang telah di sediakan berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang sebesar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala. Setelah peserta siap melakukan gerakan bangku di pindah terlebih dahulu.

2. Gerakan

- a. Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal.
- b. Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
- c. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin, selama 60 detik.

3. Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila

- a. Pada melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
- b. Pada waktu mengangkat badan posisi dagu lebih rendah dari palang tunggal.

- c. Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua tangan tidak lurus.
- e. Pencatat hasil
 - 1. Hasil yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
 - 2. Hasil yang dicatat adalah jumlah (*frekuensi*) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
 - 3. Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai 0 (nol)
- 3. *Sit-Up* 60 detik
 - a. Tujuan Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
 - b. Alat dan fasilitas
 - 1. Lantai / lapangan rumput yang rata
 - 2. *Stopwatch*
 - 3. Alat tulis
 - 4. Alas/tikar/matras jika diperlukan
 - c. Petugas tes
 - 1. Sikap permulaan
 - a. Berbaring terlentang di lantai atau rumput kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan kiri dan kanan diletakkan disamping telinga.
 - b. Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
 - 2. Gerakan
 - a. Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.
 - b. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik. Catatan: gerakan tidak dihitung jika tangan tidak berada disamping telinga, kedua siku tidak sampai

menyentuh paha, dan mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

d. Pencatat Hasil

1. Hasil dihitung dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
2. peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, diberi nilai 0 (nol)

4. *Vertical Jump*

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.

b. Alat dan fasilitas

1. Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30×150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang
2. Serbuk kapur
3. Alat penghapus papan tulis
4. Alat tulis

c. Petugas tes

Pengamatan dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1. Sikap permulaan

- a. Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- b. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanan. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berkala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

2. Gerakan

- a. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua legan diayun ke belakang. kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.

3. Waktu dicatat dalam satuan dan detik Contoh penulisan: Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3[′]12[″].

Lampiran 5. Daftar Pemain Academy Youngguns

No	Nama	Tanggal Lahir	Umur/ Tahun
1	Bima	Jambi,01-10-2004	17 tahun
2	Lion	Jambi,02-02-2004	17 tahun
3	Rafli	Jambi,04-10-2004	17 tahun
4	Adzkal	Jambi,18-07-2005	16 tahun
5	Hafiz	Jambi,25-09-2005	16 tahun
6	Hakim	Jambi,25-02-2005	16 tahun
7	Iqbal	Jambi,01-02-2005	16 tahun
8	Raden	Jambi,09-12-2004	17 tahun
9	Firman	Jambi,21-02-2005	16 tahun
10	Rehan	Jambi,07-05-2005	16 tahun

Lampiran 6. Data Penelitian

No	Nama	Umur	Lari 60m		Pull up 60 detik		Sit-up 60 detik		Loncat tegak		Lari 1200m		Jumlah nilai	Kategori
			Waktu	N	jumlah	N	Jumlah	N	Hasil	N	Jumlah	N		
1	Bima	17 th	8.3	4	9	3	35	4	50	3	4.05	4	18	Baik
2	Lion	17 th	8.3	4	9	3	35	4	39	2	4.27	3	16	Sedang
3	Rafli	17 th	8.7	3	10	3	45	5	39	2	5.10	3	16	Sedang
4	Adzkal	16 th	8.9	3	8	2	48	5	42	2	5.09	3	15	Sedang
5	Hafiz	16 th	8.6	3	7	2	44	5	45	2	4.34	3	15	Sedang
6	Hakim	16 th	9.2	3	12	3	36	4	38	2	5.15	2	14	Sedang
7	Iqbal	16 th	8.6	3	7	2	36	4	38	2	5.12	3	14	Sedang
8	Raden	17 th	9.3	3	13	3	34	4	34	1	5.25	2	13	Kurang
9	Firman	16 th	10.8	2	10	3	37	4	36	1	6.15	2	12	Kurang
10	Rehan	16 th	10.10	2	4	1	35	4	39	2	4.27	3	12	Kurang

Lampiran 7. Dokumentasi





Peserta melakukan lari sprint 60 meter







Peserta melakukan pull-up 60 detik



Peserta melakukan sit-up 60 detik



Peserta melakukan vertical jump





Peserta melakukan lari 1200 meter