

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aditya, T. N. (2017). *Perbedaan pengaruh metode latihan fartlek dan interval terhadap daya tahan (endurance) pada peserta didik ekstrakurikuler futsal sma negeri 3 sukoharjo tahun 2016/2017.*
- Alfian, M. (2016). *Efektifitasa peningkatan Vo2max dengan metode kontinyu dan fartlek pada atlet sekolah sepakbola matra utama tahun 2016.*
- Alvarez, B., C. J., D'ottavio, S., Vera, J. G., & Castagna, C. (2009). Aerobic fitness in futsal players of different competitive level. *Journal of Strength and Conditioning research*, 23(7), 2163-2166.
- Arikunto. S. (2010). *Manajemen penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, O. T., & Buzzichelli A. C. (2014). *Periodization training for sport.*
- Bompa, O. T., & Haff, G. G. (2009). *Theory and methodology of training.*
- Dwiyogo, W. D. (2010). *Penelitian olahraga*. Malang : UNM.
- Doel, S.N., & Singh, J. (2013). Effect of continous running and interval training methods on endurance ability of football player. *Internasional journal of Behavioral social and Movement science*, 2(1). 333-339.
- Fraenkel, R. J., & Wallen, E. N. (2009). *How to design and evaluate reseach in education*. New York : McGraw-Hill.
- Fresno, D.B.D, Moore, R., Laupheimer, W.M. (2015). VO2max changes in english futsal players after 6-week period of

specific small-sided games training. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2015, Vol. 3, No. 2, 28-34.

- Harsono. (2016). *Latihan kondisi fisik*. Bandung: Rosdakarya.
- Harsono. (2017). *Periodisasi program latihan*. Bandung: Rosdakarya.
- Iranto, D. P. (2004). *Panduan Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Irawan, A. (2009). *Teknik dasar modern futsal*. Jakarta: Pena Pudi Aksra
- Ismaryati. (2008). *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Kuntaraf, J. &, Kuntaraf, K. L. (1992), *Olahraga sumber kesehatan*, Bandung: Indonesia Publishing House.
- Kurnia, M., & Kushartanti, B. M. W. (2013). Pengaruh latihan fartlek dengan treadmill dan lari di lapangan terhadap daya tahan kardiorespirasi. *Jurnal Keolahragaan*, Volume 1 – Nomor.
- Mackenzie, B. (2005). *101 performance evaluation tests*. London: Electric Word plc.
- Mulatiningsih. E. (2013). *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*.  
Bandung: Alfabeta
- Saleh, F. I. (2006). Pengaruh Latihan *Fartlek* Dan Interval Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Atlet Renang Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sudjana. (2002). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.

Sugiharto. (2014). *Fisiologi olahraga teori dan aplikasi pembinaan olahraga.*

Malang : Universitas Negeri Malang.

Sugiyono. (2014). *Cara mudah skripsi, tesis dan disertasi.* Bandung: Alfabeta. Sugiyono. (2013). *Memahami penelitian kualitatif.*

Bandung: Alfabeta.


Suharjan. (2013). *Kebugaran jasmani.* Yogyakarta: Jogja Global Media.

Sukadiyanto., & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik.*

Bandung : Lubuk Agung

## **LAMPIRAN**

# LAMPIRAN 1



UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA



Kampus II, NgagelDadi III-B/37 Telp. (031)5053127, 5041097 Fax. (031)5662804 Surabaya 60234  
Kampus II, Jl. Dakshinamurtugal XII Telp. (031)8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234  
<http://fkip.unipasby.ac.id/>

---

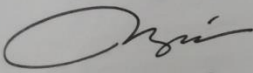
**FORMAT REVISI SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Ade Candra Praetyawan  
 NIM : 165900046  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani  
 Tanggal Ujian Skripsi : 20 Januari 2020  
 Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan Daya Tahan Terhadap Speed Fartlek Peningkatan Vo2 Max Sepak Bola Di SMA Dr. SOETOMO Surabaya


Penguji I : Riga Mardhika, M. Or  
 Penguji II : Dr. Sumardi, M. Kes

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	BAB II		
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi  
 Dosen Penguji I, Dosen Penguji II,



Riga Mardhika, M. Or  
NIDN.0717088703.




Dr. Sumardi, M. Kes  
NIDN.0723035701.

30

## LAMPIRAN 2

**LAMPIRAN 2**

  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**  
Kampus : Jl. NgagelDada III-4/37 Telp. (031)503127, 5041097 Fax. (031)5662804 Surabaya 60234  
Kampus D.Jl. DekahMenanggal XII Telp. (031)8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234  
<http://fkip.unipasby.ac.id/>

---

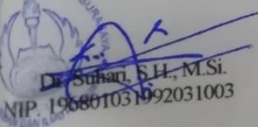
**BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Ade Candra Prasetyawan  
NIM : 165900046  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan Daya Tahan Terhadap Speed Fartlek Peningkatan V02 Max Sepak Bola Di SMA Dr. SOETOMO Surabaya

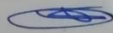
No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	31-07-2019	Pengarahan	
2	7-08-2019	Pengajuan Judul	
3	10-09-2019	Revisi Bab I	
4	15-09-2019	Revisi Bab II	
5	19-09-2019	Revisi Bab II	
6	23-10-2019	Revisi Bab III	
7	25-11-2019	Revisi Bab III	
8	28-12-2019	Revisi Bab IV, V	
9	6-01-2020	Revisi Bab IV, V	
10	14-01-2020	ACC di jilid	

Selesai bimbingan skripsi tanggal 14 Januari 2020

Mengetahui  
Dekan FKIP,

  
Dr. Suhari, S.H., M.Si.  
NIP. 196801031992031003

Dosen Pembimbing,

  
Dr. Sumardi, M.Kes.  
NIDN. 0723035701

## Lampiran 3 : Surat Ijin Penelitian



Universitas PGRI  
Adi Buana Surabaya

### FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5041097 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245  
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234.  
Website : <http://fkip.unipasby.ac.id>

Nomor : 362/Ak.2/FKIP/IX/2019  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

08 Oktober 2019

Yang Terhormat,  
Kepala SMA Dr. Soetomo  
di Surabaya

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala SMA Dr. Soetomo Surabaya berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Ade Candra Prasetyawan  
NIM : 165900046  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Penelitian : Pengaruh Pelatihan Daya Tahan terhadap Speed Fartlek Peningkatan VO2 Max di SMA Dr Soetomo Surabaya  
Waktu penelitian : 10 Oktober 2019 s/d 16 November 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.



Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi



YAYASAN PENDIDIKAN CENDEKIA UTAMA SURABAYA

## SMA Dr. SOETOMO

STATUS : TERAKREDITASI A. NSS. 304056013140

JL. SEMOLOWARU NO. 9 / MANYAR REJO 1 - 39, SURABAYA

TELP. (031) 5991783, 5944422, 5944474. FAX. (031) 5944422

HOME PAGE : <http://www.smadrsoetomo.sch.id> E-MAIL : [info@smadrsoetomo.sch.id](mailto:info@smadrsoetomo.sch.id)

### SURAT KETERANGAN

Nomor : 217/YPCU/SMA/XI/LL/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMA Dr. Soetomo Surabaya menerangkan dengan sebenarnya, bahwa ;

- N a m a : ADE CANDRA PRASETYAWAN
- N I M : 165900046
- Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Telah melakukan penelitian di SMA Dr. Soetomo Surabaya pada tanggal 10 Oktober s.d. 16 November 2019, dengan judul penelitian " Pengaruh Pelatihan Daya Tahan terhadap Speed Fartlek Penonngkatan VO2 Max di SMA Dr. Soetomo Surabaya "

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 18 November 2019

Kepala Sekolah,

  
  
Drs. I. Nengah Sudiana, SE, MM  
NIP. 19601231 198710 1 006



## Lampiran Document Penelitian



